



تأثير تمارينات التعليمية مصممة في "مربعات مخصصة" في تطوير سرعة الاستجابة
الحركية ومهارة المراوغة في كرة القدم لطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة جامعة المستنقب

The Effect of Instructional Exercises Designed in Designated
Squares on Developing Motor Response Speed and Dribbling Skills
for Third-Year Students at the College of Physical Education and
Sports Sciences, Al-Mustaqbal University

ا.م.د ابان عبد الكريم مزهر
الكلية التربوية المفتوحة / مركز بابل الدراسي
<https://orcid.org/0009-0005-3045-2256>
Aban667@gmail.com

الملخص

هدف البحث في التعرف على تأثير تمارينات المصممة في تطوير الاستجابة الحركية و اداء مهارة
المراوغة بكرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث
البالغ عددها (24) طالبا من طلاب جامعة المستنقب للعام الدراسي 2025_2026, كان مجتمع البحث
الأصلي البالغ (30) لاعبا وقسمت عينة بالتساوي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى
ضابطة، واستعمل الباحث الأدوات والأجهزة الملائمة لأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث،
فضلاً عن تنفيذ تمارينات بمربعات مخصصة وأجريت تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من
الطلاب بلغ عددهم (6) طلاب، وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ مفردات التمارينات الخاصة
بمربعات مخصصة لمدة (8) أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية.

الكلمات المفتاحية: تمارينات تعليمية، المربعات المخصصة

ABSTRACT

The aim of the research is to identify the impact on new trainings in the
development of rapid response and the performance of dribble skills in
football, using the experimental level, two equal rusts of the search sample
of 24 Taba students from the University of the Digital Future current 2025-
2026, the original research community was 30 players and was divided
effectively and represented into two groups, one symbolic and one specific,

and used learning tools to know procedures for search variables, to learn more in squares and a mini-exploratory experiment was conducted on the 6 specific players and after a procedure Pretest Pretest Strike Vocabulary for 6 Weeks and Reality (16) Units.

Keyword: custom boxes, educational influence

1.1 المقدمة و اهمية البحث:

تعد كرة القدم من الالعاب الجماعية الاكثر متابعة و شهرة في العالم , واصبح العالم قرية صغيرة بعد التطور العلمي الكبير و اصبحت متابعة من مضارب الارض و مغاربها اصبح التطور فيها اهمية كبرى.

تعد التمرينات الاجزاء الاساسي الذي تبنى عليه تطور الالعاب لاسيما كرة القدمن خلال الاداء اليومي للتمرين و على مدى اسبوع كامل لرفع الجاهزية الفنية و المهارية للممارس. تُعد كرة القدم من الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على المهارات الفردية، وأبرزها المراوغة (Dribbling) تتطلب المراوغة الفعالة بجانب الإتقان الفني عنصراً حيوياً هو سرعة الاستجابة (Reaction Speed)، وهي القدرة على إدراك المؤثر واتخاذ القرار الحركي المناسب وتنفيذه بأسرع وقت ممكن. يواجه المدربون والمعلمون تحدياً في تصميم تمرينات تجمع بين تطوير الجانب المهاري (المراوغة) والجانب البدني-الذهني (سرعة الاستجابة) بطريقة منظمة ومحفزة للطلاب . و من هنا تكمن اهمية البحث ان للمعلم والمُدرّب: توفير اسلوب تعليمي يمكن تطبيقه مباشرة لتنمية سرعة الاستجابة والمراوغة بكرة القدم للطلاب.

1.2 مشكلة البحث :

تكمن المشكلة في البحث عن فاعلية أوسيله تعليمية مُحددة ومُبتكرة -وهو استخدام المربعات المخصصة - (Designated Squares/Grids) كوسيلة تعليمية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية و مهرة المراوغة معاً لدى الطلاب و السؤال المطروح هل يمكن لهذه البيئة التعليمية المُقيّدة والمُنظمة أن تُحفز التفكير السريع وتُحسن اتخاذ القرار الحركي أثناء المراوغة؟

1.3 اهداف البحث :

1. التعرف على تأثير التمرينات التعليمية المصممة في مربعات مخصصة في تطوير سرعة الاستجابة لدى طلاب المرحلة الثالثة.
2. التعرف على تأثير التمرينات التعليمية المصممة في مربعات مخصصة في تطوير مهارة المروغة بكرة القدم لدى طلاب المرحلة الثالثة.

1.4 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير سرعة الاستجابة لصالح الاختبارات البعدية..
- * - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير مهارة المراوغة لصالح الاختبارات البعدية

1.5 مجالات البحث:

1.5.1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2025_2026.

1.5.2 المجال الزمني : للفترة من 1 / 10 / 2025 الى 10 / 12 / 2025 .

1.5.3 المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة المستقبل.

