



The effect of controlled attention distraction training on developing mental stability and accuracy of skill performance in football

Dr. Falah Hassan Alwan

Iraq. Ministry of Education. Directorate General of Education of Babylon

flahalarh9@gmail.com

Abstract:

Title: The Effect of Controlled Attention Distraction Training on Mental Toughness and Skill Accuracy in Football

Objective: This study aimed to examine the impact of controlled attention distraction training on enhancing mental toughness and compound skill accuracy in football players, and to compare the experimental group with the control group

Methodology: The study employed an experimental design with pre- and post-tests on two equivalent groups (experimental and control). The sample consisted of 24 players from Babil Sports Club. The experimental group followed a one-month training program (12 sessions) incorporating gradually increasing visual, auditory, and motor distractions

Results: The findings revealed significant improvements in mental toughness and skill accuracy for the experimental group, while the control group showed no meaningful changes. Large effect sizes (Cohen's $d > 1.9$) confirmed the program's effectiveness

Conclusions: Controlled attention distraction training effectively enhances mental toughness and compound skill accuracy in football players. A strong correlation was found between mental toughness and skill performance, highlighting the importance of integrating psychological training with skill development

Recommendations: Incorporate structured attention distraction exercises in training programs, combine psychological and skill training, regularly monitor players' progress using psychological and skill assessments, and apply the program across different age levels

Keywords: Attention deficit, mental stability, skill performance, football

أثر التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تنمية الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري بكرة القدم
م.د. فلاح حسن علوان

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية بابل

flahamarh9@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/4/5 تاريخ نشر البحث 2025/4/28

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تحسين الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم، ومقارنة نتائج المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة. اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة) مع القياس القبلي والبعدي. تكونت عينة البحث من (24) لاعباً من نادي بابل الرياضي، وطبق الباحث برنامجاً تدريبياً مدته شهر واحد (12 وحدة تدريبية) قائماً على تشويش بصري وسمعي وحركي متدرج. أظهرت نتائج الدراسة تحسناً معنوياً في الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري للمجموعة التجريبية، بينما لم تطرأ تغييرات معنوية على المجموعة الضابطة. حجم الأثر الكبير ($Cohen's d > 1.9$) أكد فعالية البرنامج التدريبي.

الاستنتاجات: التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به يساهم بشكل فعال في تعزيز الثبات الذهني وتحسين دقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. كما يوجد ارتباط قوي بين الثبات الذهني والأداء المهاري، مما يبرز أهمية التدريب النفسي جنباً إلى جنب مع المهاري. التدريب، دمج التدريب النفسي مع المهاري، متابعة تقدم اللاعبين باستخدام الاختبارات النفسية والمهارية، وتطبيق البرنامج على مستويات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: تشويش الانتباه، الثبات الذهني، الأداء المهاري، كرة القدم.

1 - المقدمة:

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب تكاملاً عالياً بين القدرات البدنية والمهارية والذهنية، ولا سيما في ظل التطور المتسارع الذي يشهده الأداء التنافسي الحديث. تشير الدراسات الحديثة إلى أن التحكم بالانتباه والثبات الذهني يلعب دوراً أساسياً في تحسين الأداء في الألعاب الجماعية، خصوصاً عند التعرض لمواقف لعب تتسم بالسرعة وتعدد المثيرات. ويلاحظ أن اللاعبين أثناء المباريات يتعرضون إلى العديد من المشتتات الانتباهية، كالأصوات الجماهيرية، وتغير إيقاع اللعب، وتعدد القرارات الحركية المطلوبة في زمن قصير، مما قد يؤثر سلباً في دقة الأداء المهاري إذا لم يمتلك اللاعب القدرة على ضبط انتباهه. ومن هنا ظهرت الحاجة إلى أساليب تدريبية حديثة تحاكي ظروف اللعب الفعلية، وتُتميّ قدرة اللاعب على التكيف الذهني مع هذه المثيرات. ويعد التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التعلم الحركي، "يقوم هذا النوع من التدريب على محاكاة المواقف المعقدة للمباراة، حيث يتعرض اللاعب لمثيرات متعددة، ويدرب على المحافظة على التركيز والقدرة على الأداء الدقيق تحت هذه المؤثرات أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى توظيف هذا الأسلوب التدريبي بصورة علمية منظمة، وبيان أثره في تنمية الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري المركب بكرة القدم لدى لاعبي نادي بابل الرياضي. من خلال متابعة الباحث للوحدات التدريبية والمباريات الرسمية للاعبي نادي بابل الرياضي (الدرجة الثالثة)، لوحظ أن بعض اللاعبين يظهرون تذبذباً في دقة الأداء المهاري عند التعرض لمثيرات خارجية أو ضغوط تنافسية، رغم امتلاكهم مستوى مهارياً مقبولاً أثناء التدريب التقليدي. ويُعزى ذلك في الغالب إلى ضعف القدرة على التحكم بالانتباه والثبات الذهني أثناء الأداء في مواقف اللعب الحقيقية.

وعلى الرغم من الاهتمام الكبير بتطوير الجوانب البدنية والمهارية في البرامج التدريبية، إلا أن الجانب الذهني غالباً ما يُعالج بصورة غير مباشرة أو بأساليب تقليدية لا تعكس طبيعة المواقف التنافسية. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل يسهم التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تنمية الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري المركب بكرة القدم؟

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على أثر التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تنمية الثبات الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

2- التعرف على أثر هذا النوع من التدريب في تحسين دقة الأداء المهاري المركب بكرة القدم.

