



العدد الخامس - الجزء الثاني - July - 2026 - السنة الثانية

المجلة الأمريكية الدولية للعلوم التطبيقية والصرفة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب

رقم الايداع في المكتبة الوطنية المغربية (2025PE0017)
النشر الالكتروني : (3085 - 4954) issn
النشر الورقي : (3085 - 4970)



رئيس التحرير
أ.د. نزهة الصبري

مجلة علمية محكمة فصلية



عنوان المجلة : المجلة الأمريكية الدولية للعلوم التطبيقية والصرفة

الناشر: الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب – عنوان

3422 OLD CAPITOL TRL SET 700

CITY : WILMINGTON

ZIP CODE:19808

UNITED STATE – DELAWARE

هاتف : +13323226047

البريد الإلكتروني : info@aiahet.us

الطبعة الاولى : 1446 – 2025

الايداع القانوني : 2025PE0017

الطبع : مطبعة الامنية – الرباط

الهاتف : 0537.72.48.39 – الفاكس : 0537.20.04.27

البريد الإلكتروني : impoumina@yahoo.fr

رئيس التحرير - أ.د. نزهة الصبري - نائب رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب. المملكة المغربية

نائب رئيس التحرير أ.د. حاتم جاسم الحسون، رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب. ولاية ديلاوير - الولايات المتحدة الأمريكية

مدير التحرير - أ.د. نزهة الصبري - نائب رئيس الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب. المملكة المغربية

نائب مدير التحرير (1) أ.م.د. امنه محمد شتيوي - استاذ مساعد قسم الصيدلة تخصص الكيمياء الفيزيائية الدوائية- تصميم الادوية - جامعة الشرق الاوسط- عمان - الاردن.

نائب مدير التحرير (2) أ.د. هند عباس على الحمادي-أستاذ بقسم اللغة العربية وعلومها- كلية التربية للبنات-جامعة بغداد، جمهورية العراق (مدقق اللغة العربية).

سكرتارية التحرير

1. أ . محمد تايه محمد بخش- وزارة التربية- المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الاشرف - الاعداد والتدريب - جمهورية العراق.

2. أ.سكينة ابراهيم الصبري - الشؤون الإدارية - الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب - امريكا.

أعضاء هيئة التحرير

1. أ.د. خالد ستار القيسي - عميد كلية الاعلام - الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب - امريكا. (المصمم).

2. د. علي مولود ابراهيم - نائب عميد المعهد الأمريكي للدراسات البيولوجية والهندسية وابحث علوم النانو تكنولوجيا . (مدقق اللغة الانكليزية).

3. أ. عقيل عدنان جيجان الخفاجي - مدير تنفيذي في هيئة الاتصالات - جمهورية العراق . (المنضد).

أعضاء الهيئة العلمية

1. أ.د. انعام نوري علي عود - رئيس بيولوجيين أقدم - وزارة العلوم والتكنولوجيا - هيئة البحث العلمي - وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جمهورية العراق.

2. أ.د. فراس رياض جميل - التقانة الاحيائية- كلية العلوم التطبيقية - جامعة الفلوجة - جمهورية العراق.

3. أ.د. نبيل محمد صالح العبيدي - عميد كلية الدراسات العليا - الجامعة اليمنية - الجمهورية اليمنية.
4. أ.د. وليد توفيق يونس محمد - رئيس قسم تطبيقات الليزر معهد الليزر - جامعة القاهرة - محاضر بأكاديمية ناصر العسكرية - مصر.
5. أ.د. عبد العزيز عبيد موسى - قسم الفيزياء/ كلية العلوم/ جامعة بابل - جمهورية العراق .
6. أ.د. ماجد خليف الكمر - جامعة كربلاء - كلية التربية للعلوم الصرفة - قسم علوم الحياة - جمهورية العراق.
7. أ.د. أشرف السيد بخيت محمد - استاذ فيزياء جوامد - كلية التربية - جامعة عين شمس - مصر .
8. أ.د. محمد سود العنين - استاذ الرياضيات - المدرسة العليا للتكنولوجيا - سلا - جامعة محمد الخامس - الرباط - المملكة المغربية .
9. أ.د. نادية حسين يونس العفون - جامعة بغداد - كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم - قسم علوم الحياة - العراق.
10. أ.د. نجود فيصل يوسف حسن السراج - جامعه بغداد - كليه التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم - قسم الكيمياء - مختبر الكيمياء الحياتيه. جمهورية العراق.
11. أ.د. ناهدة بخيت حسن عطية حرث - جامعة بابل - كلية العلوم- قسم الفيزياء- التخصص الدقيق - فيزياء الحالة الصلبة - جمهورية العراق.
12. أ.د. نرجس هادي منصور - قسم الكيمياء - كلية العلوم - جامعة كربلاء - جمهورية العراق.
13. أ.د. رشيد اتوير - تخصص فيزياء , كيمياء - المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين - الرباط سلا القنيطرة - المملكة المغربية .
14. أ.د. هناء حميد حداد - قسم الكيمياء - كلية العلوم - جامعة البصرة - جمهورية العراق.
15. أ.د. سليم عزارة حسين - فيزياء الاغشية الرقيقة - كلية التربية - قسم الفيزياء - جامعة القادسية - العراق
16. أ.د. جاسم حسن سالم العطبي - طبيب عام - البصرة - العراق.
17. أ.د. السيد عثمان عمر شعرون - قسم الحاسوب - كلية التربية- جامعة الزاوية - التخصص- تنظيم حاسبات ليبيا .

18. أ.د./ عبد السلام محمد احمد جعلول الحجري – استاذ دكتور في الكيمياء الحيوية - رئيس قسم الكيمياء / احياء – جامعة عدن - اليمن.
19. أ.م.د. رعدان هاشم محسن - عميد كلية الزراعة جامعة البصرة - رئيس مركز الابداع والابتكار العراقي في المنطقة الجنوبية – تخصص تقنيات حيائية - جمهورية العراق.
20. أ.د. حياة لغزيل - المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين فاس مكناس - التخصص: الكيمياء و ديداكتيكياتها- المملكة المغربية.
21. أ.د.عبدالجاسم محيسن جاسم الجبوري - مدير قسم الادلة الجنائية في كلية السلام الجامعة (الاهلية) .
22. أ.م.د. أسو محمود رضا بكر- استاذ فسيولوجيا تمارين العلاجية -- جامعة السليمانية - اقليم كردستان - جمهورية العراق.
23. أ.م.د. أحمد جمال الدين حسين بدوي - أستاذ مساعد أمراض النساء والتوليد.- كلية الطب. جامعة 6 أكتوبر- مصر.
24. أ.م.د. قاسم يحيى رحاوي – رئيس قسم هندسة التعدين - كلية هندسة النفط والتعدين - جامعة الموصل – جمهورية العراق.
25. أ.م.د. محمد حسن دخيل عباس الطائي – وراثة جزيئية – كلية الطب البيطري – جامعة القاسم الخضراء – جمهورية العراق.
26. أ.م.د.آرام نامق توفيق - كلية العلوم - جامعة السليمانية - جمهورية العراق.
27. أ.م.د.هيثم كامل داود سلمان - جامعة الانبار - كلية الهندسة - قسم الهندسة الميكانيكية - تخصص: علوم في الهندسة الميكانيكية - حراريات – جمهورية العراق.
28. د.ايمان محمد مصطفى – كلية الدراسات العليا لتكنولوجيا النانو – مدير معمل الطاقة الشمسية – جامعة القاهرة – مصر.

