

تأثير منهج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية في كرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.م علاء رزاق يوسف

alaa.razzaq@qu.edu.iq

جامعة القادسية / كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تقييم أثره في تطوير الجانبين التوافقي والمهاري لدى طالبات كرة القدم للصالات، باعتبار هذه العناصر ركيزتين أساسيتين في تحسين الأداء الكروي الشامل. ومن خلال تحديد مدى فاعلية هذا البرنامج، يُسهم البحث في تقديم معطيات موضوعية تدعم عمليات اتخاذ القرار التدريبي، وتمكن المدربين من تبني أنسب المنهجيات لتحقيق أقصى استفادة من العملية التدريبية. كما يسلط الضوء على الفروق في الأداء الناتجة عن التدخل التجريبي، مما يمهّد الطريق لتصميم برامج أكثر تخصصاً تتلاءم مع الخصائص النوعية للطالبات في السياق الجامعي. إضافة إلى ذلك، تقدم الدراسة رؤية تطبيقية تسد جزءاً من النقص في البحوث الموجهة لتدريب الإناث في مجال كرة القدم، وهي شريحة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام البحثي لتطوير أدائها في هذا المجال الرياضي. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، باستخدام مجموعتين (تجريبية وضابطة). حيث تألفت كل مجموعة من (8) طالبات، تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة المكون من (20) طالبة من المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. وقد تم استبعاد (4) طالبات لأغراض التجربة الاستطلاعية، ثم وزعت الطالبات الباقيات (عدد 16) عشوائياً على مجموعتي البحث. نفذت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المعد، بينما التزمت المجموعة الضابطة ببرنامجهما الاعتيادي. استمر التطبيق لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً (يومي الأحد والثلاثاء والخميس)، ليصل إجمالي الوحدات المنفذة إلى (24) وحدة. وبعد انتهاء الفترة التجريبية، أجريت الاختبارات البعدية وفقاً للإجراءات والمعايير نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليّة، ثم خضعت جميع النتائج للمعالجة الإحصائية المناسبة لاستخلاص الدلالات

الكلمات المفتاحية: (القدرات المهارية) (القدرات التوافقية) (طالبات كلية التربية للبنات)

The impact of a proposed training curriculum on the development of some harmonic and skill abilities in futsal among female students of the College of education for girls

A.L. Alaa Razzaq Youssef

alaa.razzaq@qu.edu.iq

Al-Qadisiyah University / College of Education for Women / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The importance of the current study lies in the design of a proposed training program aimed at assessing its impact on the development of the consensual and skill aspects among female futsal students, considering these elements as two main pillars in improving overall football performance. By determining the effectiveness of this program, the research contributes to providing objective data that support the training decision-making processes, and enable trainers to adopt the most appropriate methodologies to achieve maximum benefit from the training process. It also highlights the differences in performance resulting from the experimental intervention, making it possible to create more tailored programs

that match the specific qualities of female students in a university setting. In addition, the study provides an applied vision that fills part of the lack of research aimed at training females in the field of football, a segment that needs more research attention to develop its performance in this sports field. The study adopted the experimental approach, using two groups (experimental and control). The sample was selected intentionally to include (8) female subjects out of a total population of (20) female students from the fourth stage in the Department of physical education and sports sciences at the study community. Four students were excluded for exploratory experiment purposes and then randomly divided among two groups with equal numbers until reaching sixteen females who would participate. One group executed an experimental training program prepared for this research, while another maintained its regular training program. The application took place over eight weeks through three sessions per week on Sundays, Tuesdays, and Thursdays; hence, twenty-four sessions were completed in total. Post-tests were conducted afterward following identical procedures and criteria used during pre-testing, followed by appropriate statistical processing of all results to derive semantics.

Keywords: (skill abilities) (harmonic abilities) (female students of the College of education for girls)

- المقدمة:

الواقع الراهن من التقدم العلمي في شتى حقول الحياة يعكس تراكم خبرات وتجارب وأبحاث استندت إلى نتائج موضوعية، وأسهمت في خدمة الإنسانية جمعاء. وقد انعكس هذا التطور على مجال التربية البدنية ووسائلها المتنوعة، فاتحاً آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في كرة القدم للتعرف على أحدث ما يخص عمليات اكتساب المعارف والقدرات والمهارات وتطويرها. وللوصول إلى أفضل النتائج الممكنة، يتعين اتباع ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية، وهو أمر يعتبر ضرورة حتمية في إطار التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها.

تعدُّ كرة القدم للصالات من التطورات المعاصرة في لعبة كرة القدم، وتحظى برعاية واهتمام واسع في مختلف contexts، إذ شهدت شعبية هذه اللعبة ازدياداً مطرداً على مستوى العالم. وبالنظر إلى ذلك، فإن طالبة الخماسي تحتاج إلى أداء حركي رفيع ودقيق، مع استخدام واسع لأجزاء من الجسم وتغيير الوضع المكاني مع المحافظة على الأداء نفسه بدقة وجودة عاليتين.

تعدُّ المهارات الأساسية أحد مكونات لعبة الخماسي إلى جانب اللياقة البدنية والصفات الحركية والجانب النفسي والتربوي والعقلي والخططية، جميعها تعمل على تحسين مستوى الأداء. تمثل المهارات أساس تعلم أي لعبة، وبخاصة في خماسي كرة القدم. وتتطلب هذه المهارات تبني أساليب تعليمية مناسبة تيسر استيعاب الحركات الحركية وإتقانها. تحتاج هذه اللعبة إلى امتلاك الطالبة مهارات أساسية عالية المستوى كي تتمكن من توظيفها في مختلف ظروف المباراة. لذا فإن الاهتمام بالإعداد المهاري عبر اختيار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة يهدف إلى اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتتميتها، بما يحقق تحسناً ملموساً في الأداء المهاري.

تعدُّ كرة القدم للصالات من الألعاب الجماعية التي تتطلب دمجاً واسعاً لمجموعة من المهارات الفردية والجماعية الأساسية. وتعدُّ القدرات التوافقية، التي تشكل منظومة التوافق الحركي، شرطاً أساسياً لضمان التميز والإنجاز في المجال الرياضي، مما يستلزم من اللاعب تهيئة جميع قدراته وإمكاناته البدنية وال نفسية والعقلية والاجتماعية لتحقيق أفضل أداء. وتشكل القدرات التوافقية أحد المتطلبات الأساسية التي تؤثر فعلياً في المهارات الأساسية وتُسهم في إحراز مستوى عالٍ من الإنجاز في أي لعبة رياضية بوجه عام، وفي كرة

