



## 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 تمرنات نوعية في تطوير القدرة الذهنية لدى ذوى الاعاقة البصرية للاعبى 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 يابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[phy.hussein.salih@uobabylon.edu.iq](mailto:phy.hussein.salih@uobabylon.edu.iq)

الملخص

جاءت أهمية وفكرة هذا البحث لدراسة تأثير برنامج تمرينات نوعية مُعدة خصيصاً للاعبين من ذوي الإعاقة البصرية، بهدف معرفة مدى فاعليتها في تحسين القدرة الذهنية التي تعكس دورها إيجابياً على الأداء الرياضي والتكيف الاجتماعي لهؤلاء اللاعبين. ويُسعي البحث إلى تقديم إطار علمي يمكن أن يُسهم في تصميم برامج مشابهة تلبي احتياجات هذه الفئة، وتدعم جهود المؤسسات والجهات المهمة برياضة ذوي الإعاقة، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة ميدانية للباحثين لاحظوا أن 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 لاحظوا أن 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 تمرينات نوعية وتطبيقاتها على لاعبي كرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، لدراسة مدى فاعليتها في تطوير القدرة الذهنية لديهم، والإسهام في تهيئه 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 البعدى بعد تطبيق التمرينات النوعية، وتسهم التمرينات النوعية في تطويرها للاعبين من ذوي الإعاقة البصرية وأستخدم الباحثين المنهج التجاري ذو المجموعتان المتكافئتان وذلك لطبيعة ملائمة حل مشكلة البحث، وتحدد المجتمع 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.

**الكلمات المفتاحية:** التمرينات النوعية، القدرة الذهنية، كرة الحرس.



## 1- المقدمة:

تُعد الأنشطة الرياضية أحد أهم الوسائل الداعمة لذوي الإعاقة، إذ تُسهم في دمجهم اجتماعياً ونفسياً وتنمي قدراتهم الجسدية والعقلية. وتُعد لعبة كرة الجرس (Goalball) من أبرز الرياضات المخصصة لأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، إذ تعتمد على قدرات حسية وذهنية عالية لتعويض فقدان البصر عبر التركيز والسمع والتمييز المكاني. ومع تزايد الاهتمام برعاية ذوي الإعاقة بصرياً، برزت أهمية التمارين التدريبية والذهنية التي تهدف إلى تحسين الأداء العقلي والذهني أثناء الممارسة الرياضية. والذي يشكل عنصراً جوهرياً 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 تمارين نوعية تستهدف تحسين الجوانب الذهنية والمعرفية للاعبين، بما ينعكس إيجابياً على أدائهم الرياضي ويقلل من الضغوط النفسية التي قد تعيق تقدمهم. وانطلاقاً من هذا جاءت أهمية وفكرة هذا البحث لدراسة تأثير برنامج تمارين نوعية مُعدة خصيصاً للاعبين ككرة الجرس من ذوي الإعاقة البصرية، بهدف معرفة مدى فاعليتها في تحسين القدرة الذهنية التي تتعكس بدورها إيجابياً 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 المهمة برياضة ذوي الإعاقة، وظهرت مشكلة البحث من خلال متابعة ميدانية للباحثين لاحظوا أن 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 يحملهم أعباء وصعوبات في التصور والتركيز أثناء المنافسات. ورغم الأهمية الكبيرة للإعداد البدني والفنى، إلا أن البرامج الموجهة لدعم الجوانب الذهنية لهؤلاء اللاعبين لا تزال محدودة في مؤسساتنا الرياضية. مما يُبرّز 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 تمارين نوعية وتطبيقاتها 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 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 إلى مركز موهبة بابل - وزارة الشباب والرياضة العراقية والمجال الزماني حيث امتدت مدة تطبيق البرنامج التمرينات الذهنية للفترة من 1-6-2025 ولغاية 2025-9-15.

### ويهدف البحث إلى:

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:

2-1 منهاج البحث: أستخدم الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملايئته لطبيعة ومشكلة البحث.

