Auras Journal of Sports Sciences
Volume: 04/ Number: 01/ Month: January / Year: 2026 / p.p.:27-33

مجلــة الأوراس لعلوم الرياضة
المجلد:04/ العدد: 01/ الشهر: جانفي/ السنة:2026/ص ص: 27-33

أثر تمرينات ببرامج حركية متنوعة في التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم الصالات

The effect of varied movement exercises on tactical Behavior among female futsal players

أ. د علي حسين هاشم الزاملي[1]*، أ.د بوبكر براهيم بنعبد الكريم،[2].

[1]كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية -العراق
[2] قسم التدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة جدة، السعودية

ali.alzamli@qu.edu.iq
Benabdulkarim@uj.edu.sa

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد اختبار لقياس التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات، والتعرّف على مستوياته وأثره في أداء الحالات الخططية، واعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) مع القياسين القبلي والبعدي، تم اختيار عينة عمدية مكوّنة من (20) لاعبة من نادي السنية الرياضي، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين. استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، من خلال مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة. وأسهمت نتائج الدراسة في إبراز أهمية التصرف الخططي ودوره الفعّال في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات.

الكلمات المفتاحية: التصرف الخططي؛ كرة القدم للصالات؛ الحالات الخططية؛ الأداء الخططي؛ الاختبارات المهارية.

Abstract:

This study aimed to design a test to measure tactical behavior among futsal players and to identify its levels and impact on the performance of tactical situations. The experimental method was adopted using a design that included experimental and control groups with pre- and post-tests. A purposive sample of 20 players from Al-Saniya Sports Club was selected and divided equally into two groups. Statistical data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) with appropriate statistical techniques. The results highlighted the importance of tactical behavior and its effective role in improving tactical performance among futsal players.

Keywords: Tactical behavior; Futsal; Tactical situations; Tactical performance; Skill tests.

مقدمة:

الرياضة عبارة عن نشاط بدني او مهاري يمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه او المنافسة او التميز أو تطوير المهارات، وأن اختلاف الأهداف واجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات فضلاً عن ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضتهم وهي عبارة عن ترويض وتهذيب للنفس تعتبر كرة القدم لعبه مستقلة بحد ذاتها ولها قواعدها وقوانينها الخاصة بها وعند دخولها الى العراق أخذت من الانتشار الواسع في جميع محافظات من خلال ازدياد عدد اللاعبات الممارسات لها ونظرا لكون هذه اللعبة اخذت تمارس على مساحات صغيرة الحجم وقلة عدد اللاعبين وضيق وقت المباراة فإنها تحتاج الى مدربين اكفاء ذو خبره عالية في العملية التدريبية لغرض تطوير الجوانب الخططية وكذلك تنمية الجوانب العقلية عند اللاعبين من خلال تعبئة أفكارهم بمعلومات حديثه عن اللعبة وان الهدف من ذلك هو الحصول على لاعب مهاري وعلمي في نفس الوقت وبخبره جيده في الأداء وكذلك تمتاز هذه اللعبة انها دائمة الحركة طيلة وقت المباراة لان واجباتك كلاعب هي دفاعيه وهجوميه في الوقت نفسه وهذا المستوى من الجهد يتطلب من

اللاعب أن يكون على قدر عالي من الاعداد البدني حتى يستطيع من اكمال المباراة بشكل سليم وان وصول اللاعب الى هذا المستوى العالي يتحتم عليه أن يكون على درجة عالية من التصرف الخططي داخل ميدان اللعب تجاه المواقف التي واجهها من أجل استغلال الفرص ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات ببرامج حركية متنوعة. يمكن من خلالها تطوير التصرف الخططي لدى لاعبات نادي السنية بكرة قدم الصالات سعيا لإيجاد اساليب جديدة ومتنوعة تخدم اللاعبات وتطور مستواهم من اجل تقديم أفضل ما يمكن تقديمه وهذا يؤثر ايجابا على المستوى العام للعبة

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 مجتمع وعينة البحث

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي اندية محافظة الديوانية البالغ عددهم (44) لاعب تشير العينة إلى مجموعة جزئية مميزة ومنتقاة من مجتمع الدراسة، فهي مميزة من حيث ان لها نفس خصائص المجتمع، ومنتقاة من حيث انه يتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة"(محمد وليد البطش، فريد كامل ابو زينة: 96.97)