القدم بوجه خاص. بناءً عليه، ركزت الباحثة على جانب حيوي من هذه القدرات وهو مكوثاتها، لأنها مطلب مهم لنجاح الجانب المهني المهاري، حيث تُعتبر هذه القدرات مترابطة ومكملة لبعضها البعض، وتهدف إلى تحقيق الانسجام بين القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية. تهدف هذه الدراسة إلى فحص أثر برنامج تدريبي مقترح في تعزيز بعض القدرات التوافقية والمهارية في كرة القدم داخل القاعات لدى طالبات كلية التربية للبنات، مع الإشارة إلى أن التدريبات المستخدمة في المنهج التدريبي لها تأثير واضح على عدة رياضات تعتمد هذا النوع من التمرينات. وتبرز أهمية تنوع تمارين التدريب في تأثيرها على الأداء الرياضي، إضافة إلى كيفية تكامل هذه التمارين لتحقيق تحسينات ملموسة في الأداء المهاري والتوافق الحركي. ستركز عملية التقييم في هذه الدراسة على أثر المنهج التدريبي في القدرة على التوافق الحركي، سرعة الأداء، ودقة المهارات الفنية مثل التمرير، الإخماد، والمراحة. كما ستشمل الدراسة إجراء مقارنة بين نتائج التدريب في المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لتحديد الأكثر فاعلية في تطوير المهارات الرياضية لدى الطالبات، وذلك في إطار الإطار الخيري إبراهيم السكري (2004: 11). "اكتساب وتطوير المهارات واحدة بالنسبة للجنسين سواء للرجال أو النساء، لذا يمكن إن تكتسب المرأة المعلومات نفسها والنظم والمهارات التي يكتسبها الرجل، وربما تتفوق المرأة في بعض النشاطات، ويرجع هذا إلى امتلاك القدرات البدنية والحركية والمهارية أو الفروق الفردية بين الجنسين أو بين الجنس الواحد". ولكي تعم الفائدة على جميع الطالبات أو لاعبات كرة القدم الصالات في العراق جاءت أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الطالبات للصفات الحركية والمهارات الأساسية بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة

مشكلة البحث:

تمثل صعوبة أداء المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات بمستوى فني مقبول أحد التحديات التي تواجه الطالبات المبتدئات والمتوسطات في الأوساط الجامعية، ويُعتقد أن السبب الجوهري لذلك يعود إلى ضعف القاعدة التوافقية الحركية اللازمة لتأدية هذه المهارات في ظروف اللعب. وبالتالي تبرز المشكلة في الحاجة إلى تصميم وتقييم فاعلية برنامج تدريبي متكامل يهدف سد هذه الفجوة من خلال العمل على تنمية القدرات التوافقية والمهارية معاً لدى طالبات كلية التربية للبنات

- أهمية البحث:

اعداد برنامج تدريبي مقترح واثر في تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية بكرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية للبنات

- اهداف البحث

- اعداد منهج تدريبي
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات التوافقية و المهارية لطالبات كلية التربية للبنات بكرة القدم للصالات .

- الجانب النظري:

- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي "عملية تربوية ، تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية , للوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن بدنياً وفنياً و خططياً ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل اعضاء واجهزة جسم الرياضي والتي تؤدي بدورها الى رفع كفاءة هذه الاعضاء والاجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية" (محمد رضا المدامغه 2008: 6). أو قواعد معتمدة في تمارين الحكام , الى حين خضوع ذلك الى البحث العلمي الدقيق , مع بقاء الاعتماد على ما تقدم في المجالات العلمية التطبيقية , إذ يمكن الوثوق بنتائجها بصورة قاطعة. فالجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي.

وقد عرّف (محمد حسن علاوي 1992:36) التدريب الرياضي أنه عملية تربوية تخضع للاسس والمبادئ العلمية و تهدف أساسا الى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية

- القدرات التوافقية:

"تناول المصادر العربية والأجنبية القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة وغيرها بوصفها قدرات حركية مستقلة، لكنها ترتبط فيما بينها ارتباطاً وثيقاً وتؤثر وتتأثر معاً في الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمطاولة. وقد أشاد بعض العلماء الألمان بهذه العلاقات في مؤلفاتهم، محاولين بحث وجود روابط بين هذه القدرات في دراساتهم. ف starting من عام 1937 شرع هيرتس في ربط أكثر من قابلية حركية توافقية فيما بينها، وفي عام 1997 استطاع كوخ تجميع القدرات الحركية المتعددة ضمن إطار مفاهيمي واحد يُطلق عليه القدرات التوافقية أو "Koordinative Fähigkeiten".

وتُعرف القدرات التوافقية بأنها صفة الانسجام بين الصفات البدنية والقدرات الحركية، إضافة إلى تنظيم الأجهزة الداخلية للجسم، حيث يتحكم الجهاز العضلي في تنظيم هذه الأجهزة مع مختلف الأنشطة والحركات التي تُؤدى عبر القوة العضلية (كما ذكره محجوب وج enoid البديري، 2002: 115). وبناءً عليه، فإن القدرات التوافقية تعد من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين، إذ تتولد عن التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، وتُسهّم في تطويرها وتتميتها في خدمة الجوانب الفنية والتكنيكية بشكل كبير. كما تعتبر القدرات التوافقية إحدى وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة، وبالتالي فإن توافرها لدى اللاعبين يمكّنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي (خالد فريد زيادة، 2007: 12). وتُعد من المصطلحات الرياضية التي شُيع استعمالها حديثاً على الرغم من وجود دراسات وبحوث على مستوى العالم. وتُشار إليها أحياناً بمصطلح القابليات التوافقية، وهو يختلف عن التوافق الحركي والرشاقة، كما تشير بعض المصادر إلى أنها مجموع القدرات التوافقية التي تشمل الرشاقة. وقد عرّف Hoffmann (2012: 60) القدرات التوافقية بأنها "شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية الرياضية المتعددة".

وتعتمد القدرات التوافقية على الجهاز العصبي والحسي الحركي، كما تعتمد على تنظيم المعلومات، وبالتالي فهي جزء من القدرات الحركية. وتنقسم إلى سبع قدرات، وتظهر هذه القدرات عند لاعبة كرة القدم بشكل منفرد، بل يجب أن تتداخل مع بعضها البعض من أجل تنفيذ الأداء المهاري والخططي المطلوب رياضياً، كما في تطور المستوى العام للرياضي وذلك من خلال ما يأتي

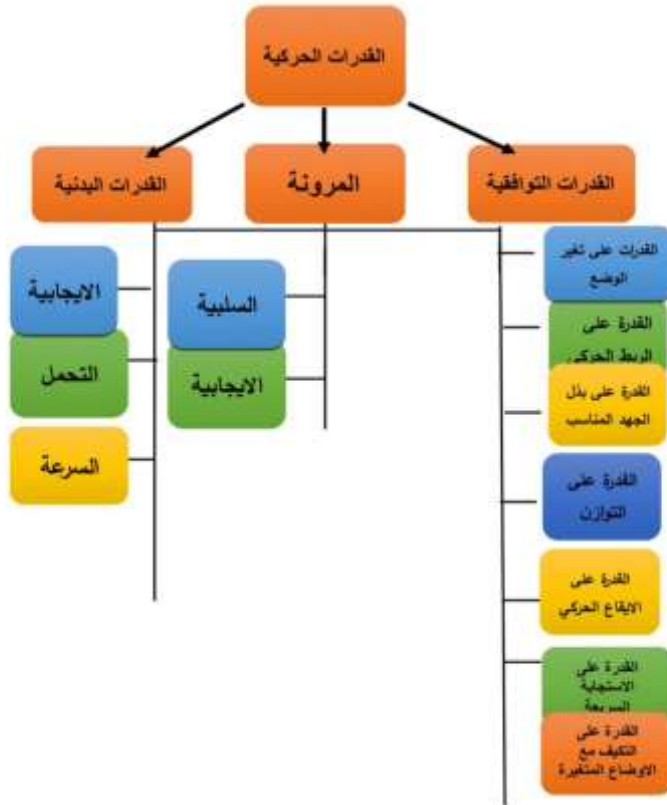
1. كفاءة القدرات التوافقية التي تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الرياضية.
2. جودة أداء الرياضي في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.
3. درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.
4. تساعد الرياضي على الاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة.
5. تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المتدرب لسنوات عديدة.
6. تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الأخرى حدود القدرة الانجازية للرياضي.
7. قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.

