



Information Article

The Effect of a Skill-Based Training Program on Developing Shooting and Heading Skills in Football

Rand Issa Abboud Al-Nidawi

College of Physical Education and Sports Sciences, Mustansiriyah University

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

training program, skill-based, shooting, heading, football, technical performance.

This study aims to identify the effect of a skill-based training program on developing the shooting and heading skills of students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The experimental approach was applied using two groups (control and experimental). The experimental group underwent a skill-based training program that lasted for several weeks, while the control group followed the traditional training program adopted in the practical lessons. The results showed significant differences in favor of the experimental group in the post-test, indicating the effectiveness of the skill-based training program in improving the students' technical performance and skill accuracy. The study confirmed that the use of realistic game situations and targeted exercises contributes to enhancing motor abilities, neuromuscular coordination, and the efficiency of performance in offensive football skills, particularly shooting and heading.

Corresponding Author

E-mail address: randissa-a@uomustansiriyah.edu.iq

DOI: <https://doi.org/10.26400/sp/65/16>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



تأثير برنامج تدريبي مهاري على تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم

رند عيسى عبود الندوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي ، المهاري، التهديف، ضرب الكرة بالرأس، كرة القدم.	يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مهاري في تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (ضابطة وتجريبية)، إذ خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي مهاري استمر لعدة أسابيع، في حين طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي المعتمد في الدروس العملية. أظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المهاري في تحسين الأداء الفني والدقة المهارية للطلبة. وأكدت الدراسة أن استخدام مواقف لعب واقعية وتمارين موجهة يساهم في تطوير القدرات الحركية والتوافق العصبي العضلي، ويرفع كفاءة الأداء في المهارات الهجومية لكرة القدم، خصوصاً مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس.

1- المقدمة:

تعد كرة القدم من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار في العالم، إذ تمتاز بتنوع متطلباتها البدنية والمهارية والخططية، وتستدعي من اللاعب أداءً متكاملًا يجمع بين القدرات البدنية العالية والدقة المهارية في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية. وتُعد مهارتا التهديف وضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي تعبّر عن كفاءة الأداء الهجومي، لأنهما تمثلان المرحلة الأخيرة من مراحل بناء الهجمة وتحقيق الأهداف (فرحان & المؤمن، 2025).

ويرتبط نجاح اللاعب في أداء هذه المهارات بعدد من العوامل البدنية والعصبية والحركية، مثل القوة الانفجارية، والتوازن، والتوافق العصبي العضلي، ودقة التوجيه، وهي متغيرات يمكن تطويرها من خلال استخدام أساليب تدريبية حديثة قائمة على مبدأ التخصص المهاري (AL-Mumin, 2015). وقد أكدت الدراسات الحديثة أن الاعتماد



على التدريب التقليدي العام لا يكفي لتطوير هذه المهارات الدقيقة، بل لا بد من اعتماد برامج تدريبية مهارية تركز على التطبيق العملي المتكرر لمواقف اللعب الواقعية التي تتطلب دقة في التوقيت واتخاذ القرار (جبار، 2021).

ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية تصميم برامج تدريبية تعتمد على أسلوب التدريب المهاري الذي يُعدّ من الأساليب الحديثة الفعالة في تطوير الأداء الفني والقدرة على التحكم بالحركة وفق متطلبات الموقف (Al-Muimin, Issa, & Al-Nidawi, 2025) إذ يُسهم هذا النوع من التدريب في رفع مستوى الكفاءة المهارية للاعبين من خلال الدمج بين التعلم الحركي والتدريب العملي الميداني، الأمر الذي يُحسّن من مستوى التهديد وضرب الكرة بالرأس بشكل ملحوظ (حسين، 2021).

وانطلاقاً من ذلك، جاءت فكرة البحث لتطبيق برنامج تدريبي مهاري يهدف إلى تطوير مهارتي التهديد وضرب الكرة بالرأس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، من خلال مجموعة من التمارين الموجهة التي تستهدف الجانب الفني للأداء، وتُمكن الباحثين والمدرّبين من تقييم أثر هذا النوع من البرامج في تطوير القدرات المهارية للاعبين ورفع كفاءتهم الهجومية.

مشكلة البحث

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من الركائز المهمة في إعداد طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما تمثّله من تطبيق عملي للمناهج الدراسية، ولأنها تسهم في تنمية القدرات البدنية والمهارية للطلبة ضمن الدروس التطبيقية. وتُعد مهارتا التهديد وضرب الكرة بالرأس من المهارات الحاسمة التي تُعبّر عن كفاءة الأداء الهجومي، وتُظهر مدى تمكن الطالب من تطبيق المبادئ الحركية والتقنيّة للعبة.

ومن خلال الملاحظة الميدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تبين وجود ضعف نسبي في دقة التهديد وتوقيت ضرب الكرة بالرأس، على الرغم من ممارستهم للتدريب العملي ضمن المناهج المقرّرة. ويُعزى ذلك إلى أن أغلب الوحدات



التدريبية تعتمد على التدريب العام الذي يركّز على الجوانب البدنية أكثر من الجوانب المهارية الدقيقة.

