



أثر تمارينات محاكاة مواقف اللعب على تنمية بعض القدرات البدنية 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

تضمن أهمية الدراسة الحالية في تصميم برنامج تدريبي القائم على تمارينات محاكاة مواقف اللعب يهدف إلى تقييم أثره في تطوير الجانبين البدني 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 يمهد 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 للصالات، 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 (6) طالبات، تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة المكون من (16) طالبة من منتخب كلية التربية للبنات لكرة القدم للصالات. وقد تم استبعاد (4) طالبات لأغراض التجربة الاستطلاعية، ثم وزعت الطالبات الباقيات (عدد 12) عشوائياً على مجموعتي البحث. نفذت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المعد، بينما التزمت المجموعة الضابطة ببرنامجهما الاعتيادي. استمر التطبيق لمدة (ثمانية أسابيع) بواقع (ثلاث وحدات تدريبية) أسبوعياً تُعقد أيام الأحد والثلاثاء والخميس، ليلعب مجموع الوحدات المنفذة (سنة وعشرين وحدة). وبعد انتهاء الفترة التجريبية، أُجريت الاختبارات البعدية وفقاً للإجراءات والمعايير نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليّة، ثم خضعت جميع النتائج للمعالجة الإحصائية المناسبة لاستخلاص الدلالات

الكلمات المفتاحية: (تمارينات محاكاة مواقف اللعب) (القدرات البدنية) (القدرات المهارية) (طالبات كلية التربية للبنات)

The effect of simulated game situations exercises on developing some physical and skill abilities in futsal among female students at 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 present study is significant in that it develops a training program grounded in game-simulation exercises and assesses its effects on the physical and technical development of female indoor soccer players, as these elements are fundamental pillars in improving overall soccer performance. By determining the effectiveness of this program, the research contributes to providing objective data that supports coaching decision-making processes and enables coaches to adopt the most appropriate methodologies to maximize the benefits of the training process. The study also delineates performance variations attributable to the experimental



intervention, thereby informing the development of more specialized programs that address the unique characteristics of female students within a university setting. Additionally, the research provides practical implications that fill a gap in investigations concerning the training of women in indoor soccer, a demographic warranting further scholarly attention to enhance their performance in this sport. The methodology employed an experimental design with two groups: experimental and control. Each group comprised six female students, selected through purposive sampling from a population of 16 female students on the College of Education for Girls' indoor soccer team. Four participants were excluded for the pilot study, leaving 12 students who were randomly assigned to the two groups. The experimental group implemented the proposed training program, while the control group followed its standard regimen. The intervention spanned 8 weeks, comprising three training sessions per week on Sundays, Tuesdays, and Thursdays. for a total of 24 sessions. After the experimental period ended, post-tests were conducted according to the same procedures and criteria used in the pre-tests, and then All results were then subjected to appropriate statistical analysis to draw conclusions.

Keywords: (game-simulation exercises) (physical abilities) (technical skills) (female students at the College of Education)

- المقدمة:

يمثل التقدم العلمي والتقني المعاصر حصيلة متراكمة من الخبرات والتجارب والأبحاث التي أسهمت في استخلاص نتائج قيمة تخدم الإنسانية جمعاء. وقد انعكس هذا التطور بوضوح على مجال التربية الرياضية وأساليبها المتنوعة، مما فتح آفاقاً جديدة للباحثين والمختصين في مجال كرة القدم، سعياً للتعرف على المستجدات في عمليات اكتساب وتطوير المعلومات والقدرات والمهارات. تُعد لعبة كرة القدم للصالات إحدى ثمار تطور كرة القدم الحديثة، وقد حظيت بعناية ورعاية واسعة على المستويين المحلي والدولي، نظراً لكونها من الألعاب التي شهدت انتشاراً واسعاً وازدهاراً ملحوظاً في شعبيتها. وتتطلب لعبة كرة القدم للصالات مستوى عالٍ من الأداء الحركي، مما يستلزم تطوير كافة القدرات البدنية إلى جانب الحفاظ على عناصر اللياقة البدنية. تشكل المهارات الأساسية، إلى جانب اللياقة البدنية، والصفات الحركية، والجوانب النفسية، والتربوية، والذهنية، والخطية، أحد المكونات الرئيسية للعبة كرة القدم للصالات، حيث تتفاعل هذه العناصر مجتمعة للارتقاء بمستوى الأداء. وتُعد المهارات الأساس بمثابة الركيزة الأساسية لتعلم أي لعبة، وخصوصاً في كرة القدم للصالات، إذ تتطلب هذه المهارات اعتماد طرق وأساليب تعليمية مناسبة تساعد المتعلمين على استيعاب وإتقان المهارات الحركية. وتفرض طبيعة اللعبة ضرورة امتلاك الطالبة مهارات أساسية بمستوى رفيع، بما يمكنها من توظيفها في مختلف ظروف المباراة. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال انتقاء طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة تهدف إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري على النحو الأمثل. تحتل عناصر اللياقة البدنية مرتبة متقدمة في الأهمية، نظراً لدورها المحوري في تحسين الأداء الرياضي للفرد، إذ تظهر بشكل جلي في معظم جوانب اللعب، سواء أثناء انتقال اللاعب بالكرة أو بدونها. وعليه، أصبح من الضروري إعداد تمارين تعليمية مشابهة لحالات اللعب، تعمل على تحفيز الطالبة أثناء التطبيق، وتساعد في تنمية مهاراتها من خلال أدائها في ظروف تحاكي ما يحدث في المباراة الفعلية، إذ تسهم هذه التمارين بدور كبير في نجاح العملية التعليمية. ويهدف توظيف هذه التمارين أساساً إلى اكتساب وتنمية القدرات البدنية والمهارات