- المهارات الأساسية لكرة القدم الصالات

تتميز مهارات كرة القدم داخل الصالات بطابع خاص يرجع إلى طبيعة الأداء في النطاق المغلق. فعلى الرغم من أن مباريات الخماسيات تشترك مع كرة القدم التقليدية في الأساسيات المهارية، إلا أنها تتجلى في صعوبة تطبيقها نتيجة لصغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين. وهذا يستلزم مستوى عالياً من التعاون المستمر بين اللاعبين وجهوداً فاعلة في الإتقان الدقيق لهذه المهارات. يعكس نجاح الفريق والفوز مدى

القدرة على إتقان المهارات، إذ لا يمكن لأي غياب في المهارة الفنية أن يعوّض عنه. وقد اتفقت أغلب مصادر كرة القدم داخل الصالات، وإن كانت قليلة، على أن المهارات الأساسية لهذه اللعبة تتكون من.

- 1- التهديف
- 2- تمرير الكرة
- 3- المراوغة
- 4- الدحرجة
- 5- الركلة الجانبية
- 6- قطع وتشتيت الكرة
- 7- الأخماد
- 8- مهارات حارس المرمى



الشكل (1) (القدرات التوافقية، المرونة، القدرات البدنية)

- الدراسة السابقة:

دراسة (لقاء غالب نياب 2008)

(اثر منهج باستخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء).

هدفت الرسالة إلى :

- 1— وضع منهج باستخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء.
- 2— التعرف على اثر المنهج باستخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء.
- 3— التعرف على اثر المنهج بدون استخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة:

1. تم انتقاء عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية في جامعة السليمانية وفقاً لطريقة الاختيار العمدى، حيث بلغ العدد الكلي 16 طالبة. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية الأولى تعمل على الأجهزة، وعددها 8 طالبات، والمجموعة التجريبية الثانية تعتمد التمارين البدنية، وعددها 8 طالبات.

الاستنتاجات:

1- إن الأجهزة والأدوات التي استخدمتها المجموعة التجريبية الأولى أثرت تأثيراً إيجابياً على أفراد هذه المجموعة وساهمت في ظهور هذا التطور في الاختبارات البعدية .

2- إن استخدام التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحثة أثرت في تفوق المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الأجهزة) في المهارات الأساسية (الإخماد - الدرجة - المناولة - التهديف) .

3- إن استخدام التمرينات على الأجهزة والمعدة بشكل منظم وعلمي بشدة وراحة وتكرارات منتظمة أدى إلى تطور القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - المرونة) .

- إجراءات البحث:

- مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات في جامعة القادسية، وتحديدًا من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2026/2025، واعتمدت الدراسة على أسلوب العينة العمدية، حيث تم اختيار طالبات المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، واللاتي بلغ عددهن (20) طالبة، بعد ذلك، تم استبعاد 4 طالبات من العينة للتجربة الاستطلاعية، مما مثل نسبة 80% من مجتمع الدراسة. وتم تقسيم العينة المتبقية، والتي تضم (16) طالبة، بشكل عشوائي إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تكونت كل مجموعة من (8) طالبات كما في الجدول (1) .

جدول (1) يبين أفراد العينة الإحصائي

ت	المجاميع	المنهج المستعمل	عدد أفراد المجموعة
1	التجريبية	التدريبات المعدة من قبل الباحث	8
2	الضابطة	التدريبات المعدة من قبل منهاج الكلية	8

قام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث بالمتغيرات التي قد تكون عامل دخيل خارجي يؤثر على نتائج البحث حيث إجراء التجانس على متغيرات (الطول - الوزن - العمر) باستخدام معامل الاختلاف الذي ينص كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة.

جدول (2) يبين التجانس لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
1	العمر	سنة	24.166	1.823	24.5	-0.53	1.3
2	الطول	سم	161.267	4.460	157	0.234	2.510
3	الوزن	كغم	60.907	3.177	58	0.122	5.986

- تكافؤ عينة البحث :

قبل البدء في تطبيق المنهج التجريبي، عُرِّزت عملية تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. ولتجنُّب التأثيرات المحتملة الناتجة عن الفروق الفردية بين أفراد العينة وتحقيق تساوي المستويات، قام الباحث

بإجراء اختبارات التجانس في بعض المتغيرات الخاصة بالبنية الديموغرافية لعينة الدراسة (طالبات المرحلة الرابعة)، وهي: العمر، الطول، والوزن. ثم أُجريت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات باستخدام معامل الاختلاف ومعامل الالتواء. وبذلك تُثبت تجانس أفراد العينة كما هو مبين في الجدول رقم (2).

جدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
1	سرعة الاستجابة	4.32	0.28	4.25	0.31	0.491	0.631	عشوائي
2	القدرة على التوافق	11.95	0.79	12.10	0.82	0.385	0.706	عشوائي
3	التكيف على الأوضاع المتغيرة	16.82	1.05	17.00	1.12	0.332	0.745	عشوائي
4	تمرير الكرة	5.6	1.34	5.4	1.50	0.282	0.782	عشوائي
5	الدرجة	18.45	1.25	18.70	1.33	0.388	0.703	عشوائي
6	التهدف	21.8	3.02	20.9	3.25	0.623	0.543	عشوائي

- تصميم الدراسة:

- المنهج يوصف بأنه "أسلوب من أساليب التنظيم الفعالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن الحقيقة الكامنة وراء تشكل الظاهرة" (الغالي، 2001، 35). استخدم الباحث المنهج التجريبي بنماذج المجموعتين التجريبية والضابطة تراعي ملامته وطبيعة البحث، باعتباره يحاول ضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة باستثناء عامل واحد يُتحكم فيه الباحث ويُجرى تغييره وفقاً لتحديد قياس تأثيره على المتغيرات التابعة. (التكريتي والعبدي، 1999، 59) المتغيرات المدروسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل:

• التدريبات البدنية.

