



Measuring the Effect of Specific Exercises on Developing Mental Ability among Visually Impaired Goalball Players

Dr. Hussein Hamza Najm, Future University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Prof. Dr. Hussein Saleh Najm , M.M. Tahseen Ali

Prof. Dr. Salam mohammed hamzah

University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The significance and rationale of this research stem from examining the impact of a specially designed program of specific exercises for goalball players with visual impairments. The primary objective is to determine the extent of its effectiveness in enhancing mental abilities, which in turn positively influences athletic performance and social adaptation. Furthermore, this research seeks to provide a scientific framework that may contribute to the development of similar programs tailored to the needs of this population, thereby supporting the efforts of institutions and organizations concerned with disability sports

The research problem was identified through the researcher's field observations, which revealed that goalball players with visual impairments encounter various cognitive challenges that may hinder their ability to achieve optimal athletic performance. Vision loss imposes additional burdens and difficulties, particularly in relation to imagery and concentration during competitions

Accordingly, the present study aims to investigate the effect of applying specific exercises to goalball players with visual impairments, in order to assess their efficacy in developing and improving mental abilities, as well as contributing to the creation of an integrated training environment that supports their capabilities and addresses their unique needs

The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences between pre-test and post-test results of mental abilities, in favor of the post-test, following the implementation of the specific exercises. These exercises are expected to contribute to the enhancement of mental abilities among goalball players with visual impairments

The experimental method with two equivalent groups was employed, given its suitability for addressing the research problem. The research population consisted of goalball players in Babil Governorate aged between 25 and 35 years, totaling 40 players. After excluding 10 players who participated in the pilot study, the research sample comprised 30 players. They were (randomly assigned to two groups: an experimental group (15 players) and a control group (15 players)

Upon presenting, analyzing, and discussing the results, the objectives and hypotheses of the research were confirmed. The findings demonstrated that the specific exercises effectively contributed to the development of mental abilities among goalball players with visual impairments

Keywords: Specific Exercises, Mental Ability, Goalball

قياس أثر تمارين نوعية في تطوير القدرة الذهنية لذوي الإعاقة البصرية للاعبين كرة الجرس

م.د. حسين حمزة نجم ، جامعة المستقبل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hussein.hamza.nagim@uomus.edu.iq

أ.م.د. حسين صالح نجم ، م.م. تحسين علي

أ. د. سلام محمد حمزه

جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy.hussein.salih@uobabylon.edu.iq

الملخص

جاءت أهمية وفكرة هذا البحث لدراسة تأثير برنامج تمارين نوعية مُعدة خصيصًا للاعبين كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، بهدف معرفة مدى فاعليتها في تحسين القدرة الذهنية التي تنعكس بدورها إيجابيًا على الأداء الرياضي والتكيف الاجتماعي لهؤلاء اللاعبين. ويسعى البحث إلى تقديم إطار علمي يمكن أن يُسهم في تصميم برامج مشابهة تلبي احتياجات هذه الفئة، وتدعم جهود المؤسسات والجهات المهتمة برياضة ذوي الإعاقة، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة ميدانية للباحثين لاحظ ان لاعبو كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية يواجهون العديد من التحديات الذهنية التي قد تحدّ من قدرتهم على تحقيق الأداء الرياضي الأمثل. إذ إن فقدان البصر يُحملهم أعباء وصعوبات في التصور والتركيز أثناء المنافسات، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة ميدانية للباحثين لاحظ ان لاعبو كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية يواجهون العديد من التحديات الذهنية التي قد تحدّ من قدرتهم على تحقيق الأداء الرياضي الأمثل. إذ إن فقدان البصر يُحملهم أعباء وصعوبات في التصور والتركيز أثناء المنافسات، ويهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير تمارين نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، لدراسة مدى فاعليتها في تنمية وتطوير القدرة الذهنية لديهم، والإسهام في تهيئة بيئة تدريبية متكاملة تدعم قدراتهم وتلبي احتياجاتهم الخاصة. كما يفترض الباحثين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الذهنية ولصالح الاختبار البعدي بعد تطبيق التمارين النوعية، وتسهم التمارين النوعية في تطويرها للاعبين كرة الجرس ذوي الإعاقة البصرية وأستخدم الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتان وذلك لطبيعة ملائمة لحل مشكلة البحث، وتحدد مجتمع البحث بلاعبين كرة الجرس في محافظة بابل بأعمار تحت (25-35) سنة والبالغ عددهم (40) لاعب وبعد استبعاد اللاعبين المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعب وبذلك أصبح عدد لاعبي عينة البحث (30) لاعباً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة.