2.1 منهج البحث :

استعمل المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع اختبار قبلي واختبار بعدي لكل مجموعة، لملائمته لاختبار أثر المتغير المستقل (التمرينات التعليمية) على المتغيرات التابعة (سرعة الاستجابة والمراوغة).

2.2 عينة البحث :

اختيار عينة عشوائية أو قصدية من طلاب المرحلة المُستهدفة (طلاب المرحلة الثالثة طلاب كليات التربية البدنية). يتم تقسيم العينة إلى:

. المجموعة التجريبية: تُطبق عليها التمرينات التعليمية بالمربعات المخصصة.

. المجموعة الضابطة: تُطبق عليها المنهج التدريبي التقليدي المُتبع.

3.2 الادوات و الوسائل و الاجهزة المستعملة في البحث :

2-المصادر و المراجع العربية .

3-كرات قدم عدد (10) نوع metra.

4-اقماع ملونه عدد (20).

5- حلقات ملونه عدد (15) قطر (60)سم.

6- مدرج ارضي عدد (2) بطول (3)م.

7-حبال ذات اطوال مختلفة.

8- ساعة توقيت نوع كاسيو ياباني.

9-هاتف نوع ايفون

عدد (2) للتصوير.

10-حاسبة الكترونية نوع (

11-صافرة نوع فوكس عدد (1).

12- شريط قياس.

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 اختبار المراوغة(صباح قاسم:30.ص29) .

اسم الاختبار: اختبار المراوغة أجتياز المنافس عن طريق المراوغة ضمن مسافة (5) متر

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على المراوغة

- الادوات المستعملة : كرة قدم قانونية . ساعة توقيت .

- أجراءات الاختبار

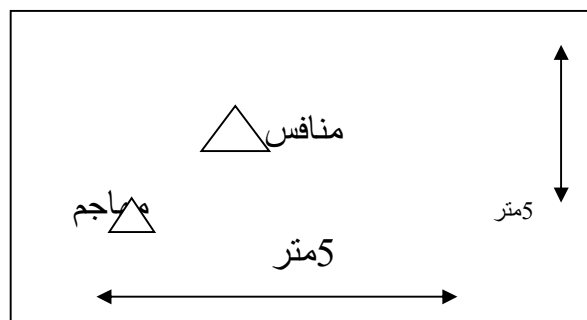
1- تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الشكل (3)

2- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى اشارة البدء يحاول اللاعب اجتياز المنافس

ضمن المسافة المحددة

- التسجيل .

- 1- يسجل الزمن من لحظة البدء لحين اجتياز المنافس
- 1- يعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط.



الشكل (2)

يوضح اختبار المروعة

اختبار نلسون للإستجابة الحركية :2.4.2

الغرض من الإختبار:-

قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير.
الأدوات:-

1- ساعة توقيت.

2- شريط قياس.

3- منطقة اداء مستوية خالية من العوائق بطول (20م) وبعرض (2م) تخطط بداخلها ثلاثة خطوط
المسافة بين خط وآخر (6.40م) وطول الخط (1م).

وصف الأداء:-

يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت، الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين ثم ينحني بجسمه للأمام، ويمسك المؤقت بساعة إيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وعند استجابة المختبر لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الإتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6.40م) وعندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يتم إيقاف الساعة.

شروط الأداء:-

• إذا بدا المختبر بالإتجاه الخاطئ فإن المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.

• تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية ومتعاقبة.

• يجب عدم معرفة المختبر بعدد المحاولات المطلوب منه ادائها، للحد من توقع المختبر.

• يجب أن يبدأ الإختبار بأن يعرض المؤقت إشارة (استعد – أبدأ) في المحاولات جميعها.

• تختار المحاولات في كل جانب بطريقة سحب الكروت الموحدة الحجم واللون دون النظر إليها.

طريقة التسجيل:-

• يعطى المختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثا بواقع (5) محاولات لكل جانب.

• يحسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب (10/1) ثا.

• درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر

5.2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (6) من طلاب من المرحلة الثالثة من خارج العينة الرئيسية لتطبيق الاختبارات الموضوعية و ذلك في يوم الاثنين المصادف 2025/9/22 في الساعة العاشرة صباحا في ملعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و كان الهدف التأكد من الاجهزة والادوات و تحديد اهم المعوقات و ايجاد الاسس العلمية للاختبار.

6-2 الاسس العلمية للاختبارات:

6-2-1 صدق الاختبار: استعمل الباحث طريقة الصدق الظاهري و ذلك بالاعتماد على مجموعة من الخبراء, اذ تم عرض الاستبانة الخاصة بتحديد الاختبارات لعينة البحث على السادة الخبراء, وبعد فرز الاختبارات ظهرت بنسبة موافقة (100%) و للاختبارين.