- المتغير التابع:

جدول (4) يبين المتغيرات التابعة

ت	القدرات التوافقية	القدرات المهارية
1	القدرة على التوافق	الدرجة
2	القدرة على الاستجابة السريعة	تمرير الكرة
3	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	التهدف

- الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات التوافقية:

الاختبار الأول / سرعة الاستجابة

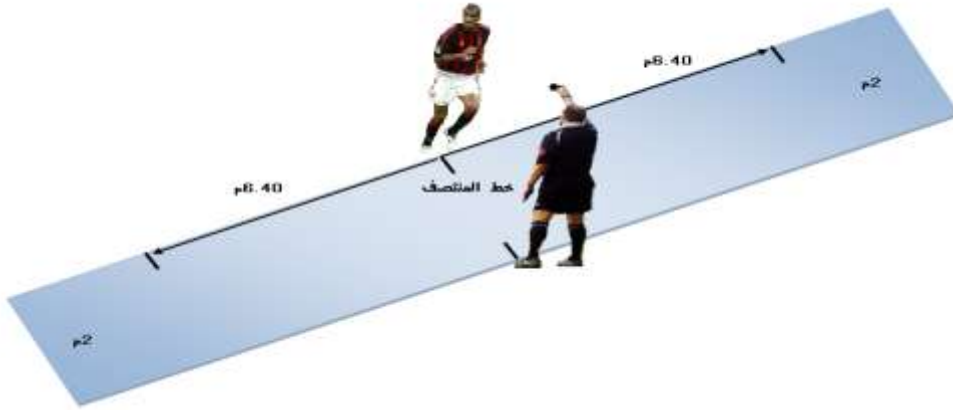
عنوان الاختبار / اختبار نيلسون

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة الحركية للرجلين

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت / شريط لاصق / شريط قياس

مواصفات أداء الاختبار: رسم خطين جانبيين بارتفاع يساوي المسافة بين هذين الخطين ويفصل بينهما مسافة قدرها 6.4 متر عن خط المنتصف الذي يبلغ طوله 1 متر. يقف اللاعب على خط المنتصف بينما يقف المدرب أمامه، ويرفع اليد الحاملة لساعته عند الإشارة، ثم يركض باتجاه الاتجاه الذي يحدده المدرب، ويتكرر ذلك لكلا الاتجاهين.

التسجيل: يتم حساب الزمن من لحظة الإشارة حتى عبور اللاعب للخط الجانبي كاملاً. يُمنح كل لاعب ثلاث محاولات لكل اتجاه، مع فاصل زمني قدره 20 ثانية بين المحاولات، وتُسجل المحاولة الأسرع كنتاج الاختبار.



شكل (2) توضح اختبار سرعة الاستجابة

اختبار القفز على الدوائر المرقمة:

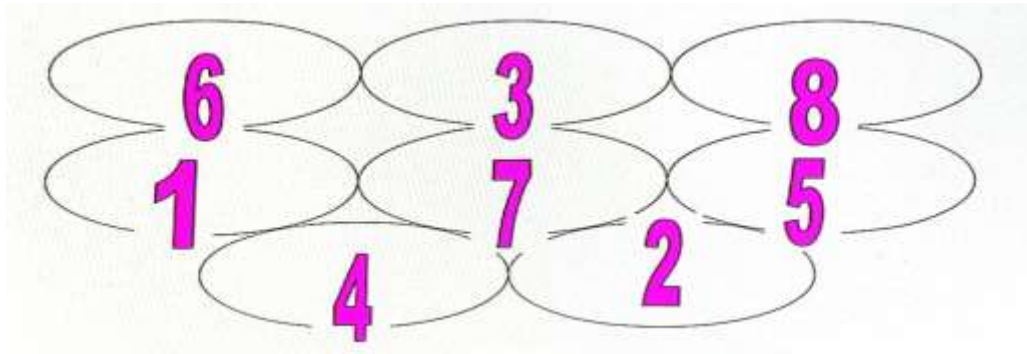
الغرض من الاختبار: تقييم توافق الحركة بين الساقين والعينين.

*الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت تُرسم على الأرض وتكوّن تسع دوائر بقطر 60 سم، حيث تكون دائرة البدء الثانية حتى الثامنة مخصصة للحركة.

*وصف الأداء: تقف المتسابقة داخل الدائرة رقم 1، وعند سماع إشارة البدء تقفز بكلتا القدمين معاً إلى

الدائرة رقم 2 ثم إلى الدائرة رقم 3 وهكذا حتى الوصول إلى الدائرة رقم 8، مع الأداء بأقصى سرعة ممكنة.

*طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق من بداية الحركة حتى الانتقال عبر ثماني الدوائر كما موضح في الشكل (3)

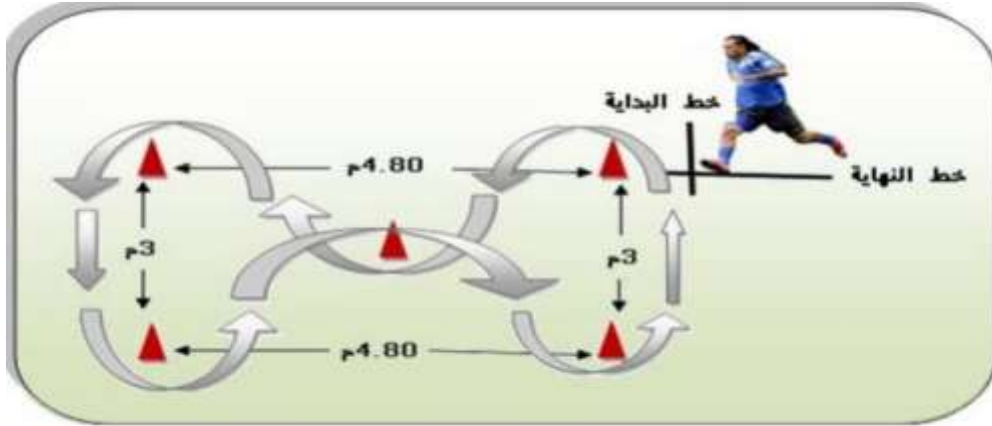


شكل (3) قياس توافق الرجلين والعينين

اختبار الجري المتعرج على شكل (8)

*الغرض من الاختبار: تقييم القدرة على التكيف مع الوضعيات المتغيرة.

- * الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خمس شاخصات. يتم رسم مستطيل على أرض الملعب بأبعاد (4,80 × 3 أمتار)، ويتم تثبيت شاخص في كل زاوية، كما يُثبت شاخص خامس عند تقاطع طول ومساحة المستطيل.
- * وصف الاختبار: عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8) ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي
- * التسجيل : يقوم المختبر بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار اقل كلما كانت درجة المختبر هي الأفضل والعكس بالعكس . كما موضح بالشكل (4)

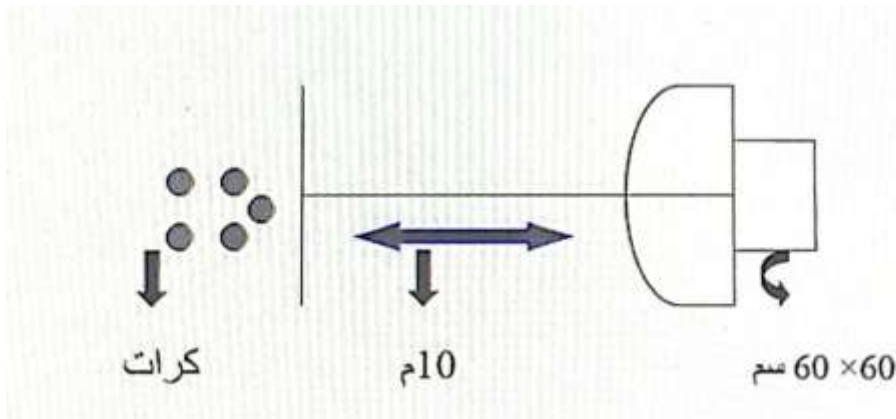


شكل (4) اختبار الجري المتعرج على شكل 8

• الاختبار المهاريّة:

