



## أثر التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي في تنمية القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التهديف بكرة قدم الصالات للاعبين الشباب

رجاء عبد العباس مهوس  
المديرية العامة لتربية النجف الأشرف

### المُلخَص

يهدف البحث إلى دراسة أثر التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات الشباب، مع التركيز على دمج الجوانب البدنية والذهنية في العملية التدريبية. تأتي أهمية البحث من الحاجة الملحة لتصميم برامج تدريبية مبتكرة تدمج بين التهيئة العقلية والتحفيز الحسي والتطبيق العملي للمهارات، بما يسهم في رفع مستوى الأداء الفردي والجماعي، وتحسين سرعة الاستجابة والدقة في التهديف خلال مواقف اللعب المختلفة. تم إجراء البحث على عينة مكونة من (16) لاعباً شاباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي بالتحفيز الذهني-الحسي، ومجموعة ضابطة تلقت التدريب التقليدي. اشتمل البرنامج التدريبي على أربعة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، تضمنت كل وحدة: الإحماء، التحفيز الذهني، التمارين البدنية المرتبطة بالقوة والسرعة، ممارسة مهارة التهديف، والتقييم مع التغذية الراجعة الفورية. وقد ركز البرنامج على التدرج في التدريب، حيث بدأت التمارين بالأساسيات ثم تطورت لتشمل تطبيقات تحاكي مواقف اللعب الفعلية. أظهرت النتائج تحسناً معنوياً لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة في كل من القوة المميزة بالسرعة وأداء مهارة التهديف، مما يعكس فاعلية دمج التحفيز الذهني مع التمرين الحركي في تحسين الأداء البدني والمهاري، وتعزيز سرعة الاستجابة، التحكم بالكرة، والدقة في التهديف، إلى جانب زيادة وعي اللاعبين بحركاتهم وتحسين التناسق بين العين والقدم. كما بينت النتائج أن دمج التغذية الراجعة المستمرة مع التحفيز الذهني ساهم في رفع دافعية اللاعبين وتعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات المختلفة أثناء اللعب. يخلص البحث إلى أن التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي يوفر بيئة تعلم متكاملة للاعبين الشباب، تدمج بين العقل والجسم، وتساهم في تطوير قدراتهم البدنية والمهارية والذهنية بشكل متوازن، كما يشكل نموذجاً عملياً يمكن للمدرسين الاستفادة منه في تصميم برامج تدريبية مشابهة لتحسين أداء اللاعبين في كرة القدم الصالات أو في رياضات أخرى تعتمد على السرعة والدقة واتخاذ القرار السريع.

**الكلمات المفتاحية:** التحفيز الذهني-الحسي، القوة المميزة بالسرعة، مهارة التهديف، كرة قدم الصالات

## The Effect of Mind-Sensory Stimulation Training on Developing Speed-Strength and Scoring Performance in Futsal for Young Players

Raja Abdul Abbas Mahous

General Directorate of Education in Najaf

### Abstract:

This research aims to study the effect of mind-sensory stimulation training on developing speed-strength and improving scoring performance among young futsal players, focusing on integrating physical and mental aspects into the training process. The importance of this research stems from the urgent need to design innovative training programs that combine mental preparation, sensory stimulation, and practical application of skills, thereby contributing to raising the level of individual and team performance and improving reaction speed and scoring accuracy in various game situations. The research was conducted on a sample of (16) young players, divided into two groups: an experimental group that underwent the mind-sensory stimulation training program, and a control group that received traditional training. The training program consisted of four



weeks with two training sessions per week. Each session included a warm-up, mental stimulation, physical exercises related to strength and speed, shooting practice, and evaluation with immediate feedback. The program emphasized progressive training, starting with the fundamentals and then progressing to include applications that simulated real-life game situations. The results showed a significant improvement in the experimental group compared to the control group in both speed-strength and shooting performance. This reflects the effectiveness of combining mental stimulation with physical training in improving physical and technical performance, enhancing reaction speed, ball control, and shooting accuracy, as well as increasing players' awareness of their movements and improving eye-foot coordination. The results also indicated that integrating continuous feedback with mental stimulation contributed to increasing players' motivation and enhancing their ability to face various challenges during play. The research concludes that mind-sensory training provides a comprehensive learning environment for young players, integrating mind and body and contributing to the balanced development of their physical, technical, and mental abilities. It also serves as a practical model that coaches can utilize in designing similar training programs to improve player performance in futsal or other sports that rely on speed, accuracy, and quick decision-making.