3- مقارنة نتائج المجموعة التجريبية مع المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة بابل للدرجة الثالثة للموسم الرياضي (2025-2026)، والمنتظمين في الوحدات التدريبية الرسمية لأنديةهم، وهم: (نادي بابل، نادي الحلة، نادي المسيب، نادي المشروع، نادي الشوملي، نادي المدحتية، نادي الجوهرة)، والبالغ عددهم (154 لاعبًا) وبنسبة (100%) من مجتمع البحث. تم اختيار (10 لاعبين) من مجتمع البحث لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية، وبنسبة (6.49%) من إجمالي المجتمع، وبذلك أصبح عدد مجتمع البحث الفعلي (144 لاعبًا) وبنسبة (93.51%).

ومن مجتمع البحث الفعلي تم اختيار عينة التجربة الرئيسية والبالغة (24 لاعبًا)، وبنسبة (16.67%) من مجتمع البحث الفعلي، بواقع (12 لاعبًا) للمجموعة التجريبية و (12 لاعبًا) للمجموعة الضابطة

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم نادي بابل الرياضي لتعاونهم معي وكوني المدير التنفيذي لنادي الكفل واغلب المباريات الدوري تلعب في ملعب الكفل الاولمبي ولملاءمتها طبيعة البحث، وبلغ عددها (24) لاعبًا، تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين.

تكافؤ المجموعتين:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات البحث (الثبات الذهني ودقة الأداء المهاري المركب)، واستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدل على تكافؤهما قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الاحصائية	ت
0.004-	6.66	73.33	شهر	العمر التدريبي	1
0.567	0.86	17.75	سنة	العمر الزمني	2
0.435	0.02	174.50	سم	الطول	3
0.170	1.24	68.50	كغم	الكتلة	4

نستدل على التوزيع الطبيعي من خلال نتائج معامل الالتواء لجميع المتغيرات الإحصائية والتي وقعت ما بين $(1 \pm)$ وبهذا تحقق تجانس عينة البحث.

2-3 الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العلمية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس (اختبارات دقة الأداء المهارى المركب بكرة القدم).
- الاستبانة (مقياس الثبات الذهني).
- المقابلات الشخصية.
- ملعب كرة قدم قانوني عدد (1).
- مثريات بصرية وسمعية مصابيح ملونة.
- مكبرات صوت.
- أشرطة ملونة.
- كرات قرات قدم (Dunlop) عدد (10).
- ساعة توقيت رقمية صينية المنشأ عدد (1).
- شواخص واقماع ملونة (احمر، ازرق، اصفر، اخضر) عدد (12).

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-4-1 اعداد مقياس الثبات الذهني:

قام الباحث بأعداد مقياس الثبات الذهني وندرج فيما يأتي خطوات التي اتبعها الباحث لأعداد المقياس.

2-4-1-1 اجراءات اعداد مقياس الثبات الذهني:

اعتمد الباحث نسخة معدلة من مقياس SMTQ-14 لتقييم الثبات الذهني للاعبين كرة القدم، مع التركيز على ثلاثة أبعاد رئيسية: الثقة بالنفس، الاستمرارية، والتحكم الانفعالي (1)، المكون من 14 فقرة، ويقوم على مقياس رباعي الدرجات.

تم تعديل الفقرات لتناسب عينة الدراسة، ثم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي، التدريب الرياضي، وكرة القدم، لتقييم صلاحية الفقرات. وباستخدام اختبار كاي تربيع (X^2) تم قبول الفقرات التي تجاوزت القيمة الجدولية، مع الإبقاء على جميع 14 فقرة.

الجدول (2) يبين آراء الخبراء والمتخصصين حول صلاحية فقرات مقياس الثبات الذهني للاعبين كرة القدم وقيم
(2كا) المحسوبة والجدولية للموافقين وغير الموافقین

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة حرية	قيمة كا ²		النسبة المئوية	غير الموافقون	عدد الموافقون	ت
			الجدولية	المحسوبة				
دالة	0.05	1	3.84	5.33	%83.3	2	10	1
دالة	0.05	1	3.84	8.33	%91.7	1	11	2
دالة	0.05	1	3.84	5.33	%83.3	2	10	3
دالة	0.05	1	3.84	12.0	%100	0	12	4
دالة	0.05	1	3.84	8.33	%91.7	1	11	5
دالة	0.05	1	3.84	12.0	%100	0	12	6
دالة	0.05	1	3.84	5.33	%83.3	2	10	7
دالة	0.05	1	3.84	12.0	%100	0	12	8
دالة	0.05	1	3.84	1.33	%91.7	1	11	9
دالة	0.05	1	3.84	8.33	%91.7	1	11	10
دالة	0.05	1	3.84	5.33	%83.3	2	10	11
دالة	0.05	1	3.84	12.0	%100	0	12	12
دالة	0.05	1	3.84	5.33	%83.3	2	10	13
دالة	0.05	1	3.84	8.33	%91.7	1	11	14

قيمة كا² (الجدولية = 3,84 درجة الحرية = 1 مستوى الدلالة = 0,05

2-15 الاختبارات المستخدمة في البحث:

حرص الباحث على تضمين اختبارات مهارية مركبة تمثل شروط اللعب الواقعي في كرة القدم الحديثة، وتجمع بين الجوانب التقنية، الإدراكية، البصرية، والقرار السريع، وذلك استناداً إلى مبادئ التمثيل (representative design) المستخدمة في أبحاث الأداء الرياضي الحديثة. وفق هذا المنهج، تهدف الاختبارات إلى محاكاة الضغوط الإدراكية والحركية الحقيقية التي يواجهها اللاعب أثناء المنافسات مقارنةً بالاختبارات التقليدية غير التمثيلية.