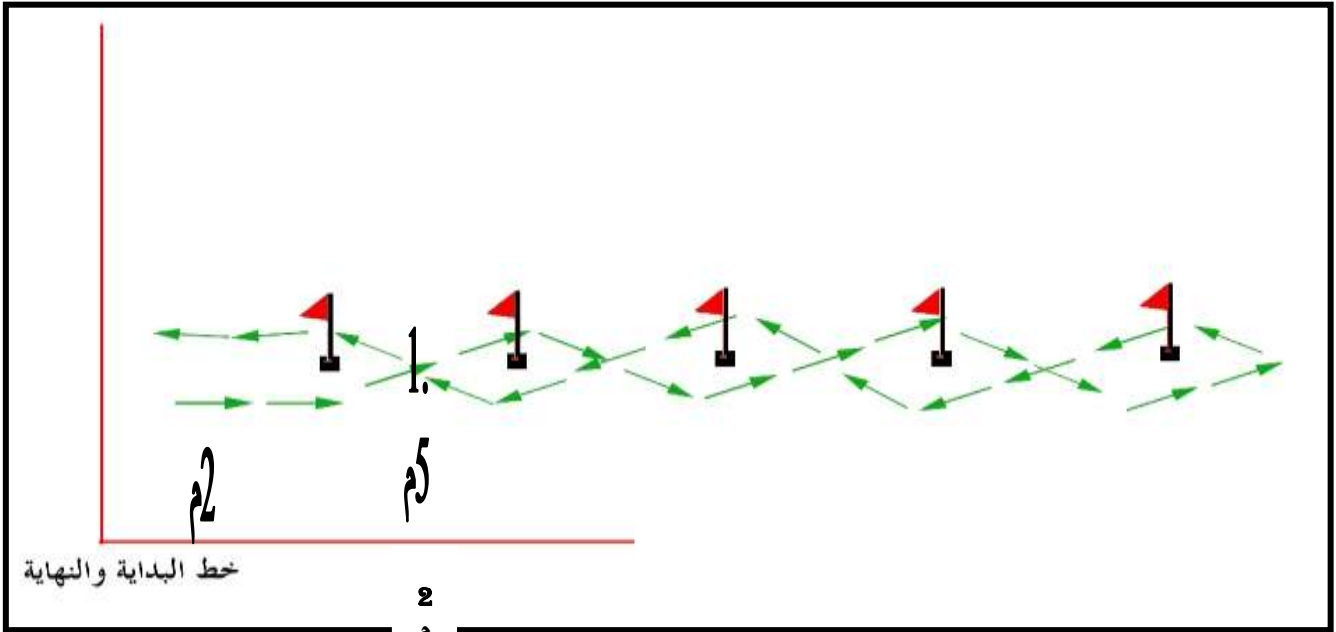
- تمرير الكرة: اختبار دقة التمرير على هدف صغير يبعد مسافة 10 أمتار
- هدف الاختبار: قياس دقة التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة 10 أمتار
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة
- الأدوات المستخدمة: 5 كرات قدم، هدف صغير أبعاده 60×60 سم، شريط قياس، شريط لاصق
- طريقة الأداء: يتم رسم خط البداية بطول 1 م وعلى مسافة 10 أمتار من الهدف الصغير، وتوضع الكرات الخمس على خط البداية. عند سماع إشارة البدء، يقوم المختبر بتوجيه هذه الكرات نحو الهدف الصغير مع الالتزام بالمكان الصحيح عند خط البداية كما هو موضح في الشكل.
- طريقة التسجيل: تُحتسب الدرجة وفق مجموع الدرجات المحصل عليها من مناولة الكرات الخمس كما يلي:

- (1) منح 2 درجة لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير؛
- (2) منح 1 درجة إذا ارتدت الكرة من القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف؛
- (3) إعطاء صفر إذا خرجت الكرة عن نطاق الهدف الصغير. حدود الدرجة هي من (صفر-10)



شكل (5) يوضح اختبار دقة التمرير

- اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص مثبتة على الأرض والمسافة بين كل شاخص وآخر (م2) ذهاباً وإياباً .
- الهدف من الاختبار : قياس مدى مقدرة اللاعب التحكم في الكرة والجري بها بين الشواخص.
- الأدوات المستخدمة : 5 شواخص ، كرة قدم ، ساعة إيقاف) .
- الملعب : توضع (5) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (م2) والمسافة بين خط البداية وأول قائم (2 م).
- طريقة الأداء : يقف اللاعب حاملاً الكرة على خط البداية. عند إعطاء إشارة الانطلاق، يشرع اللاعب في جري متعرج بين القوائم حتى يصل إلى القائم الأخير، ثم يلتف حوله ويعيد السير باتجاه خط البداية بنفس النمط. القياس: يتم احتساب الزمن الأقرب إلى الواحد بالمئة من الثانية (1% من الثانية) من لحظة إصدار إشارة البدء حتى عودته إلى خط البداية مرة أخرى.



شكل (6) يوضح اختبار الدرجة في كرة القدم

تهديف من مسافة 12 مترًا

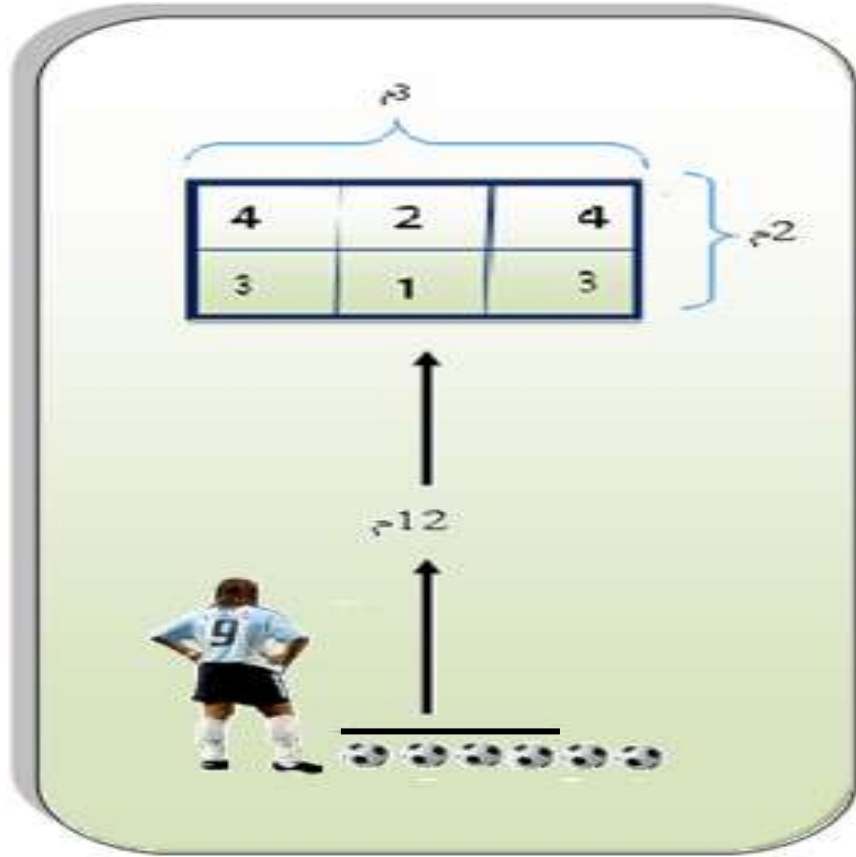
هدف الاختبار: تقييم دقة التهديف.