الأساسية، بما ينعكس إيجاباً على تحسين مستوى الأداء المهاري. نظراً لطبيعة اللعبة التي تتحتم على الطالبات القيام بحركات كثيرة ومتنوعة وسريعة أثناء المباراة، وتتسم معظمها بالسرعة والمفاجأة، تحتاج لاعبة كرة القدم للصالات إلى قدرات بدنية تمكنها من أداء كافة الفعاليات المتنوعة داخل الملعب، سواء باستخدام الكرة أو بدونها. (عماد زبير احمد 2005) تُعتبر الرشاقة والتوافق الجيد من أهم الصفات التي تسرع عملية التعلم، إذ يؤكد خبراء كرة القدم أن الرشاقة تعد سمة أساسية للاعبة الناجحة. (خيرية إبراهيم السكري 2004) أن عملية اكتساب المعرفة والمهارات متكافئة بين الجنسين؛ حيث يمكن للمرأة أن تكتسب المعلومات والأنظمة والمهارات ذاتها التي يكتسبها الرجل، بل قد تتفوق عليه في بعض الأنشطة، ويعزى ذلك إلى امتلاك القدرات البدنية والحركية والمهارية، أو إلى الفروق الفردية بين الجنسين أو داخل الجنس الواحد.

ولكي تعم الفائدة على جميع طالبات أو لاعبات كرة القدم للصالات في العراق، تبرز أهمية هذا البحث في محاولته تقديم تمرينات محاكاة لمواقف اللعب، واتباع الأسلوب العلمي السليم القائم على التدرج والانتقال في التعلم من السهل إلى الصعب، وإدخال عنصري التشويق والإثارة من خلال تمرينات تحاكي اللعب الفعلي. ويهدف البحث إلى تحسين اكتساب الطالبات للقدرات البدنية والمهارات الأساسية بشكل أكثر فاعلية مقارنة بالطرائق التقليدية المتبعة.

مشكلة البحث:

تُشير الدراسات والتطبيقات الميدانية إلى أن الطرائق التقليدية المتبعة في تعليم المهارات الأساسية، وتطوير العناصر البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات، تتطلب وقتاً طويلاً وجهداً أكبر مما هو مأمول، الأمر الذي دفع الباحث إلى التوجه نحو استخدام تمرينات محاكاة لمواقف اللعب كمدخل بديل وأكثر فاعلية. ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث في مجال التدريس مادة كرة القدم للصالات، وملاحظته لمستوى أداء الطالبات في الجانب العملي للمادة الدراسية، تبين وجود ضعف ملحوظ في الجوانب البدنية والمهارية لدى منتخب كلية التربية للبنات بكرة القدم للصالات ونظراً لقلة تطبيق أسلوب التمرينات المحاكاة للعب في الوحدات التعليمية المقررة، رأى الباحث ضرورة دراسة هذه المشكلة بشكل علمي معمق، والعمل على تحديد الأساليب الخاصة بهذه التمرينات، بما يساهم في تطوير العناصر البدنية والمهارات الأساسية لدى الطالبات في لعبة كرة القدم للصالات.

- أهمية البحث:

اعداد برنامج تدريبي القائم على تمرينات محاكاة لمواقف اللعب واثرت في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية للبنات

- اهداف البحث

- اعداد تمرينات محاكاة لمواقف اللعب
- التعرف على أثر تمرينات محاكاة لمواقف اللعب على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات

- فرض البحث

١- ان التمرينات المحاكاة لمواقف اللعب اثرت في بعض القدرات البدنية والمهارية لطالبات كلية التربية للبنات

مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبات منتخب كلية التربية للبنات بكرة القدم للصالات للعام (2024-2025)
- المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية للبنات / جامعة القادسية



- المجال الزمني : 2025 / 3/1 الى 2025/ 5/4

تحديد المصطلحات

تمرينات محاكاة مواقف للعب

(زهير قاسم الخشاب : 1999 : 189) أداء المهارات الأساسية في ظروف تشبه تلك التي تحدث في المباراة، حيث يقوم المدرب بتنفيذ تمرينات تخلق مواقف مشابهة لتلك التي تطرأ خلال المباريات، مثل المواقف الفعلية التي تواجه اللاعبين. (2 ضد 1) (2 ضد 2) (3 ضد 2) (3 ضد 3) الخ....

- الجانب النظري:

- التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي "عملية تربوية تعليمية وتدريبية تستهدف بشكل خاص إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية، بهدف رفع مستوياتهم بدنياً وفنياً وخططياً ونفسياً إلى أعلى قدر ممكن من الأداء. يتم ذلك من خلال تأثير منظم ودقيق باستخدام التمارين البدنية التي تحدث تغييرات خاصة في وظائف أعضاء وأجهزة جسم الرياضي، مما يساهم في زيادة كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة وتحقيق إنجازات رياضية عالية (محمد رضا المدامغ 2008: 6). كما يشير إلى وجود قواعد معتمدة في تمارين الحكام حتى يخضع ذلك إلى البحث العلمي الدقيق، مع المحافظة على الاعتماد على ما سبق في مجالات العلوم التطبيقية، إذ يمكن الاعتماد على نتائجها بثقة تامة. وتُشير الفكرة إلى أن الجهد المبذول في اتجاهات تدريبية أخرى يبتعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي. وقد عرّف (محمد حسن علاوي 1992: 36) التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية تستند إلى الأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أقصى مستوى رياضي ممكن في نوع محدد من أنواع الأنشطة الرياضية.