ولغرض تحديد المهارات المركبة واختباراتها للاعبين كرة القدم عمد الباحث إلى الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية العربية والأجنبية، والتي في إثناءها تم تحديد المتغيرات وإدراجها في استمارة الاستبانة، وسيتم عرضها على الخبراء والمتخصصين بالاختبارات والقياس وعلم التدريب الرياضي فضلاً عن المختصين بكرة القدم لغرض اطلاع على آراءهم في تحديد المهارات المركبة اختبارات الخاصة ولفئة المحددة بمجتمع البحث التي تركز عليها اللعبة.

جدول (3) يبين نتائج آراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات المهارية المركبة (ن = 11)

اسم الاختبار	عدد الموافقين	غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة كا	درجة حرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
				المحسوبة الجدولية			
1- تمرير الكرة بدقة تحت تشويش بصري وسمعي	10	1	90.0%	7.36	3.84	1	0.05
2- الأداء المهاري المركب متعدد القرار	11	1	100%	11.00	3.84	1	0.05
3- دقة المناولة بعد إجهاد إدراكي	9	2	81.8%	4.45	3.84	1	0.05
4- الاستجابة المهارية الموجهة	10	1	90.0%	7.36	3.84	1	0.05

يبين الجدول أن قيم كا² المحسوبة لجميع الاختبارات كانت أكبر من القيمة الجدولية (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود اتفاق دال إحصائياً بين آراء الخبراء حول صلاحية الاختبارات المهارية المركبة الأربعة، ويؤكد تمتعها بدرجة عالية من صدق المحتوى والصدق الظاهري وملاءمتها لقياس المتغيرات المستهدفة في البحث.

الاختبار الاول: تمرير الكرة.

اسم الاختبار: تمرير الكرة بدقة تحت تشويش بصري وسمعي (Passing Accuracy under Visual and Auditory Distraction)

الهدف من الاختبار: يقيس هذا الاختبار قدرة اللاعب على تمرير الكرة بدقة إلى هدف محدد أثناء تعرضه لمؤثرات بصرية وسمعية

الادوات المستخدمة: 5-10 أهداف صغيرة (أقماع أو مربعات) على بعد محدد (مثلاً 5-7 أمتار).
المؤثرات البصرية أو الصوتية أثناء التمرير.

الوصف: مثل أضواء منقطعة، لافتات تتحرك، أو موسيقى/ضوضاء عالية. الهدف من الاختبار هو محاكاة ضغط اللعبة الواقعي، حيث يكون اللاعب مضطراً للتركيز وسط مشتتات متعددة.

طريقة التسجيل: أعطه 10 تمريرات. سجل لكل تمريرة إذا وصلت للهدف أم لا (عدد الصحيحة/العدد الاجمالي 100).

الاختبار الثاني: الأداء المهاري المركب متعدد القرار (Compound Skill with Decision-Making)

الوصف: يقيس قدرة اللاعب على استقبال الكرة + تحليل الموقف + اتخاذ القرار المناسب + تنفيذ المهارة المطلوبة عند ظهور مثير مفاجئ (مثل كرة تُرسل إليه أو إشارة تكتيكية). يعكس هذا الاختبار القدرة على الدمج بين الإدراك الحركي والقرار السريع تحت ضغط اللعبة.

الادوات المستخدمة: حَصْر 3-4 خيارات للمهارة أمام اللاعب (مثلاً تمرير، مراوغة، تسديد).

- أرسل الكرة أو اعرض إشارة مفاجئة تشير إلى المهارة المطلوبة.

طريقة التسجيل: سجل لكل محاولة:

- نوع المهارة المنفذة وهل كانت صحيحة (صح/خطأ).

- الزمن المستغرق من ظهور المثير حتى تنفيذ المهارة.

- كرر 5-7 محاولات لكل لاعب.

طريقة التسجيل: دقة الاختيار = عدد المرات الصحيحة ÷ عدد المحاولات × 100

- متوسط الزمن المستغرق = مجموع أزمنا المحاولات ÷ عدد المحاولات

الاختبار الثالث: دقة المناولة بعد إجهاد إدراكي:

أسم الاختبار: دقة المناولة بعد إجهاد إدراكي (Ball Control Accuracy after Cognitive Load)

الوصف: يقيس قدرة اللاعب على الحفاظ على دقة أداء المناولة بعد تعرضه لمهمة ذهنية قصيرة (مثل أسئلة حسابية أو مهمة إدراكية سريعة)، ما يحاكي ضغط التفكير في اللعبة أثناء التمرين.

الوصف: أعط اللاعب مهمة إدراكية قصيرة (مثلاً أسئلة على ورقة أو شاشة لمدة 20-30 ثانية).

مباشرة بعد المهمة، اطلب منه أداء تمرين المناولة (مثل التحكم بالكرة حول أقماع).