الإمكانات والأدوات: حائط مزوّدن بدائرة هدف بعرض 3 أمتار وارتفاع 2 متر، مع 10 كرات خماسي وأداة صفارة.

وصف الأداء: يحتوي الحائط على هدف خماسي كرة القدم مقسّم إلى ستة أجزاء متساوية، موزّعة كما يلي: الزوايا العليا الأربعة درجات، الزوايا السفلى ثلاث درجات، الجزء الأوسط السفلي بدرجة واحدة، والجزء الأوسط العلوي بدرجتين، إضافة إلى خط بعرض 2 م يبعد 12 م عن الهدف كما في الشكل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط التهديف، أمامه خمس كرات على الخط. عند سماع الإشارة، يقوم بضرب الكرات الموضوعة على الخط نحو الهدف، ثم يضرب الكرات الخمس الأخرى بعد وضعها في أماكنها من قبل فريق العمل، وتتكرر العملية حتى إكمال اللاعب لعدد 10 محاولات.

شروط الاختبار: يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه. لا يجوز تغيير مواضع الكرات الموضوعة على الخط قبل التهديف.



شكل (7) يوضح اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات

- إجراءات البحث الميدانية

- التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية تُعد إحدى الإجراءات الأساسية التي يُعنى بها الباحث قبل إجراء التجربة الرئيسية، إذ تمثل دراسة تجريبية ابتدائية تُنفَّذ على عينة محدودة بغرض تحديد أساليب البحث وأدواته (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000:42). وقد أجرى الباحث تجربة استطلاعية تاريخها 2025/11/19 على عينة مؤلفة من أربع طالبات في المرحلة الرابعة، وهن خارج عينة البحث، وذلك في الساعة العاشرة صباحاً، داخل القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية للبنات، بغرض تبيان الهدف المتوخى من هذه التجربة:

الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- الوقت المستغرق لأداء الاختبار .
- كفاءة كادر العمل المساعد .
- تلافي الأخطاء التي ممكن ان تحدث في التجربة الرئيسية.
- التعرف على صلاحية المكان التي تطبق عليها التجربة .
- اجراء الاسس العلمية للاختبارات .

- الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف 20 / 11 / 2025 الساعة العاشرة صباحاً على القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية للبنات في جامعة الفادسية وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف إيجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع . إذ قام الباحث بأجراء الاختبارات القدرات التوافقية (سرعة الاستجابة ، التكيف على الأوضاع المتغيرة ، قياس توافق الرجلين والعينين) والمهارية (الدحرجة ، تمرير الكرة ، التهديف) في يوم واحد.

- التجربة الرئيسية

يهدف الباحث من خلال هذا المنهج تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارية لهما وذلك عن طريق استخدام التمرينات الخاصة بتلك المهارات، واعتمد المنهج التدريبي على الأسس العلمية واطلاعه على المصادر العلمية التدريبية ومن ثم مناقشته مع مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب في كرة القدم ، ثم الاعتماد على الخصائص التالية:

١. امتازات مكوناته بالتنوع والمرونة.
 ٢. مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
 ٣. امتاز بالتردد في أداء التمرينات من السهل إلى الصعب.
 ٤. ساهم في رفع الروح المعنوية للطالبات وتقوية إرادتهم.
 ٥. ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.
 ٦. اخذ بنظر الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات.
 ٧. اعتماد مقياس الشدة التدريبية على أساس معدل الزمن عند الطالبة .
- ويهدف المنهج التدريبي إلى أعداد الطالبات والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري والحركي ، و اتبع الباحث ما يلي:

١. اعتماد التمرينات الحركية لتطوير القدرات التوافقية بدون أدوات وحسب قياسات الملعب.
٢. اعتماد التمرينات المهارية لتطوير المهارات الأساسية بالكرات.
٣. يتكون متوسط الزمن للقسم الرئيسي من (60) دقيقة ويقسم وفق الآتي:
- (30) دقيقة تمرينات حركية لتطوير القدرات التوافقية.
- (30) دقيقة تمرينات مهارية لتطوير المهارات الأساسية (تمرير الكرة و الدحرجة والتهديف).
٤. زمن الوحدة التدريبية: 60-90 دقيقة
٥. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات
٦. مدة التدريب الكلية بلغت (8) اسابيع.
٧. الشدة المستخدمة تراوحت بين (70-90%)

وتم تطبيق المنهج للفترة من يوم الاحد 23 / 11 / 2025 ولغاية يوم الخميس المصادف 15 / 1 / 2026 ، في القاعة المغلقة لكرة القدم للصالات ثم نفذت مفردات المنهج التدريبي بشكل دقيق للمجموعة التجريبية ، وقد اعتمدت الباحث التمرينات التوافقية و المهارية وبعض الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي والخبراء في مجال لعبة كرة القدم إذ تم بعد ذلك تحديد أهم التمرينات البدنية و الحركية والمهارية والشدد والراحة وعدد التكرارات والتي تعمل على تطوير القدرات التوافقية والمهارية .

- الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في يوم الاحد المصادف 18/1/2026 مراعيًا في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة.

- النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القدرات التوافقية والمهارية للمجموعة التجريبية

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية للقدرات التوافقية والمهارية بين الاختبارات القبلية والبعدي

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
1	سرعة الاستجابة	0.28	4.32	0.22	3.85	0.47	0.06	-7.214	0.0002	معنوي
2	القدرة على التوافق	0.79	11.95	0.65	10.40	-1.55	0.14	-8.912	0.0001	معنوي
3	التكيف على الأوضاع المتغيرة	1.05	16.82	0.88	15.10	-1.72	0.17	-9.543	0.0001	معنوي
4	تمرير الكرة	1.34	5.6	1.05	8.1	2.5	0.29	6.881	0.0003	معنوي
5	الدرجة	1.25	18.45	1.02	16.20	-2.25	0.23	-10.225	0.0001	معنوي
6	التهدف	3.02	21.8	2.45	29.5	7.7	0.57	12.467	0.0001	معنوي

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (8) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للقدرات التوافقية المستهدفة في البحث، والتي شملت اختبار سرعة الاستجابة، اختبار القدرة على التوافق، واختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة، وذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتبين أن قيمة t المحسوبة كانت أدنى من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي. هذه الفروق المعنوية تعكس تأثيراً إيجابياً للمنهج التدريبي الذي أعده الباحث، وبدوره يشير إلى تحسن ملحوظ في القدرات التوافقية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما تشير البيانات المقدّمة في الجدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للقدرات المهارية المرتبطة بمحور البحث، والتي شملت اختبارات (تمرير الكرة، الدرجة، والتهدف)، وذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية. إذ أوضحت النتائج أن قيمة t المحسوبة كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، وتؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي. هذه الفروق المعنوية تعكس الأثر الإيجابي للمنهج التدريبي الذي صمّمه الباحث، مما يدل على حدوث تحسن ملحوظ في الجوانب المهارية لدى أفراد المجموعة التجريبية.. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات القدرات التوافقية والمهارية للمجموعة الضابطة