الكلمات المفتاحية: التمارين النوعية، القدرة الذهنية، كرة الجرس.

1- المقدمة:

تُعد الأنشطة الرياضية أحد أهم الوسائل الداعمة لذوي الإعاقة، إذ تُسهم في دمجهم اجتماعيًا ونفسيًا وتُمنّي قدراتهم الجسدية والعقلية. وتُعد لعبة كرة الجرس (Goalball) من أبرز الرياضات المخصصة للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، إذ تعتمد على قدرات حسية وذهنية عالية لتعويض فقدان البصري عبر التركيز والسمع والتمييز المكاني. ومع تزايد الاهتمام برعاية ذوي الإعاقة بصريًا، برزت أهمية التمرينات التدريبية والذهنية التي تهدف إلى تحسين الأداء العقلي والذهني أثناء الممارسة الرياضية. والذي يشكل عنصرًا جوهريًا لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري. ويشكل الجانب الذهني ركيزة أساسية في تطوير قدرات الأفراد ولا سيما ذوي الإعاقة، إذ يواجه ذوي الإعاقة البصرية تحديات نفسية واجتماعية تؤثر على مشاركتهم الفاعلة في الأنشطة الحياتية والرياضية، وتأتي رياضة كرة الجرس كأحد أهم الأنشطة التنافسية المخصصة لهذه الفئة، حيث تعتمد على تنمية مهارات حسية وذهنية عالية، وتعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، وفي ظل الاهتمام المتزايد بدمج ذوي الإعاقة في المجتمع من خلال الرياضة، برزت الحاجة إلى تصميم تمرينات نوعية تستهدف تحسين الجوانب الذهنية والمعرفية للاعبين، بما ينعكس إيجابيًا على أدائهم الرياضي ويقلل من الضغوط النفسية التي قد تعيق تقدمهم. وانطلاقًا من هذا جاءت أهمية وفكرة هذا البحث لدراسة تأثير برنامج تمرينات نوعية مُعدة خصيصًا للاعبين كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، بهدف معرفة مدى فاعليتها في تحسين القدرة الذهنية التي تنعكس بدورها إيجابيًا على الأداء الرياضي والتكيف الاجتماعي لهؤلاء اللاعبين. ويسعى البحث إلى تقديم إطار علمي يمكن أن يُسهم في تصميم برامج مشابهة تلبي احتياجات هذه الفئة، وتدعم جهود المؤسسات والجهات المهتمة برياضة ذوي الإعاقة، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة ميدانية للباحثين لاحظ أن لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية يواجهون العديد من التحديات الذهنية التي قد تحدّ من قدرتهم على تحقيق الأداء الرياضي الأمثل. إذ إن فقدان البصر يُحمّلهم أعباء وصعوبات في التصور والتركيز أثناء المنافسات. ورغم الأهمية الكبيرة للإعداد البدني والفني، إلا أن البرامج الموجهة لدعم الجوانب الذهنية لهؤلاء اللاعبين لا تزال محدودة في مؤسساتنا الرياضية. مما يُبرز الحاجة إلى بناء برامج بتمرينات نوعية متخصصة تعزز وتنمي القدرة الذهنية للاعبين بما يساعدهم على التكيف والاندماج وتحقيق أفضل النتائج. ويهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، لدراسة مدى فاعليتها في تنمية وتطوير القدرة الذهنية لديهم، والإسهام في تهيئة بيئة تدريبية متكاملة تدعم قدراتهم وتلبي احتياجاتهم الخاصة. كما يفترض الباحثين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الذهنية و لصالح الاختبار البعدي بعد تطبيق التمرينات النوعية، وتسهم التمرينات النوعية في تطويرها للاعبين كرة الجرس

ذوي الإعاقة البصرية ، وشملت مجالات البحث ، المجال البشري وتمثل في لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية في مركز محافظة بابل والمجال المكاني في القاعة الرياضية التابعة الى مركز موهبة بابل -وزارة الشباب والرياضة العراقية والمجال الزماني حيث امتدت مدة تطبيق البرنامج التمرينات الذهنية للفترة من 1-6-2025 ولغاية 15-9-2025.

