



علاقة بعض القدرات العقلية والبدنية بدقة التهديف من الحركة ومن الثبات من المسافات المتوسطة لدى لاعبي
منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم

جاسم نافع حمادي
صفا عبدالستار علي
أصيل داود سلمان
نور الهدى ساطع شهاب
جامعة الأنبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مديرية تربية الأنبار

تاريخ استلام البحث: ٢٨ / ٣ / ٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث: ١٤ / ٤ / ٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية: القدرات العقلية، القدرات البدنية، التهديف من الحركة ومن الثبات
ملخص البحث:

للاعب، استنتج الباحثون ما يلي: وجود نسب جيدة من القدرات العقلية والبدنية المدروسة لدى أفراد عينة البحث، وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية والبدنية المدروسة ومهارة دقة التهديف من الحركة ومن الثبات للاعبين منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم، وبناءً على ذلك يوصي الباحثون بضرورة التأكيد على تطوير القدرات العقلية والبدنية المدروسة كونها تساهم بشكل كبير في تعزيز أداء مهارة التهديف من الحركة ومن الثبات بكرة القدم.

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية والبدنية ودقة التهديف من الحركة ومن الثبات من المسافات المتوسطة لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم، وافترض الباحثون وجود علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات العقلية والبدنية ودقة التهديف من الحركة ومن الثبات من المسافات المتوسطة لدى عينة البحث، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة وأهداف الدراسة، أما عينة البحث فتمثلت لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥)، والتي تكونت من (١٤)



descriptive approach with the method of correlational relations because it is appropriate to the problem and objectives of the study, The research sample was represented by the players of the Anbar University football team for the academic year (2024-2025), which consisted of (14) players. The researchers concluded the following: There are good percentages of the studied mental and physical abilities among the members of the research sample, as well as the presence of a significant correlation between the studied mental and physical abilities and the skill of scoring accuracy from movement and from stability for the players of the Anbar University football team, Accordingly, researchers recommend emphasizing the development of studied mental and physical abilities, as they significantly contribute to enhancing the performance of goal-scoring skills from movement and stability in football.

Keywords: mental abilities, physical abilities, scoring from movement and from stationary position.

The relationship between some mental and physical abilities and the accuracy of scoring from movement and from stationary positions from medium distances among Anbar University football team players

Jasim Nafi Hummadi¹   Safa

Abdulsattar Ali²  

Asseel Dawood Salman³  Noor

Alhuda Satea Shehab⁴ 

¹ University of Anbar-Faculty of Physical Education and Sports Sciences

^{2,3} University of Baghdad-Faculty of Physical Education and Sports Sciences

⁴ Anbar Education Directorate

Abstract

The study aimed to identify the relationship between some mental and physical abilities and the accuracy of scoring from movement and from stability from medium distances among Anbar University football team players. The researchers assumed the existence of a statistically significant relationship between some mental and physical abilities and the accuracy of scoring from movement and from stability from medium distances among the research sample. The researchers used the

ان دقة التهديف من الحركة ومن الثبات لها تأثير كبير في بناء الهجوم المؤثر ضد الفريق المنافس وتحقيق النتائج الإيجابية، فالقدرة العقلية مهمة جدا في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم، ولكي يحدث هذا التطور يجب أن يكون لدى اللاعب القدرة على التصور العقلي وتركيز انتباهه والسيطرة على أفكاره إلى جانب الأداء البدني والفني حتى يتمكن من تحقيق الأداء المثالي في المباراة، ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة علاقة بعض القدرات العقلية والبدنية بمهارة دقة التهديف من الحركة ومن الثبات للاعبين كرة القدم وتحديد نوع العلاقة بينهما وبالتالي تحسين وتطوير وارتفاع مستوى الأداء.