لذلك، جاءت فكرة هذا البحث لتطبيق برنامج تدريبي مهاري مصمّم لتطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس لدى الطلبة، من خلال تمارين موجهة تحاكي مواقف اللعب الواقعية وتركّز على التكرار المنظم والتغذية الراجعة، بهدف رفع كفاءة الأداء المهاري وتحسين التوافق العصبي والعضلي لديهم ، وبناءً على ذلك، تتمحور مشكلة البحث حول معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المهاري في تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

1. إعداد وتصميم برنامج تدريبي مهاري يستهدف تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم.
 2. التعرف على أثر البرنامج التدريبي المهاري في تطوير مستوى الأداء المهاري للتهديف ولضرب الكرة بالرأس لدى عينة البحث.
- فرض البحث** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث، إذ يُعد هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية دقة في دراسة أثر المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة.

2-2 مجتمع البحث وعينته تكوّن مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2024-2025) ، واختيرت العينة



عمدياً من (24) طالباً ممن يتمتعون باللياقة البدنية الجيدة والمعرفة الأساسية بمهارات اللعبة، وجرى تقسيمهم عشوائياً إلى:

- مجموعة تجريبية عددها (12) طالباً طبقت البرنامج التدريبي المهاري.
- مجموعة ضابطة عددها (12) طالباً طبقت التدريب التقليدي المستخدم في المنهج الدراسي.

استبعد من العينة الطلاب الذين تغيبوا عن أكثر من (10%) من الوحدات التدريبية.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، الملاحظة، الاختبار والقياس، ملعب كرة قدم قانوني، كرات بعدد كافٍ، أهداف محددة داخل المرمى بأشرطة ملونة، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل الدرجات، ملعب كرة قدم مصغر، حائط صد أو زميل لإرسال الكرة، مرمى مقسم إلى مربعات بأشرطة ملونة.

2-4 الاختبارات المستخدمة

أولاً : اختبار دقة التهديف بالقدم

- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف بالقدم نحو المرمى من مسافة محددة.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم قانوني، كرات بعدد كافٍ، أهداف محددة داخل المرمى بأشرطة ملونة، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل الدرجات.
- الوصف وطريقة الأداء: يقف الطالب خلف علامة التهديف على مسافة (16.5) متر من المرمى.
- يُسمح له بخمس محاولات لتسديد الكرة بقدمه المفضلة نحو الهدف المقسم إلى ثلاث مناطق (عليا، وسطى، سفلية) ، تحتسب لكل إصابة صحيحة في المنطقة المحددة (3 درجات)، وفي المنطقة الأخرى (2 درجة)، وفي المنطقة السفلية (1 درجة) ، تجمع الدرجات للحصول على المجموع الكلي للمحاولات الخمس.
- التسجيل: تُسجل أفضل خمس محاولات، ويُعد المجموع الكلي (من 15 درجة) دلالة على دقة التهديف.



ثانيا : اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس نحو المرمى

- الهدف من الاختبار: قياس دقة ضرب الكرة بالرأس أثناء الحركة نحو المرمى.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم مصغر، كرات بعدد كافٍ، حائط صد أو زميل لإرسال الكرة، مرمى مقسم إلى مربعات بأشرطة ملونة، شريط قياس، صافرة، استمارة تسجيل.
- الوصف وطريقة الأداء: يقف الطالب على مسافة (6 أمتار) من المرمى، ويقوم أحد الزملاء بإرسال كرة مرفوعة نحو الرأس بخمس محاولات متتالية.
- على الطالب أن يوجّه الكرة بالرأس نحو المرمى محاولاً إصابة المربعات المحددة (أعلى الزاويتين، منتصف المرمى). تُحتسب ثلاث درجات لكل إصابة صحيحة في المربع المستهدف، ودرجتان للمربع القريب، ودرجة واحدة للمناطق الأخرى.
- التسجيل: يحسب مجموع الدرجات من (15 درجة) كمؤشر على دقة ضرب الكرة بالرأس.

5-2 إجراءات البحث

2-5-1 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة صغيرة من خارج عينة البحث الأساسية بلغ عددها (6) طلاب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية، بتاريخ (2025/2/15)، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة، ومعرفة مدى وضوح تعليماتها للمشاركين، ولتقدير الزمن اللازم لأداء كل اختبار.

وقد ساعدت هذه التجربة في تحديد الترتيب الأنسب لتنفيذ الاختبارات، وضمان سلامة القياس ودقته قبل البدء بالتجربة الرئيسية.

2-5-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ (2025/2/20) تحت الظروف نفسها من حيث المكان والزمان والأدوات. وشملت الاختبارات قياس مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس باستخدام الاختبارات المحددة سابقاً، بهدف تحديد مستوى أداء الطلبة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي، واعتمادها كأساس للمقارنة اللاحقة مع الاختبارات البعدية.