ويهدف البحث الى:

1- معرفة تأثير تمرينات نوعية وتطبيقها على لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، لدراسة مدى فاعليتها في تنمية وتطوير القدرة الذهنية لديهم.

2-الإسهام في تهيئة بيئة تدريبية متكاملة تدعم قدراتهم وتلبي احتياجاتهم الخاصة.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة الجرس في محافظة بابل بأعمار تحت (25-35) سنة والبالغ عددهم (40) لاعب وبعد استبعاد اللاعبين المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعب وبذلك أصبح عدد لاعبي عينة البحث (30) لاعباً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة وبهذا كانت النسبة المئوية لعينة البحث هي (75%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً، ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثين إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي والقدرة الانتباهية.

الجدول (1) يبين التجانس متغيرات (الطول، الوزن، العمر التدريبي، القدرة الذهنية)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	
- 0.856	0.174	3.69	160.5	175.61	181.7	165	الطول
- 0.543	- 0.748	4.12	56.15	73.44	80.9	60.9	الكتلة
- 0.748	- 0.202	7.12	38	13.27	24	6	العمر التدريبي
- 1.180	- 0.024	1.44	4	3.70	6	4	القدرة الذهنية

الجدول (2) يبين التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لاختبار القدرة الذهنية

نوع الدلالة	Sig	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبار	ت
		ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.253	0.96	3.07	0.92	3.47	درجة	القدرة الذهنية	1.
مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)								

يبين الجدول (2) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري في بعض القياسات الأساسية، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التقلطح تنحصر ما بين $(1 \pm)$ مما يدل على قبول التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث، ويبين الجدول (2) عدم وجود دلالة معنوية في قيمة "t" المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار القبلي مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في اختبار القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم. حاسبة الكترونية.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

- شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات.

- صفارة عدد (2).

- كرات الجرس عدد (15) اصلية

- ملعب كرة الجرس

- اهداف قانونية.

توصيف اختبار القدرة الذهنية:

اسم الاختبار: اختبار القدرة الذهنية.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الذهنية لدى لاعبي كرة الجرس.

وصف الاختبار: سَتُعرض عليك سلسلة من التعليمات الحركية. لا تقم بأداء أي حركة فعلية، بل تخيل تنفيذها ذهنياً خطوة

بخطوة، ثم اختر الشكل أو الوضع النهائي الصحيح الذي تمثله الحركة من بين الخيارات.

تخيل أنك تمد يدك اليمنى إلى الأمام وكأنك تصافح شخصاً.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية يوم 2025\6\5 في تمام الساعة (4) عصراً على عينة من خارج عينة البحث

وعدها (10) لاعب والهدف من هذه التجربة هو التعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحثين عند تنفيذ التجربة

الرئيسية ومن اجل التعرف على صلاحية الاختبار تم إيجاد معامل الثبات وذلك من خلال الاختبار وإعادة الاختبار بعد

مرور (7) أيام من خلال معامل ارتباط (بيرسون) وتم إيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية.

2-5 الاختبار القبلي:

أجرى الباحثين الاختبار القبلي للقدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية في يوم السبت المصادف (2025/6/14) في تمام الساعة (4) عصراً وللمجموعة الضابطة والتجريبية.

2-6 التجربة الرئيسية:

طبق الباحثين تمارين نوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية حيث تم البدء بتنفيذ البرنامج بتاريخ (2025/6/20) واستمر لمدة (4) أسابيع وبواقع (12) وحدة تعليمية أي بمعدل ثلاث وحدات كل أسبوع حيث تم إدخال تمارين نوعية لتطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التدريبية، وبلغ وقت الوحدة التدريبية (90) دقيقة (ينظر ملحق التمارين).