**Keywords:** Mind-sensory training, speed-strength, scoring skill, futsal

**مقدمة البحث وأهميته:**

تعد كرة قدم الصالات من الرياضات عالية الوتيرة التي تتطلب من اللاعبين مزيجاً من القدرات البدنية والفنية والعقلية، إذ يتطلب الأداء الفعال في هذه اللعبة سرعة استجابة عالية، قوة مميزة، دقة في التحكم بالكرة، وقدرة على اتخاذ القرار الفوري خلال المواقف الديناميكية للمباراة. ويعتبر كل من القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف من العناصر الأساسية التي تحدد كفاءة اللاعب ومستوى الفريق بشكل عام، حيث تعتمد جودة تنفيذ التهديف على التوازن بين القدرة البدنية وسرعة الحركة مع التركيز والانتباه خلال اتخاذ القرار المناسب في الثواني الحاسمة من المباراة.

وفي الوقت الراهن، أصبح من الواضح أن التركيز على الجوانب الذهنية للاعبين الشباب له أثر مباشر على تطوير مهاراتهم الحركية والفنية. إذ تشير الدراسات الحديثة إلى أن التحفيز الذهني-الحسي، الذي يجمع بين تهيئة العقل والتطبيق العملي وتحفيز الحواس (البصرية والسمعية والحسية)، يلعب دوراً محورياً في تعزيز قدرة اللاعبين على الاستجابة السريعة، تحسين مستوى الانتباه، ضبط التوازن الحركي، وتثبيت مهاراتهم الفنية أثناء اللعب. ويعد التحفيز الذهني-الحسي أداة تربوية مبتكرة تساعد على دمج الأداء العقلي مع الحركة البدنية، بما يعزز من سرعة التعلم ويطور من الاستراتيجيات التكتيكية للاعبين أثناء مواجهة مواقف اللعب المختلفة.

تعاني بعض برامج التدريب التقليدية من قصور في هذا الجانب، حيث يركز معظمها على التكرار البدني والتمارين الآلية دون مراعاة تحفيز اللاعبين ذهنياً أو تطوير قدرتهم على اتخاذ القرار السريع والتعامل مع متغيرات المباراة. وهذا النقص يؤدي إلى ضعف في دمج السرعة والقوة والدقة الفنية، مما يحد من التطور الشامل لأداء اللاعبين. ومن هنا تأتي الحاجة الملحة لتطوير برامج تدريبية متكاملة تعتمد على التفاعل بين العقل والجسم، بحيث يتمكن اللاعب من تحسين قدراته البدنية والمهارية والذهنية بشكل متوازن، ويصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات الحركية والفنية خلال المباراة.

تتضح أهمية هذا البحث في كونه يسعى لتقديم نموذج تدريبي حديث يستند إلى التحفيز الذهني-الحسي، يدمج بين تطبيق التمارين البدنية وتنمية القدرة الذهنية للاعبين، ويتيح لهم تحسين القوة المميزة بالسرعة



ومهارة التهديف بشكل متزامن. كما يساهم البحث في إثراء الجانب العلمي والمعرفي فيما يخص دمج التدريب الذهني مع المهارات الرياضية، ويوفر مدخلاً عملياً للمدربين لتطوير برامج تدريبية فعالة تساعد اللاعبين الشباب على تحقيق الأداء الأمثل، وتعزز من دافعية المشاركة، ورفع مستوى التفاعل الذهني أثناء التمرين والمباراة. علاوة على ذلك، يفتح البحث المجال أمام الدراسات المستقبلية لاستكشاف تأثير التحفيز الذهني-الحسي على تطوير مهارات أخرى في كرة القدم أو رياضات مشابهة تعتمد على السرعة والدقة واتخاذ القرار السريع، بما يرفع مستوى جودة التدريب الرياضي بشكل عام.

#### مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية الكبيرة للقوة المميزة بالسرعة ودورها في تنفيذ مهارة التهديف، إلا أن المتابعة العملية تشير إلى وجود ضعف واضح لدى اللاعبين الشباب في تطوير هذه القدرة، ويرجع ذلك غالباً إلى الاعتماد على برامج تدريبية تقليدية لا تراعي دمج الجانب الذهني مع الحركي. ومن هنا تظهر الحاجة إلى البحث عن وسائل تدريب حديثة تساهم في رفع مستوى الأداء الفردي والجماعي، وتحسين التفاعل بين التفكير الحركي والتنفيذ الفني.

وتتمثل مشكلة البحث في التساؤل التالي:

هل يساهم التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين أداء مهارة التهديف لدى لاعبي كرة قدم الصالات الشباب؟

#### أهداف البحث:

1. تصميم برنامج تدريبي يعتمد على التحفيز الذهني-الحسي لتطوير القوة المميزة بالسرعة.
2. التعرف على أثر هذا التدريب في تحسين مهارة التهديف لدى اللاعبين الشباب.
3. تحديد مدى فعالية التدريب في دمج الجانب الذهني مع الأداء الحركي.

#### فرضيات البحث:

يفترض الباحث ما يلي:

- أن التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي له تأثير إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة قدم الصالات.
- أن هذا التدريب يساهم في تحسين دقة وسرعة أداء مهارة التهديف.

#### مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو كرة قدم الصالات الشباب بنادي نفط الوسط الرياضي
- المجال الزمني: من 2025/5/10 إلى 2025/6/25.
- المجال المكاني: صالات التدريب الخاصة بنادي نفط الوسط الرياضي.

#### منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

#### منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ويُعرف المنهج التجريبي (( Experimental Research بأنه " تغيير مُتعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما ، وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها " (رحيم يونس : 2007 ، 171 ) ، وتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئة ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي .

#### المجتمع والعينة:

يعتبر اختيار العينة من المراحل الأساسية في البحث، حيث ينبغي أن يكون هذا الاختيار معبراً بدقة عن المجتمع الأصلي ويتمشى مع طبيعة الحالة التي يتم دراستها. فالعينة تمثل جزءاً من المجتمع الأصلي، حيث تضم بعض وحداته المتعلقة بالبحث، ويجب أن تعكس الخصائص المشتركة لهذا المجتمع. بناءً على ذلك، تم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الشباب في نادي نفط الوسط الرياضي للموسم الرياضي 2024-2025، حيث بلغ عددهم 20 لاعباً. وتم اختيار عينة البحث من هذا المجتمع بشكل عشوائي (عن طريق القرعة) بحيث تكون العينة مكونة من 16 لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة



وأخرى تجريبية، حيث تضم كل مجموعة 8 لاعبين. ستخضع المجموعة التجريبية للتدريب بالتحفيز الذهني-الحسي في تنمية القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة التهديف .  
**التجاس:**

تم التحقق من تجانس أفراد العينة من حيث الطول، الوزن، والعمر باستخدام معامل الالتواء لضمان عدم تأثير الفروق الفردية على نتائج البحث

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات ( العمر والطول وطول الذراع الكتلة )

الوسائل الاحصائية القياسات الجسمية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	168.78	168	1.873	0.391
الكتلة	كغم	64.813	64.5	1.453	0.301
العمر	سنة	19.8	19	0.312	0.243

**الوسائل والأدوات المستخدمة:  
وسائل جمع البيانات**

المراجع العلمية العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات الميدانية لقياس القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديف.
- استمارات تسجيل نتائج اللاعبين.