تمرينات محاكاة مواقف للعب :

تكتسب التمارين التي تركز محاكاة مواقف اللعب مكانة عالية في تطبيقات كرة القدم، إذ تُنفَّذ على شكل ألعاب كما يشير ثامر محسن وموفق مجيد المولى (1999: 220). تمثل هذه التمارين أقرب إلى الظروف التي تتجلى في المباريات، إلا أنها ليست بلا هدف، إذ يضعها المدرب لتحقيق أهداف متعددة تتراوح بين البدني والمهاري والخطي والنفسي والذهني والعقلي (ثامر محسن واثق ناجي 1975: 504). وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة أسس عند تصميم هذه التمارين أو الألعاب بالنسبة للاعبين الفريق:

- 1) أن تكون سهلة الفهم والإدراك، وألا تتطلب شرحاً مطوّلاً.
- 2) أن تكون متوافقة مع القدرات البدنية والذهنية لدى اللاعبين.
- 3) أن تتوفر فيها العناصر المحفزة والتشويقية.
- 4) أن تتضمن جانباً من المنافسة إما فردية أو جماعية.
- 5) أن يُفضَّل استخدام الكرات والأدوات الملائمة.

تمارين محاكاة مواقف اللعب، كما يذكر ثامر محسن وموفق مجيد المولى (1999: 207)، هي تمارين تتنافس فيها مجموعتان صغيرتان بهدف الحصول على الكرة والاحتفاظ بها أو تحقيق هدف محدد سواء بوجود المريرين أو بدونهما، أي تشابه ما يحدث في المباراة. وتتيح هذه التمارين رسم الحركات المطلوبة من اللاعبين في مختلف الوضعيات. وتُصنَّف ضمنها أشكال مثل: (1 ضد 1)، (1 ضد 2)، (1 ضد 3)، (2 ضد 2)، (2 ضد 3)، (2 ضد 4)، (3 ضد 3)، (3 ضد 4)، و(4 ضد 4).

القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم للصالات:
السرعة:



تعد السرعة من مكونات اللياقة البدنية ، وتلعب دوراً كبيراً في كثير من الانشطة الرياضية وخاصة التي تعنى بزمان الأداء(عصام عبد الخالق 1999 : 134) " وترتبط السرعة بالقوة العضلية مكونة ما يعرف بالقدرة ، كما ان لها اساساً في الرشاقة والتحمل والمرونة، وعرفها (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997 : 88) " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نمط واحد في أقل زمن ممكن، كما في العدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف. " وقد قسمها (عمار الزبير أحمد 2005 : 45-46)

- 1- سرعة رد الفعل .
 - 2- سرعة الانطلاق .
 - 3- سرعة الركض (السرعة الانتقالية) .
 - 4- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها .
 - 5- سرعة تنفيذ مهارات وخطط اللعب (التكنيكية والتكتيكية) .
- وتكتسب السرعة أهمية كبرى في لعبة كرة القدم، إذ هي سمة ملازمة للاعب وتبرز فائدتها عندما يظل الخصم دوماً قريباً من صاحب الكرة. لذلك فإن اللاعب الذي يتمتع بسرعة فائقة يستطيع التفوق على المدافع حتى وإن كان لمسافة متر واحد، مما يمنحه القدرة على تنفيذ جميع الحركات التي يرغب بها، سواء في تمرير الكرة أو التهديف.

الرشاقة :

عرفها (محمد عثمان 1987 : 401) " القدرة على تعديل وضعيات الجسم أو سرعته أو اتجاهاته بدقة وانسيابية وتوقيت مناسب، سواء على الأرض أو في الهواء " ويمكن عد الرشاقة من اصعب الصفات البدنية على الاطلاق وذلك لكثرة وتعدد جوانبها بسبب التوافقات المختلفة والكثيرة الواردة بخصوصها ، تعتمد الرشاقة على مجموعة من العوامل المتكاملة، القدرات السابقة للفرد، والعمليات الفعلية المرتبطة بصفاته الجسمية والحركية. ويمكن تعريفها بأنها استعداد جسمي وحركي يمكن الفرد من أداء أعمال حركية متنوعة ومعقدة، أو أنها تعكس قدرة الفرد على الاستيعاب الحركي وسرعة التعلم، بشرط أن تكون أجهزته الحركية سليمة وقادرة على تحقيق الأداء المطلوب واتفق الكثير من العلماء على تقسيم الرشاقة الى قسمين

1- الرشاقة العامة

2- الرشاقة الخاصة

- المهارات الأساسية لكرة القدم الصالات

تتميز مهارات كرة القدم داخل الصالات بطابعها الخاص نتيجة لطبيعة الأداء داخل الصالات. أما مهارات خماسي كرة القدم فهي في جوهرها مشابهة للمهارات في كرة القدم التقليدية، لكنها تختلف في طبيعتها من حيث الأداء وصعوبة التنفيذ بسبب صغر مساحة الملعب وقلة عدد اللاعبين. وبالتالي يتعين على اللاعبين التعاون المستمر فيما بينهم داخل الملعب، ومجهودهم ومدى فاعليتهم في إتقان المهارات بشكل صحيح. ان نجاح الفريق وفوزه يتوقف على درجة اتقان المهارات ، فليس هنالك شيء يمكن ان يعوض اللاعب افتقاده للمهارات الفنية .

أُتِفَقَ غالبُ مصادر كرة القدم للصالات، وإن كانت محدودة، على أن المهارات الأساسية في هذه اللعبة تتكون من:

- 1- التسجيل
- 2- تمرير الكرة
- 3- المراوغة
- 4- الدرجة
- 5- الركلة الجانبية
- 6- قطع وتشتييت الكرة
- 7- الإخماد
- 8- مهارات حارس المرمى

- الدراسة السابقة:



دراسة (قصي حاتم خلف 2008)

(تأثير تمارين مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم).