طريقة التسجيل:

- عدد مرات فقد السيطرة على الكرة أو لمسة خاطئة.

- عدد المرات الصحيحة التي تم فيها التحكم بالكرة بشكل دقيق.

- نسبة النجاح = عدد المحاولات الصحيحة ÷ إجمالي المحاولات × 100

- كرر 10-15 محاولة لكل لاعب.

الاختبار الرابع: الاستجابة المهارية الموجهة:

أسم الاختبار: الاستجابة المهارية الموجهة (Guided Skill Response)

الوصف: يقيس قدرة اللاعب على اختيار وتنفيذ المهارة الصحيحة بناءً على مثير متغير يظهر أثناء الأداء، مثل إشارة ضوئية أو علم يتحرك. يعكس هذا الاختبار سرعة الاستجابة والقدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط اللعب.

آلية التسجيل: خيارات للمهارة أمام اللاعب (تمرير، تسديد، مراوغة).

- أثناء سير اللاعب نحو الكرة، أظهر مثير متغير (ضوء أو علم) لتحديد المهارة المطلوبة.

طريقة التسجيل:

- هل اختار اللاعب المهارة الصحيحة؟ (صح/ خطأ)
- الزمن المستغرق منذ ظهور المثير حتى تنفيذ المهارة
- كرر 5-7 محاولات لكل لاعب
- دقة الاختيار = عدد المهارات الصحيحة ÷ عدد المحاولات × 100
- متوسط زمن الاستجابة = مجموع الأوقات ÷ عدد المحاولات

2-6 تجربة استطلاعية لمقياس الثبات الذهني (SMTQ-14) والاختبارات المهارية:

لغرض التأكد من وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة لمقياس الثبات الذهني، وكذلك اختبارات المهارية المركبة للدراسة وتحديد الوقت اللازم للإجابة والتعرف على أي صعوبات محتملة أثناء التطبيق، تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من 10 لاعبين من نادي بابل (الدرجة الثالثة)، بتاريخ 2025/2/10.

أظهرت نتائج التجربة الاستطلاعية ما يلي:

1- وضوح التعليمات: جميع اللاعبين فهموا التعليمات وطريقة الإجابة بشكل كامل، مما يضمن الدقة في استجاباتهم.

2- مدة التطبيق: تراوحت بين 10-15 دقيقة لكل لاعب، وهي مدة مناسبة لتطبيق المقياس العملي دون إرهاق.

3- ملائمة الفقرات وبدائل الإجابة: أظهرت الفقرات البالغ عددها 14 فقرة والخيارات (1-4) مناسبتها لعينة البحث، ولم تظهر أي صعوبة في الفهم أو الإجابة.

بناءً على ذلك، أصبح مقياس الثبات الذهني (SMTQ-14) بتعليماته وفقراته المعدلة والاختبارات جاهزاً للتطبيق على العينة الرئيسية، من أجل التحليل الإحصائي وقياس أثر التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تطوير الثبات الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

2-7 أعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج التدريبي وفق مبادئ التصميم التمثيلي (Representative Design) والتعلم الحركي الحديث في كرة القدم، بحيث يجمع بين تطوير المهارات الفنية، الإدراك الحركي، التثبيت الذهني، وسرعة اتخاذ القرار تحت ضغوط شبيهة باللعب الواقعي. وقد أظهرت الدراسات الحديثة⁽¹⁾ أن التدريب المركب تحت تشويش إدراكي متدرج يحسن من القدرة على الأداء المهاري في ظروف الضغط الواقعي، ويزيد من القدرة على اتخاذ القرار بسرعة ودقة في المباراة.

2-7-1 أسس بناء البرنامج التدريبي:

اعتمد البرنامج على الأسس العلمية التالية:

- 1- مبدأ التمثيل البيئي (Representative Environment): محاكاة ظروف المباراة الواقعية في التدريب من حيث التشويش البصري والسمعي والحركي.
- 2- التدرج في مستوى التشويش: زيادة صعوبة المؤثرات تدريجياً لتعزيز مقاومة اللاعب للضغط الإدراكي.
- 3- التكامل بين المهارات والإدراك الحركي: ربط المهارات الفنية مع اتخاذ القرار واتصال الإدراك بالحركة.
- 4- التحميل التدريجي: مراعاة الحمل البدني والذهني بما يتناسب مع الفئة العمرية ومستوى العينة.
- 5- تنوع المثيرات: استخدام مؤثرات بصرية، سمعية، وحركية لتعزيز التركيز والانتباه المتعدد.

2-7-2 مكونات وبناء البرنامج التدريبي:

تكوّن البرنامج التدريبي من ثلاثة أجزاء رئيسة نفذت ضمن وحدة تدريبية زمنها الكلي (60-75) دقيقة، إذ خصص الجزء الأول للإحماء بمدة تراوحت بين (10-15) دقيقة، وتضمن تمارين إحماء عامة وخاصة هدفت إلى تهيئة الجهازين العضلي والحركي وإعداد اللاعبين بدنياً ووظيفياً لأداء التمارين اللاحقة. أمّا الجزء الرئيس فاستغرق (40-45) دقيقة، وشمل تمارين مهارية مركبة تضمنت مهارات المراوغة والتمرير والتسديد، مع دمج هذه المهارات ضمن مواقف تدريبية تحت تشويش انتباهي متدرج شمل التشويش البصري والسمعي والحركي، بما يسهم في تطوير الأداء المهاري في ظروف قريبة من متطلبات المنافسة. واختتمت الوحدة التدريبية بالجزء الختامي الذي تراوحت مدته بين (5-10) دقائق، واشتمل على تمارين الإطالة والاسترخاء بهدف تعزيز الاستشفاء وتقليل التعب العضلي.