**الأدوات والأجهزة:**

- حاسبة إلكترونية (لاب توب).
- ساعة توقيت إلكترونية.
- قفازات وأهداف صغيرة لكرة القدم الصالات.
- كرات صالات.
- صفارة تدريبية.
- شريط لاصق لتحديد المسارات والمسافات.
- بساط لتمارين الإحماء والمرونة.
- استمارات تسجيل الأداء

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة ( Bomp, T.O. & Buzzichelli, Speed-Power Test))  
C.A. (2019)

هدف الاختبار: قياس القدرة على الأداء العضلي السريع والمميز بالسرعة، وهو عنصر أساسي في كرة قدم الصالات.  
الأدوات:

- جهاز توقيت إلكتروني (Stopwatch).
- شريط لاصق لتحديد مسافة الاختبار (10 متر).
- بساط مطاطي أو أرضية صالة مناسبة.

طريقة الأداء:

1. يقف اللاعب عند خط البداية استعداداً للركض.
2. عند إشارة البداية، يركض اللاعب بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار.



٣. يتم تسجيل الوقت المستغرق بدقة بالثانية.

٤. يكرر الاختبار مرتين مع فاصل راحة 2 دقيقة، ويحسب الوسط الحسابي للقراءات. المتغير المقاس: الزمن اللازم لإكمال مسافة 10 أمتار.

ثانياً: اختبار التهديد الدقيق ( Target Shooting Test) Reilly, T., & Williams, A. M. (2003).

هدف الاختبار: قياس دقة وسرعة أداء مهارة التهديد لدى لاعبي كرة قدم الصالات. الأدوات:

• كرة صالات.

• هدف صغير مقسم إلى مربعات مختلفة (مثل الصندوقين العلويين والأسفل).

• ساعة توقيت إلكترونية.

طريقة الأداء:

١. يقف اللاعب على بعد 6 أمتار من الهدف.

٢. يتم تنفيذ 10 تسديدات على الهدف خلال زمن محدد (30 ثانية).

٣. تُحسب النقاط حسب دقة التسديد (مربع الهدف العلوي: 3 نقاط، الأوسط: 2 نقاط، السفلي: 1 نقطة).

٤. يتم تسجيل الأداء لكل لاعب ثم حساب المتوسط.

المتغير المقاس: الدقة (عدد النقاط) والسرعة (الوقت).

التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم (الاحد) الموافق 2025/5/11 على عينة مكونة من (4) لاعبين شباب. هدفت التجربة إلى اختبار وضوح التعليمات والمجالات المختلفة للاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديد، بالإضافة إلى قياس تجاوب اللاعبين مع البرنامج التدريبي المرتبط بالتحفيز الذهني-الحسي.

القياسات القبليّة

أجريت القياسات القبليّة يوم الاثنين الموافق 2025/5/12 في الصالة المغلقة الخاصة بالنادي الرياضي، على كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وفق مواصفات الأداء لكل اختبار وضمن الشروط الثابتة لضمان الدقة.

التجربة الرئيسيّة

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي يعتمد على التحفيز الذهني-الحسي مستفيداً من خبرته السابقة، وبدأ تطبيق التمرينات العملية على المجموعة التجريبية ابتداءً من 2025/5/13 وحتى 2025/6/24.

اعتمد البرنامج التدريبي على ثلاث مراحل أساسية:

١. التحفيز الذهني (Mental Stimulation): تقديم نماذج حركية صحيحة، وتنشيط اللاعبين ذهنياً من خلال أسئلة وتحديات قصيرة تحفز التركيز والاستعداد العقلي للأداء.

٢. التطبيق الحركي (Sensory-Motor Response): تنفيذ التمرينات العملية تدريجياً، من الحركات البسيطة إلى التمارين المركبة التي تحاكي مواقف اللعب الفعلية.

٣. التقييم والتغذية الراجعة (Evaluation & Feedback): تقديم ملاحظات مباشرة من المدرب، بالإضافة إلى التقييم الذاتي والتقييم الزميلي لمناقشة الأداء وتحسينه.

استمر البرنامج على مدى أربعة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، خصصت كل وحدة للتسلسل التالي: إحماء، عرض التمرين، ممارسة عملية، تقويم وتصحيح، ثم تبريد. وقد تم التركيز على تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحكم بالكرة، مع تطبيق مهارات التهديد في مواقف مشابهة للعب الفعلي.