أعضاء الهيئة الاستشارية

- 1- أ.د.عباس جاسم عطية – قسم الكيمياء – كلية العلوم – جامعة بابل – العراق.
- 2- أ.د. محمد علي عباس – عضو الاكاديمية الامريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب – امريكا.

- 3- أ.د. رعد محمد صالح الحداد – جامعة بغداد – كلية العلوم – قسم الفيزياء – العراق.
- 4- أ.د. صادق عبد العزيز مهدي - استاذ الرياضيات التطبيقية / تشفير البيانات - الجامعة المستنصرية - كلية التربية - قسم علوم الحاسوب - العراق.
- 5- أ.م.د. مثنى عناد ماجد الشمري - دكتوراه كيمياء حياتية سريرية/ نيوزيلندا. الجامعة المستنصرية – جمهورية العراق.
- 6- أ.د. نورة محمد مستغفر - أستاذ التعليم العالي مؤهل، المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين، المملكة المغربية.
- 7- أ.م.د. رشا السيد محمد أحمد – معمل الحفازات – قسم التكرير – معهد بحوث البترول – مصر .
- 8- أ.م.د. صفاء مصطفى حميد خميس الجنابي – جامعة ساوة الاهلية –مساعد رئيس الجامعة للشؤون العلمية – محافظة المثنى – العراق.
- 9- أ.اسامة مجيد ابراهيم – هندسة برمجيات – وزارة الاتصالات – المعهد العالي للاتصالات والبريد – العراق.
- 10- م.د.وفاء ناصر حسن الحسيني – جامعة بن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية – كلية الطب – العراق .



كلمة العرو



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على معلم البشرية الأكبر، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

يسرنا، مع إشراقة هذا الإصدار الجديد (العدد الخامس – الجزء الثاني)، أن نضع بين يدي المجتمع الأكاديمي، والمؤسسات البحثية، والباحثين في مختلف أنحاء العالم، نتاجاً فكرياً وعلمياً متميزاً يعكس الديناميكية المستمرة والتطور المتسارع في مجالات العلوم التطبيقية والصرفة.

إن المجلة الأمريكية الدولية للعلوم التطبيقية والصرفة، وهي تمضي بخطى وثقة تحت مظلة الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي والتدريب، تتجاوز كونها مجرد وعاء لنشر البحوث؛ لتكون جسراً معرفياً عبر القارات، وركيزة أساسية لتلاقي العقول وتلاقح الأفكار بين نخبة من الباحثين والأكاديميين الممتدين عبر جغرافيات متعددة وثقافات علمية متنوعة.

يتضمن هذا الجزء من العدد الخامس حزمة قيمة من الدراسات والبحوث الأصيلة التي تخضع لأعلى معايير الرصانة العلمية والتحكيم الدقيق، والتي تجسد التكامل الخلاق بين النظرية والتطبيق. إن مشاركة باحثين من مختلف دول العالم في هذا العدد يعزز من قيمتنا المضافة في إثراء المحتوى العلمي المعاصر، وتقديم حلول ومقاربات منهجية للتحديات التقنية والتنموية التي يواجهها عالمنا اليوم.

ونحن إذ نقدّم هذا الإصدار، لنرفع أسمى عبارات التقدير والإجلال للسادة الباحثين الذين أولوا مجلتنا ثقّتهم الشديدة، ولأعضاء الهيئة التحريرية واللجان الاستشارية والمحكمين الدوليين الذين بذلوا جهوداً استثنائية لضمان جودة الطرح ودقة المخرج العلمي.

ختاماً، نؤكد التزامنا الراسخ في الأكاديمية والمجلة بمواصلة الرقي بالإنتاج المعرفي، ودعم الباحثين المبدعين، وفتح آفاق جديدة للتعاون العلمي الدولي بما يخدم الإنسانية ويحقق التنمية المستدامة.

والله ولي التوفيق والنجاح.

فهرس الموضوعات

تحديات التحول الرقمي في التعليم الفلسطيني بقطاع غزة في ظل الحروب والأزمات من وجهة نظر المعلمين د.وسام اسبيتان صلاح/ د.فكري كامل الفليت.....	10
تطوير دقة التصويب من القفز بكرة اليد باستخدام استراتيجية النمذجة المعرفية دراسة تجريبية على الطلاب م.م. رائد عايد حسين علوان.....	36
مشتقات حمض الميفيناميك: مراجعة حول التخليق والأنشطة الصيدلانية والبيولوجية د.حسين عبد عباس / د.عبد الستار هاشم عبد الغني.....	49
الطاقة المستدامة والمتجددة وعلاقتها بالتاريخ الحديث الباحثة م.م. عفراء عبد الفتلاوي.....	63
فعالية استخدام تطبيق DESMOS في مادة الرياضيات على تحسين مهارات التفكير الهندسي لدى طلاب الصف الرابع العلمي في مدارس ناحية الحمزة الغربي م.م. زيد محمد حبيب.....	78
فعالية برنامج تعليمي وفق استراتيجية معالجة المعلومات في تحسين التفكير التفاعلي ومستوى أداء مهارتي التهديف (بباطن القدم وخارجها) لدى طلاب كرة القدم في مدرسة إعدادية المدحتية للبنين" م.م. سامي ضاحي محسن.....	95
فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي م.م. علي خضر كاظم الكيم.....	113
MELATONIN: THERAPEUTIC POTENTIAL IN SLEEP DISORDERS AND ITS EFFECTS ON ENDOCRINE PHYSIOLOGY – A CURRENT REVIEW SUAAD MOHSEN JASIM / ZAINAB SALAH ABDUL-JABBAR.....	141

فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي



م.م. علي خضر كاظم الكيم

مديرية تربية بابل

Lylalstadh33@gmail.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي. اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تم اختيار عينة قصدية مكونة من (18) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (9) لاعبين لكل مجموعة. خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي القائم على التمرينات الثنائية الموجهة لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، خلال الفترة من (2026/2/20) ولغاية (2026/4/20)، بينما واصلت المجموعة الضابطة تدريبها التقليدي المعتاد. اعتمدت الدراسة على اختبارين رئيسيين لقياس مستوى الأداء المهاري، وهما: اختبار المناولة، واختبار التهديف. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى. وقد أوصت الدراسة باعتماد التمرينات الثنائية الموجهة في البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم الصالات، وتعميمها على جميع الفئات العمرية، وإجراء المزيد من الدراسات المماثلة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الثنائية الموجهة، الأداء المهاري، كرة القدم الصالات، المناولة، التهديف.