(6-2-2 ثبات الاختبار: استعمل الباحث طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة مقدارها (5) طلاب اذ تم الاختبار للمرة الاولى يوم الاثنين المصادف 2025/9/22 في ملعب نادي بابل في الساعة العاشرة صباحا , و تم اعادة الاختبار الاحد المصادف 2025/9/28 في المكان و الزمان نفسه , كما هو مبين في الجدول (2).

6-2-3 موضوعية الاختبار: قام الباحث بحساب موضوعية الاختبار عن طريق ايجاد علاقة الارتباط بين اثنين من المحكمين بواسطة معامل الارتباط البسيط (بيرسون), كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (1)

يبين قيم معامل الثبات و الموضوعية للاختبارات

ت	الاختبار	الثبات	الموضوعية
1	سرعة الاستجابة	0,87	0,88
2	المراوغة	0,90	0,89

7-2 اجراءات البحث الرئيسية:

7-2-1 الاختبار القبلي: اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2025/10/1 في تمام الساعة العاشرة للعينة الضابطة و يوم الخميس المصادف 2025 /10/2 للعينة التجريبية نفس الوقت و الخاصة باختبارات (الاستجابة الحركية , المراوغة)

7-2-2 مفردات المنهاج المعد (التمرينات): استغرقت الوحدات التعليمية لمدة (8) اسابيع و بمعدل وحدتين اسبوعيا , و كان زمن الوحدة التعليمية (30)د من وقت الجزء الرئيسي, اعتمدت المجموعة التجريبية على التمرينات المقترحة , اما المجموعة الضابطة اعتمدت على منهج المدرب الخاص.

7-2-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء مدة تنفيذ التمرينات المقترحة اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية) يوم الاثنين المصادف 2025/12/1, و يوم الثلاثاء المصادف 2025/12/2 للمجموعة الضابطة , مشابهة لنفس الظروف للاختبار القبلي.

جدول (2)

يوضح الاواسط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) في الاختبارات القبلية للاستجابة الاحركية و مهارة المراوغة

ت	الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		المحسوبة (t) قيمة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	سرعة الاستجابة	زمن	0,93	7,35	7,09	0,9	1,13	غير معنوي
2	المراوغة	زمن	0,94	7,41	7,12	0,91	1,26	غير معنوي

يبين الجدول (3) التكافؤ بين المجموعتين الضابطة و التجريبية حيث كانت قيمة (t) الجدولية البالغة (2,04) عند مستوى دلالة 0,05 و درجة حرية (28).

8-2 الوسائل الاحصائية: استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية (مروان عبدالمجيد: 2000: 243)

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- 4- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- 5 - اختبار (t) للعينات المتناظرة .

3- نتائج البحث:

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يوضح الجدول نتائج الاستجابة الحركية و المراوغة قبل الاختبار وبعده، بالإضافة إلى الانحرافات المعيارية t المحسوبة للمجموعة التجريبية. وقيمة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	سرعة الاستجابة	زمن	8.33	0.92	6.49	0.64	3.14	معنوي
2	المراوغة	زمن	2.46	0.63	4.4	0.56	8.4	معنوي

تظهر نتائج المجموعة التجريبية في الجدول 3. وأظهرت النتائج أن الاختبارات البعدية كانت أكثر فعالية من الاختبارات القبلية، حيث تجاوزت جميع قيم t المحسوبة قيمتها (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) و 14 درجة من حرية.

الجدول (4)

يوضح الجدول نتائج الاواسط الحسابية الانحرافات المعيارية و قيمه المحسوبة للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبليّة		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الاستجابة الحركية	زمن	8.14	0.82	7.51	0.73	2.77	معنوي
2	المراوغة	زمن	2.93	0.62	3.75	0.77	3.03	معنوي

عند مستوى دلالة 0.05 وأربعة عشر درجة حرية، كانت جميع قيم (t) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية (2.20)، مما يشير إلى أن الاختبارات البعدية كانت أكثر فائدة بكثير من الاختبارات القبليّة (الجدول 4).

الجدول (5)

يوضح الجدول نتائج الاواسط الحسابية الانحرافات المعيارية و قيمه المحسوبة للمجموعتين الضابطة و التجريبية .

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	الاستجابة الحركية	زمن	7.51	0.73	6.49	0.64	6.3	معنوي
2	المراوغة	زمن	3.75	0.77	4.4	0.56	2.4	معنوي

2.3 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (3,4) الذي أظهر وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة، إلى التزام أفراد هذه المجموعة بوحدات المنهج التعليمي المتبع والخاص بالمدرّب، هذا الأسلوب التعليمي الذي شمل التكرارات المناسبة التي تم تنفيذها بشكل مستمر، وهذا يتفق مع ما تم الإشارة إليه في أنّ الممارسة وبذل الجهد بالتعليم والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والاكتساب، فضلاً عن أنّ التدريب عامل أساس في عملية تفاعل المتعلم مع مهارة المراوغة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات والمكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وإتقانها". (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 2000).