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبات نادي السنية الرياضي البالغ عددهم (20) لاعبة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث كل مجموعة تتكون من (8) لاعبات اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد كانت تتكون من (4) لاعبات

2-2 تصميم البحث

يعتبر تصميم البحث مقرون بطبيعة المشكلة كونه يعتبر أكثر ملائمة لها، وتوجد عدة نماذج من التصاميم التجريبية، حيث يتعين على الباحث اختيار نموذج مناسب له، لاختبار صحة نتائجهُ المستنبطة من الفروض، ويتوقف اختيار التصميم بحسب طبيعة الدراسة وشروطها والظروف التي تجري فيها. (عبد الحفيظ، باجي، 112). وعليه اعتمد الباحث التصميم التجريبي (المجموعة الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) كونه مناسب لطبيعة المشكلة.

2-3 المتغيرات المدروسة

التصرف الخططي: هو قدرة الفرد على استعمال كامل جسده أو أجزاء منه بكفاءة ومرونة واضحة للوصول الى حل مشكلة ما أو صنع شيء ما أو إنجاز مهمة رياضية.

4-2 الاختبارات المستخدمة

اولا: الاختبارات القبلية

- تم أجراء الاختبارات القبلية للبحث بتاريخ: 2024/01/25 لكل من اختبار التصرف الخططي لعينة البحث بالقاعة الرياضية المغلقة في قضاء السنية، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند أجراء الاختبارات البعدية.
- شـــــرح وتوضيح اختبار التصرف الخططي من قبل الباحث الى افراد عينة البحث.
- تم تســــــــجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.
- تم تطبـــــــيق الاختبار من قبل الفريق المساعد وبأشراف الباحث حتى يتمكن أفراد العينة من فهم الاختبارات وصحة تطبيقها.
- تم إعطاء فرصه للاعبات لغرض الإحماء الكامل، ومحاولة تطبيق فقرات الاختبارات المهارية قبل اختبارهم.

ثانيا: التجربة الرئيسية

طبق برنامج تدريبي في يوم السبت بتاريخ: 2024/02/01 الى لغاية: 2024/03/20، وتم إعطاء هذه التمرينات ولمدة (8) أسابيع وبواقع (2) وحدات تدريبية في الأسبوع، ايام الاحد والأربعاء، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة 60 دقيقة، اما الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المعتمد بلغ: 480 دقيقة في وقت الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق، وقبل بدء البرنامج التدريبي، تم عرضه من قبل الباحثان على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي لمعرفة مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث.

ثالثا: الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث أجريت القياسات البعدية لمجاميع البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مراعيا" في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والأدوات المستخدمة إذ تمت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/4/1 الخاصة بقياس التصرف الخططي.

4-عرض النتائج

4-1 1عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها

4-1-1-عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة

الجدول رقم:(1) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التصرف الخططي للمجموعة الضابطة

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	التصرف الخططي	درجة	35.667	1.323	43.556	2.297	7.889-	2.934	8.065	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبيّن الجدول رقم: (1) الفروق في قيم التصرف الخططي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي. وكما هو موضح في الجدول، فقد أظهرت طبيعة أفراد العينة وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج دلالة هذه الفروق، بلغت القيمة المحسوبة (8.065) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8)، وذلك بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل لدى أفراد عينة البحث في المجموعة الضابطة إلى التخطيط المنظم للتدريب الهادف إلى تحقيق الأهداف المرجوة، إذ يرى أن تخطيط التدريب الرياضي يسهم في حسن استغلال الوقت واستثماره، وتوفير الجهد، كما له أثر واضح في تطوير مستوى اللاعبات والوصول بهن إلى أعلى المستويات بما يخدم تحقيق أفضل النتائج. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد الجبار سعيد، إذ عرّف تخطيط التدريب الرياضي بأنه «أقصر الطرق وأكثرها ضمانًا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية» (عبد الجبار سعيد، 2017، ص 110).

