



DESIGNED BY: SHIRAZ HAMAGHA

فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض  
المهارات الأساسية في كرة القدم

إعداد

محمد عثمان محمد غنيم

المشرف

الأستاذ الدكتور معين طه الخلف

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور زياد الرميلي

2025

## نموذج ترخيص

أنا الطالب / الطالبة : محمد عثمان محمد عليم  
أمنح الجامعة الاردنية و/أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و/أو استعمال و/أو استغلال و/أو  
ترجمة و/أو تصوير و/أو إعادة انتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و/أو إلكترونية أو غير ذلك، رسالة الماجستير/  
الدكتوراه المقدمه من قبلي وعنوانها :

فاعلية التمرينات البدنية في تطوير مستوى بعض القدرات  
البدنية والعقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة  
القدم

وذلك لغايات البحث العلمي و/أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و/أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة  
الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب / الطالبة : محمد عثمان عليم



التوقيع:

التاريخ: ٢٠٢٥ / ١ / ١٣

فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض  
المهارات الاساسية في كرة القدم

إعداد

محمد عثمان محمد غنيم

المشرف

الأستاذ الدكتور معين طه الخلف

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور زياد الرميلي

قدّمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في  
الاشراف والتدريس في التربية البدنية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

كانون الثاني - ٢٠٢٥

نوقشت هذه الرسالة (فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية  
والعقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم) وأجيزت بتاريخ 2025/1/7

### أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

.....  


الاستاذ الدكتور معين طه الخلف، مشرفاً رئيساً  
أستاذ دكتور - التعلم الحركي

.....  


الاستاذ الدكتور زياد محمد ارميلي مشرفاً مشاركاً  
استاذ دكتور - تدريب رياضي

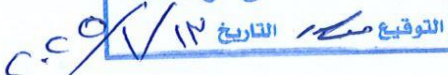
.....  


الأستاذ الدكتورة ختام موسى آي مناقشاً داخلياً  
استاذ دكتور - التعلم الحركي

.....  


الدكتور محمد عادل مقابلة مناقشاً خارجياً  
استاذ مشارك - تدريب رياضي/ كرة قدم

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع من التاريخ 2025/1/7

.....  


## الإهداء

في الكتاب العزيز:

"وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ"  
(الأنفال، 10)

وفي الحديث الشريف:

"مقتلة غزة" "ورباط عسقلان"

وفي المشهد:

غزي يحمل كيساً ممتلاً بأشلاء طفل شهيد يحاول دفنه لعله ينبت صبراً ونصراً وكرامة

الى غزة المجد:

الجغرافيا والتاريخ والانسانية المعذبة

الارض والانسان والمقاومة

الشهداء والجرحى والاسرى

"فَعَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِّنْ عِنْدِهِ"

(المائدة، 52)

## فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة .....	د
الإهداء .....	هـ
فهرس المحتويات .....	و
قائمة الجداول .....	ز
قائمة الاشكال .....	ح
قائمة الملاحق .....	ط
الملخص باللغة العربية .....	ي
الفصل الاول .....	1
الفصل الثاني .....	6
الفصل الثالث .....	37
الفصل الرابع .....	46
الفصل الخامس .....	54
المراجع .....	56
الملاحق .....	62
الملخص باللغة الانجليزية .....	90

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1-	تجانس عينة الدراسة في المتغيرات الجسمية.	38
2-	اختبارات القدرات البصرية والعقلية والمهارات الأساسية في كرة القدم.	40
3-	معامل الثبات للاختبارات.	41
4-	اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى القدرات البصرية (الدقة البصرية، التتبع البصري) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة. (ن=15).	47
5-	اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه، رد الفعل). بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة. (ن=15).	48
6-	اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (التمرير، التصويب، الجري بالكرة). بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة. (ن=15).	49