ويبين الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية، وجاء الاختبار البعدي في المقدمة لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية. يعتقد الباحث أن المستوى العالي من تفاعل المجموعة التجريبية مع التمرينات التعليمية التي اقترحها الباحث هو السبب في هذه الاختلافات.

وبحسب أبان عبد الكريم (2020، ص 88)، فإن الأداء الفردي للاعب في كرة القدم لا يهم كثيراً إلا إذا كان يتضمن أداء جماعياً. وفي هذه التمارين المشابهة للمنافسة أو القرية منها، يتعامل المتعلم مع منافس حقيقي، وهو ما ساعده على اكتساب معرفة خاصة. ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الإعداد الجيد لهذه الألعاب التي

تناسب هذه الفئة العمرية، والتي كانت مشابهة إلى حد ما لمواقف اللعب الحقيقية أو قريبة منها. في هذا الوضع المتكامل، يتفاعل اللاعب مع زملائه وخصومه داخل حدود منطقة اللعب. وأيضاً، من خلال تعريضهم لمجموعة متنوعة من السيناريوهات، يمكنك مساعدتهم على التكيف مع المواقف المتنوعة على أرض الملعب (ناهدة، 2015، ص 124). وذلك لأن التدريب المتكرر في إعدادات قابلة للمقارنة يساعد الطلاب على تعلم اللعبة بشكل أفضل وتطوير مهاراتهم في حل المشكلات. وتؤيد هذه النتائج ما توصلت إليه (ناهدة، 2018، 147) التي أشارت إلى ضرورة القيام بتمارين متخصصة في سيناريوهات اللعبة المتنوعة للاستعداد لأي احتمال. وبحسب نجاح مهدي (2000)، ص 147، فإن إحدى الطرق الفعالة والإيجابية لاكتساب المتعلمين مهارات جيدة هي من خلال ممارسة الألعاب المبسطة. وهذا يتيح لهم تكيف قدراتهم مع المواقف المختلفة، مما يساعدهم على حل المشكلات أثناء المنافسة. كما يعزو الباحث التمارين التي تم تطويرها إلى خلق جو من المرح والتسلية وتحفيز حوافز التعلم واللعب بمهارة في جميع الظروف.

4 الاستنتاجات والتوصيات :

1.4 الاستنتاجات :

1. إن استخدام التمرينات التعليمية في المربعات المخصصة كان له تأثير إيجابي وفعال في تطوير سرعة الاستجابة لدى المجموعة التجريبية.
2. أسهم هذا الأسلوب في تحسين مهارة المراوغة لدى الطلاب، حيث زادت قدرتهم على التحكم بالكرة وتغيير الاتجاه تحت الضغط وفي مساحات ضيقة.

2.4 التوصيات:

1. يفضل إدراج التمرينات المهارية المقترنة بالاستجابة الذهنية والحركية، وتحديد استخدام المربعات والأجهزة المساعدة، ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية لكرة القدم في الدروس المختصة.
2. تحفيز المعلمين والمُدرِّبين على الابتكار واستخدام الأساليب التعليمية المبتكرة التي تزيد من دافعية الطالب وتُحفِّز التفكير السريع..
3. إجراء دراسات مُشابهة على فئات عُمرية أخرى، أو مهارات أساسية أخرى في كرة القدم (مثل التمرير أو التهديف).

المصادر

1. ابان عبدالكريم. اثر ميدان تعليمي في تطور التوافق الحركي و بعض المدركات الحس-حركية و المهارات الاساية بكرة القدم الاشبال, جامعة بابل, مجلة علوم الرياضة,, 2020 المجلد 23, العدد 3.
2. صباح قاسم خلف و يوسف كاظم عبد. الرشاقة و علاقتها بالمراوغة للاعبي كرة القدم باعمار (14-16) سنة, جامعة بغداد, مجلة التربية الرياضية, 2014, المجلد 30.
3. ضياء ناجي و اخرون. تأثير استخدام تمرينات الاسناد الأمامي والخلفي بالكرات في تطوير بعض المهارات الهجومية الفردية بكرة القدم, جامعة بغداد, مجلة كلية التربية الرياضية, 2015, المجلد 7, العدد 6.
4. محمد جاسم الياسري. البحث التربوي و مناهجه و تصاميمه, ط1, النجف, دار الضياء للطباعة, 2017.
5. مروان عبد المجيد إبراهيم. الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات وبحوث التربية الرياضية, ط1, عمان, دار الفكر العربي, 2000.
6. ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية, ط1, بيروت, لبنان, دار الكتب العلمية, 2015.
7. ناهدة عبدزيد الدليمي و مازن عبد الهادي. التعلم الحركي, عمان, دار الصفاء للنشر و التوزيع, 2018.
8. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2000.