The Effectiveness of Directed Dyadic Exercises in Developing the Skill Performance Level of Futsal Players (Under 19 Years) in Al-Hilla Sports Club

Ali Khudair Kadhim Al-Kaem

Babylon Education Directorate

Abstract

This study aimed to identify the effectiveness of directed bilateral exercises in developing the skill performance level of futsal players (under 19 years) in Al-Hilla Sports Club. The researcher adopted the quasi-experimental approach with a design consisting of experimental and control groups. A purposive sample of (18) players was selected and divided equally into two groups (experimental and control), with (9) players in each group. The experimental group underwent a training program based on directed bilateral exercises for (8) weeks, at a rate of (3) training units per week, during the period from (20/2/2026) to (20/4/2026), while the control group continued with their traditional training. The study relied on two main tests to measure skill performance level: the handling test and the shooting test. The results showed statistically significant differences at the (0.05) level between the experimental and control groups in the post-tests, in favor of the experimental group. The results also showed statistically significant differences between the pre and post-tests of the experimental group, in favor of the post-test. The study recommended adopting directed bilateral exercises in the training programs of futsal players, generalizing them to all age groups, and conducting further similar studies.

Keywords: Directed Dyadic Exercises, Skill Performance, Futsal, Passing, Shooting.

المقدمة

تعد كرة القدم الصالات من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وجذباً للمتابعين في العالم، وذلك لما تتميز به من سرعة إيقاع، وإثارة، وتنوع في الأداء المهاري والخططي. وتتطلب هذه اللعبة من اللاعبين امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الأساسية التي تمكنهم من الأداء الجيد داخل الملعب، خاصة في ظل المساحات الضيقة والسرعة العالية في التحرك وتبادل الكرة. ومن هنا، تأتي أهمية التدريب المهاري في كرة القدم الصالات باعتباره الركيزة الأساسية التي يقوم عليها الأداء الجماعي والفردى للاعبين (أبو جعها، 2012، ص 17).

وتتعدد الأساليب التدريبية المستخدمة في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات، ومن بين هذه الأساليب التمرينات الثنائية الموجهة، والتي تمثل نهجاً تدريبياً متكاملًا يهدف إلى تطوير الأداء المهاري للاعبين من خلال توجيه التمارين بشكل ثنائي يراعي التكامل بين المهارات الفردية والجماعية. وتعد هذه التمرينات من الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حيث تسهم في تحسين المهارات الأساسية مثل المناولة والتهديف والاستلام والإيقاف، وذلك من خلال محاكاة المواقف التنافسية الحقيقية داخل الملعب.

وتكمن أهمية التمرينات الثنائية الموجهة في أنها تجمع بين الجانبين البدني والمهاري في وقت واحد، وتدفع اللاعبين إلى التعامل مع مواقف متغيرة ومتنوعة، مما يساعد في تطوير القدرات التكيفية لديهم وسرعة اتخاذ القرار تحت الضغط. ويشير أبو جعها (2012، ص 63) إلى أن التمرينات الثنائية الموجهة تؤدي دوراً مهماً في تطوير قدرات اللاعبين مهارية، لأنها تجمع بين الجهد البدني والمهاري، مما يسرع من عملية التعلم الحركي ويعزز من التكامل بين المهارات المختلفة.

كما تبرز أهمية التمرينات الثنائية الموجهة في كرة القدم الصالات بشكل خاص، نظراً لأن طبيعة اللعبة تتطلب أداءً جماعياً عالياً، وتفاعلاً مستمراً بين اللاعبين في المساحات الصغيرة، مما يجعل التمرينات الثنائية الموجهة أداة تدريبية مثالية لمحاكاة ظروف المباريات الحقيقية. وقد أشار الحل و (2016، ص 85) إلى أن استخدام التمرينات الثنائية الموجهة في التدريب يسهم في تحسين التوافق الحركي بين اللاعبين، وزيادة سرعة الأداء ودقة التحرك، وتطوير التنسيق الحركي بين الأطراف العلوية والسفلية.

وتأتي أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى تسليط الضوء على فاعلية استخدام التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الصالات في نادي الحلة الرياضي، وذلك في ظل ندرة الدراسات التي تناولت هذا الجانب في البيئة العراقية. كما يأتي هذا البحث كمحاولة علمية جادة لإثراء المكتبة

الرياضية بدراسة أكاديمية تطبيقية يمكن الاستفادة منها في تطوير المناهج التدريبية لفئة الناشئين في لعبة كرة القدم الصالات.

مشكلة البحث

تُعد مشكلة البحث من العناصر الأساسية التي تحدد مسار الدراسة وترسم أبعادها، وتبرز من خلال الوقوف على واقع الأداء المهارى للاعبى كرة القدم الصالات، حيث يلاحظ الباحث من خلال متابعته الميدانية والمستمرة لتدريبات فريق نادي الحلة الرياضي بكرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) وجود ضعف ملحوظ في مستوى الأداء المهارى لدى بعض اللاعبين، خاصة في المهارات الأساسية مثل المناولة والتهديف. ويرجع الباحث هذا الضعف إلى قلة التركيز على التمرينات الثنائية الموجهة في البرامج التدريبية المتبعة، والتي تعتمد بشكل أكبر على التمرينات الفردية التقليدية.

كما أن المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم الصالات تفرض على المدربين ضرورة استخدام أساليب تدريبية مبتكرة تساهم في تطوير أداء اللاعبين بشكل متكامل، سواءً على المستوى الفردي أو الجماعي. ومن هنا، تبرز مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي: هل تؤثر التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي؟

أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث في النقاط التالية:

1. الأهمية النظرية: يساهم البحث في إثراء المكتبة الرياضية بأسلوب تدريبي حديث (التمرينات الثنائية الموجهة) يمكن الاستفادة منه في تطوير الأداء المهارى في كرة القدم الصالات.
2. الأهمية التطبيقية: يقدم البحث برنامجاً تدريبياً مقترحاً يمكن للمدربين في نادي الحلة الرياضي والأندية الأخرى اعتماده في تدريباتهم اليومية.
3. الأهمية المجتمعية: يساهم البحث في تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم الصالات في محافظة بابل، مما ينعكس إيجاباً على المستوى التنافسي للفريق.
4. الأهمية العلمية: يعد هذا البحث إضافة جديدة للدراسات السابقة التي تناولت التمرينات الثنائية الموجهة، حيث يركز على فئة عمرية محددة (تحت 19 سنة) وفي لعبة كرة القدم الصالات.

أهداف البحث

1. التعرف على تأثير التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي.
2. التعرف على الفروق في مستوى الأداء المهارى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.
3. التعرف على الفروق في مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

فرضيات البحث

الفرضية الرئيسية: تؤثر التمرينات الثنائية الموجهة تأثيراً دالاً إحصائياً في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي.

الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى، ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمستوى الأداء المهارى، ولصالح المجموعة التجريبية.