هدفت الدراسة إلى:

- (1) الكشف عن تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية.
- (2) معرفة تأثير التمارين المشابهة للعب في اكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

منهج الدراسة:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع وعينة الدراسة:

تم تطبيق التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. أما بالنسبة للعينة، فشملت طالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة، وعددهن 20 طالبة، تم اختيارهن عشوائياً. استغرقت فترة التطبيق 8 أسابيع، بمعدل وحدة واحدة أسبوعياً، ليكون مجموع الوحدات 8 وحدات.

الاستنتاجات:

- (1) للتمارين المشابهة للعب تأثير إيجابي في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بخماسي كرة القدم.
- (2) تناسب التمارين المستخدمة مع أعمار الطالبات أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب، مما ساعد بشكل كبير في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

إجراءات البحث:

مجتمع البحث وعينه:

حددت الدراسة مجتمع طالبات في كلية التربية للبنات بجامعة القادسية للعام الدراسي 2025/2024، واعتمدت الدراسة أسلوب العينة العمدية. تم اختيار منتخب كلية التربية للبنات لكرة القدم للصالات، وعددهن 16 طالبة. ثم استبعدت 4 طالبات من العينة كأفراد للتجربة الاستطلاعية. وبعد ذلك، قسمت العينة المتبقية، والتي بلغ عددها 12 طالبة، عشوائياً إلى مجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث تكونت كل مجموعة من 6 طالبات كما يظهر في الجدول (1).

جدول (1) يبين افراد العينة

ت	المجاميع	المنهج المستعمل	عدد أفراد المجموعة
1	التجريبية	التدريبات المعدة من قبل الباحث	6
2	الضابطة	التدريبات المعدة من قبل المدرب	6

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث عبر المتغيرات التي قد تمثل عوامل دخيلة خارجية تؤثر في نتائج الدراسة. وقد تم ذلك على متغيرات (الطول، الوزن، العمر) باستخدام معامل الاختلاف، حيث يُعد التجانس عالياً إذا اقترب معامل الاختلاف من 1%، أما إذا تجاوز 30% فذلك يشير إلى أن 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	23.25	2.05	23	0.122	8.82
2	الطول	سم	161.33	3.34	161.5	-0.05	2.07
3	الوزن	كغم	60.907	3.177	58	0.122	5.986

- تكافؤ عينة البحث :

قبل البدء في تنفيذ المنهج التجريبي، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. ولتجنب المؤثرات المحتملة التي قد تؤثر في نتائج التجربة بسبب الفروق الفردية بين أفراد العينة وتحقيق تجانس لدرجة واحدة ومتساوية، قام الباحث بمراجعة التجانس في مجموعة من المتغيرات لدى أفراد عينة البحث (المختارة من كلية التربية للبنات لكرة القدم للصالات)، وهي: العمر، الطول، والوزن. Subsequently، أُجريت المعالجات الإحصائية لتلك المتغيرات باستخدام معامل الاختلاف ومعامل الالتواء. وبناءً على ذلك، اتضح أن أفراد عينة البحث كانوا متجانسين 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±	س	س±	س			
1	السرعة	20.623	2.140	20.353	2.544	0.199	0.846	عشوائي
2	الرشاقة	11.667	0.817	12.333	1.211	1.117	0.293	عشوائي
3	التوافق	7.333	0.817	7.833	0.753	1.102	0.296	عشوائي
4	تمرير الكرة	5.6	1.34	5.4	1.50	0.282	0.782	عشوائي
5	الدرجة	15.167	0.753	15.5	1.049	0.632	0.543	عشوائي
6	التهديف	21.5	1.225	22.167	1.169	0.965	0.357	عشوائي

- تصميم الدراسة:

- المنهج يُعرّف بأنه "أسلوب من أساليب التنظيم الفعّالة لمجموعة من الأفكار المتنوعة والهادفة للكشف عن حقيقة تشكّل الظاهرة أو تلك" (الغالي، 2001: 35). استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب التجريبيتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، لما يقتضيه ذلك من ملاءمة لطبيعة البحث، ولأن المنهج التجريبي يسعى إلى ضبط جميع العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة باستثناء



عامل واحد يخضع للسيطرة والتمكين من قبل الباحث وتغييره بشكل محدد بهدف تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة (التكريتي والعبدي، 1999: 59).

- المتغيرات المدروسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل:

• تمرينات محاكاة مواقف اللعب.

- المتغير التابع:

جدول (4) يبين المتغيرات التابعة

ت	القدرات التوافقية	القدرات المهارية
1	السرعة	الدرجة
2	الرشاقة	تمرير الكرة
3	التوافق	التهديف

- الاختبارات المستخدمة:

- الاختبارات البدنية :

الاختبار الأول / اختبار السرعة الحركية للرجلين: (النعي، ورضا، 2022: 103)

عنوان الاختبار / ادخال القدمين بالتعاقب داخل السلم .

الغرض من الاختبار/قياس سرعة الحركة للرجلين

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، سلم مقسم إلى عشرة أجزاء

مواصفات أداء الاختبار : تقف اللاعبة خلف السلم وعنده سماع إشارة البدء تقوم بإدخال القدمين بالتعاقب

داخل تقسيمات السلم وحسب الترتيب (يمين – يسار) او بالعكس داخل التقسيم

التسجيل: للاعبة محاولتين وتسجل المحاولة الأفضل، ويسجل للاعبة الزمن الذي استغرقته في أداء

الاختبار ولأقرب 10/1 ثانية.

اختبار القفز على الدوائر المرقمة: (علي سلوم جواد: 2004 : 146)

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت تُرسم على الأرض ثماني دوائر، بحيث يكون قطر كل دائرة 60 سم.