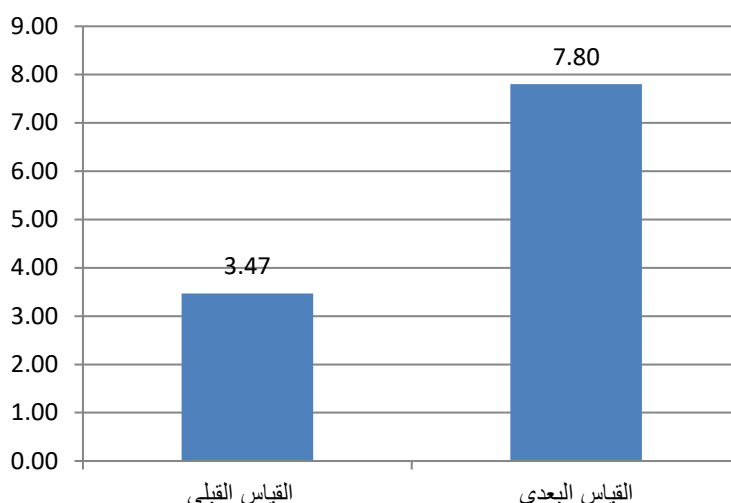
2-7 الاختبار البعدي:

أجرى الباحثين الاختبار البعدي بعد إكمال مدة تنفيذ البرنامج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاثنين (2025/7/20) وفي تمام الساعة (4) عصراً. واستخدم برنامج SPSS لمعالجة النتائج.

جدول (3) دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة الذهنية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق		قيمة "t" المحسوبة	Sig	نسبة الفرق %
	ع	س	ع	س	ع	س			
القدرة الذهنية	0.92	3.47	0.94	7.80	1.05	4.33	16.04	0.000	125.00

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

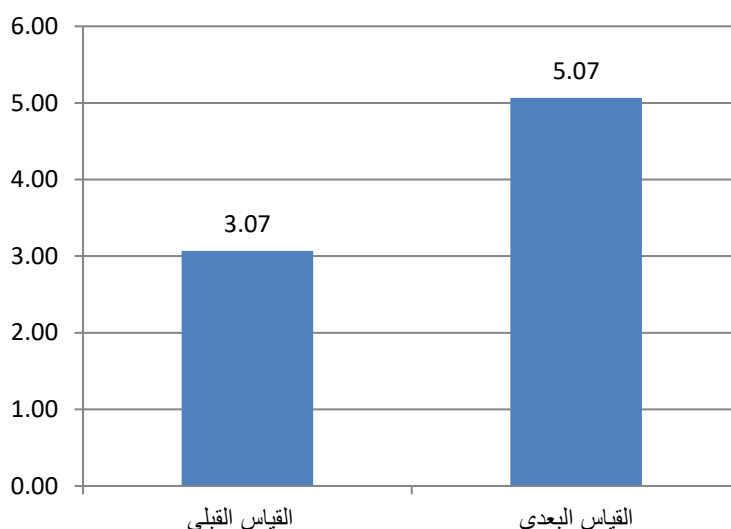


شكل (1) يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة الذهنية

جدول (4) يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة الذهنية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق		قيمة "t" المحسوبة	Sig	نسبة الفرق %
	ع	س	ع	س	ع	س			
القدرة الذهنية	0.96	3.07	0.88	5.07	0.38	2.00	20.49	0.000	65.22