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة الضابطة للقدرات التوافقية والمهارية بين الاختبارات القبلية والبعدي

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
1	سرعة الاستجابة	0.31	4.25	0.29	4.10	0.15	0.02	-2.856	0.024	معنوي
2	القدرة على التوافق	0.82	12.10	0.80	11.95	0.15	0.02	-1.732	0.126	عشوائي

معنوي	0.033	-2.645	0.02	0.35	1.10	16.65	1.12	17.00	التكيف على الأوضاع المتغيرة	3
معنوي	0.026	2.828	0.05	0.6	1.45	6.0	1.50	5.4	تمرير الكرة	4
معنوي	0.016	-3.162	0.03	0.50	1.30	18.20	1.33	18.70	الدرجة	5
عشوائي	0.177	1.500	0.05	0.9	3.20	21.8	3.25	20.9	التهدف	6

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (9)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات التوافقية المستهدفة في الدراسة، والتي شملت اختبار سرعة الاستجابة واختبار التكيف على الوضعيات المتغيرة، وذلك لدى المجموعة الضابطة التي مارست المنهاج الذي أعد من قبل الكلية. أشارت النتائج إلى أن قيمة T المحسوبة كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مما يعكس فروقاً معنوية بين أداء المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي. وعلى النقيض، لم تكشف نتائج اختبار القدرة على التوافق عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق عشوائية ولا تدل على تأثير واضح للمنهج التدريبي في هذا الجانب.

علاوةً على ذلك، عند تحليل البيانات المقدمة في الجدول (9)، لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات المهارية التي تشكل محور الدراسة، والتي اشتملت اختبارات (تمرير الكرة والدرجة)، وذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة. أشارت النتائج إلى أن قيمة T المحسوبة كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مؤكدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي. تعكس هذه الفروق المعنوية الأثر الإيجابي للمنهج التدريبي الذي أعده مدرب المجموعة الضابطة، بما يشير إلى حدوث تحسن ملحوظ في الجوانب البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة. في المقابل، لم تكشف نتائج اختبار التهدف عن فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، حيث كانت الفروق عشوائية ولا تدل على تأثير واضح للمنهج التدريبي المعد من قبل منهاج الكلية في هذا الجانب. عند مقارنة حجم التحسن، يتبين أن التحسن لدى المجموعة الضابطة كان محدوداً جداً ولا يضاهي التحسن الكبير والواضح الذي طرأ على أداء المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات. وهذا يُعزى إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بشكل أساسي، بينما يمكن تفسير التحسن الطفيف لدى المجموعة الضابطة بأسباب أخرى مثل التعود على الاختبارات أو الممارسة العامة. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات التوافقية:

جدول (10)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغيرات البحث للقدرات التوافقية في الاختبارات البعديّة

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
1	سرعة الاستجابة	3.85	0.22	4.10	0.29	-2.162	0.048	معنوي
2	القدرة على التوافق	10.40	0.65	11.95	0.80	-4.528	0.000	معنوي

معنوي	0.004	-3.345	1.10	16.65	0.88	15.10	التكيف على الأوضاع المتغيرة	3
-------	-------	--------	------	-------	------	-------	-----------------------------------	---

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (10)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية والتي شملت (اختبار سرعة الاستجابة، اختبار القدرة على التوافق، واختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة) وقد أظهرت النتائج المجموعتين – المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) بين الاختبارات البعدية معنوية الفروق حيث كانت مستوى الدلالة (0.05) هذه الفروق المعنوية تشير إلى فعالية المنهج الذي أعده الباحث في تعزيز القدرات التوافقية لدى أفراد العينة. وتؤكد النتائج أن المنهج المطبق قد أسهم بشكل إيجابي في تحسين الأداء في الاختبارات المذكورة، مما يعكس تأثيره الإيجابي على تطوير القدرات التوافقية لدى الطالبات، ومن خلال الجدول أعلاه تبين أن نتائج اختبارات المجموعة التجريبية ولمناقشة نتائج الجدول رقم (10) يتضح أن المجموعة التجريبية أظهرت تفوقاً في نتائج اختبارات البعدية للقدرات التوافقية، حيث سجلت درجات أزمان انخفاضاً مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهو ما يتضح من الجدول أعلاه من خلال المتوسطات والانحرافات المعيارية. يعلل الباحث التقدم للمجموعة التجريبية بأن التطور يعود إلى نوعية التمارين المقترحة في المنهج المقترح، وما نتج عنه من تأثير فعال في تحسين وتطوير مستوى الاستجابة الحركية المعتمدة على تنوع الحركات التدريبية، ابتداءً من تمارين تطوير السرعة المختلفة التي تُشير إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية. وقد أكد ذلك (كاظم الربيعي، 1988: 344) من خلال القول: “إن التدريب يجب أن يراعي تطوير سرعة الاستجابة الحركية عبر زيادة السرعة الديناميكية ومن مواقع مختلفة كالاتحاد بين الوقوف والجلوس والانبطاح والاستلقاء”، إلى جانب وجود تمارين المنافسة في المنهج المقترح ودورها في تعزيز مستوى سرعة الاستجابة الحركية. كما يلاحظ وجود فترات راحة كافية لاستعادة الوضع الوظيفي المناسب لتدريبات السرعة، مع وجود فترات راحة كافية لعودة الحالة الطبيعية للطالبة بما يتوافق مع تدريبات السرعة بين تكرار التمرين وعدد تكرارات هذه التمارين وفق قدرة واختصاص كل طالبة ومكانة تدريب هذه الصفة البدنية في المنهج التدريبي المعروض وبوحدة تدريبية محددة، حيث كانت هذه الصفة ضمن الوحدة التدريبية في بدايةها مباشرة بعد تمارين الإحماء، وهو ما له أثر مباشر في قبول الجسم المرهق للمجهود العالي وتفاعل الجهاز العصبي، وهو ما أشار إليه (قاسم حسن حسين، 1987: 315) بأن أساس تدريب السرعة هو وجود الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي، وهو ما يتحقق من خلال فاعلية الرياضي السابقة والخالية من التعب. كما ظهر أيضاً تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير صفة التوافق من خلال الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية، وهي صفات حركية مهمة للاعب كرة القدم للصالات ولجميع الرياضيين، مما يعزوه (قاسم حسن حسين، 1990: 141) إلى أن أي نشاط رياضي يتعلق بالأجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق العضلي، إذ يتطلب ذلك تكيفات كثيرة تشمل التكيف العصبي العضلي، ويحدث التكيف بواسطة جرعات الحافز والتدريب والتكيف وفق نوع التدريب، حيث يؤدي زيادة استعداد الجسم أو الأجهزة العضوية لنوع التدريب إلى تعزيز الاستعداد والتكيف، وبالتالي زيادة قدرة التوافق لكل حركة أو مهارة.

يرى الباحث أن الخطة التدريبية أسهمت في تعزيز قدرة الطالبات على الأداء المهاري الصحيح نتيجة تطور التوافق الحركي، وهو ما يتوافق مع ما أشار إليه علي سلوم (2004: 146) من أن أكثر الأخطاء شيوعاً بين المبتدئين هو فشل التوافق أثناء أداء الحركات، وذلك بسبب إشراك عضلات غير مطلوبة، مما يؤدي إلى اضطرابات حركة وتخرج الحركات بشكل مرتبك.