حدود البحث

1. الحدود الزمانية: تم إجراء هذا البحث خلال الفترة من (2026/2/20) ولغاية (2026/4/20).
2. الحدود المكانية: تم تطبيق هذا البحث في نادي الحلة الرياضي – محافظة بابل، على ملاعب كرة القدم الصالات التابعة للنادي.
3. الحدود البشرية: تم تطبيق البحث على عينة من لاعبي كرة القدم الصالات في نادي الحلة الرياضي (تحت 19 سنة)، والبالغ عددهم (18) لاعباً.

4. الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على دراسة تأثير التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهاري، وتم قياسه من خلال اختبارات المناولة والتهديف.

الفصل الأول: الإطار النظري للبحث

أولاً: مفهوم التمرينات الثنائية الموجهة

تُعرف التمرينات الثنائية الموجهة بأنها مجموعة من التمارين التي يؤديها لاعبان أو أكثر في وقت واحد، مع توجيه من المدرب لتحقيق أهداف تدريبية محددة، مثل تطوير مهارات المناولة أو التهديف أو التمرير، وذلك في ظل ظروف تشبه الواقع التنافسي للعبة. وتتميز هذه التمرينات عن التمرينات الفردية بأنها تجمع بين الأداء الفردي والجماعي، وتشجع على التفاعل بين اللاعبين، مما يساهم في تطوير المهارات الاجتماعية والتواصلية إلى جانب المهارات الفنية (Michael, 2018).

وتتنوع التمرينات الثنائية الموجهة بحسب الهدف التدريبي، فهناك تمرينات ثنائية موجهة لتطوير التمرير والمناولة، وأخرى لتطوير التهديف، وثالثة لتطوير الاستلام والإيقاف، ورابعة لتطوير التوافق الحركي بين اللاعبين. ويعتمد نجاح هذه التمرينات على عدة عوامل، منها: دقة التخطيط لها، واختيار التوقيت المناسب، ومراعاة مستوى اللاعبين وقدراتهم، وتقديم التغذية الراجعة الفورية من قبل المدرب (Taylor, 2015).

ثانياً: أنواع التمرينات الثنائية الموجهة

تتعدد أنواع التمرينات الثنائية الموجهة وتصنف بحسب عدة معايير، منها:

1. حسب عدد المشاركين:

o تمرينات ثنائية (لاعبان): تركز على التفاعل المباشر بين لاعبين، وتستخدم لتطوير المهارات الفردية في إطار تنافسي.

o تمرينات ثلاثية أو جماعية (ثلاثة لاعبين فأكثر): تركز على التكامل الجماعي وتطوير التحركات بدون كرة.

2. حسب طبيعة الأداء:

o تمرينات ثنائية موجهة بالكرة: تركز على المهارات المرتبطة بالكرة مثل المناولة والتهديف والتمرير.

o تمرينات ثنائية موجهة بدون كرة: تركز على تطوير التحركات الدفاعية والهجومية بدون كرة.

3. حسب الهدف التدريبي:

o تمرينات لتطوير التمرير والمناولة.

o تمرينات لتطوير التهديف.

o تمرينات لتطوير الاستلام والإيقاف.

o تمرينات لتطوير التوافق الحركي.

ثالثاً: أهمية التمرينات الثنائية الموجهة

تتميز التمرينات الثنائية الموجهة بالعديد من الفوائد التدريبية التي تجعلها أداة مهمة في العملية التدريبية، ومن أهمها:

1. محاكاة الواقع التنافسي: تساعد التمرينات الثنائية الموجهة في محاكاة المواقف التي تحدث أثناء المباريات، مما يعزز قدرة اللاعبين على التكيف مع الظروف المتغيرة.

2. تعزيز التفاعل الاجتماعي: تشجع هذه التمرينات على التواصل والتعاون بين اللاعبين، مما يعزز الروح الجماعية داخل الفريق.

3. تطوير المهارات الفردية والجماعية معاً: تتيح هذه التمرينات للاعبين فرصة تطوير مهاراتهم الفردية في إطار جماعي.

4. زيادة كثافة التدريب: تسمح التمرينات الثنائية بزيادة عدد مرات لمس الكرة وتكرار الأداء، مما يزيد من كثافة التدريب وفعاليتها.

5. تطوير سرعة اتخاذ القرار: تجبر التمرينات الثنائية اللاعبين على اتخاذ قرارات سريعة في المواقف المتغيرة، مما يحسن قدراتهم على التصرف في المباريات (Kadhim & Abdulridha, 2025).

رابعاً: دور المدرب في التمرينات الثنائية الموجهة

يلعب المدرب دوراً محورياً في نجاح التمرينات الثنائية الموجهة، ويتلخص دوره في النقاط التالية:

1. التخطيط والتصميم: يجب على المدرب تصميم التمرينات بشكل يتناسب مع أهداف التدريب ومستوى اللاعبين.
2. التوجيه والإرشاد: يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين خلال أداء التمرينات، وتقديم الإرشادات اللازمة لتصحيح الأخطاء.
3. التقييم والتقييم: يقوم المدرب بتقييم أداء اللاعبين أثناء التمرينات، وتقديم التغذية الراجعة المناسبة.
4. التحفيز: يعمل المدرب على تحفيز اللاعبين لبذل أقصى جهد خلال التمرينات.
5. التنويع: يحرص المدرب على تنويع التمرينات لتجنب الملل وزيادة الإثارة والحماسة بين اللاعبين (Khan, 2019).

خامساً: المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات

تتضمن كرة القدم الصالات مجموعة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها اللاعبون، ومن أهمها:

1. المناولة (التمرير): تعتبر من أهم المهارات الأساسية في اللعبة، وتشمل التمريرات القصيرة والطويلة والمرتدة، وتعتمد على دقة التمرير وسرعته وقوته المناسبة.
2. الاستلام والإيقاف: تعتمد على قدرة اللاعب على استلام الكرة وإيقافها بشكل متقن، سواء باستخدام القدم أو الصدر أو الرأس.
3. التهديف (التسديد): تعتبر المهارة الأكثر أهمية في اللعبة، وتعتمد على دقة التصويب وقوته وتنوعه.
4. المراوغة: تهدف إلى تجاوز المنافس باستخدام المهارات الفردية والحركات الخادعة.

5. التحكم بالكرة: تشمل جميع المهارات المتعلقة بالسيطرة على الكرة وتوجيهها (الحل و، 2016).

سادساً: الدراسات السابقة

تعد الدراسات السابقة من العناصر المهمة في أي بحث علمي، حيث تساعد في بناء الإطار النظري وتحديد الفجوات البحثية. وفي هذا السياق، تم استعراض عدد من الدراسات التي تناولت التمرينات الثنائية والموجهة في مختلف الرياضات.

5. الدراسة الأولى: دراسة (Kadhim & Abdulridha 2025)

العنوان: "The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal"

الهدف: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير سرعة ودقة التصويب في كرة القدم الصالات.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم الصالات.