وصف الأداء: تقف اللاعبة داخل الدائرة رقم 1، وعند سماع إشارة البدء تقفز بالقدمين معاً من الدائرة رقم

1 إلى الدائرة رقم 2، ثم إلى الدائرة رقم 3، وهكذا حتى تصل إلى الدائرة رقم 8، وبأقصى سرعة ممكنة.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي تستغرقه اللاعبة للانتقال عبر ثمانية دوائر.

الجري المكوكي 4×10 (محمد صبحي حسانين 2001 : 351)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطان متوازيان يفصل بينهما مسافة مقدارها 10 أمتار.

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية. عند سماع إشارة البدء يركض بأقصى سرعة إلى الخط

المقابل لتجاوزه بكلتا قدميه، ثم يعدّ إلى الخلف ليغير خط البداية بنفس الأسلوب، ثم يكرر هذا الإجراء مرة

أخرى. بذلك يقطع المختبر مسافة إجمالية قدرها 40 متراً ذهاباً وإياباً، ويتعين عليه تجاوز خط البداية والخط

المقابل بكلتا قدميه عند كل عبور.



التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق من لحظة إشارة البدء حتى تجاوز المختبر خط النهاية بعد أن يكون قد قطع مسافة 40 متراً ذهاباً وإياباً، وذلك ضمن مسافة محددة قدرها 10×4 أمتار.

• الاختبارات المهارية:

- تمرين اختبار دقة التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة 10 أمتار، المنسوب إلى زهير الخشاب (1990:214)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التمرير نحو هدف صغير يبعد 10 أمتار
- الهدف من الاختبار: تقييم دقة المناولة

- الأدوات المستخدمة: 5 كرات قدم، هدف صغير أبعاده 60×60 سم، شريط قياس، شريط لاصق
- طريقة الأداء: يُرسم خط البداية بطول 1 م، وعلى مسافة 10 أمتار من الهدف الصغير توضع الكرات الخمس على خط البداية. عند سماع إشارة البدء يوجه المختبر رمي هذه الكرات نحو الهدف الصغير مع اتخاذ الوضع الصحيح عند خط البداية كما هو موضح في الشكل
- طريقة التسجيل: تُحسب الدرجة بجمع النقاط التي يحصل عليها المختبر من مناولة الكرات الخمس كما يلي:

(1) 2 درجة لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير

(2) 1 درجة إذا ارتدت الكرة من القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف

(3) 0 درجة في حالة خروج الكرة عن نطاق الهدف الصغير

- نطاق الدرجات: من 0 إلى 10

- اختبار درجة الكرة بين (5) شواخص مثبتة على الأرض والمسافة بين كل شاخص وآخر (2م) ذهاباً وإياباً (زهير الخشاب 1990 : 9)

- الهدف من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة والركض بها بين القوائم.

- الأدوات المستخدمة: 5 قوائم، كرة قدم، ساعة إيقاف.

- الملعب: توضع 5 قوائم في خط مستقيم وتكون المسافة بين كل قائمين 2 م، وتكون المسافة من خط البداية إلى أول قائم 2 م.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب حاملاً الكرة على خط البداية. عند إعطاء إشارة البدء، يجري اللاعب بين القوائم في مسار متعرج حتى يصل إلى آخر قائم، ثم يدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

- القياس: يُحسب الزمن الأقرب إلى الدقيقة (1%) من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عودة اللاعب إلى خط البداية مرة أخرى.

التسديد من مسافة 10 أمتار: (ريسان خريبط مجيد 1987: 41)

هدف الاختبار: قياس دقة التسديد.

الإمكانات والأدوات: جدار مرسوم عليه هدف بعرض 3 أمتار وارتفاع 2 متر، و10 كرات خماسية، وصفارة.

وصف الأداء: هدف كرة القدم الخماسية مرسوم على جدار ومقسم إلى ستة أجزاء متساوية موزعة كما يلي: الزاويتان العلويتان (4 درجات)، الزاويتان السفليتان (3 درجات)، الجزء الوسطي السفلي (1 درجة)، والجزء الوسطي العلوي (2 درجات)، وخط بعرض 2 م يبعد 10 م عن الهدف كما في الشكل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط التسديد أمامه 5 كرات على الخط، وعند سماع الإشارة يطلق الكرة الموضوعية على الخط باتجاه الهدف، ثم يضرب اللاعب الكرات الخمس الأخرى بعد وضعها في أماكنها

من قبل فريق العمل، وتستمر المحاولة إلى أن يتم تنفيذ 10 محاولات.

شروط الاختبار: يضرب اللاعب الكرة بالقدم المفضلة لديه.

لا يجوز تغيير مواقع الكرات الموضوعية على الخط قبل التسديد.

- إجراءات البحث الميدانية

- التجربة الاستطلاعية:



إن التجربة الاستطلاعية تشكل إحدى الإجراءات الأساسية الضرورية التي يجب أن يقوم بها الباحث قبل إجراء التجربة الرئيسية. فهي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000:42). وقد أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/3/1 على عينة من أربع طالبات من منتخب الكلية للصالات، خارج عينة البحث، وذلك في الساعة العاشرة صباحاً بالقاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية للبنات. وكان الغرض منها هو:

الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- تقييم مدى ملاءمة الاختبار لعينة البحث.
- قياس الزمن اللازم لإتمام الاختبار.
- تقييم كفاءة فريق العمل المساعد.
- تلافي الأخطاء التي قد تطرأ في التجربة الرئيسية.
- فحص صلاحية المكان الذي ستتم فيه التجربة.
- تطبيق الأسس العلمية للاختبارات.