١-٢ مشكلة البحث

ان ترسيخ الأداء المهاري للاعب يعتمد اعتماداً كبيراً على ما يمتلكه الرياضي من مخزونه من القدرات العقلية والبدنية المختلفة والتي تؤثر في مستوى أداء اللاعب داخل أرضية الملعب وتتبعكس على أدائه الفني والذي يؤدي الى تحقيق أفضل النتائج الإيجابية للفريق، فمن خلال استخدام اللاعب للقدرات العقلية ومنها تصور اللاعب للأداء المهاري الصحيح وتركيز الانتباه والذي يمكن ان ينعكس على أدائه لمهارة التهديف من الحركة ومن الثبات، فمن

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهميته البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الشعبية في العالم لذلك حظيت باهتمام خبراء الرياضة والمدربين والباحثون، كونها من الألعاب الجماعية التي يتميز لاعبوها بالعديد من القدرات العقلية والصفات البدنية والمهارية لذلك كان يجب الارتقاء والتكامل بمستوى هذه القدرات من اجل تحقيق أفضل الإنجازات من خلال تطوير الصفات البدنية وذلك لتطبيق الواجبات التكتيكية والتكنيكية المطلوبة من اللاعبين خلال المباريات سواء كان ذلك واجبا دفاعيا أو هجوميا، فاستخدام القدرات العقلية مهم جدا لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة وتصورها عقليا، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني لتلك المهارة ولهذا فان التدريب بهذه الطريقة يعد جزءاً مهماً من متطلبات التدريب الرياضي بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، حيث "تمتع اللاعب بمستوى عالٍ من هذه القدرات يحقق له الاستعداد النفسي وبالتالي يكون اللاعب ذا استعداد ومعنويات عالية لتقليل جهد التدريب وضغط المنافسات" (Faris & Mohammed, 2020)، كما

٢. توجد علاقة إحصائية ذات دلالة معنوية بين بعض القدرات العقلية والبدنية ودقة التهديف من الحركة ومن الثبات من المسافات المتوسطة لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

١-٥-٢- المجال الزمني: للمدة من (٢٠٢٤/١٢/١٥) ولغاية (٢٠٢٥/٢/٢٣).

١-٥-٣- المجال المكاني: ملعب جامعة الأنبار لكرة القدم.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١- منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة وأهداف الدراسة.

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) والبالغ عددهم (١٦) لاعبا يمثلون ما نسبته (١٠٠%) من المجتمع الأصلي، أما عينة البحث

خلال مشاهدة الباحثون للعبة كرة القدم ومتابعة منتخب جامعة الأنبار لاحظوا وجود تفاوتاً ملحوظاً في مستوى دقة مهارة التهديف سواء من الحركة أو من الثبات وخاصة من المسافات المتوسطة، قد يعزى هذا التفاوت الى عدم استثمار اللاعبين للقدرات العقلية ومنها التصور وتركيز الانتباه أثناء الأداء، فضلا عن محدودية بعض القدرات البدنية التي تُسهّل تنفيذ مهارة التهديف بدقة عالية، لذا يسعى البحث الى الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مستوى دقة التهديف من الحركة ومن الثبات في المسافات المتوسطة لدى لاعبي المنتخب؟

٢. ما علاقة القدرات العقلية (التصور وتركيز الانتباه) بدقة التهديف في الحالتين؟

٣. ما علاقة القدرات البدنية (القوتين المميزة بالسرعة والانفجارية للرجلين) بدقة التهديف في الحالتين؟

٣-١ هدف البحث

١. التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية والبدنية ودقة التهديف من الحركة ومن الثبات من المسافات المتوسطة لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم.

١-٤ فرض البحث

• وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة والتجريب، المقاييس والاختبارات، المصادر العلمية، الشبكة المعلوماتية، فريق العمل المساعد، استمارات التسجيل، استمارة تحديد القدرات العقلية والبدنية).

٣-٤ - تحديد متغيرات الدراسة

يهدف تحديد القدرات العقلية والبدنية المناسبة للوصول الى نتائج دقيقة يمكن تعميمها، قام الباحثون بترشيح مجموعة من القدرات العقلية والبدنية التي يمكن ان يكون لها علاقة بمهارة دقة التهديد من الحركة ومن الثبات، ثم قاموا بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم والبالغ عددهم (٧) خبراء (ينظر ملحق ١)، وبناءً على النتائج التي حصلوا عليها، قاموا باستبعاد القدرات العقلية والبدنية التي حصلت على نسبة أقل من (٧٥%)، والجدول (١) يبين ذلك.