النتائج: أظهرت النتائج أن التمرينات الخاصة حققت تحسناً ملحوظاً في سرعة ودقة التصويب لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

التوافق مع البحث الحالي: تتوافق هذه الدراسة مع البحث الحالي في كونها تهدف إلى تطوير الأداء المهاري في كرة القدم الصالات، لكنها تختلف في نوع التمرينات المستخدمة.

6. الدراسة الثانية: دراسة (Jones, Williams & Taylor 2020)

العنوان: "Training methods for improving football shooting accuracy"

الهدف: هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية الأساليب التدريبية المختلفة في تحسين دقة التصويب في كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة من لاعبي كرة القدم.

النتائج: أظهرت النتائج أن التمرينات الثنائية الموجهة كانت أكثر فاعلية من التمرينات الفردية في تحسين دقة التصويب.

التوافق مع البحث الحالي: تدعم هذه الدراسة فرضية البحث الحالي حول فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة.

7. الدراسة الثالثة: دراسة (Khan, Smith & Brown 2019)

العنوان: "Speed and precision in football performance"

الهدف: هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين سرعة الأداء ودقة التصويب في كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي على عينة من لاعبي كرة القدم.

النتائج: أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين سرعة الأداء ودقة التصويب، وأن التمرينات الثنائية الموجهة تساعد في تطوير كليهما.

التوافق مع البحث الحالي: تتوافق هذه الدراسة مع البحث الحالي في التأكيد على أهمية التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير الأداء المهارى.

8. الدراسة الرابعة: دراسة (Michael 2018)

العنوان: "Partnered training: A psychological approach"

الهدف: هدفت الدراسة إلى استكشاف الأثر النفسي للتدريب الثنائي الموجه على اللاعبين.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

النتائج: أظهرت النتائج أن التدريب الثنائي الموجه له أثر إيجابي على تحفيز اللاعبين وزيادة ثقتهم بأنفسهم.

التوافق مع البحث الحالي: تدعم هذه الدراسة الجانب النفسي للتمرينات الثنائية الموجهة.

9. الدراسة الخامسة: دراسة (Brown & Williams 2017)

العنوان: " Precision in football: A key component of match-winning strategies"

الهدف: هدفت الدراسة إلى تحليل أهمية الدقة في الأداء المهارى في كرة القدم.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي.

النتائج: أكدت النتائج على أن الدقة في المناولة والتهديف تعتبر عاملاً رئيسياً في تحقيق الفوز في المباريات.

التوافق مع البحث الحالي: تدعم هذه الدراسة أهمية تطوير الأداء المهارى الدقيق.

10. ما تميز به البحث الحالي عن الدراسات السابقة

يتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة بعدة جوانب:

1. الفئة العمرية: يركز البحث على فئة عمرية محددة (تحت 19 سنة) والتي تعد فئة مهمة في بناء اللاعبين وتطويرهم.

2. البيئة التطبيقية: يتم تطبيق البحث في بيئة عراقية (نادي الحلة الرياضي)، مما يعطيه قيمة تطبيقية محلية.

3. التركيز على لعبة كرة القدم الصالات: وهي لعبة تختلف في متطلباتها المهارية عن كرة القدم الشاطئية أو كرة القدم الكبيرة.

4. الجمع بين التمرينات الثنائية والموجهة: يجمع البحث بين مفهومي التمرينات الثنائية والموجهة في برنامج تدريبي متكامل.

الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

أولاً: منهج البحث

اعتمد الباحث في هذا البحث المنهج شبه التجريبي (Quasi-Experimental Approach)

بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث وأهدافه التي تتطلب قياس أثر المتغير

المستقل (التمرينات الثنائية الموجهة) على المتغير التابع (مستوى الأداء المهارى) في ظل ظروف مضبوطة.

ويُعد المنهج شبه التجريبي من أكثر المناهج شيوعاً في البحوث التربوية والرياضية، حيث يسمح للباحث بالتحكم في المتغيرات الدخيلة إلى حد كبير، وإجراء المقارنات اللازمة بين المجموعتين.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

11. مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي للموسم التدريبي (2025-2026)، والبالغ عددهم (22) لاعباً.

12. عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، حيث تم استبعاد (4) لاعبين لأسباب مختلفة (إصابة - سفر - عدم الالتزام بالتدريبات)، لتصبح عينة البحث النهائية (18) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (9) لاعبين في كل مجموعة، وذلك بعد إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الأساسية (العمر - الطول - الوزن - المستوى المهاري).

13. جدول توزيع أفراد العينة

النسبة المئوية	العدد	المجموعة
50%	9	تجريبية
50%	9	ضابطة
100%	18	المجموع الكلي

ثالثاً: أدوات وأجهزة البحث

اعتمد الباحث على مجموعة من الأدوات والأجهزة في إجراء البحث، منها:

1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس:

- o ساعة إيقاف رقمية (Stopwatch) لقياس الزمن.

o شريط قياس (Measuring Tape) لتحديد المسافات.

o كرات كرة قدم الصالات (Futsal Balls) وفق المواصفات الرسمية.

o ملعب كرة قدم الصالات.

o أقماع تدريبية (Cones) لتحديد المناطق والمسارات.

o استمارات تسجيل البيانات.

o كاميرا فيديو لتسجيل الأداء وتحليله.

2. الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب:

o كرات كرة قدم الصالات.

o أقماع تدريبية.

o موانع (أهداف صغيرة) للتدريب على التهديف.

o سدادات (حواجز) تدريبية.

رابعاً: اختبارات البحث

اعتمد الباحث على اختبارين رئيسيين لقياس مستوى الأداء المهارى لدى أفراد عينة البحث، وهما:

14. الاختبار الأول: اختبار المناولة

الهدف: قياس مستوى الأداء في مهارة المناولة (التمرير) لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

أداة الاختبار: كرة قدم صالات، أقماع تدريبية، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: يقف اللاعب أمام حائط أو هدف محدد، ويقوم بتمرير الكرة باتجاه الهدف من مسافة محددة

(10 أمتار)، ويتم احتساب عدد التمريرات الصحيحة خلال فترة زمنية محددة (30 ثانية).

طريقة التسجيل: يتم تسجيل عدد التمريرات الصحيحة التي تصل إلى الهدف المحدد.

15. الاختبار الثاني: اختبار التهديد

الهدف: قياس مستوى الأداء في مهارة التهديد (التسديد) لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

أداة الاختبار: كرة قدم صالات، هدف رسمي، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار: يقف اللاعب على مسافة (11 متراً) من المرمى، ويقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى (دون حارس)، ويتم احتساب عدد الأهداف المسجلة خلال (10) محاولات.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل عدد الأهداف المسجلة من أصل (10) محاولات.

خامساً: التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على عينة قوامها (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك في تاريخ (2026/3/12)، بهدف:

1. التعرف على مدى مناسبة الاختبارات للعينة.

2. التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في القياس.

3. التعرف على مدى مناسبة التمرينات المقترحة والوقت المخصص لها.