كما يرى الباحث أن التطور في التصرف الخططي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يعود إلى اعتماد الأسلوب العلمي في التدريب، من خلال التحكم في مكونات الحمل التدريبي للاعبات، ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهن، فضلًا عن الحرص على أن تكون التمرينات المقدمة ملائمة لمستوى أفراد العينة، وفق البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرب.

4-1-2-عرض نتائج التصرف الخططي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول رقم: (2) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التصرف الخططي للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	التصرف الخططي	درجة	35.889	1.054	50.000	2.784	14.111-	3.219	13.152	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبيّن الجدول (2) الفروق في قيم التصرف الخططي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي. وكما هو موضح في الجدول أعلاه، فقد أظهرت طبيعة أفراد العينة وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج دلالة هذه

الفروق، بلغت القيمة المحسوبة (13.152) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (8)، وذلك بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي لدى المجموعة التجريبية إلى طبيعة التمرينات المهارية الخاصة، التي أسهمت في زيادة فاعلية التصرف الخططي، إذ روعيت فيها الأساليب العلمية من خلال مزج العمليات العقلية، والبدنية، والمهارية، ضمن إطار الذكاء الميداني المشابه لمجريات المباراة، الأمر الذي كان له الأثر البالغ في تطوير مستوى أداء اللاعبات بشكل إيجابي. ويؤكد ذلك ما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد، إذ يرى أن "الوصول باللاعب إلى تحقيق مستوى جيد في المباراة يتطلب التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبية خاصة قريبة من ظروف المباراة" (مفتي إبراهيم حماد، 2013، ص 114).

ويمكن أن نقول بأن هذا الطرح يؤكد الأهمية البالغة لاعتماد مبدأ التشابه بين التمرين والمنافسة، إذ إن التمرينات التي تحاكي ظروف المباراة تسهم في تنمية القدرة على اتخاذ القرار السريع، ورفع كفاءة التصرف الخططي، وتعزيز التوافق بين الجوانب البدنية والمهارية والعقلية لدى اللاعب. كما أن هذا النوع من التمرينات يساعد اللاعب على التكيف مع ضغوط اللعب الحقيقية، ويزيد من فاعلية الاستجابة للمواقف المتغيرة أثناء المباراة، مما ينعكس إيجابًا على مستوى الأداء العام وتحقيق النتائج المرجوة

كما يرى الباحثون أن التمرينات المهارية الخاصة التي وضعها الباحث كان لها تأثير واضح في تطوير التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات، إذ يُعد التصرف الخططي من الأساسيات المهمة للاعبي هذه اللعبة، كونه يمكّن اللاعبة من اتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة التي تواجهها أثناء المباريات. ويشير يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو الخيط إلى أن «اختيار الموقف المناسب للاعب يتوقف على قدرته على التركيز والانتباه لمجمل الوضعيات داخل الملعب، فضلًا عن تمتع اللاعب بقوة الملاحظة لأكبر مساحة ممكنة من الملعب" (يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو الخيط، 2010، ص 273).

4-1-3-عرض نتائج التصرف الخططي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم: (3) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	التصرف الخططي	درجة	43.556	2.297	50.000	2.784	5.356	0.000

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبيّن الجدول (3) الفروق في قيم التصرف الخططي في الاختبار البعدي. وكما هو موضح في الجدول أعلاه، فقد أظهرت طبيعة أفراد العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق في الاختبار البعدي. وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج دلالة هذه الفروق، بلغت القيمة المحسوبة (5.356) عند مستوى دلالة (0.00) ودرجة حرية (16)، وذلك في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرى الباحثون أنه على الرغم من تحقق تطور في مستوى التصرف الخططي لدى المجموعتين، إلا أن التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية كان أفضل، ويُعزى ذلك إلى ما اتسمت به التمرينات المهارية الخاصة من طابع تنافسي وتطبيقها ضمن واقع قريب من ظروف المباريات الفعلية. إذ حرص الباحثون إلى حدٍّ كبير على أن تكون التدريبات مشابهة لأجواء المنافسة، ومتوافقة مع المستوى الذهني والعمر الزمني للاعبين. ويتفق ذلك مع ما

أشار إليه شفيق فلاح حسان، إذ يرى أن "التدريب إذا جاء في الوقت المناسب، وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدًا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي، كان مفيدًا وناجحًا وأسهم في التطور الحركي لدى الفرد" (شفيق فلاح حسان، 2001، ص 185).