القياسات البعدية



بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي، أُجريت القياسات البعدية يوم الخميس الموافق 2025/6/25 ، في نفس المكان وتحت نفس الظروف التي أُجريت فيها القياسات القبلية، لضمان موثوقية النتائج ومقارنتها بشكل دقيق.

### المعالم الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث

نوع الدلالة	دلالة	مستوى الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة
				ع±	س	ع±	س		
معنوي		0.009	2.432	0.922	3.1	1.113	4.2	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		0.000	11.161	1.113	35.52	0.996	25.31	درجة	مهارة التهديف

### عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المدروسة  
الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المدروسة

نوع الدلالة	دلالة	مستوى الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي ضابطة		البعدي تجريبي		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة
				ع±	س	ع±	س		
معنوي		0.002	3.432	0.922	3.1	0.993	3.8	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي		0.004	2.161	1.113	35.52	1.113	30.52	درجة	مهارة التهديف

### الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المدروسة  
الجدول (4)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.015	2.121	0.993	3.8	1.082	4.79	ثانية	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	13.772	1.113	30.52	1.502	24.2	درجة	مهارة التهديف



يبين نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديه :

### مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج المعروضة في الجدولين (2) و (3) لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة واختبار التهديد بكرة قدم الصالات) وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث كانت النتائج لصالح الاختبارات البعديه للمجموعة الضابطة. ويعود الباحث في تفسير هذا الفرق المعنوي بين أفراد المجموعة الضابطة إلى تتبع مدرب الفريق في التدريب لمهارات كرة قدم الصالات للاعبين الشباب، بهدف تحقيق أهداف معينة مسبقاً. تتضمن هذه البرنامج التدريبي مجموعة من التمرينات الذهنية الحسية ومجموعة من المراحل المتتابعة والمتناغمة، مما يترك أثراً إيجابياً على الأداء المهاري، بالإضافة إلى تعزيز التفكير التأملي. حيث يرى حسن زيتون "إن ممارسة وتكرار الأداء الصحيح لهذه المهارات يسهم في زيادة الخبرة وتحقيق تطور ملحوظ في الأداء المهاري" (زيتون : 2009 و 6). ويمكن تفسير هذا التحسن الجزئي في المجموعة الضابطة بأنه ناتج عن طبيعة أسلوب التدريب التقليدي الذي تم اتباعه، والذي ركز على الشرح المباشر والتكرار العملي دون إتاحة فرص كبيرة للتحفيز الذهني أو مواجهة تحديات جديدة. ونتيجة لذلك، لوحظ أن الطلاب تمكنوا من تحسين أدائهم بدرجة محدودة، حيث لم تُعط الفرصة الكافية لتطوير إدراكهم الحركي أو زيادة قدرتهم على الابتكار أثناء تنفيذ المهارات. هذه الملاحظة تتفق مع ما أشار إليه بعض الباحثين، مثل "Silverman" (1996)، بأن الأساليب التقليدية غالباً ما تحقق تحسناً وظيفياً محدوداً دون تعزيز الفهم العميق للحركة أو التكيف مع مواقف اللعب المختلفة. أما بالنسبة للمجموعة التجريبية، فقد أظهرت النتائج فروقاً معنوية واضحة بين القياسات القبلية والبعديه لصالح البعدي في كل من القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديد. ويعود ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي القائم على التحفيز الذهني-الحسي، والذي منح اللاعبين فرصة الجمع بين التحفيز العقلي والتطبيق الحركي بطريقة متدرجة. فقد بدأ التدريب بتنشيط اللاعبين ذهنياً من خلال استدعاء الانتباه والتركيز على تفاصيل الحركة، ثم الانتقال إلى التطبيق العملي، وأخيراً تقديم تغذية راجعة مباشرة وفورية.