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
15	أهم القدرات البصرية	-1
20	خصائص القدرات العقلية	-2
32	المهارات الأساسية في كرة القدم	-3

## قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
1-	اختبارات الدراسة.	62
2-	قائمة اسماء اعضاء هيئة التحكيم للاختبارات ودرجاتهم العلمية.	68
3-	قائمة اسماء اعضاء هيئة تحكيم لبرنامج التمرينات البصرية ودرجاتهم العلمية.	69
4-	برنامج التمرينات البصرية	70
5-	نموذج تسهيل مهمة من الجامعة الاردنية الى وزارة التربية والتعليم.	87
6-	نموذج تسهيل مهمة من وزارة التربية والتعليم الى مديرية السلط.	88
7-	نموذج تسهيل مهمة من مديرية السلط الى المدارس .	89

# فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم

إعداد

محمد عثمان محمد غنيم

المشرف

الأستاذ الدكتور معين طه الخلف

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور زياد الرميلى

## الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم، حيث استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (19) طالباً من طلبة المرحلة الاساسية العليا للصفوف من الثامن وحتى العاشر في روضة ومدارس قلعة السلط الحديثة، وطبق برنامج تمرينات بصرية تكون من (16) وحدة تعليمية موزعة على 8 اسابيع كل اسبوع وحدتين تعليميتين على افراد عينة الدراسة، وتم استخدام الاختبارات القبلية والبعديّة على عينة الدراسة.

توصلت الدراسة الى نتائج عدة أهمها: وجود اثر للتمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم، واوصت الدراسة بضرورة وضع التمرينات البصرية ضمن مفاهيم وخطط تعليم الفئات العمرية لدى مدربين كرة القدم والمعلمين في المدارس.

الكلمات المفتاحية : التمرينات البصرية- القدرات البصرية- القدرات العقلية- كرة القدم.

# الفصل الأول

- مقدمة الدراسة:
- مشكلة الدراسة:
- أهمية الدراسة:
- أهداف الدراسة:
- فرضيات الدراسة:
- مجالات الدراسة:
- مصطلحات الدراسة:

## المقدمة:

شهد العالم تقدماً وتطوراً علمياً في مختلف مجالات الحياة، واصبح البحث العلمي المرجع الأساسي الذي يعتمد عليه في عملية التطور والتقدم، واجريت العديد من الدراسات العلمية في المجال الرياضي، الامر الذي ادى الى تطور كبير في هذا المجال في الفترة الاخيرة وخصوصاً في مجال التدريب الرياضي، وتعتبر نتائج البحث العلمي في المجال الرياضي نقطة الأساس التي يجب الانطلاق منها للوصول الى قمة المستوى الرياضي، فقد اصبح من الضروري الاعتماد على الأسس العلمية وتطبيقها في المجال الرياضي وعلى مستوى المراحل العمرية الصغيرة، وذلك من اجل تحقيق الانجاز الذي هو احد الاهداف الاساسية لعملية التعلم (عبد الحق، 2020).

ولما كانت لعبة كرة القدم واحدة من اكثر الالعاب التي يمارسها الطلبة في المدارس وفي مختلف المراحل العمرية ومن كلا الجنسين، فقد حظيت هذه اللعبة باهتمام متزايد في مختلف بلدان العالم، نظراً لما تقدمه للفرد الممارس من فوائد على المستوى الصحي والبدني والنفسي، وقد شهدت كرة القدم في الفترة الاخيرة تطوراً كبيراً نتيجة البحث العلمي والدراسات العملية والنظرية في هذه اللعبة والتي قام بها اصحاب الاختصاص من مسؤولين واكاديميين، فقد افضت هذه الدراسات والابحاث الى زيادة الاهتمام بفئات المراحل العمرية الصغيرة، مع ضرورة تعليمهم ضمن الاسس العلمية الصحيحة ومن جميع النواحي، ولعل ابرز هذه النواحي هي الرؤية البصرية التي حظيت باهتمام كبير في كرة القدم في الفترة الاخيرة نتيجة لاهميتها في ممارسة اللعبة ولما لها من تأثير هام على اداء الفرد والمجموع. وقد تبين ان 95% من الحركات الرياضية يتم التحكم بها من خلال البصر، اضافة الى ان 80% من المساهمات الادراكية في النشاط الرياضي تعتبر بصرية، وهذا يجعل حاسة البصر الاكثر اهمية للرياضي، لانها تعتبر اكثر حاسة يستخدمها الرياضي اثناء ممارسة النشاط الرياضي (عبد الحق، 2020).