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

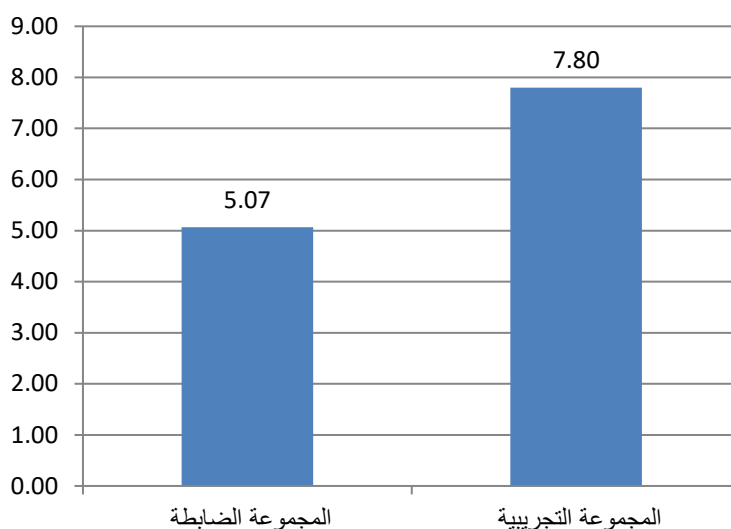


شكل (2) يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة الذهنية

جدول (5) دلالة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القدرة الذهنية

Sig	قيمة "t" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 15		المجموعة التجريبية ن = 15		الاختبار
				ع	س	ع	س	
0.000	8.200	53.95	2.73	0.88	5.07	0.94	7.80	القدرة الذهنية

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)



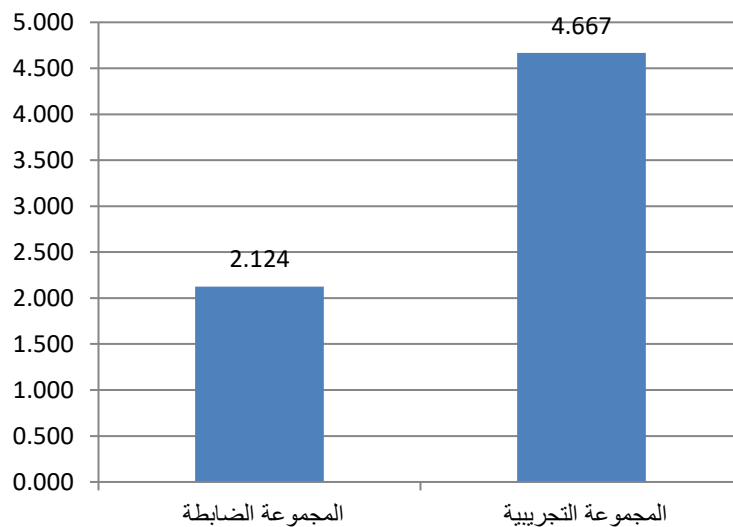
شكل (3) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القدرة الذهنية

جدول (6) يبين مربع ايتا حجم تأثير التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس

المجموعة الضابطة (ن = 15)			المجموعة التجريبية (ن = 15)			الاختبار
دلالة	قيمة	مربع ايتا	دلالة	قيمة	مربع ايتا	
حجم التأثير	حجم التأثير		حجم التأثير	حجم التأثير		
مرتفع	2.124	0.968	مرتفع	4.667	0.948	القدرة الذهنية

* مربع ايتا = أقل من 0.09 ضعيف، أكبر من 0.14 مرتفع

* حجم التأثير = 0.2 ضعيف، 0.5 متوسط، 0.8 مرتفع



شكل (4) يوضح حجم تأثير التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس بين المجموعة التجريبية والضابطة

يتبين من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " t " المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة الذهنية ، حيث جاءت نسبة الفرق (125%) لصالح الاختبار البعدي في اختبار القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس ويعزو الباحثين سبب ذلك التطور إلى التمرينات النوعية المعدة كانت أساسها تطوير التصور العقلي والتدريب الذهني للاعبين كرة الجرس وبأعداد متنوعة من اللاعبين ساعدت على الارتقاء بمستوى القدرة الذهنية لهم كون تطبيق هذه التمرينات بصورة اداء عقلي كما هو يحصل بالمباريات و يعزز من القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس حيث يذكر (ماهر وآدم 2005) " ان قصور المعوقين بصرياً في المجال الحركي والحس حركي يستلزم ضرورة بذل الجهود التعليمية والتدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور " إذ ان ما يميز هذه التمرينات هو ربط الجانب الذهني مع الجانب العملي المهاري واداء اللاعب لمختلف المهارات تحت شروط المنافسة وشروط قانون اللعبة حيث يجعل من اللاعب مواجهة ظروف المباراة ومواقفها المختلفة ذهنياً ثم ادائها عملياً .