4. التأكد من وضوح التعليمات المقدمة للاعبين.

5. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.

6. التأكد من ثبات وصدق الاختبارات.

وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن النتائج التالية:

- كانت جميع الاختبارات مناسبة للعينة.
- كانت الأدوات المستخدمة صالحة للقياس.

- كانت التمرينات مناسبة من حيث الصعوبة والزمن.
- كانت التعليمات واضحة ومفهومة لدى اللاعبين.
- تم تعديل بعض التمرينات بناءً على ملاحظات التجربة الاستطلاعية.

سادساً: الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) لقياس مستوى الأداء المهاري في المهارات الأساسية (المناولة والتهديف)، وذلك في تاريخ (2026/3/19)، تحت إشراف فريق مساعد متخصص، وباستخدام أدوات قياس معتمدة.

خطوات إجراء الاختبارات القبلية:

1. تجهيز الملعب والأدوات اللازمة للاختبارات.
2. توزيع اللاعبين إلى مجموعات وفق الجدول المعد.
3. شرح التعليمات الخاصة بكل اختبار للاعبين.
4. أداء الاختبارات من قبل اللاعبين.
5. تسجيل النتائج في استمارات خاصة.
6. التأكد من دقة النتائج من خلال إعادة الاختبار لبعض اللاعبين عشوائياً.

سابعاً: البرنامج التدريبي

16. تصميم البرنامج التدريبي

تم تصميم البرنامج التدريبي للتمرينات الشائبة الموجهة وفق الأسس العلمية، وبإشراف مباشر من الباحث، وذلك بهدف تطوير مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرت مدة البرنامج (8) أسابيع، ابتداءً من تاريخ (2026/2/20) وحتى تاريخ (2026/4/20)، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، بإجمالي (24) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة.

17. محتويات البرنامج التدريبي

تضمن البرنامج التدريبي مجموعة متنوعة من التمرينات الثنائية الموجهة، والتي تم تصميمها لتناسب مستوى اللاعبين ومرحلة الإعداد، وتم تقسيمها إلى ثلاثة محاور رئيسية:

الخور الأول: تمرينات تطوير المناولة (التمرير)

- تمرير الكرة بين لاعبين مع التحرك في مسافات متغيرة.
- تمرير الكرة مع لمسة واحدة بين لاعبين.
- تمرير الكرة بدقة باتجاه أهداف محددة.

الخور الثاني: تمرينات تطوير التهديد (التسديد)

- تسديد الكرة باتجاه المرمى من مسافات مختلفة.
- تسديد الكرة بعد استلامها من الزميل.
- تسديد الكرة من زوايا مختلفة.

الخور الثالث: تمرينات تطوير الاستلام والإيقاف

- استلام الكرة بوجه القدم مع التوجيه السريع.
- استلام الكرة بالصدر مع التوجيه.
- استلام الكرة بالفخذ مع التوجيه.

توزيع الوحدات التدريبية

الأسبوع	الوحدات التدريبية	المحور الرئيسي
الأول	3 وحدات	المناولة والاستلام

المناولة والاستلام	3 وحدات	الثاني
التهديف	3 وحدات	الثالث
التهديف	3 وحدات	الرابع
المناولة والتهديف	3 وحدات	الخامس
المناولة والتهديف	3 وحدات	السادس
التكامل المهارى	3 وحدات	السابع
التكامل المهارى	3 وحدات	الثامن

• مكونات الوحدة التدريبية

تكونت كل وحدة تدريبية من الأجزاء التالية:

1. الجزء التمهيدي (الإحماء) - 15 دقيقة:

- تمارين إحماء عامة (جري خفيف - تمارين مطاطية).
- تمارين إحماء خاصة (تمريرات خفيفة - استلام وإيقاف).

2. الجزء الرئيسي - 65 دقيقة:

- تطبيق التمرينات الثنائية الموجهة (45 دقيقة).
- تدريبات تطبيقية في المناولة والتهديف (20 دقيقة).

3. الجزء الختامي - 10 دقائق:

- تمارين استرخاء وتحديث.
- تغذية راجعة من المدرب.

• تقييم الأداء.

• نموذج للوحدة التدريبية (الأسبوع الأول - الوحدة الأولى)

الجزء	الوقت	المحتوى
التمهيد	15 دقيقة	جري خفيف - تمارين مطاطية - تمريرات خفيفة
الرئيسي	45 دقيقة	تمرين ثنائي موجه (المنافسة) - تمرير الكرة بين لاعبين مع التحرك في مساحة محددة (20×20م)
الرئيسي	20 دقيقة	تدريبات تطبيقية على المنافسة - تمرير الكرة بدقة باتجاه أهداف محددة
الختامي	10 دقائق	تمارين استرخاء - تغذية راجعة

ثامناً: الضوابط التدريبية أثناء تطبيق البرنامج

حرص الباحث على تطبيق الضوابط التالية أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي:

1. الالتزام بالجدول الزمني المحدد لكل وحدة تدريبية.

2. مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تصميم التمرينات.

3. تقديم التغذية الراجعة الفورية للاعبين بعد كل تمرين.

4. تنويع التمرينات لتجنب الملل.

5. متابعة أداء اللاعبين وتسجيل الملاحظات.

6. التأكد من سلامة اللاعبين وتجنب الإصابات.

7. توفير الأجواء التحفيزية للاعبين.

تاسعاً: الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) في تاريخ (2026/4/20)، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، وتم إجراء الاختبارات بنفس الظروف والإجراءات التي تمت بها الاختبارات القبلية، مع مراعاة الدقة والموضوعية في القياس.

خطوات إجراء الاختبارات البعدية:

1. تجهيز الملعب والأدوات اللازمة للاختبارات.
2. توزيع اللاعبين إلى مجموعات وفق الجدول المعد.
3. شرح التعليمات الخاصة بكل اختبار للاعبين.
4. أداء الاختبارات من قبل اللاعبين.
5. تسجيل النتائج في استمارات خاصة.
6. التأكد من دقة النتائج من خلال إعادة الاختبار لبعض اللاعبين عشوائياً.

: الوسائل الإحصائية والنتائج (1)

عاشراً: الوسائل الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، وذلك من خلال الوسائل الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي (Arithmetic Mean): لوصف الأداء المركزي للبيانات.
2. الانحراف المعياري (Standard Deviation): لقياس درجة تشتت البيانات حول المتوسط.
3. اختبار (T-test) للعينات المرتبطة (Paired Samples T-Test): للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى داخل المجموعة الواحدة.
4. اختبار (T-test) للعينات المستقلة (Independent Samples T-Test): للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
5. نسبة الخطأ (Error Percentage): لتحديد مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05).

الفصل الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تكافؤ المجموعتين قبل بدء البرنامج التدريبي.