كان لمقترح المنهج التدريبي أثر فعال في تنمية القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة لدى طالبات المجموعة التجريبية. يعزو الباحث هذا التطور إلى خصائص التمارين المتنوعة والمتدرجة في البرنامج، وارتكاز البرنامج على الجانبين الوظيفي والتطبيقي، وملاءمة مكوناته مع متطلبات اختبار التكيف، إضافة إلى الالتزام بتنفيذه بالشكل المخطط له. وقد أشار حنفي محمود (1994، ص 60) إلى أن اللاعب في كرة القدم يحتاج إلى استخدام جسده بالكامل لتحقيق الحركة بإتقان، مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة

بسلاسة، وأن صفة الرشاقة تعد ضرورية لإدماج عدة مهارات أساسية ضمن إطار واحد أو الانتقال من مهارة إلى أخرى أو من سرعة إلى أخرى. كما يشير إلى أن هذا التطور ينعكس إيجابياً على الأداء العام في كرة القدم داخل القاعات الرياضية، إذ تعتبر القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة من المحددات الأساسية للنجاح في هذه اللعبة التي تتميز بالسرعة والتغير المستمر في المواقف.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات المهارية

جدول (11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغيرات البحث للقدرات المهارية في الإختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
1	تمرير الكرة	1.05	8.1	1.45	6.0	3.430	0.003 9	معنوي
2	الدرجة	1.02	16.20	1.30	18.20	-3.582	0.002 8	معنوي
3	التهديف	2.45	29.5	3.20	21.8	5.664	0.000 1	معنوي

من خلال تحليل البيانات المعروضة في الجدول (11)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية للقدرات المهارية المندرجة تحت إختبارات (تمرير الكرة، الدرجة، والتهديف). أشارت النتائج إلى أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05، إذ كانت قيمة t المحسوبة أدنى من هذا المستوى ولصالح المجموعة التجريبية. وتشير هذه الفروق المعنوية إلى فاعلية المنهج الذي أعدته الباحثة في تعزيز القدرات المهارية لدى أفراد العينة. كما تؤكد النتائج أن المنهج المنفذ قد ساهم إيجابياً في تحسين الأداء في الإختبارات المذكورة، مما يعكس أثره الإيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم للصالات، منها مهارة الدرجة، وهو ما يعزى إلى احتواء التمرينات على تنظيم صحيح وتدرج من السهل إلى الصعب وتخطيط علمي. وفي هذا السياق يورد طه إسماعيل وآخرون (1989: 17) أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرارية، وبناء أساس علمي يضمن استمرار التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. كما يعزو الباحث التطور في مهارة تمرير الكرة إلى الأداء العالي والتدني في الأداء الناتج عن حالة التنافس والتشويق ضمن التمارين المنهجية المقترحة والمرتبطة باللعب، وهو ما يتوافق مع ما أكدته مكارم حلمي وآخرون (2000: 125) بأن استخدام التمرينات والألعاب في درس التربية الرياضية ينشط الجهاز العصبي والبدني، ويلعب دوراً مؤثراً في تنمية الجوانب النفسية لقبول أجزاء الدرس بسعادة، ما يولد دافعية ورغبة في ممارسة الرياضة. كما يعزو الباحث التطور في مهارة التمرير إلى عدد التكرارات أثناء تطبيق التمرينات المقترحة، التي وفرت للطالبات الوقت الملائم للممارسة والتكرار، وهو ما يتوافق مع شمت (2000: 206) الذي يرى ضرورة تشجيع المدرسين أو المدربين المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين. وفيما يخص تطور مهارة التهديف، يلاحظ تألف التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث بما يتناسب مع قدرات الطالبات الحركية والمهارية، وهو ما يتفق مع شفيق حسان (1989: 185) الذي أشار إلى أن التدريب حين يكون في الوقت المناسب، حين يكون الفرد مستعداً نضجاً للاستفادة والتلقي، يكون مفيداً وناجحاً ويسهم في التطور الحركي للفرد. كما يؤكد محمد حسن علاوي (1992: 102) وجود رابطة وثيقة بين التعلم والنضج، فالتعلم

يعتمد بشكل كبير على النضج، وأن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد ومدى قدرته على القيام بنشاط ما وما يكسبه من مهارات وخبرات.

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال إجراء التطبيقات العملية لمعرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح على تنمية بعض القدرات التوافقية والمهارية في كرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية للبنات نستنتج الآتي:

١. يوجد تأثير إيجابي للمنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارية للطلبات.
٢. أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات القدرات التوافقية (سرعة الاستجابة، القدرة على التوافق، التكيف مع الأوضاع المتغيرة) مقارنة مع المجموعة الضابطة
٣. سجلت المجموعة التجريبية أداءً أفضل في الاختبارات المهارية (تمرير الكرة، الدحرجة والتهديف) مما يؤكد تأثير المنهج التدريبي المقترح مقارنة مع المجموعة الضابطة

- التوصيات:

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

١. استخدام مبدأ البساطة والتنوع في المناهج التدريبية من أجل تبسيط عملية التدريب والتكيف لمختلف الظروف.
٢. تطبيق البرنامج على لاعبات الأندية ومقارنة النتائج مع طالبات الكليات
٣. دراسة أثر البرنامج على الجانب الخططي واتخاذ القرار خلال المباريات
٤. إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية ومهارات أخرى.

- المصادر العربية:

- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- وجيه محجوب و احمد البديري : أصول التحكم الحركي : الموصل ، الدار الجامعة للطباعة للنشر، 2002
- خالد فريد زيادة : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية، 2007.
- لقاء غالب ذياب : اثر منهج باستخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد، 2008).
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (1990).

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. ط2: الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987
- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني: (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1989).
- مكارم حلمي وآخرون؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000).
- شفيق فلاح حسان؛ أساسيات علم النفس التطوري، ط1: (بيروت، دار الجبل، 1989)
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994،
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية 2004)
- كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني لكرة القدم: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
- مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2000،
- ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987،
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية ط6: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999،
- زهير الخشاب: تصميم وتفنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990
- فرحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- وجيه محبوب واحمد البدي: أصول التحكم الحركي: الموصل، دار الجامعة للطباعة للنشر، 2002
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة: التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، 2008
- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع؛ التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2004)

المصادر الأجنبية:



- Koch : Sportartübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer -
Fhigkeiten in den Individualruckschlagspielen, Hamburg , 1997. P47 .
- Hoffmann, J. Lehrheft zum Lehrgebiet allgemeine Theorie und Methodik des
Trainings: Der sportliche Wettkampf. Leipzig: Deutsche Hochschule für
Körperkultur. (2012).p60.
- Roberts ‹B. ‹Schuette ‹».Foster ‹C. ‹Farland ‹C. V. ‹Guidotti ‹F. ‹ Harbin ‹M
‹J. ‹& Porcari ‹ J.P. (T• 1°)
- Schmidt ‹ A. Richard ‹ Craig A.wrisher ; Motor Learning and performance :
(Human Ken tics ‹2000)p.206.