فتكونت من (١٤) لاعبا من مجتمع البحث، بعد استبعاد لاعبين اثنين بسبب الإصابة، لذا فقد شكلت عينة البحث ما نسبته (٨٧,٥%) من مجتمع الأصل، ولم يجري الباحثون عملية التجانس لأفراد العينة كونهم من مرحلة عمرية ودراسية متقاربة، ومن الجنس نفسه وجميعهم يمثلون منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم، لذا فقد توفرت شروط التجانس فيهم.

٣-٣ - الأجهزة والأدوات ووسائل جمع

المعلومات

- الأجهزة: (ساعة إيقاف، حاسبة شخصية نوع (Asus).
- الأدوات: (كرات قدم عدد ٧، شواخص عدد ٥، صافرة عدد ٢، شريط قياس متري، ملعب كرة قدم قانوني، شريط لتقسيم المرمى).

جدول (١)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول تحديد القدرات العقلية والبدنية المناسبة لمهارة دقة التهديد من الحركة ومن الثبات

النسبة المئوية	غير الموافقون	الموافقون	عدد الخبراء	القدرات العقلية	ت
١٠٠%		٧	٧	التصور العقلي	١
٤٢,٨٥%		٣		الإدراك الحس حركي	٢
٧١,٤٢%		٥		الانتباه	٣



النسبة المئوية	غير الموافقين	الموافقون	عدد الخبراء	القدرات البدنية	ت
%٨٥,٧١		٦		تركيز الانتباه	٤
%٧١,٤٢		٥		حدة الانتباه	٥
%٧١,٤٢		٥		توزيع الانتباه	٦
%٤٢,٨٥		٣		التذكر	٧
%٢٨,٥٧		٢		التفكير	٨
%٧١,٤٢		٥		رد الفعل الحركي	٩
%٨٥,٧١		٦		٧	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
%٥٧,١٤		٤	القوة المميزة بالسرعة للبطن		٢
%٧١,٤٢		٥	القوة المميزة بالسرعة للظهر		٣
%١٠٠		٧	القوة الانفجارية للرجلين		٤
%٧١,٤٢		٥	مرونة الجذع		٥
%٥٧,١٤		٤	مرونة الرجلين		٦
%٤٢,٨٥		٣	الرشاقة		٧

O.) خامسا: اختبار دقة التهديد من الحركة (

(A. Ali et al., 2024

سادسا: اختبار دقة التهديد من الثبات (

othman adham Ali & Hummadi, 2022)

٣-٦- التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد

بإجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من

اللاعبين والبالغ عددهم (٥) لاعبين من نفس عينة

البحث، وذلك يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٥/٢/١٩)

٣-٥- المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

(ينظر ملحق ٢)

أولاً: مقياس التصور العقلي (Salman,

2021

ثانياً: اختبار شبكة تركيز الانتباه (othman

adham Ali & Hummadi, 2022)

ثالثاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

(Hummadi et al., 2024)

رابعاً: اختبار القوة الانفجارية للرجلين

(hummadi, 2022)



العاشرة صباحاً وعلى ملعب جامعة الأنبار لكرة القدم، حيث تم البدء بتطبيق مقياس التصور العقلي وبعدها تم أداء اختبائي دقة التهديف من الحركة ومن الثبات، ثم تم إجراء اختبار تركيز الانتباه، وبعدها تم إجراء اختبائي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين، وتم تسجيل نتائج الاختبارات لغرض إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

٣-٨- الواسائل الإحصائية

تمت الاستعانة برنامج (Statistical Assistant) وذلك باستعمال المعالجات الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج.

في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وعلى ملعب جامعة الأنبار لكرة القدم، وقد أظهرت التجربة ما يأتي:

١. ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

٢. صلاحية الاختبارات المختارة على عينة البحث.

٣. التأكد من قدرة أفراد عينة البحث على أداء التصور العقلي للمهارة.