### 2- مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي كرة الجرس في محافظة بابل بأعمار تحت (35-25) 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 والอายุ التدريسي والقدرة الانتباهية.



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

| معامل التقطيع | معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيل | 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 التدريسي |
| - 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 التقطيع تتحصر ما بين ( $1 \pm$ ) مما يدل على قبول التشتت واعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث، ويبيّن 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 للاعب 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: سُتعرض عليك سلسلة من التعليمات الحركية. لا تقم بأداء أي حركة فعلية، بل تخيل تنفيذها ذهنياً خطوة

خطوة، 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 15/6/2025 في تمام الساعة (4) عصراً على عينة من خارج عينة البحث

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

الرئيسية ومن أجل 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 الاعاقة البصرية في يوم السبت المصادف 2025/6/14) في تمام الساعة (4) عصراً والمجموعة الضابطة والتجريبية.

## 2-6 التجربة الرئيسية:

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

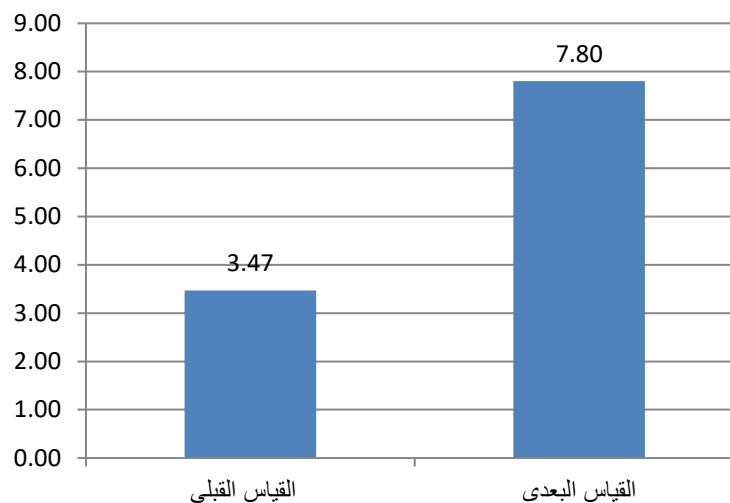
## 2-7 الاختبار البعدي:

أجرى الباحثين الاختبار البعدي بعد إكمال مدة تنفيذ البرنامج والمجموعتين 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

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

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

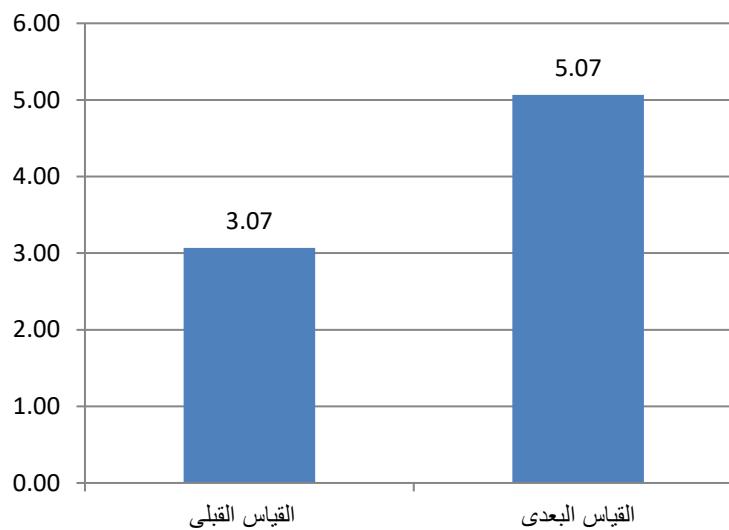


شكل (1) يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة الذهنية

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

| نسبة<br>الفرق<br>% | Sig   | قيمة<br>المحسوبة<br>"" | الفرق |      | الاختبار<br>البعدي |      | الاختبار القبلي |      | الاختبار |                   |
|--------------------|-------|------------------------|-------|------|--------------------|------|-----------------|------|----------|-------------------|
|                    |       |                        | ع     | س    | ع                  | س    | ع               | س    | ع        | س                 |
| 65.22              | 0.000 | 20.49                  | 0.38  | 2.00 | 0.88               | 5.07 | 0.96            | 3.07 |          | القدرة<br>الذهنية |

مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

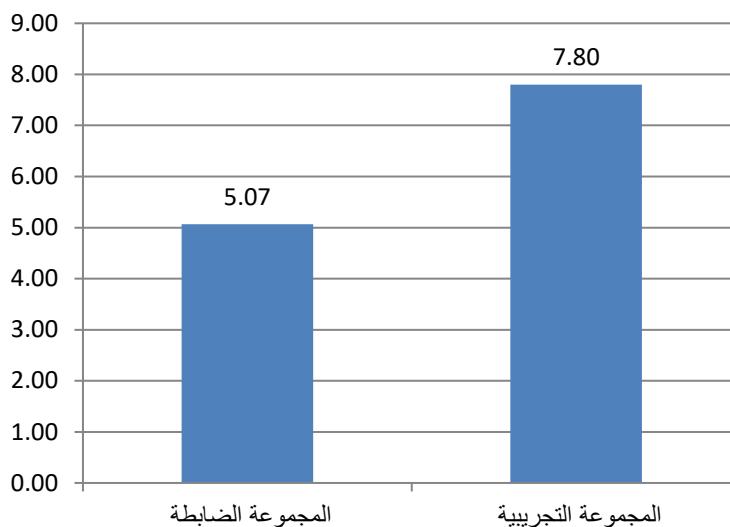


شكل (2) يوضح المتوسط الحسابي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة الذهنية

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

| Sig   | قيمة "t" المحسوبة | نسبة الفرق % | الفرق بين المتسطين | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | الاختبار       |
|-------|-------------------|--------------|--------------------|------------------|------|--------------------|------|----------------|
|       |                   |              |                    | ن = 15           | ع س  | ن = 15             | 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)



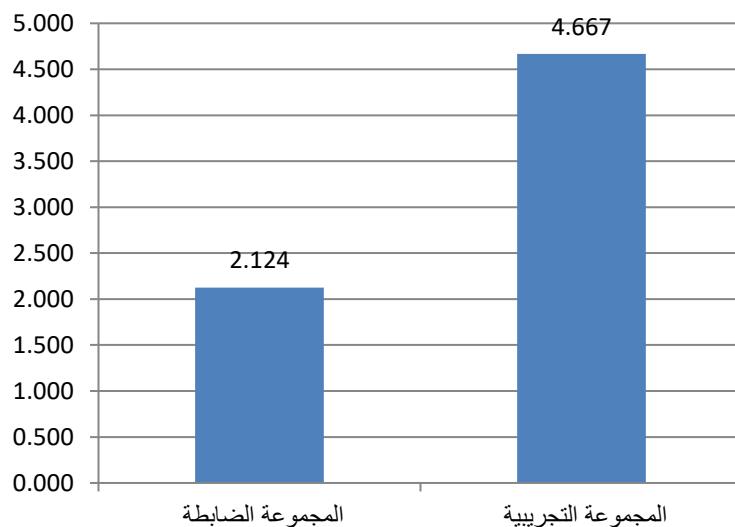
شكل (3) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القدرة الذهنية

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

| المجموعة الضابطة (ن = 15) |                  |           | المجموعة التجريبية (ن = 15) |                  |           | الاختبار       |
|---------------------------|------------------|-----------|-----------------------------|------------------|-----------|----------------|
| دلالة حجم التأثير         | قيمة حجم التأثير | مربع ايتا | دلالة حجم التأثير           | قيمة حجم التأثير | مربع ايتا |                |
| 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 التمارين النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعب كرية الكرة بين المجموعة التجريبية والضابطة