كما اتسمت التمرينات المهارية الخاصة بطابع التصرف الخططي، حيث تم تصميمها بأسلوب علمي دقيق، مع مراعاة مستوى اللاعبين، فضلًا عن الاهتمام بمكونات الحمل التدريبي من شدة وحجم وراحة، وذلك ضمن الأطر والقوانين المعتمدة في التدريب الرياضي الحديث. كما تم اعتماد أسلوب التدريب الفتري بطريقة التكرار والإعادة، لما لإعادة التمرينات وتطبيقها بصورة صحيحة من أثر إيجابي في تطوير أداء اللاعبين وتحسين كفاءتهم الخططية.

الخاتمة

توصل البحث الحالي إلى مجموعة من النتائج المهمة حول تأثير التمرينات المهارية والبرامج الحركية على التصرف الخططي لدى لاعبات كرة القدم للصالات. وقد بينت الدراسة أن استخدام التمرينات المخططة علميًا والملائمة لمستوى اللاعبات يسهم بشكل واضح في تطوير التصرف الخططي وتحسين الأداء الفني والمهاري. كما أظهرت الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة أن البرنامج التدريبي المعد خصيصًا للمجموعة التجريبية كان له أثر أكبر في رفع مستوى التصرف الخططي، كما توصلنا في هذه الدراسة الى الاستنتاجات التالية:

- التمرينات ضمن برامج حركية متنوعة لها علاقة وثيقة بتطوير التصرف الخططي لدى اللاعبات.
- يوجد تباين في مستوى التصرف الخططي بين اللاعبات، مما يؤثر على طبيعة تحقيق الإنجاز للفريق.
- لوحظت فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت لصالح المجموعة التجريبية.
- أسفرت التمرينات المختارة ضمن البرنامج التدريبي عن تأثير إيجابي على تطوير التصرف الخططي وأداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات لدى المجموعة التجريبية.

التوصيات

استنادًا إلى النتائج، يوصي الباحث بما يلي:

- اعتماد البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين لتطوير التصرف الخططي على فئات عمرية أخرى.
- إشراك اللاعبات في منافسات محلية لتقييم تأثير التصرف الخططي على تحسين أداء المهارات الأساسية.
- تعزيز الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعبات لتحقيق أهدافهن الرياضية.
- تشجيع الباحثين الآخرين على إجراء دراسات مماثلة تتناول التصرف الخططي وعلاقته بالمهارات الأساسية لكرة القدم للصالات، لفئات عمرية مختلفة ولمختلف أندية القطر.
- الالتزام بالأسلوب العلمي في اختيار التمرينات التدريبية بما يتناسب مع مستوى اللاعبات، لتعزيز تطوير التصرف الخططي والمهارات الأساسية.
- إجراء الاختبارات المهارية بشكل دوري للوقوف على مستوى تطور التصرف الخططي والأداء المهاري لدى اللاعبات، وتقييم فعالية التمرينات المستخدمة.

المراجع:

1. محمد وليد البطش، فريد كامل ابو زينة. (2007). **مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي**. ط1.عمان. دار الميسرة.

2. عبد الحفيظ اخلاص، باجي مصطفى، (2000). **طرق البحث العلمي وتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية**. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.

3. محمود داوود الربيعي، علي أحمد، وسارة محمد. (2013). **نظريات التعلم والعمليات العقلية**، عمان، دار الكتب العلمية، عمّان، الاردن.

4. يوسف لازم كماش وصالح بشير ابو الخيط، (2010). **اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم**. دار زهران للنشر، والتوزيع، عمّان، الاردن.

5. مفتي إبراهيم. (2013). **المرجع الشامل في التدريب الرياضي – التطبيقات العملية**، القاهرة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

6. عبد الجبار سعيد محسن (2017). **التخطيط والانتقاء في المجال الرياضي**. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الاردن.

7. شفيق فلاح حسان، (2001)، **التعلم الحركي وتطبيقاته** .ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمّان، الاردن.