٤. كفاية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم أثناء إجراء الاختبارات.

٥. تحديد الزمن المستغرق لأداء الاختبارات.

٣-٧- تجربة البحث الرئيسية

بعد إكمال الإجراءات التي تؤهل قيام التجربة الرئيسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية وصلاحية الأجهزة والأدوات اجري الباحثون الاختبارات على عينة البحث وذلك يوم الأحد الموافق (٢٠٢٥/٢/٢٣) في تمام الساعة

٤-١- عرض ومناقشة نتائج البحث

٤-١- عرض نتائج البحث

جدول (١)

يبين الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	متغيرات الدراسة
٥,٣٩	٦٨,١٤	درجة	التصور العقلي
٢,٠٤	١٠,٧٩	درجة	تركيز الانتباه
٤,٠٥	٣٠,٥٧	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
١٢,٨٩	١٥٦,٤	سم	القوة الانفجارية للرجلين
٥,٢٦	٢٩	درجة	دقة التهديد من الحركة
٢,١٦	١٩,٦٤	درجة	دقة التهديد من الثبات

جدول (٢)

يبين قيم معاملات الارتباط بين القدرات العقلية والبدنية ودقة التهديد من الحركة ومن الثبات بكرة القدم

الدلالة	قيم ر الجدولية	دقة التهديد من الثبات	دقة التهديد من الحركة	متغيرات الدراسة
معنوي	٠,٥٣٢	٠,٨٠٧	٠,٧٤٦	التصور العقلي
معنوي		٠,٥٧١	٠,٧٢٢	تركيز الانتباه
معنوي		٠,٦٨١	٠,٥٥١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي		٠,٧٧٦	٠,٧٨٩	القوة الانفجارية للرجلين

قيمة ر الجدولية (٠,٥٣٢) عند درجة حرية (١٤-٢=١٢) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥%)

يرى الباحثون ان سبب وجود العلاقة المعنوية بين القدرات العقلية ومهارة التهديد من الحركة ومن الثبات، يعود الى امتلاك أفراد عينة البحث الى درجة جيد في القدرات العقلية أثناء أداء مهارة التهديد، ويعتقد الباحثون ان سبب ذلك يعود الى الخبرة الميدانية المتراكمة لدى اللاعبين، لاسيما وانهم يمثلون منتخب جامعة الأنبار ولديهم عمرا تدريبيا لا بأس به، وهذا ما ميّز اللاعبين وساهم في تطوير قدراتهم العقلية، وهذا ما ينطبق فعلاً على اللاعبين من خلال

يتبين من الجدول (٢) ان قيم (ر) المحسوبة لمتغيرات الدراسة هي أكبر من قيمة ر الجدولية والتي بلغت (٠,٥٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥%) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرات البحث ومهارة دقة التهديد من الحركة ومن الثبات بكرة القدم.

٤-٢- مناقشة النتائج

أما فيما يخص العلاقة المعنوية بين تركيز الانتباه ودقة التهديد من الحركة ومن الثبات والذي يعد من مظاهر الانتباه المهمة والضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم لتنفيذ الواجبات الحركية ولا سيما مهارة التهديد، كونها تحتاج إلى التركيز والدقة العالية في التنفيذ، حيث يعمل تركيز الانتباه على "إسناد الانتباه بالمشيرات لفترة محدودة، لأنه التركيز يجب ان يكون تاماً وبصورة كلية من أجل الوصول إلى حالة الارتباط أو الترابط البدني والذهني لأداء المهارة" (Al-Safi et al., 2022)، ويذكر "أنّ التهديد يتطلب بجانب الأداء الفني القوة والثقة والقدرة على التركيز والعزيمة، أن يقرر اللاعب في أجزاء من الثانية التصرف المناسب لحالة اللعب علماً أنّ تحركه يحسم مسألة النجاح والفشل للهجوم، بل وللمباراة كلها" (Hammood et al., 2024).