تعتمد لعبة كرة القدم بشكل كبير على حاسة البصر، حيث يجب ان يكون اللاعب على قدر كبير من التركيز والرؤية الجيدة للملعب والزميل والمنافس واماكن تواجدهم وطريقة تحرك كل من الزملاء والمنافسين داخل اجزاء الملعب سواء بالكرة او بدون كرة، ويعمل عدم امتلاك اللاعب للتركيز او للرؤية الصحيحة للزميل او المنافس او طريقة تحركهم الى الكثير من الازغاء في التمير او الجري بالكرة او التصويب وهذا يؤثر على مستوى اداء اللاعب اثناء المنافسة وعلى النتيجة بشكل عام، وعلى الرغم من اجراء العديد من

الدراسات المرتبطة بلعبة كرة القدم في مختلف الجوانب النفسية والعقلية والمهارية والخطئية وغيرها، الا ان الاهتمام بالتركيز على التمرينات البصرية كان ضعيفا وحاسة البصر لدى لاعبي كرة القدم، رغم ان لعبة كرة القدم تقوم على تفاصيل صغيرة مثل: سرعة اللعب، وحسن تمرکز اللاعب، وسوء تمرکز المنافس، واخطاء المنافس في التميرير او التصويب، وكل هذه التفاصيل مرتبطة بقدرات اللاعب البصرية والعقلية، لذلك زاد اهتمام عديد من مدربين كرة القدم بمستوى القدرات العقلية والبصرية عند لاعبيهم، ساعدهم في ذلك نتائج الدراسات العلمية المرتبطة بالقدرات البصرية والعقلية(نافع،2023).

وتزعم الدراسة الحالية الى ان كرة القدم من الرياضات التي تتميز بالمواقف المتغيرة والمفاجأة طوال المباراة، ولان هذا السمات للعبة تعطي الفرصة للاعب لاداء المهارات بشكل سريع وفي الوقت المناسب، ولان السرعة والتوقيت في أداء المهارات يعتمد بشكل كبير على القدرات البصرية والعقلية وهذا يعود الى طبيعة اللعبة، فان اللعبة تتطلب الكثير من التركيز والدقة في الاداء، واي ضعف في القدرات البصرية ينعكس بشكل مباشر على مستوى الأداء العام للاعب والفريق دون ادنى شك. لذلك وجب زيادة الاهتمام بالقدرات البصرية والعقلية للاعبين، مع ضرورة توفير آليات وطرق واساليب مختلفة ومتنوعة للارتقاء بهذه القدرات والتي تؤثر بشكل اساسي على المهارات الأساسية وعلى اداء اللاعبين اثناء المنافسة.

### مشكلة الدراسة:

ينظر إلى التمرينات البصرية في علوم الرياضة على أنها من الأساليب الحديثة في عملية التعليم الهادفة إلى تحسين القدرات البصرية والتي هي مهمة للإنسان بشكل عام وللرياضيين بشكل خاص، ولان تعلم الأداء الصحيح للمهارات المختلفة يعتمد على كثير من المتغيرات الهامة والتي منها الرؤية البصرية، التي تنقل للدماغ ما تراه، والذي يقوم بدوره بعملية تحليل ومعالجة ما تم رؤيته، لينعكس ذلك ويتجسد في تعلم المهارات المطلوبة.