ومن الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " t " المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة الذهنية، حيث جاءت نسبة الفرق (65.22%) لصالح القياس البعدي في اختبار القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس.

يبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة t المحسوبة في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القدرة الذهنية ، حيث جاءت نسبة الفرق (53.95%) لصالح المجموعة التجريبية في اختبار القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس ويعزو الباحثين ذلك الى ان التمرينات النوعية كان لها الاثر الاكبر في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس ومن خلال التكرار في تطبيق التمرينات بشكل متكرر ومتنوع ذهنياً ويؤكد ذلك (ثامر محسن وموفق المولى، 1999) ان المدرب الناجح يحاول دائماً ان يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكأنه في سباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات" إذ قام الباحثين بالتنوع والتدرج في هذه التمرينات وبالتكرار والممارسة لكل موقف وتمارين مع تشخيص نقاط القوة والضعف لكل موقف لتعزيز نقاط القوة مع تجنب نقاط الضعف والشرح والتوضيح لكل تمرين مع تشجيع اللاعبين على اداء التمرينات بشكل حقيقي مشابه للواقع العملي وتشجيعهم على تجنب التكرار في الاخطاء مما ادى الى استجابة جيدة من قبل اللاعبين لهذه المجموعة في تنفيذ هذه التمرينات لتطوير مهاراتهم في القدرة الذهنية ومعتمداً على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل اللاعبين لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية واتخاذ افضل القرارات وكما اشار الى ذلك (عباس احمد صالح، 2000)، "فالمنهاج الجيد يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل اللاعبين تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة"

ويتبين من جدول (7) أن حجم تأثير التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس جاء بتأثير مرتفع للمجموعة التجريبية بقيمة (4.667) وقيمة مربع ايتا (0.948)، بينما المجموعة الضابطة جاءت بقيم اقل من التجريبية مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس وللمجموعة التجريبية.

3- عرض ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (القدرة الذهنية) للمجموعة التجريبية وحققت تتطوراً أفضل من المنهج المتبع للاعبين من قبل المدرب، وإن سبب ذلك التطور هو فاعلية هذه التمرينات التي عملت على تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس ، وذلك لاحتوائها على تمرينات هادفة أدت الى إشباع رغبة اللاعبين في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور إذ أن الجهد يتناسب طردياً مع الاستعداد والتهيؤ للاستجابة لتلك المثيرات المختلفة ، "فكلما كان اللاعب مهياً كلما زادت فرص استثمار الجهد وتوزيعه بشكل مناسب تبعاً لمتطلبات كل مثير" (ثناء عبد الودود، 2015) وكذلك العمر الزمني والتدريبي للاعبين مما يجعلهم يتمتعون بقدرات عقلية تمكنهم من تحليل كميات كبيرة من المعلومات. ويرى (القريوطي، 2001) "أن تنمية القدرة الذهنية والادراك الحس حركي يحقق فاعلية أكثر لذوي الهمم من المعاقين بصرياً عن طريق التدريب الذهني المنظم لتنمية وصقل المهارات الحركية" وإن كل هذا يأتي من خلال التكرار والممارسة للتمرينات، فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضيته الذي وضعه الباحثين وإن التمرينات النوعية قد حققت إغراضها في تطوير القدرة الذهنية للاعبين كرة الجرس.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن استخدام التمرينات النوعية أثر ايجابي وكبير في فاعلية أداء اللاعبين، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرة الذهنية للاعبي كرة الجرس.
- 2- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التدريبية التي أعدها الباحثين من خلال التطور الواضح في القدرة الذهنية للاعبي كرة الجرس.
- 3- حققت التمرينات النوعية تطوراً أفضل.
- 4- إن القدرة الذهنية في لعبة كرة الجرس لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق الوحدات التدريبية.

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية لتطوير القدرة الذهنية للاعبي كرة الجرس.
- 2- الاهتمام بتطوير القدرة الذهنية للاعبي كرة الجرس لأن هذه اللعبة تتطلب سرعة ودقة عالية في الانتباه وكذلك مهمة نفسياً للاعبين المعاقين بصرياً من ذوي الهمم
- 3- اجراء بحوث تطويرية أكثر على لاعبو من ذوي الهمم من مختلف الالعاب من اجل تشجيعهم ودعمهم نفسياً واجتماعياً.