ويرى الباحثون كذلك سبب وجود هذه العلاقة المعنوية يعود الى التزام اللاعبين في تنفيذ المنهج التدريبي بكل تفاصيله، كذلك مناسبة ذلك المنهج لعينة البحث ساعد على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين فازدادت الخبرة لديهم والقدرة على التعامل مع الكرة بالشكل السليم والصحيح خاصة في مهارة دقة التهديد، وبما أنّ هذه المهارة

كون التصور العقلي يسهم في تحسين أداء مهارة التهديد، خاصة اذا ما علمنا ان هذه المهارة اذا تم أدائها من الحركة تعتبر من المهارات المفتوحة والتي تحتاج الى قدرة عالية من التصور العقلي في اتخاذ القرار السريع والمناسب، ذلك لأن بيئة الأداء غير معروفة وبالتالي تلعب الخبرة الشخصية للاعبين دوراً مهماً في زيادة وتحسين تصورهم العقلي لأداء هذه المهارة، وقد اكد ذلك (H. A. Hussein, 2016) الى ان "تحسين القدرات العقلية للاعب يعمل على زيادة قابليته على التصرف الصحيح داخل الملعب، أي زيادة قابلية اللاعب على تصور الأحداث المستقبلية أثناء المباراة، كما وتعمل على تطوير إمكانية اللاعب لتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات اللعب بشكل مناسب أثناء المباراة"، كما ان التصور العقلي يعد "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل؛ بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخريطة العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه" (J. A. Ali, 2009).

منهم يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته العقلية والنفسية" وبالتالي يسهم ذلك في تحقيق الهدف المنشود.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. وجود نسب جيدة من القدرات العقلية والبدنية المدروسة لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم.
٢. وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية المدروسة (التصور العقلي، تركيز الانتباه) ومهارة دقة التهديف من الحركة ومن الثبات للاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم.
٣. وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية المدروسة (القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين) ومهارة دقة التهديف من الحركة ومن الثبات للاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة القدم.

٥-٢ التوصيات

١. التأكيد على تطوير القدرات العقلية ومنها التصور العقلي وتركيز الانتباه كونها تساهم

تعد خلاصة مجهودات الفريق بأكمله وهي عبارة عن "إدخال الكرة في مرمى المنافس؛ وبدون هذه المهارة لا يمكن للفريق أن يحقق فوزاً على المنافس" (Karim, 2021)، إذ "يمثل تسجيل الأهداف؛ الهدف الجوهرى في كرة القدم، ويتم تحقيقه عندما يؤدي اللاعبون ضرباتهم بدقة" (Salman, 2021)، ونلاحظ أنّ اللاعب الذي لا يمتلك قدرًا عاليًا من القدرات البدنية يكون غير قادر على مواجهة المتغيرات التي يتعرض لها في المباريات، إذ إنّ تحسين مستوى اللاعب وتطويره بدنياً يؤدي الى تطوير النواحي التكتيكية والتكتيكية وتطور هذه النواحي تجعل اللاعب يتمتع بمواصفات ومؤهلات عالية تعطيه الثقة والحماس في الأداء.

إذ أن العديد من المواقف في مباراة كرة القدم تتطلب استخدام العقل والبدن في ان واحد في ظل الظروف المفتوحة والمتغيرة أثناء الأداء، لذلك فتمتية تلك الجوانب أصبح أمراً لا بد من الاهتمام به بغية تطوير وتحسين فاعلية أداء اللاعبين وخاصة في المهارات الهجومية، إذ ان اللاعب الجيد هو الذي يضع مسألة تطوير المهارات الذهنية والبدنية بالمقام الأول والذي يجب ان يكرس وقتاً لتحقيق هذا الهدف، حيث يشير (T. E. Hussein & Aziz, 2022) الى ان "هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلاً



Retos (Vol. 61).
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Al-Safi, A. F., Abbas, H. H., & Hussein, H. A. (2022). The effect of S.A.Q exercises in some aspects of attention and talking skill of advanced football players. *Karbala Magazine of Physical Education Sciences*, 7(3), 113–130.

Faris, N. I., & Mohammed, W. K. (2020). Sensory perception and kinetic relationship with Accuracy and the performance of the skills of handling and scoring football. *Contemporary Sports Magazine*, 19(2), 1–9.