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة في المدارس ولمختلف الفئات العمرية وصولاً إلى الأندية والمنتخبات الوطنية والتي يعتمد أداؤها بشكل كبير على قدراتهم في مشاهدة ورؤية حركات اللعب وتناقل الكرة في الملعب ومن ثم التفاعل معه، والقدرة على رؤية ما يحدث في الملعب جزئياً أو كلياً يعكس بشكل رئيسي مدى نمو وتطور مهارة الرؤية البصرية لدى اللاعبين انفسهم. ولما كانت مهارات كرة القدم من المهارات المفتوحة التي تتأثر بكثير من المتغيرات ويحتاج تعلمها لقدرات بصرية وعقلية عالية، فقد جاءت هذه الدراسة لاختبار فاعلية بعض التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

## أهمية الدراسة:

يمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط الآتية :

- التدريب البصري من المواضيع المهمة التي لم تحظى باهتمام الباحثين في المجال الرياضي بشكل عام ولطلبة المدارس في العملية التعليمية بشكل خاص.
- تساهم في خلق فهم اعمق لكيفية تحسين وتعزيز القدرات البصرية والعقلية عند المتعلمين وأصحاب الاختصاص.
- تتناول رياضة كرة القدم التي تعد اللعبة الشعبية الأولى بين طلبة المدارس والجماهير بشكل عام.
- توفر أدلة علمية تساعد في تطوير برامج تعليمية فعالة لتعزيز تطور القدرات البصرية والعقلية وتحسين تعلم أداء الطلاب في مهارات كرة القدم.
- تساعد في تحسين تجربة التعليم في درس التربية الرياضية داخل المدارس.

## أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف إلى فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية.
- 2- التعرف إلى فاعلية التمرينات البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات العقلية.
- 3- التعرف إلى فاعلية التمرينات البصرية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

## فرضيات الدراسة:

- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى بعض القدرات البصرية (الدقة البصرية، التتبع البصري) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى بعض القدرات العقلية (تركيز الانتباه، رد الفعل) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.
- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \geq 0.05)$  في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، التمير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

## مجالات الدراسة:

تشمل مجالات الدراسة ما يلي:

- المجال البشري : طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدارس مديرية تربية البلقاء وبلغ عددهم (34) طالباً.
- المجال المكاني : مرافق وملاعب مدرسة قلعة السلط الحديثة.
- المجال الزمان تم البدء بإجراءات الدراسة من 2024/8/25 الى 2024/11/7.

## مصطلحات الدراسة:

- **التمرينات البصرية** : مجموعة من التمرينات المتكررة لتدريب البصر (العين) التي تعمل على تقوية وتطوير القدرات البصرية للمتعلمين في مختلف الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع المثيرات التي تتعرض لها العين (تعريف إجرائي).
- **القدرات البصرية**: القدرة على تفسير المعلومات المنقولة من الضوء المرئي الى العين ويسمى رؤية العين والقدرة على التوافق بين العينين للقيام بالأبصار بشكل مريح وفعال والتي يمكن تعليمها وممارستها وقياسها والتي ترتبط بنوع النشاط التخصصي. (زكي، 2016).
- **القدرات العقلية** : مجموعة الإمكانيات والمهارات التي يمتلكها الفرد وتشمل العديد من الجوانب مثل الذاكرة والتحليل والابداع، ويعتبر العقل البشري معقلاً للعديد من هذه القدرات التي تساعدنا على فهم العالم من حولنا والتفاعل معه بشكل فعال ومستمر (حلاوة، 2017).
- **المهارات الأساسية في كرة القدم**: مجموعة من الحركات اللازمة والهادفة التي يؤديها الطالب بالكرة بقصد تحقيق هدف معين (تعريف إجرائي).

## ملحق رقم(6):

كتاب تسهيل مهمة من وزارة التربية والتعليم الى مديرية السلط.