المصادر

- ثامر محسن وموفق المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
- ثناء عبد الودود عبد الحافظ الشمري: التداخل المعرفي والسيطرة الانتباهية وعلاقتها بالقلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2015 .
- شيماء عزيز عبد الله: علاقة السيطرة الانتباهية بالأمن النفسي لدى النازحين وغير النازحين من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2017.
- عباس احمد صالح. (2000) طرق تدريس التربية الرياضية. ح2، ط2، جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر.
- آدم. ماهر: المعاقون بصرياً خصائصهم ومفاهيمهم، مكتبة انجلو المصرية، القاهرة 2005.
- القريوطي عبد المطلب: سيكولوجيا ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

ملحق 1

نموذج مبسط للتمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية

ت	تفاصيل التمرينات النوعية
1	<p>تمرين التصور الذهني للحركة</p> <p>الهدف: تحسين القدرة على تخيل مسار الكرة وحركة الجسم.</p> <p>الوصف:</p> <p>يطلب المدرب من اللاعب أن يسترخي، ثم يتخيل نفسه يؤدي رمية طويلة أو صد دفاعي.</p> <p>يكرر اللاعب العملية 5-7 مرات مع وصف صوتي من المدرب (مثلاً: "تخيل الكرة تتحرك من يمينك إلى يسارك").</p> <p>المدة: 10 دقائق.</p>
2	<p>تمرين الذاكرة السمعية</p> <p>الهدف: تعزيز ربط الأصوات بالاتجاهات.</p> <p>الوصف:</p> <p>يصدر المدرب أصواتاً من 3 أو 4 اتجاهات مختلفة (تصفيق، جرس، أو طرق خفيف).</p> <p>على اللاعب تحديد تسلسل الأصوات وتكراره بالترتيب الصحيح.</p> <p>المدة: 5-7 دقائق.</p>
3	<p>تمرين الانتباه المقسوم</p> <p>الهدف: تدريب اللاعب على الانتباه لأكثر من منبه صوتي في الوقت نفسه.</p> <p>الوصف:</p> <p>يشغل المدرب صوتاً ثابتاً (مثل موسيقى هادئة) ويقاطعها بين الحين والآخر بصوت جرس كرة</p> <p>الهدف.</p> <p>المطلوب من اللاعب أن يرفع يده أو يتنهأ للدفاع عند سماع صوت الجرس فقط.</p> <p>التكرار: 3 جولات × 2 دقيقة.</p>



ت	تفاصيل التمرينات النوعية
4	<p>تمرين سرعة الاستجابة السمعية</p> <p>الهدف: تطوير سرعة رد الفعل.</p> <p>الوصف:</p> <p>يقف اللاعب في وضعية دفاعية.</p> <p>عند سماع الكرة تتحرك (تدحرجها) يجب أن يندفع اللاعب نحو الاتجاه الصحيح في أقل وقت.</p> <p>التكرار: 8-10 محاولات لكل لاعب.</p>
5	<p>تمرين اتخاذ القرار تحت الضغط</p> <p>الهدف: تحسين سرعة التفكير في المواقف المفاجئة.</p> <p>الوصف:</p> <p>المدرّب يرمي الكرة في اتجاهات مختلفة مع تغيير قوة الرمية (سريعة/بطيئة).</p> <p>على اللاعب أن يقرر فوراً: هل يصد الكرة، يتركها تخرج، أو يهيا نفسه للرمية المضادة.</p> <p>المدة: 6-8 دقائق.</p>
6	<p>تمرين الجماعة (تواصل ذهني-سمعي)</p> <p>الهدف: تعزيز التفاهم الذهني بين اللاعبين.</p> <p>الوصف:</p> <p>فريق مكون من 3 لاعبين يدرّب على تمرينات سريعة بالكرة.</p> <p>كل لاعب ينادي باسم اللاعب الذي سيمرر له قبل التمرير.</p> <p>التمرين يساعد على بناء ذاكرة سمعية مشتركة وتوقع حركة الزملاء.</p> <p>المدة: 10 دقائق.</p>