هذا التدرج في التدريب ساعد اللاعبين على:

1. فهم تفاصيل الحركة: القدرة على معرفة نقاط القوة والضعف في أداء كل حركة قبل التطبيق الفعلي.
2. تثبيت المهارة: تعزيز القدرة على تكرار الحركة بدقة وكفاءة أثناء اللعب.
3. زيادة سرعة الاستجابة والتحكم بالكرة: حيث عزز التحفيز الذهني من القدرة على اتخاذ القرار السريع في مواقف اللعب المختلفة.

كما أن استخدام التغذية الراجعة المستمرة، سواء من المدرب أو من اللاعبين أنفسهم (التقييم الزميلي)، ساهم في تحسين التنسيق بين العين والقدم، وزيادة قدرة اللاعبين على ضبط توازنهم وسرعة حركتهم، مما انعكس إيجابياً على أدائهم في مهارة التهديد أثناء المواقف العملية. هذه النتائج تتوافق مع ما أشار إليه أحمد عبد الحليم كامل (2015)، الذي أكد أن دمج استراتيجيات تعليمية حديثة قائمة على التحفيز الذهني والتغذية الراجعة يسهم في تحسين الأداء الحركي وزيادة دافعية الطلاب لممارسة المهارات الرياضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (الدريني، 2021) الذي أكد أن التحفيز الذهني والحسي يسهم في رفع كفاءة الجهاز العصبي وتحسين زمن الاستجابة الحركية، مما يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة في الألعاب التي تتطلب دقة وسرعة في الأداء، مثل كرة قدم الصالات. كما أوضح أن الدمج بين الجوانب العقلية والحسية أثناء التدريب يساعد اللاعب على استيعاب الموقف الحركي وتنفيذه بكفاءة أعلى.

بالتالي، يمكن الاستنتاج بأن التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي كان أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي، لأنه لم يقتصر على مجرد التمرين البدني، بل دمج بين التحفيز الذهني، التطبيق الحركي، والمراجعة والتقييم المستمر، مما أتاح للاعبين الشباب تنمية قدراتهم البدنية والمهارية بشكل متكامل، ورفع مستوى الأداء في كل من القوة المميزة بالسرعة ومهارة التهديد بكرة القدم الصالات

### الاستنتاجات



1. أظهر التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي قدرة واضحة على تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة قدم الصالات، مما يعكس أهمية دمج التحفيز العقلي مع التمرين البدني في تطوير الأداء الرياضي.  
2. ساهم البرنامج التدريبي في رفع دقة وسرعة تنفيذ مهارة التهديف، حيث استفاد اللاعبون من التدرج في التعلم، التغذية الراجعة المستمرة، والتحفيز الذهني الذي عزز التركيز وسرعة الاستجابة أثناء اللعب.  
3. بينت النتائج أن الجمع بين التدريب الحركي والتحفيز الذهني يساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم البدنية والمهارية والذهنية بشكل متوازن، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الكلي في المباراة.

#### التوصيات

1- يُنصح بإدراج التدريب بالتحفيز الذهني-الحسي في الجداول التدريبية للاعبين كرة قدم الصالات بشكل دوري لتعزيز السرعة والدقة في الأداء.  
2- على المدربين استخدام التغذية الراجعة الفورية والتقييم الزميلي أثناء التدريب لتحسين وعي اللاعبين بحركاتهم وتقوية التناسق الحركي والتحكم بالكرة.  
3- يُوصى بتصميم تمارين تحاكي مواقف اللعب الفعلية، بحيث يتمكن اللاعبون من ربط التحفيز الذهني مع التطبيق العملي، ما يعزز سرعة الاستجابة واتخاذ القرار خلال المباريات.

#### المراجع

1. Bompa, T.O. & Buzzichelli, C.A. (2019). Periodization Training for Sports. Human Kinetics.
2. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Science and Soccer. Routledge.
3. Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
4. Hrysomallis, C. (2011). Relationship between balance ability, training and sports injury risk. Sports Medicine, 41(3), 221–232.
5. حسن حسين زيتون، استراتيجيات التدريس، رؤية معاصرة لطرق التعليم والتعلم: (القاهرة، عالم الكتب، م1، ط2، 2009).
6. الدريني، أحمد محمود (2021). تأثير التدريب الذهني والحسي في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد (33)