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربية والتعليم

الرقم: .....  
التاريخ: ١١/٠٣/٢٠١٤  
الموافق: ٢١ صفر ١٤٤٦  
٢٠٢٤/٠٨/٢٦

السيد مدير التربية والتعليم لقصبة السلط

الموضوع:  
(البحث التربوي)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، ويعد؛  
فأرجو العلم بأن الطالب محمد عثمان محمد غنيم يقوم بإجراء دراسة عنوانها " فاعلية التمرينات  
البصرية في تطوير مستوى بعض القدرات البصرية والعقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم  
"، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية الرياضية من  
الجامعة الأردنية، ويحتاج ذلك إلى تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأساسية  
العليا في المدارس التابعة لمديرتكم.  
راجياً تسهيل مهمة الطالب المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له، على أن لا تستخدم البيانات  
والمعلومات المتحصلة إلا لأغراض البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

وزير التربية والتعليم  
ر.ق. البحث التربوي  
د. ماجد الزرود

المستشفى الأردنية الهاشمية  
وزارة التربية والتعليم

نسخة/ لمدير إدارة التخطيط والبحث التربوي  
نسخة/ لمدير البحث والتطوير التربوي  
نسخة/ لرئيس قسم البحث التربوي  
المرفقات : (23) صفحات

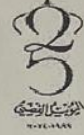
المستشفى الأردنية الهاشمية  
مأقنة: +962 6 5607181 فاكس: +962 6 5666019 ص.ب: 1646 عمان 11118 الأردن. الموقع الإلكتروني: www.moe.gov.jo

## ملحق رقم (7) :

### كتاب تسهيل المهمة من مديرية السلط الى المدارس



مديرية التربية والتعليم لمنطقة السلط



الرقم : ٦٦٣٠٠١١٣/٧٠٠  
التاريخ : ٢٠٠٠-٤-٤٠-١٤  
الموافق : ٢٠٢٤/٠٨/٢٧

مديري ومديرات المدارس الحكومية والخاصة

الموضوع/ (البحث التربوي)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ارفق طيه كتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم م ت 4055/6/ 14 تاريخ  
2024/08/26 راجيا الاطلاع والعمل بمضمونه.

واقبلوا الاحترام

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون التعليمية  
الدكتور جهاد حاكم العايدى

نسخة / مدير الشؤون التعليمية  
نسخة / رئيس قسم الإشراف التربوي  
امره الدباس 2024/8/27

المملكة الأردنية الهاشمية

هاتف: ٧١٨١٠٥٦ ٦٩٦٢٠٠٠ فاكس: ٥٦٦٦٠١٩ ٦٩٦٢٠٠٠ ج.ب ١٦٤٦ عمان ١١١١٨ الأردن الموقع الإلكتروني: www.moe.gov.jo

# **The effectiveness of visual exercises in developing the level of some visual and cognitive abilities and learning some basic skills in football**

Prepared by:

Mohammed Othman Mohammed Ghnaim

Supervisor:

Professor Dr. Moen Taha Al-Khalaf

Co-Supervisor:

Prof. Dr. Ziad ERmele

## **Abstract**

The study aimed to identify the effectiveness of visual exercises in developing the level of some visual and mental abilities and learning some basic skills in football, where the experimental method was used to suit the nature of the study, and the study sample consisted of (19) students from the upper primary stage for grades from eighth to ten in the modern Salt Castle kindergarten and schools, and a visual exercises program consisting of (16) educational units distributed over 8 weeks, two educational units each week was applied to the study sample individuals, and pre- and post-tests were used on the study sample.

The study reached several results, the most important of which are: the existence of an effect of visual exercises in developing the level of some visual and mental abilities and learning some basic skills in football, and the study recommended the necessity of including visual exercises within the concepts and plans for teaching age groups for football coaches and teachers in schools.

Keywords: Visual exercises - visual abilities - cognitive abilities - football.