- الاختبارات القبليّة:

- تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2025/3/5، في الساعة العاشرة صباحاً، وذلك بالقاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية للبنات في جامعة القادسية. وقد راعى الباحث تثبيت كافة الظروف المختصة بالاختبارات، المتمثلة في المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك بهدف تحقيق تطابق قدر المستطاع مع الظروف في الاختبارات البعدية. كما أجرى الباحث اختبارات القدرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التوافق) والمهارية (الدرجة، تمرير الكرة، التهديف).

- التجربة الرئيسية

يهدف الباحث من هذا المنهج إلى تطوير عدد من القدرات البدنية والمهارية لدى الطالبات من خلال استخدام التمارين الخاصة بتلك المهارات، حيث اعتمد المنهج التدريبي على الأسس العلمية واطلاعه على المصادر التدريبية الموثوقة، ثم تمت مناقشته مع نخبة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم تدريب كرة القدم، ثم استند إلى الخصائص التالية:

1. اتسمت مكونات المنهج بالتنوع والمرونة.
2. مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
3. تميز التدرج في أداء التمارين من السهل إلى الصعب.
4. ساهم في رفع الروح المعنوية للطالبات وتعزيز إرادتهن.
5. ساهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة.
6. أخذ في الاعتبار توافر الأجهزة والأدوات اللازمة.
7. اعتماد مقياس شدة التدريب على أساس معدل الزمن لدى 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 والتوافقية لتطوير القدرات البدنية 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 بدنية لتطوير القدرات البدنية.
 - (30) دقيقة تمرينات مهارية لتطوير المهارات الأساسية (تمرير الكرة و الدرجة 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 الخميس 2025 / 3 / 6 ولغاية يوم الخميس المصادف 2025 / 4 / 29 ،
في القاعة المغلقة في كلية التربية للبنات لكرة القدم للصالات

الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في يوم الاحد المصادف 2025/5/4 مراعيًا في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة.

- النتائج ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات القدرات البدنية والمهاريّة للمجموعة التجريبية

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة التجريبية للقدرات البدنية والمهاريّة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة

ت	الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	فرق الاوساط	فرق الانحرافات	مستوى دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
1	السرعة	20.62	2.14	13.69	1.94	8.908	6.931	1.906	0.00
2	الرشاقة	11.66	0.81	8.667	1.03	5.27	3.000	-0.216	0.003
3	التوافق	7.333	0.81	4.833	0.98	7.31	2.5	-0.166	0.001
4	تمرير الكرة	5.6	1.34	8.1	1.05	2.5	0.29	6.881	0.0003
5	الدحرجة	15.16	0.75	10.33	1.03	6.88	4.834	-0.28	0.001
6	التهدف	21.5	1.22	28.33	1.21	7.22	6.833	0.014	0.001

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (8)، يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات التوافقية المستهدفة في الدراسة، والتي شملت اختبار السرعة، واختبار الرشاقة، واختبار التوافق لدى 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. تعكس هذه الفروق المعنوية أثرًا إيجابيًا للتمرين التي أعدها الباحث، وتدل على تحسن ملموس في القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعند تحليل البيانات المقدمة في الجدول (8)، لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات المهاريّة التي يمثل محور البحث، والتي شملت اختبارات (تمرير الكرة، الدحرجة، والتهدف) لدى أفراد المجموعة التجريبية. أشارت النتائج إلى أن قيمة t المحسوبة كانت أدنى من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي. هذه الفروق المعنوية تعكس الأثر الإيجابي للمنهج التدريبي الذي صممه الباحث، وتدل على حدوث تحسن ملحوظ في الجوانب المهاريّة لدى أفراد المجموعة التجريبية.



عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات القدرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة
جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى دلالتها للمجموعة الضابطة للقدرات التوافقية والمهارية بين الإختبارات القبليّة والبعدية

ت	الاختبارات	القبلي		البعدى		قيمة (ت) المحسوبة*	فرق الأوساط	فرق الانحرافات	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س					
1	السرعة	20.353	2.544	18.307	2.323	3.332	2.046	1.504	0.000	معنوي
2	الرشاقة	12.333	1.211	10.667	0.817	2.71	1.667	0.394	0.042	معنوي
3	التوافق	7.833	0.753	6.167	0.983	3.37	1.667	-0.230	0.02	معنوي
4	تمرير الكرة	5.4	1.50	6.0	1.45	0.6	0.05	2.828	0.026	معنوي
5	الدرجة	15.5	1.049	12.5	1.225	4.11	3.000	-0.176	0.009	معنوي
6	التهدف	22.167	1.169	24.667	1.211	7.31	2.500	-0.042	0.001	معنوي

استناداً إلى تحليل البيانات الواردة في الجدول (9)، تبيّنت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للقدرات التوافقية المستهدفة في الدراسة، شملت اختبارات (السرعة، الرشاقة، والتوافق) لدى المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج الذي أعده المدرب. وتبيّن أن قيمة t المحسوبة كانت أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات معنوية بين أداء المجموعة في الإختبارين القبلي والبعدى. كما أُشير في الجدول نفسه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج القبليّة والبعدية للقدرات المهارية التي تشكّل محور البحث، وهي اختبارات (تمرير الكرة، الدرجة، والتهدف)، لدى أفراد المجموعة الضابطة. وقد أظهرت النتائج أن قيمة t المحسوبة كانت أدنى من مستوى الدلالة الإحصائية المحدد (0.05)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة في الإختبارين القبلي والبعدى. تعكس هذه الفروق المعنوية الأثر الإيجابي للمنهج التدريبي الذي أُعدّ للضابطة، ما يشير إلى تحسن ملحوظ في الجوانب البدنية والمهارية لأفراد هذه المجموعة. عند مقارنة حجم التحسن بين المجموعتين، يتضح أن التحسن في المجموعة الضابطة كان محدوداً جداً ولا يضاهي التحسن الكبير والواضح الذي طرأ على أداء المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات. ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب بشكل أساسي، مما يؤكد فاعليته في تطوير القدرات البدنية والمهارية. بينما يمكن تفسير التحسن الطفيف لدى المجموعة الضابطة بمجموعة من العوامل الأخرى مثل التعود على الإختبارات أو الممارسة العامة.