وقد بني البرنامج التدريبي على مدة زمنية قدرها شهر واحد، بواقع (12) وحدة تدريبية، وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، ونفذت وحداته في ملعب الجوهرة الرياضي. كما رُوعي في تصميم البرنامج مبدأ التدرج في مستوى التشويش الانتباهي عبر الأسابيع، إذ اقتصر التشويش في الأسبوع الأول على المستوى البسيط، وتدرج إلى المستوى المتوسط في الأسبوع الثاني، ثم إلى التشويش المركب في الأسبوع الثالث، وصولاً إلى تشويش يحاكي ظروف المباراة الفعلية في الأسبوع الرابع، بما يضمن التكيف التدريجي للاعبين وتحقيق أهداف البرنامج التدريبية.

2-8 القياسات القبليّة:

بعد اكتمال الاستعدادات وتوفير جميع الأدوات والأجهزة والمقياس الخاص بالاختبارات وتهيئة ملاك العمل المساعد (ملحق 3) ومعرفة كل فرد وواجباته الملقاة على عاتقه، قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على جميع أفراد العينتين التجريبيّة والضابطة وذلك يوم الخميس المصادف 2025/2/15 في تمام الساعة الثانية ظهراً بتوقيت بغداد، وعلى ملعب نادي الجوهرة الرياضي، وذلك ليتم تطبيقها أيضاً في الاختبارات البعديّة تحت الظروف نفسها تقريبا وعلى أفراد العينتين نفسها.

2-9 تطبيق التجربة الأساسيّة:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث باستخدام تقنية محاكاة ظروف المباراة الواقعية في التدريب من حيث التشويش البصري والسمعي والحركي (ملحق 2). على المجموعة التجريبيّة، في حين طُبقت الطريقتان التقليديّة (الشرح وأداء نموذج عملي) على المجموعة الضابطة، وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق 2024/3/17 إلى يوم الأربعاء الموافق 2025/3/19.

2-10 القياسات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة، وتحت ظروف الاختبار القبلي نفسها، كما حرص الباحث على أهمية الظروف المتشابهة للاختبارين القبلي والبعدي، وذلك يوم الأحد المصادف 2025/4/20.

2-11 المعالجات الإحصائيّة:

في ضوء أهداف وفروض البحث، استخدم الباحث المعالجات الإحصائيّة التالّيّة: تم استخدام الحقيبة الإحصائيّة (SPSS) لمعالجة البيانات، واعتماد الأساليب الآتيّة:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (t) للعينات المرتبطة
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- معامل الارتباط بيرسون
- النسبة المئوية

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والتغير بين الاختبارين البعديين لمقياس الثبات الذهني للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدالة الاحصائية	Sig	T	التغير النسبي %	التغير المطلق	الوسط الفرضي	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	N	المعالجات الاحصائية
						ع	س	ع	س			
غير معنوية	0.105	1.73	%2.4	0.75	36	2.05	37.50	2.100	36.75	درجة	12	المجموعة الضابطة
معنوي	0.000	4.563	%9.94	3.67	36	1.95	40.58	2.083	36.91	درجة	12	المجموعة التجريبية

اعتمد الباحث اختبار (t) لعينتين مترابطين لقياس دلالة التغير بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الثبات الذهني، وبمستوى دلالة إحصائية قدره (0.05).

اختبار (t) لعينتين مترابطين هو اختبار إحصائي يُستخدم عندما تُجرى القياسات على نفس الأفراد مرتين أو أكثر، ويهدف إلى الكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الناتجة عن تطبيق برنامج أو تدخل تجريبي.

جدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة	N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		التغير المطلق	التغير النسبي %	T	Sig	الدالة الاحصائية
			ع	س	ع	س					
1- تمرير الكرة بدقة تحت تشويش بصري وسمعي	الضابطة	12	1.20	12.50	1.15	13.00	0.50	4.0%	1.632	0.120	غير معنوية
	التجريبية	12	1.18	12.58	1.05	15.00	2.42	19.2%	5.412	0.000	معنوية
2- الأداء المهاري المركب متعدد القرار	الضابطة	12	1.10	10.25	1.08	10.75	0.50	4.9%	1.547	0.135	غير معنوية
	التجريبية	12	1.12	10.33	1.00	13.25	2.92	28.3%	6.321	0.000	معنوية
3- دقة المناولة بعد إجهاد إدراكي	الضابطة	12	1.25	11.00	1.20	11.50	0.50	4.5%	1.581	0.130	غير معنوية
	التجريبية	12	1.22	11.8	1.10	14.00	2.92	26.4%	5.987	0.000	معنوية
4- الاستجابة المهارية الموجهة	الضابطة	12	1.05	9.75	1.02	10.25	0.50	5.1%	1.624	0.125	غير معنوية
	التجريبية	12	1.08	9.83	0.95	12.75	2.92	29.7%	6.112	0.000	معنوية