يتبيّن 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 البعدى في اختبار القدرة الذهنية للاعب كرية الكرة ويعزو الباحثين سبب ذلك التطور إلى التمارين النوعية المعدة كانت أساسها تطوير التصور العقلي والتدريب الذهني للاعب كرية الكرة وبأعداد متنوعة من اللاعبين ساعدت على الارتفاع بمستوى القدرة الذهنية لهم كون تطبيق هذه التمارين بصورة اداء عقلي كما هو يحصل بالمبارات و يعزز من القدرة الذهنية للاعب كرية الكرة حيث يذكر (ماهر وأدم 2005) " ان قصور المعوقين بصرياً في المجال الحركي والحس حركي يستلزم ضرورة بذل الجهد التعليمية والتدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور " إذ ان ما يميز هذه التمارين 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 وموافقها 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 البعدى في اختبار القدرة الذهنية للاعب كرية الكرة .



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 القراءة الذهنية للاعب كرة الجرس ويعزو الباحثين ذلك الى ان التمرينات النوعية كان لها الاثر الاكبر في تطوير القدرة الذهنية للاعب كرة الجرس ومن خلال التكرار في تطبيق التمرينات بشكل متكرر ومتوع ذهنياً ويؤكد ذلك (ثامر محسن وموفق المولى، 1999) ان المدرب الناجح يحاول دائمًا ان يجعل من اللاعب يعيش في التمرين وكانه في سباق وذلك بما يقدمه من تمارين مشابهة للمباريات" إذ قام الباحثين بالتنوع والتدرج في هذه التمرينات وبالتركيز والممارسة لكل موقف وتمرين 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 ومعتمدا على مبدأ التشويف والإثارة مما جعل اللاعبين لا يشعرون بالملل بل أسعهم في زيادة الدافعية واتخاذ افضل القرارات وكما اشار الى ذلك (عباس احمد صالح، 2000)، فالمنهج الجيد يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل اللاعبين تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة إن كانت فردية أو اجتماعية مختارة" ويتبع من جدول (7) أن حجم تأثير التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعب 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 وفاعلية التمرينات النوعية في تطوير القدرة الذهنية للاعب كرة الجرس وللمجموعة التجريبية .



### 3- عرض ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول للختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكذلك للختبارات البعدية بين مجموعتي البحث ظهرت هناك فروق معنوية في تطور (القدرة الذهنية) للمجموعة التجريبية وحققت تطوراً أفضل من المنهج المتبعة للاعبين من قبل المدرب ، وإن سبب ذلك التطور هو فاعلية هذه التمارينات التي عملت على تطوير القدرة الذهنية للاعب كركرة الجرس ، وذلك لاحتوائها على تمارينات هادفة أدت إلى إشباع رغبة اللاعبين في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى التطور إذ أن الجهد يتاسب طردياً مع الاستعداد والتهيؤ للاستجابة لتلك المثيرات المختلفة ، "فكلما كان اللاعب مهيأً كلما زادت فرص استثمار الجهد وتوزيعه بشكل مناسب تبعاً لمتطلبات كل مثير" (ثناء عبد الودود، 2015) وكذلك العمر الزمني والتربيري للاعبين مما يجعلهم يتمتعون بقدرات عقلية تمكنهم من تحليل كميات كبيرة من المعلومات.

ويرى (القربيوطى، 2001) "أن تنمية القدرة الذهنية والأدراك الحس حركي يحقق فاعلية أكثر لدى الهم 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 وضعهم الباحثين وإن التمارينات النوعية قد حققت إغراضها في تطوير القدرة الذهنية للاعب كركرة الجرس.



4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

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

2-4 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرينات النوعية في الوحدات التدريبية لتطوير القدرة الذهنية للاعبى كرة الجرس.
- 2- الاهتمام بتطوير القدرة الذهنية للاعبى 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 الاعاب 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 الامتحانية 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.
- القربيطي 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>يكسر 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 المقسم</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) ويقطعاها بين الحين والآخر بصوت جرس كرة الهدف.</p> <p>المطلوب من اللاعب أن يرفع يده أو يتهيأ للدفاع عند سماع صوت الجرس فقط.</p> <p>التكرار: 3 جولات × 2 دقيقة.</p> |



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