Hammood, Y. M., Awad, A. K., Ali, O. A., Mushref, A. J., & Hummadi, J. N. (2024). Measuring the aggressive behavior of the teams in the Iraqi Premier League in football and its relation to the results and ranking of the league for the 2022-2023 season. *Sports Science and Health*, 14(2), 127–134.

hummadi, jasim nafi. (2022). The effect of using complex exercises (physical - skill) in developing some physical and motor abilities of volleyball. *Kufa Journal of Physical Education Sciences*, 1(5), 110–126.

بشكل كبير في تعزيز أداء مهارة التهديف من الحركة ومن الثبات بكرة القدم الى جانب القدرات البدنية.

٢. إجراء اختبارات دورية للقدرات العقلية والبدنية، وعدم الاقتصار على الاختبارات الحركية والمهارية.

٣. إجراء دراسات مشابهة للقدرات العقلية والبدنية لفئات عمرية أخرى ولفعاليات مختلفة.

المصادر

Ali, othman adham, & Hummadi, jasim nafi. (2022). Attention focus and its relationship to the accuracy of fixed scoring in football among the players of Al-Soufi Sports Club. *Journal of Physical Education Sciences*, 15(6), 181–191.

Ali, J. A. (2009). Mental perception and its relationship to accurately scoring penalties in football. *Sports Culture Magazine*, 1(1), 134–154.

Ali, O. A., Mushref, A. J., Hummadi, J. N., & Awad, A. K. (2024). The effect of a proposed training curriculum to develop some special physical abilities and the accuracy of the movement scoring skill for the Ramadi football club players. In



Journal of Physical Education Sciences, 14(1), 169–182.

Salman, M. L. (2021). Mental perception and its relationship to the performance of some basic football skills for emerging players. *Journal of Studies and Research Sports Education* , 6, 1–16.

Hummadi, J. N., Mushref, A. J., & naser, salman A. (2024). The effect of (Cross Fit) exercises on some special physical abilities and improving the level of movement performance on the floor movement apparatus in artistic gymnastics for men . *Fifth International Conference on the Humanities and Social Sciences, 1(1), 118–127.*

Hussein, H. A. (2016). Quantitative estimation of the rolling and scoring skills in terms of the aspects of attention and mental perception among football young players . *Journal of Physical Education Sciences, 9(2), 19–38.*

Hussein, T. E., & Aziz, E. A. T. (2022). Mental perception and its relationship to the accuracy of the scoring skill for junior handball players. *Karbala Magazine of Physical Education Seinces, 7(1), 75–87.*

Karim, I. A. (2021). Mental imagery and some special physical abilities and their relationship to some basic skills in Futsal among players of Aphrodite Club and Serawan Nawa in Sulaymaniyah Governorate.

ملحق (١)

يبين أسماء السادة الخبراء الذين تمت الاستعانة بهم

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	أ.د. موفق أسعد الهيتي	تدريب-كرة القدم	جامعة الأنبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د. جمعة محمد عوض	فلسفة التدريب الرياضي	جامعة الأنبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	أ.د. صباح قاسم خلف	تدريب-كرة القدم	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	أ.د. احمد عبدالعزيز عبيد	تدريب-كرة القدم	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	أ.د. عدنان فدعوس عمر	تدريب-كرة القدم	جامعة الأنبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	أ.م.د. ميثم حبيب سبهان	تدريب-كرة القدم	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	أ.م.د. فؤاد حماد عسل	تدريب-كرة القدم	جامعة الأنبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدير درجات التصور العقلي

- التصور البصري: جمع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة.
- التصور السمعي: جمع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف الأربعة.
- الإحساس الحركي: جمع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف الأربعة.
- الحالة الانفعالية المصاحبة: جمع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف الأربعة.
- درجة التحكم بالصورة: جمع الدرجات في العبارة (٥) للمواقف الأربعة.

التسجيل: الحد الأدنى للمقياس بشكل كامل (٢٥) درجة والحد الأعلى للمقياس (١٠٠) درجة.

وفيما يأتي المواقف الرياضية المطلوب الإجابة عليها.