اعتمد الباحث اختبار (t) لعينتين مترابطتين لقياس دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية، كونه يُستخدم عند إجراء القياس على نفس العينة في حالتين مختلفتين، واعتمد مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، إذ تُعد الفروق معنوية عندما تكون قيمة (Sig ≤ 0.05) بوصفه أحد الاختبارات الإحصائية المعملية المستخدمة للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية عند مقارنة القياسات القبلي والبعدي للعينة نفسها، وبمستوى دلالة إحصائية (0.05)

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الارتباط (R) ودلالة الفروق الإحصائية وحجم الأثر (Cohen's d) بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية ومقياس الثبات الذهني لدى أفراد المجموعة التجريبية

تم استخدام اختبار (t) لعينتين مترابطتين للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، كما تم احتساب حجم الأثر باستخدام معامل (Cohen's d) لتحديد مقدار تأثير البرنامج التدريبي، إذ يُفسَّر حجم الأثر على أنه

تفسير حجم الاثر	Cohensd حجم الاثر	Sig	R	N	المجموعة	المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية جدول () الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الاختبارات / المقياس
-	-	-	-	12	التجريبية	الثبات الذهني
كبير	1.93	0.003	0.78	12	التجريبية	تمرير الكرة بدقة تحت تشويش بصري وسمعي
كبير جدا"	2.01	0.001	0.81	12	التجريبية	الأداء المهاري المركب متعدد القرار
كبير	1.98	0.004	0.76	12	التجريبية	دقة المناولة بعد إجهاد إدراكي
كبير جدا"	2.05	0.002	0.79	12	التجريبية	الاستجابة المهارية الموجهة

صغير (0.20)، متوسط (0.50)، وكبير (0.80) فأكثر، واعتمد مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) للحكم على معنوية الفروق

3- مناقشة النتائج:

3-1 أولاً: مناقشة نتائج مقياس الثبات الذهني (حسب الفرض الأول والهدف الأول):

الهدف الاول: التعرف على أثر التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تنمية الثبات الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الثبات الذهني ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

يتبين في الجدول (4) النتائج أن المجموعة التجريبية حققت تحسناً معنوياً في الثبات الذهني بعد التطبيق، وهو ما يدعم الفرض الأول.

- التغير في الوسط الحسابي بلغ 3.67 نقطة (9.94%) مقابل تغير بسيط في المجموعة الضابطة، مما يدل على أن التدريب القائم على تشويش الانتباه أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم النفسي تحت ظروف معقدة.

- انخفاض الانحراف المعياري في المجموعة التجريبية يشير إلى اتساق الأداء النفسي بين اللاعبين.

- هذا يتوافق مع الدراسات السابقة التي أكدت أهمية التدريب الذهني والتعرض المنظم للمؤثرات البصرية والسمعية في تطوير التركيز والانتباه الرياضي.

تشير نتائج الدراسة إلى أن التعرض للتشويش البصري والسمعي خلال الأداء أدى في البداية إلى انخفاض مستوى الدقة، إلا أن التدرج في التدريب ساعد اللاعبين على تحسين القدرة على تصفية المثيرات غير المهمة والتركيز على المثير الأساسي.

ويمكن تفسير ذلك بأن التدريب تحت ظروف مشابهة للمنافسة الحقيقية يسهم في تنمية التحكم الانتباهي ويقلل من تأثير الصراع الحسي.

ويرى الباحث ان أن اللاعب كلما زادت خبرته في التعامل مع المثيرات المتداخلة، أصبح أكثر قدرة على توزيع الانتباه والتعامل مع الضغوط الإدراكية أثناء اللعب.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية (حسب الفرض الثاني والهدف الثاني)

الهدف: التعرف على أثر هذا النوع من التدريب في تحسين دقة الأداء المهاري المركب بكرة القدم.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في دقة الأداء المهاري المركب ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية

تبين في الجدول (5) أن جميع الاختبارات المهارية أظهرت تحسناً معنوياً كبيراً في المجموعة التجريبية، مقابل تغيرات بسيطة جداً في المجموعة الضابطة.

وحجم الأثر الكبير ($Cohen's d > 1.9$) يدل على أن التدريب أثر عملياً على الدقة والاستجابة واتخاذ القرار تحت تشويش الانتباه. تتوافق النتائج مع الدراسات التي أشارت إلى أهمية تعريض اللاعبين لمؤثرات منضبطة لتحسين الأداء المهاري تحت الضغط الذهني.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية تحسناً معنوياً في دقة الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعد، وذلك في المتغيرات المتعلقة بالتسديد الدقيق، التمرير تحت ضغط، والمواقف الإدراكية الحركية. يمكن تفسير هذا التحسن من خلال التحسينات في الوظائف البصرية والانتباه الحركي التي تم استثمارها في تصميم التدريبات، أن التدريب البصري المنظم يعزز قدرة الجهاز العصبي على معالجة المعلومات البصرية بسرعة ودقة أكبر، وهو ما ينعكس في تنفيذ المهارات الرياضية المعقدة التي تتطلب تنسيقاً بصرياً-حركياً محكماً.

• الألعاب الجماعية مثل كرة القدم تعتمد بشكل كبير على التكامل بين الإدراك البصري، الانتباه الانتقائي، واتخاذ القرار السريع، وبالتالي فإن التحسين في هذه العمليات يساهم مباشرة في رفع مستوى الدقة في المهارات المركبة.