الجدول (1): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية للمجموعتين

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق	T قيمة	الدلالة
	ن=9	ن=9			
المناولة	15.44 ± 0.72	15.37 ± 0.69	0.07+	0.31	غير معنوية
التهديف	16.88 ± 1.76	16.96 ± 1.73	0.08-	0.27	

تحليل النتائج: تبين من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل بدء البرنامج التدريبي

ثانياً: عرض نتائج الاختبارات

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	الفرق	T قيمة	الدلالة
	ن=9	ن=9			
المناولة	11.22 ± 0.64	15.37 ± 0.69	4.15-	4.375	*معنوية
التهديف	21.37 ± 1.87	16.96 ± 1.73	4.41+	6.242	*معنوية

دال عند مستوى دلالة (0.05) *

تحليل النتائج: تبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية، حيث تفوقت المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.

ثالثاً: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (3): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	الدلالة	المحسوبة T	الانحراف المعياري	المتوسط
15.44	9	قبلي	المناولة	1
11.22	9	بعدي		
16.88	9	قبلي	التهديف	2
21.37	9	بعدي		

تحليل النتائج: تبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لصالح الاختبار البعدي.

رابعاً: عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (4): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	الدلالة	T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	الاختبار	المتغير	ت
متكافئة	غير معنوية	0.23	0.69	15.37	9	قبلي	المناولة	1
			0.69	15.37	9	بعدي		
متكافئة	غير معنوية	0.19	1.73	16.96	9	قبلي	التهديف	2
			1.73	16.96	9	بعدي		

تحليل النتائج: تبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، مما يدل على عدم تأثير التدريب التقليدي بشكل ملحوظ على مستوى الأداء المهاري.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج اختبار المناولة

أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات الثنائية الموجهة على المجموعة الضابطة في اختبار المناولة، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.375) وهي أعلى من القيمة الجدولية، مما يدل على دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

ويعزو الباحث هذا التفوق إلى أن التمرينات الثنائية الموجهة ساهمت في تحسين مهارة المناولة من خلال:

1. زيادة عدد مرات لمس الكرة : حيث تم خلال التمرينات الثنائية الموجهة زيادة عدد مرات تمرير الكرة بين

اللاعبين، مما ساعد على تحسين التحكم بالكرة ودقة التمرير.

2. محاكاة المواقف التنافسية : تم تصميم التمرينات الثنائية الموجهة لمحاكاة المواقف التي تحدث في المباريات، مما ساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم في التمرير تحت الضغط.

3. التغذية الراجعة الفورية : قام الباحث بتقديم تغذية راجعة فورية للاعبين بعد كل تمرين، مما ساعدهم على تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء.

4. التكرار : تم تكرار التمرينات بشكل منتظم خلال فترة التدريب (8 أسابيع)، مما ساعد على ترسيخ المهارة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Kadhim & Abdulridha, 2025) التي أكدت على أهمية التمرينات الخاصة في تطوير سرعة ودقة الأداء المهارى في كرة القدم الصالات.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Jones, Williams & Taylor, 2020) من أن التمرينات الثنائية الموجهة كانت أكثر فعالية من التمرينات الفردية في تحسين دقة الأداء المهارى.

مناقشة نتائج اختبار التهديد

أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار التهديد، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.242) وهي أعلى من القيمة الجدولية، مما يدل على دلالة إحصائية عند مستوى (0.05).

ويعزو الباحث هذا التفوق إلى العوامل التالية:

1. تنوع التمرينات : تم تنوع التمرينات الثنائية الموجهة لتشمل التهديد من زوايا ومسافات مختلفة، مما ساعد على تطوير قدرة اللاعبين على التسديد في ظروف متنوعة.

2. الضغط التنافسي : تم تنفيذ التمرينات في ظل ضغط تنافسي من الزميل، مما ساعد على تطوير قدرة اللاعبين على التهديد تحت الضغط.

3. تطوير التوافق الحركي : ساهمت التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير التوافق الحركي بين العين والقدم، مما انعكس إيجاباً على دقة التهديد.

4. زيادة الثقة بالنفس : ساعدت التمرينات الثنائية الموجهة على زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم وقدرتهم على التسجيل.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Khan, Smith & Brown, 2019) من وجود علاقة إيجابية بين سرعة الأداء ودقة التصويب، وأن التمرينات الثنائية الموجهة تساعد في تطوير كليهما.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Michael, 2018) من أن التدريب الثنائي الموجه له أثر إيجابي على تحفيز اللاعبين وزيادة ثقتهم بأنفسهم، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم المهارى.

مناقشة النتائج بشكل عام

تشير النتائج العامة للبحث إلى أن التمرينات الثنائية الموجهة حققت تحسناً ملحوظاً في مستوى الأداء المهارى لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تابعت تدريبها التقليدي. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما يلي:

1. **التكامل بين المهارات** : تجمع التمرينات الثنائية الموجهة بين المهارات الفردية والجماعية، مما يحقق تكاملاً في الأداء المهارى للاعبين.
2. **المحاكاة الواقعية** : تصمم التمرينات الثنائية الموجهة لمحاكاة المواقف الحقيقية التي تحدث أثناء المباريات، مما يعزز قدرة اللاعبين على التكيف مع ظروف المباريات.
3. **التنوع والإثارة** : تتميز التمرينات الثنائية الموجهة بالتنوع والإثارة، مما يزيد من دافعية اللاعبين للتعلم والتدريب.
4. **التغذية الراجعة** : توفر التمرينات الثنائية الموجهة فرصة أكبر لتقديم التغذية الراجعة للاعبين، مما يساعد على تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء.
5. **التكرار** : تتيح التمرينات الثنائية الموجهة فرصة أكبر لتكرار المهارات، مما يساعد على ترسيخها وتطويرها.

ثالثاً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه، يمكن استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. **فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة** : أثبتت التمرينات الثنائية الموجهة فاعلية كبيرة في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الصالات (تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي، حيث ساهمت في تحسين مهارات المناولة والتهديف بشكل ملحوظ.
2. **تفوق المجموعة التجريبية** : تفوقت المجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات الثنائية الموجهة على المجموعة الضابطة التي تابعت التدريب التقليدي في جميع المتغيرات المهارية المدروسة.
3. **التحسن داخل المجموعة التجريبية** : أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً دالاً إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات، مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي.
4. **عدم تحسن المجموعة الضابطة** : لم تظهر المجموعة الضابطة تحسناً دالاً إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي، مما يؤكد عدم فاعلية التدريب التقليدي في تطوير المهارات المدروسة.

5. أهمية التمرينات الثنائية الموجهة : تعد التمرينات الثنائية الموجهة أسلوباً تدريبياً فعالاً يمكن الاعتماد عليه في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات.