الموقف الأول: الممارسة بمفردك

تصور ذاتك وأنت تؤدي إحدى المهارات الأساسية بكرة القدم في المكان الذي عادةً ما تتدرب عليها (ملعب كرة القدم أو قاعة التدريب بمفردك)، أغلق عينيك لدقيقة واحدة وحاول أن ترى ذاتك في المكان، اسمع الأصوات اشعر بجسمك يؤدي المهارة واعياً لحالتك الذهنية والمزاجية.

ملحق (٢)

المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: مقياس التصور العقلي

أستخدم الباحثون مقياس التصور العقلي الرياضي الذي أعده أسامه كامل راتب سنة (٢٠٠٠) وطبق هذا المقياس في كثير من الدول العربية وكذلك في العراق، حيث استخدم الباحثون هذا المقياس كونه مقنن على البيئة العراقية وملئم مع مستوى العينة، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة الفردية، مشاهدة الزميل، اللعب مع الآخرين، الأداء في المنافسة) ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الخمسة الآتية:

(التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة).

وتتراوح الدرجة كل بعد بين (٢٥) كحد أعلى و (٥) كحد أدنى في كل موقف، وكلما اقتربت الدرجة من (٢٥) دل ذلك على المهارة في هذا البعد والدرجة المنخفضة تعني احتياج الفرد إلى تطوير هذا البعد.



5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	المتوسط				
---	---	---------	--	--	--	--

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة بتفوق ونجاح أو موقف فشل وخسارة، أغلق عينيك حوالي دقيقة أستحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك.

ت	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
		١	٢	٣	٤	٥
١	كيف تجد نفسك وأنت تؤدي المهارة؟					
٢	كيف تجد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء					
٣	كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة؟					
٤	كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة في هذا الموقف؟					
ت	العبارة	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟					

ت	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
		١	٢	٣	٤	٥
١	كيف تجد رؤية زميلك؟					
٢	كيف تجد الاستماع للأصوات؟					
٣	كيف تجد الإحساس الحركي في هذا الموقف؟					
٤	كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية في هذا الموقف؟					
ت	العبارة	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟					

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي وأنت تؤدي إحدى المهارات الأساسية بكرة القدم، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضح، أغلق عينيك حوالي دقيقة وأستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والمواقف التي تحدث بعده مباشرةً

الموقف الرابع: الأداء في المسابقة

التصور العقلي حيث تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك، الآن أغلق عينيك حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط.

ت	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
		١	٢	٣	٤	٥
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟					
٢	كيف تجد الاستماع إلى الأصوات في هذا الموقف؟					
٣	كيف تجد الإحساس الحركي في هذا الموقف؟					
٤	كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية في هذا الموقف؟					
ت	العبارة	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق	تحكم كامل

ت	العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
		١	٢	٣	٤	٥
١	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟					
٢	كيف تجد الاستماع للأصوات المصاحبة					



تغيير أماكن أرقامها حتى لا يتعود المختبر على حفظ وتذكر مكان الأرقام، ويراعى ان تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (٠١)، (٠٢)، (٢٣) وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

التصحيح: يتم التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكما ارتفعت درجات الرياضي دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه، وكما في الشكل أدناه.

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٩٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

ثالثاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة

بالسرعة للرجلين.

						للأداء في موقف المنافسة؟
						كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟
						كيف تشعر بالانفعالات في هذا الموقف؟
ت	العبارة	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟					

ثانياً: اختبار شبكة تركيز الانتباه

يستخدم هذا الاختبار الذي يطلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه.

مدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من اللاعب ان يضع علامة (✓) على كبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) على سبيل المثال فينبغي على الشخص المختبر ان يقوم بوضع علامة (✓) على الرقم (١٨) ومن ثم الرقم (١٩) وهكذا وعدم محاولة وضع علامة (✓) على الرقم (١٩) أولاً ثم (١٨) ثانية.

ويمكن استخدام هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية، كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع

نصفاً وميل الجذع أماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البداية في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة.

توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين الأرض.
- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة فاشلة ويجب أعادتها.
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

خامسا: اختبار دقة التهديد من الحركة

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة التهديد من الحركة.

الأدوات المستخدمة: (٥) شواخص، كرة قدم.

وصف الأداء: يرسم خط البداية بمنصف الملعب بطول (٣) أمتار الذي يبعد عن أول شاخص

الإمكانات والأدوات: شريط قياس، حبل لرسم خطوط بالحيز على الأرض، ملعب صغير بطول حدود ٤٠ - ٤٥ متر.

إجراء الاختبار: (الوقوف على قدم واحدة)

والحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (١٠) ثانية مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم غير قدم الحجل.

التقويم: المسافة في زمن قدره (١٠) ثانية

مؤشر للقدرة العضلية للرجل، يعاد الاختبار على القدم الثانية، ويقاس المستوى، (يعاد الاختبار ثلاث مرات وتؤخذ أحسن محاولة).

رابعا: اختبار القوة الانفجارية للرجلين

القفز العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية

لعضلات الرجلين.

الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد

للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط للبدية.

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط

البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين

- لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.

طريقة التسجيل

يقسم الهدف الى (٦) مناطق، الزاويتين العلويتين من الجانبين تأخذ (٥) درجات، والزاويتين السفليتين من الجانبين تأخذ (٤) درجات، ومنتصف الهدف العلوي يأخذ (٣) درجات، منتصف الهدف السفلي يأخذ (٢) درجة، وعدم إصابة أي من تلك المناطق يأخذ اللعب صفر، علما ان اللاعب يجب ان يؤدي (١٠) محاولات وتحسب النقاط التي يجمعها، لذا فالدرجة النهائية للاختبار هي (٥٠) درجة، وأقل درجة هي صفر، والمتوسط الفرضي هو (٢٥) درجة.

سادسا: اختبار دقة التهديف من الثبات

اسم الاختبار: دقة التهديف بكرة القدم

هدف الاختبار: قياس دقة التهديف بكرة القدم

الأدوات اللازمة: (ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم على أربعة أقسام في كل جهة، قياس كل مربع (٨٠×٨٠) سم، كرات قدم عدد (١٠)، شريط قياس متري، حبال لتقسيم الهدف، مسحوق أبيض (بورك) لتحديد مسافة التهديف وتتراوح من (١٦-١٨) متر.

(١٠) أمتار، وتثبت الشواخص ال(٥) إذ تكون المسافة بين شاخص وآخر (١,٥) متر، ويرسم مربع طول ضلعه (٣) امتار موازياً لخط الـ (١٨) متراً الأيمن ويبعد عن خط الـ(١٨) الأمامي (٣) أمتار، ويرسم مربع آخر طول ضلعه (٤) أمتار أمام الهدف (في المنتصف) يبعد عن خط الـ(١٨) متراً الأمامي (٢) متر، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب بالكرة ليجري بين الشواخص وبعد اجتياز الشاخص الخامس يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المدرب الموجود في المربع الموازي للخط الجانبي الأيمن من منطقة الـ(١٨) متراً ثم ينطلق إلى المربع الموجود أمام الهدف ليستلم الكرة من المدرب ثم يقوم بإخمادها وبعد ذلك التهديف.

شروط الاختبار:

- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط.
- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.



تعليمات الاختبار

لذا فالدرجة النهائية للاختبار هي (٣٠) درجة،

وأقل درجة هي صفر، والمتوسط الفرضي هو (١٥) درجة.

• توضع (١٠) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط وخارج منطقة الجزاء، حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى، على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض.

• يبدأ الاختبار من الكرة رقم (١) وينتهي في الكرة رقم (١٠).

• لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الأربعة في كل جهة.

طريقة التسجيل

يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الأهداف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:

(٣) درجات عند التهديف في مجال رقم (٣).

(٢) درجتان عند التهديف في مجال رقم (٢).

(١) درجة واحدة عند التهديف في مجال رقم

(١).

(٠) صفر في بقية مجالات الأهداف الأخرى

(٠).