3-3 مقارنة المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التطبيق (حسب الفرض الثالث والهدف الثالث):

يرى الباحث أن مقارنة النتائج (6) بين المجموعتين بعد التطبيق أظهرت تفوق المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات، بما يدعم الفرض الثالث.

- هذا يعكس فعالية التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تحسين كل من الثبات الذهني والأداء المهاري بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

أظهرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية تفوقت بشكل واضح على جميع المتغيرات مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي القائم على تشويش الانتباه المتحكم به في تحسين كل من الثبات الذهني والأداء المهاري المركب

“برنامج التدريب البصري المنظم له تأثير معنوي في تحسين وظائف الرؤية الرياضية، مما يسهم في زيادة الدقة في الاستجابات الحركية المرتبطة بالمهارات.

يساهم التدريب تحت التشويش في تحفيز العمليات الانتباهية المتقدمة، وتمكين اللاعب من تمييز المثيرات الحركية المهمة مع تجاهل المثيرات غير المهمة، مما يعزز الثبات الذهني والقدرة على الحفاظ على التركيز في المواقف التنافسية

الرؤية البصرية والانتباه الحسي لهما أثر مباشر على دقة المهارات الحركية داخل المواقف التنافسية التدريب تحت مؤثرات بصرية وسمعية منظمة يزيد من قدرة اللاعب على معالجة المعلومات بسرعة أكبر، ويعزز دقة تنفيذ المهارات المركبة مثل التمرير والتسديد تحت الضغط

“الرياضيون في الرياضات الجماعية يظهرون انتباهًا بصريًا متقدمًا وقدرة مثبته أعلى للاستجابات مقارنة بغير الرياضيين.

التعرض لمثيرات متشابهة خلال التدريب يساعد على تقييم الموقف سريعًا واختيار الاستجابة الأمثل، مما يعزز من جودة الأداء المهاري ويقلل الأخطاء أثناء المباريات الفعلية

التدريب الإدراكي الحسي يعزز القدرة على التوقع واتخاذ القرار في الألعاب الجماعية.

4-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب القائم على تشويش الانتباه المتحكم به حسن بشكل معنوي وعملي الثبات الذهني لدى لاعبي كرة القدم.
 - 2- نفس البرنامج ساهم في رفع دقة الأداء المهاري المركب تحت التشويش والإجهاد الإدراكي.
 - 3- المجموعة التجريبية تفوقت على الضابطة في جميع المتغيرات بعد التطبيق، مما يؤكد فعالية البرنامج.
 - 4- هناك ارتباط قوي بين الثبات الذهني والأداء المهاري، ما يشير إلى أهمية التحكم النفسي في تحسين الأداء.
- #### 4-2 التوصيات:

- 1- إدراج تمارين تشويش الانتباه المنضبطة ضمن برامج التدريب لتطوير الثبات الذهني والأداء المهاري.
- 2- دمج التدريب النفسي مع المهاري لتحسين الأداء الشامل للاعبين.
- 3- استخدام الاختبارات النفسية والمهارية لمتابعة تقدم اللاعبين بشكل دوري.
- 4- توسيع البحث لتطبيق البرنامج على مراحل عمرية ومستويات مختلفة في كرة القدم

المصادر

- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أحمد، م. غ. م. (2019). تأثير التدريبات البصرية على وظائف الرؤية الرياضية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة.
- عبد الحميد، جاسم محمد (2014). الأساليب الإحصائية في البحث العلمي. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- علاوي، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصر الدين (2001). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- كازانوف، فيليبي (2015). أهمية المهارات الإدراكية-المعرفية في كرة القدم: رؤية جديدة. ألمانيا: دار لاب لامبرت للنشر الأكاديمي
- كنبار، حسين علي العبودي. (2011). الرؤية البصرية في المجال الرياضي. الأكاديمية الرياضية العراقية
- ميميرت، دانيال؛ شقاب، سيباستيان؛ لودفيغ، كلاوديوس (2026). التدريب الإدراكي-الرياضي في كرة القدم: تدريب القوة، التحمل، السرعة، التوافق، والقدرات الإدراكية.
- وجيه محجوب واحمد البدري؛ البحث العلمي، مطبعة جامعة بابل،
- وجيه محجوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002.

Meng, F.-W., Yao, Z.-F., Chang, E. C., & Chen, Y.-L. (2019). Team sport expertise shows superior stimulus-driven visual attention and motor inhibition. *PLOS ONE*, 14(5)

Bishop, D. T., Moore, S., Horne, S., & Teszka, R. (2014). Attentional capture by spoken language: effects on netballers' visual task performance. *Journal of Sports Sciences*, 32(17), 1611–1620.
<https://doi.org>

Zhu, R., Zheng, M., Liu, S., Guo, J., & Cao, C. (2024). Effects of perceptual-cognitive training on anticipation and decision-making skills in team sports: a systematic review and meta-analysis

Author(s). (2024). Ecological-dynamic approach vs. traditional prescriptive approach in improving technical skills of young soccer players. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(3), 162.

<https://doi.org/10.3390/jfmk9030162>

Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009).

Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 287–309). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

ملحق (1)

يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية وعرض عليهم مقياس الثبات الذهني

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د	محمد جاسم الياسري	الاختبارات والقياس	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	أ. د	عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي كرة قدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	أ. د	هيثم محمدا كاظم	علم النفس الرياضي كرة القدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	أ. د	سلمان عكاب سرحان	علم النفس الرياضي كرة القدم	جامعة الكوفة كلية التربية الاساسية
5	أ. د	رافد عبد الامير	علم التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
6	أ. د	احمد عبد الامير حمزة	علم التدريب الرياضي/كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
7	أ. د	شيماء علي خميس	علم النفس الرياضي	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
8	أ. د	حيدر ناجي حبش	الاختبارات والقياس علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية للبنات
9	أ. د	محمد نعمة حسن	علم النفس الرياضي اختبارات نفسية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
10	أ. د	احمد حسن كاظم الحكيم	الاختبارات والقياس كرة القدم	جامعة الكوفة كلية التربية الرياضية للبنات
11	أ.م. د	محسن محمد حسن الوزان	علم النفس الرياضي كرة القدم	جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياض
12	أ.م. د	سلام محمد حمزة	علم النفس الرياضي كرة اليد	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يوضح أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية وعرض عليهم الاختبارات المركبة لدقة مهارات كرة القدم

مكان العمل	الاختصاص	اسم الخبير	اللقب	ت
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي كرة قدم	عامر سعيد الخيكاني	أ. د	1
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي ألعاب مضرب	د مازن هادي كزار	أ. د	2
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم التدريب الرياضي كرة قدم	رافد عبد الامير	أ. د	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل	علم التدريب الرياضي/كرة القدم	احمد عبد الامير حمزة	أ. د	4
جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	شيماء علي خميس	أ. د	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل	علم النفس اختبارات نفسية	محمد نعمة حسن	أ. د	6
جامعة الكوفة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	ايمن هاني الجبوري	أ.م. د	7
مديرية تربية النجف الاشراف	علم النفس الرياضي كرة يد	بسام عبد الحمزة	م. د	8
مديرية تربية بابل	علم النفس الرياضي كرة سلة	سعد محمود فرمان	م. د	9
وزارة الشباب والرياضة	اختبارات فسيولوجية	محمد حسن شعلان	م. د	10
جامعة واسط كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب / كرة قدم	علي ناجي حسن	م. د	11

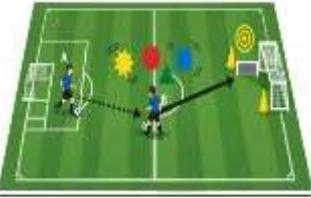
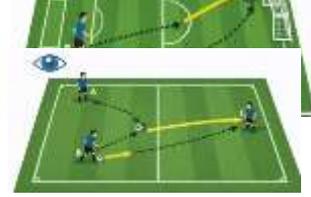
ملحق (3)

فريق العمل المساعد

الصفة	الاسم	ت
مدرس تربية رياضية	وائل نوري كاظم	1
مدرب نادي الكفل فئة الناشئين	ياس خضير حسين	2
رئيس نادي الكفل الرياضي	ميثم كاظم الجبوري	3
مدرب لياقة بدنية	عقيل عبد الكاظم	4

ملحق (4)

نموذج من البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث

العرض	نوع التشويش	الوصف التفصيلي	اسم المهارة المركبة	الوحدة	الاسبوع
	مؤثر بصري (أيقونات/ألوان تتحرك)	اللاعب يستلم الكرة من زميله، ثم يمرر الكرة إلى هدف محدد على خط العرض مع ظهور شعارات أو ألوان تتحرك أمامه كنتشويش بصري.	استلام+ تمرير دقيق تحت ضغط بصري	1	1
	مؤثر بصري/ سمعي (رمز بصري + أيقونة صوتية)	اللاعب يراوغ 3 أقماع متتالية، ثم يختار تمرير الكرة إلى أحد زملائه حسب إشارة المدرب.	مراوغة + اتخاذ القرار المباشر	2	1
	بصري + حركي	اللاعب يستلم الكرة، ويواجه خيارين للتمرير أو التسديد، ويقرر بسرعة حسب المثيرات (أقماع متحركة أو مؤثر بصري/حركي).	استلام + مراوغة متعددة الخيارات	3	1
	مؤثر حركي (رمز صغير يمثل تحرك عناصر متغيرة أو عقبة متحركة)	اللاعب ينفذ تمريرة جانبية دقيقة مع تحركه لدعم زميله بعد التمرير.	تمرير جانبي + حركة دعم	4	2
	مؤثر بصري (رمز بصري أمام اللاعب)	اللاعب ينفذ تمريرة مركبة (قديمة + جديدة) مع تغيير اتجاه اللعب بسرعة، مع مراعاة حركة زملائه.	تمرير مركب + تغيير الاتجاه	5	2
	6. مؤثر بصري/سمعي (رمز بصري + أيقونة صوتية)	اللاعب يسجل مسار محدد بين الأقماع بأقصى سرعة مع تمرير كرة مستمرة.	مراوغة تحت ضغط زمني	6	2
	(أقماع متحركة أو مؤثر بصري/حركي).	اللاعب يستلم الكرة، ويواجه خيارين للتمرير أو التسديد، ويقرر بسرعة	استلام + مراوغة متعددة الخيارات	7	3
	بصري حركي	اللاعب يستلم كرة يمرر الكرة ويكمل التحرك لدعم زميلة مع ظهور مثيرات صوتية بصريّة متعددة	استلام+ تمرير+ حركة دعم مركبة	8	3