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

جدول (10)

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

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			



معنوي	0.000	3.405	2.323	18.30 7	1.947	13.69 2	السرعة	1
معنوي	0.01	3.72	0.817	10.66 7	1.033	8.667	الرشاقة	2
معنوي	0.04	2.35	0.983	6.167	0.98 3	4.833	التوافق	3

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (10)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات التوافقية، والتي شملت اختبار السرعة، واختبار الرشاقة، واختبار التوافق. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (50.0). هذه الفروق الدالة تشير إلى فاعلية المنهج الذي أعده الباحث، القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب بشكل أساسي، في تعزيز القدرات البدنية لدى أفراد العينة. وتبين النتائج أن المنهج المطبق ساهم بشكل إيجابي في تحسين الأداء في الاختبارات المذكورة، مما يعكس تأثيره الإيجابي على تطوير القدرات البدنية لدى الطالبات. وبالمطالعة الموضحة في الجدول، يتبين أن نتائج المجموعة التجريبية كانت أفضل في اختبارات البعدية للقدرات البدنية، حيث سجلت أزمنة أقصر من المجموعة الضابطة، وهو ما يعكسه متوسطات القياس والانحرافات المعيارية الواردة في الجدول.

يرى الباحث أن التطور المسجل للمجموعة التجريبية يعود إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهج القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب، وما لها من تأثير فعال في تحسين وتطوير سرعة الاستجابة الحركية، والتي اعتمدت على التنوع في حركات التمرين، بدءاً من تمارين تطوير السرعة المتنوعة، مما يشير إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية. وهذا ما أكدته المصادر السابقة مثل (كاظم الربيعي، 1988)، إذ أوصى خلال التدريب بالاهتمام بتطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال زيادة الدينامية للسرعة من مواقع مختلفة كالوقوف والجلوس والانبطاح والاستلقاء. كما أسهمت تمارين المنافسة في تحسين سرعة الاستجابة الحركية، مع توفير فترات راحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية وفق قدرات كل طالبة. كما روعي توظيف تدريبات السرعة في بداية الوحدة التدريبية مباشرة بعد الإحماء، لكون هذا التوقيت ذا أثر مباشر في تهيئة الجسم غير المتعب لاستقبال الجهد العالي وتنشيط الجهاز العصبي، وهو ما يشير إليه (قاسم حسن حسين، 1987). ويعتبر "أساس تدريب السرعة" هو الحالة المناسبة لإثارة الجهاز العصبي المركزي، وهذا يتحقق عبر كفاءة الرياضي السابقة والخالية من التعب فقط.

كما ظهر واضحاً أن المنهج التدريبي القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب كان له أثر في تطوير صفة التوافق من خلال الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية، وهي صفة بدنية مهمة للاعب كرة القدم داخل الصالة ولكل رياضي، كما أشارت المصادر (قاسم حسن حسين، 1990). فإي نشاط رياضي يتصل بالأجهزة الوظيفية للرياضي وخاصة التوافق العضلي يتطلب تكيفات كثيرة، منها التكيف العصبي العضلي، والتكيف يحدث عبر جرعات الحافز والتدريب والتكيف وفق أنواع التدريب المختلفة، مما يؤدي إلى زيادة استعداد الجسم والأجهزة العضوية لقدرات التوافق في كل حركة أو مهارة.

ويرى الباحث أن المنهج التدريبي القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب أسهم في رفع قدرة الطالبات على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي، وهذا يتسق مع ما أشار إليه (علي سلوم، 2004)، حيث أشار إلى أن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون تتمثل في عدم القدرة على التوافق أثناء أداء الحركات، مما يؤدي إلى استخدام عضلات غير مطلوبة وتسبب اضطرابات في الحركة.

كما تبين أن تأثير المنهج التدريبي القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب كان فعالاً بشكل كبير في تنمية الرشاقة لدى طالبات المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذا التطور إلى طبيعة التمارين المتنوعة والمنتزجة في البرنامج، وارتكازه على الجانب الوظيفي والتطبيقي، وتوافق مكونات البرنامج مع متطلبات



اختبار الرشاقة، والتزام التنفيذ كما ورد عند (حنفي محمود، 1994). فالرشاقة تعد من المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم داخل الصالات، إذ يتطلب اللاعب استخدام جسده بكامله لأداء الحركة بإتقان، مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بسلاسة، وبمكثته ذلك من دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو الانتقال من مهارة إلى أخرى، ما ينعكس إيجاباً على الأداء الكلي.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات 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 الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
1	تمرير الكرة	8.1	1.05	6.0	1.45	3.430	0.003 ₉	معنوي
2	الدرجة	10.33 ₃	1.033	12.5	1.225	3.31	0.01	معنوي
3	التهدف	28.33 ₃	1.211	24.66 ₇	1.211	5.25	0.001	معنوي