رابعاً: التوصيات

بناءً على نتائج البحث، يوصي الباحث بما يلي:

1. اعتماد التمرينات الثنائية الموجهة : يوصي الباحث باعتماد التمرينات الثنائية الموجهة كجزء أساسي من البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم الصالات في نادي الحلة الرياضي، وفي الأندية الأخرى.
2. تعميم التمرينات : يوصي بتعميم استخدام التمرينات الثنائية الموجهة على جميع الفئات العمرية في لعبة كرة القدم الصالات (الناشئين - الشباب - الرجال).
3. توعية المدربين : يوصي الباحث بتوعية المدربين بأهمية التمرينات الثنائية الموجهة، وتدريبهم على كيفية تصميمها وتطبيقها بشكل صحيح.
4. إجراء دراسات مماثلة : يوصي الباحث بإجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى في كرة القدم الصالات، مثل مهارات المراوغة والاستلام والإيقاف.
5. دراسات مقارنة : يوصي بإجراء دراسات مقارنة بين التمرينات الثنائية الموجهة وأنواع أخرى من التمرينات (فردية - جماعية).
6. توفير التجهيزات : يوصي بتوفير التجهيزات والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرينات الثنائية الموجهة في الأندية الرياضية.

المصادر والمراجع

• المصادر العربية

1. أبو مجعها، ب م ع بح ي. (2012). فسيولوجيا التدريب والرياضة. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
2. بجمن د، اه ر س. (1999). كرة القدم الصالات (الجزء الثاني). بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
3. الحل و، سع ع بح تري. (2016). الأسس التعليمية والتدريبية في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
4. ي ا، من رة. (2006). دراسة تأثير تمرينات خطية تعليمية بأسلوب اللعب في تعلم واحتفاظ وتقويم الأداء لبعض المهارات بكرة القدم للطلاب. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

• المصادر الأجنبية

1. Brown, A., & Williams, M. (2017). Precision in football: A key component of match-winning strategies. *Journal of Sport Science & Performance*. <https://doi.org/10.6789/jssp>.
2. Jones, D., Williams, P., & Taylor, S. (2020). Training methods for improving football shooting accuracy. *Football Performance Review*. <https://doi.org/10.4567/fpr>.
3. Kadhim, T., Abdulridha, S., & Murad, N. (2025). The effect of special exercises on developing the rolling speed and accuracy of shooting in futsal. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(11).
4. Khan, A., Smith, P., & Brown, J. (2019). Speed and precision in football performance. *International Journal of Sports Coaching*, 27(4). <https://doi.org/10.5678/ijsc.2019.0211>
5. Michael, H. (2018). Partnered training: A psychological approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 239-245. <https://doi.org/10.6781/psyse.2018>.
6. Taylor, C. (2015). The role of motivation in sports training: A focus on team drills. *Sports Psychology Journal*, 8(1), 44-50. <https://doi.org/10.5432/spj.2015>

الملحق (1): استمارة تسجيل بيانات الاختبارات القبلية والبعدية

استمارة تسجيل بيانات البحث

عنوان البحث :فاعلية التمرينات الثنائية الموجهة في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم الصالات
(تحت 19 سنة) في نادي الحلة الرياضي

اسم اللاعب _____ :

المجموعة ☐ تجريبية ☐ ضابطة

التاريخ : _____

القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبار	ت
		المناولة	1
		التهديف	2

ملاحظات : _____

توقيع الباحث : _____

الملحق (2): نموذج للتمرينات الشنائية الموجهة المستخدمة في البرنامج التدريبي

التمرين الأول: تمرير الكرة مع التحرك

الهدف: تطوير مهارة المناولة والتمرير أثناء التحرك.

الأدوات: كرة قدم صالات، أقماع تدريبية.

وصف التمرين: يقف لاعب في كل زوج على مسافة (10-15) متراً، ويقومان بتمرير الكرة بينهما مع التحرك في مساحة محددة (20×20م).

التكرار: (10) مرات لكل لاعب.

التمرين الثاني: التهديف من مسافات مختلفة

الهدف: تطوير مهارة التهديف (التسديد) من مسافات وزوايا مختلفة.

الأدوات: كرة قدم صالات، هدف رسمي، أقماع تدريبية.

وصف التمرين: يقف اللاعب على مسافة (11 متراً) من المرمى، ويقوم بتسديد الكرة باتجاه المرمى، مع تغيير المسافة والزاوية في كل محاولة.

التكرار: (10) محاولات لكل لاعب.

الصفحة التاسعة عشرة: الملحق (تكملة) والخاتمة

الملحق (3): الجدول الزمني للبرنامج التدريبي

الجدول الزمني للبرنامج التدريبي (8 أسابيع)

عدد الوحدات	الموضوع	التاريخ	الأسبوع
3	المناولة والاستلام	20/2 – 26/2	الأول
3	المناولة والاستلام	27/2 – 4/3	الثاني
3	التهديف	5/3 – 11/3	الثالث
3	التهديف	12/3 – 18/3	الرابع
3	المناولة والتهديف	19/3 – 25/3	الخامس
3	المناولة والتهديف	26/3 – 1/4	السادس
3	التكامل المهارى	2/4 – 8/4	السابع
3	التكامل المهارى	9/4 – 20/4	الثامن

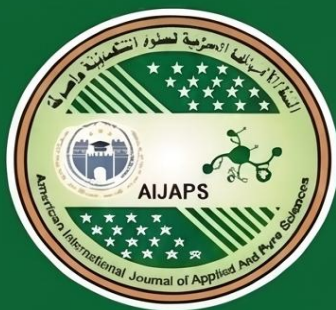
الملحق (4): قائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة

الاستخدام	الكمية	الأداة أو الجهاز	ت
التدريب والاختبار	10	كرة قدم صالات	1
تحديد المسافات	20	أقمار تدريبية	2
قياس الزمن	2	ساعة إيقاف رقمية	3
قياس المسافات	1	شريط قياس	4
اختبار التهديد	1	هدف رسمي	5
تسجيل الأداء	1	كاميرا فيديو	6

خاتمة البحث

في ختام هذا البحث، نؤكد على أن استخدام التمرينات الثنائية الموجهة في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات يمثل خطوة مهمة نحو تطوير الأداء المهارى للاعبين، خاصة في فئة الشباب (تحت 19 سنة)، حيث أنها تسهم في تحسين المهارات الأساسية مثل المناولة والتهديد، وتعزز التفاعل الجماعي والتكامل بين اللاعبين.

كما نأمل أن يكون هذا البحث قد أضاف شيئاً جديداً إلى المكتبة الرياضية، وأن يكون مرجعاً علمياً يمكن الاستفادة منه من قبل الباحثين والمدربين واللاعبين على حد سواء. ونوصي بإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول جوانب أخرى من التمرينات الثنائية الموجهة، وتطبيقها على فئات عمرية مختلفة وفي رياضات أخرى.



American International Journal of Applied and Pure Sciences

Issue 5 - Part 2 - July 2026 - Year 2
Refereed Quarterly Scientific Journal

**PUBLISHED BY AMERICAN INTERNATIONAL ACADEMY
OF HIGHER EDUCATION AND TRAINING**

Legal deposit number
in the Moroccan National
Library (2025PE0017)

issn (3085 - 4954) Electronic publishing
(3085 - 4970) Paper publishing



Editor-in-Chief
Prof. Dr. Nozha Essabir

**A quarterly peer-reviewed
scientific journal**