من خلال تحليل البيانات الواردة في الجدول (11)، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للقدرات المهارية، والتي اشتملت على اختبارات (تمرير الكرة، الدرجة، والتهدف). أظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كانت ذات دلالة عند مستوى أقل من 0.05، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أدنى من هذا المستوى ولصالح المجموعة التجريبية. وتدل هذه الفروق المعنوية على فاعلية المنهج الذي أعده الباحث القائم على تمارين محاكاة مواقف اللعب في تعزيز القدرات المهارية لعينة الدراسة. كما تؤكد النتائج أن المنهج المطبق قد أسهم بشكل إيجابي في تحسين الأداء في الاختبارات المذكورة، مما يعكس أثره الإيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم للصالات، ومنها مهارة الدرجة، نظراً لأن التمارين تتضمن تنظيمًا صحيحًا بالتدرج من السهل إلى الصعب وتخطيطًا علميًا. ويشير طه إسماعيل وآخرون (1989:17) إلى أن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار وبأسس علمية تضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره، كمدخل في الجوانب المختلفة لكرة القدم وفق مبدأ التدرج في رفع مستوى الحمل وتوقيت التكرار. ويرى الباحث أن التطور الحاصل في مهارة تمرير الكرة يعكس الأداء الجيد واندفاع الأداء نتيجة حالة المنافسة والتشويق داخل التمارين المنهجية المشابهة للعب. وتتوافق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مكارم حلمي وآخرون (2000:125) من أن استخدام التمارين والألعاب في درس التربية الرياضية يساهم في تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما يلعب دورًا مؤثرًا في تنمية الجوانب النفسية لقبول أجزاء الدرس بارتياح وفرح، مما يولد دافعية وميلاً نحو ممارسة الرياضة. ويعزو الباحث التطور في مهارة تمرير الكرة أيضاً إلى عدد التكرارات عند تطبيق التمارين المنهجية التدريبي، مما يمنح الطالبات الوقت الكافي للممارسة والتكرار؛ وهو ما يتطابق مع ما أشار إليه شمت (2000:206) من أن من المفروض أن يشجع المدرسون أو المدربون المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع. كما يرجع الباحث التطور في مهارة التهدف إلى توافق التمارين مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة من حيث التوافق مع القدرات الحركية والمهارية لدى الطالبات، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه شفيق حسان (1989:185) بأن



التدريب عند المناسبة من حيث النضج يسهم في الفائدة والنجاح وأنه يساهم في التطور الحركي للفرد. ويؤكد محمد حسن علاوي (1992:102) وجود صلة وثيقة بين التعلم والنضج، فالتعلم يعتمد إلى حد كبير على النضج، في حين يحدد النضج إمكانية سلوك الفرد ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومدى ما يكتسبه من مهارات وخبرات.

- الاستنتاجات والتوصيات - الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال تطبيقاته العملية لاستقصاء أثر المنهج التدريبي القائم على تمرينات محاكاة مواقف اللعب على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم للصالات لدى طالبات كلية التربية للبنات، يمكن استخلاص ما يلي:

1. وجود تأثير إيجابي للمنهج التدريبي المستخدم في تمرينات محاكاة مواقف اللعب على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الطالبات.
2. أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات القدرات البدنية (السرعة والتوافق، الرشاقة) مقارنةً بالمجموعة الضابطة.
3. سجلت المجموعة التجريبية أداءً أفضل في الاختبارات المهارية (تمرير الكرة، الدحرجة، التهديف)، مما يؤكد فعالية المنهج التدريبي القائم على تمرينات محاكاة مواقف اللعب مقارنةً مع المجموعة الضابطة.

التوصيات:

استناداً إلى ما تقدم، يقترح الباحث ما يلي:

1. اعتماد مبدأ البساطة والتنوع في المناهج التدريبية بهدف تبسيط عملية التدريب وتيسير التكيف مع مختلف الظروف.
2. تطبيق البرنامج على لاعبات الأندية ومقارنة النتائج مع طالبات الكليات.
3. دراسة أثر البرنامج على الجوانب التكتيكية واتخاذ القرار خلال المباريات.
4. إجراء بحوث مماثلة تستهدف فئات عمرية ومهارات إضافية.

المصادر العربية:

زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، جامعة الموصل ، 1999) ص 189 .

- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1992).

- 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،

- 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،
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة : التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2008
- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ؛ التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004)
- ثامر محسن ، موفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة، 1999)ص220.
- ثامر محسن ، واثق ناجي ؛ الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم : (بغداد ، الشركة المركزية للطباعة، 1975)ص504.
- ثامر محسن ، موفق مجيد المولى ؛ المصدر نفسه . 1999 . ص207 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص88
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط9 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1999 ، ص134
- عمار الزبير أحمد : التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1 : بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2005 ، ص46-45 .
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص401 .
- زهير الخشاب : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1990 ، ص214
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية و 2004) ص146
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص41
- قصي حاتم خلف تأثير تمرينات مشابهة للعب في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.(رسالة ماجستير غير منشورة : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى 2008)
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- فرحات رمضان الغالي: الخصائص البايولوجية للاعبين كرة القدم لترشيد أنتقاء الناشئين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2001 .
- الشيخلي سعد منعم النعيمي و رضا وحيدر باوه خان احمد : الكتاب الجامع للاختبارات البدنية والمفاهيم والتطبيقات ط1 بغداد مكتب الهاشمي للطباعة والنشر 2022
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ط4 ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 2001 ، ص351

المصادر الأجنبية:

- Roberts <B. «Schuette » .Foster «C. «Farland <C. V. «Guidotti <F. < Harbin <M <J. & Porcari < J.P. (T• 1°)
- Schmidt ، A. Richard ، Craig A.wrisherg ; Motor Learning and performance : (Human Ken tics ،2000)p.206.