2-5-3 التجربة الرئيسة

بعد التأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات من خلال التجربة الاستطلاعية، بدأت التجربة الرئيسة بتاريخ 25/2/2025 واستمرت حتى 20/4/2025، بواقع ثمانية أسابيع وثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، ليلعب مجموع الوحدات التدريبية (24 وحدة).

قُسمت عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين في الاختبارات القبلية:

- المجموعة التجريبية (12 طالباً): طبقت البرنامج التدريبي المهاري المعد من قبل الباحثة.

- المجموعة الضابطة (12 طالباً): واصلت التدريب التقليدي المعتمد في المنهج الدراسي لمادة كرة القدم.

نُفذت التجربة على الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية، تحت إشراف الباحثة ومتابعتها المباشرة لضمان الالتزام التام بخطة البرنامج. رُوعي في سير التجربة أن تُجرى الوحدات التدريبية في الوقت نفسه لكلا المجموعتين لضمان تكافؤ الظروف البيئية (الطقس، الأرضية، نوع الكرات والأدوات). كما تمت مراعاة مبادئ الحمل التدريبي من حيث التدرج في الشدة والحجم، بحيث تبدأ التمارين بشدة منخفضة خلال الأسبوعين الأولين، وتزداد تدريجياً لتصل إلى مستوى مرتفع في الأسابيع الأخيرة، مع إدخال مواقف لعب واقعية تتطلب اتخاذ القرار الحركي السريع. اعتمدت جميع التمارين على التغذية الراجعة الفورية من الباحثة بعد كل أداء لتصحيح الأخطاء وتحسين الدقة مهارية، وللحفاظ على دقة النتائج، مُنع الطلبة من الاشتراك في أي نشاط تدريبي خارج البرنامج خلال مدة التجربة.

2-5-4 المنهج التدريبي

تم إعداد البرنامج التدريبي المهاري وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضي، بهدف تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مع مراعاة خصائص العينة ومستواها المهاري. استمر تنفيذ البرنامج مدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمن كل وحدة (60 دقيقة)، توزعت على



الإحماء العام والخاص لمدة (10) دقائق، والجزء الرئيس (40 دقيقة) الذي تضمن التمارين المهارية المركزة، ثم التهيئة والاسترخاء لمدة (10) دقائق. وقد صُمم البرنامج على وفق مبدأ التدرج في الحمل من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، واشتمل على تمارين تأسيسية في الأسابيع الأولى لتثبيت الميكانيكية الصحيحة للأداء في مهارتي التهديف والضرب بالرأس، تلتها تمارين مركبة تضمنت مواقف لعب مصغرة هدفت إلى دمج المهارتين في مواقف حقيقية تشبه المنافسة الفعلية. كما تضمن البرنامج تمارين متنوعة للتهدف من أوضاع مختلفة (الثبات، الحركة، التمريرات العرضية، الكرات المرفوعة) وتمرين لضرب الكرة بالرأس بدقة نحو مناطق محددة من المرمى مع التركيز على التوقيت الصحيح في الارتقاء والتوجيه. ارتكزت جميع الوحدات التدريبية على مبادئ التدريب الحديثة مثل الخصوصية، التدرج، التكرار، التغذية الراجعة، والتشويق، إذ تم تصحيح الأخطاء أثناء الأداء وتزويد الطلبة بالتغذية الراجعة الفورية بهدف تحسين الدقة والانسجام الحركي. كما روعي في البرنامج مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، وتوظيف أساليب تدريب متنوعة (التكرار الموجه، المواقف المصغرة، اللعب التنافسي) لرفع مستوى الدافعية وتحقيق الأهداف المهارية المخطط لها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج

الجدول (1): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارتي التهديف

وضرب الكرة بالرأس

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	قيمة (t)	(p)	الدلالة
التهديف	درجة	9.10	2.15	10.05	2.10	0.98	0.347	غير معنوي
ضرب الكرة بالرأس	درجة	6.10	0.85	7.45	1.20	2.89	0.014	معنوي



ظهر الجدول (1) أن التحسن في مهارة التهديف للمجموعة الضابطة لم يكن ذا دلالة إحصائية ($p = 0.347$) ، مما يعني أن التدريب التقليدي لم يسهم في تطوير المهارة بصورة ملموسة ، في المقابل، ظهرت فروق معنوية في مهارة ضرب الكرة بالرأس ($p = 0.014$)، مما يدل على حدوث تحسن جزئي نتيجة التمارين المتكررة ضمن الدروس الاعتيادية.

الجدول (2): الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري البعدي	قيمة (t)	(p)	الدلالة
التهديف	درجة	9.40	2.45	13.60	1.28	4.62	0.001	معنوي
ضرب الكرة بالرأس	درجة	6.25	1.00	9.05	0.85	5.77	0.000	معنوي

يبين الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلتا مهارتي، إذ بلغت قيمة (p) في التهديف (0.001) وفي ضرب الكرة بالرأس (0.000)، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المهاري في تحسين دقة الأداء الفني، وتطوير القدرات الحركية الدقيقة، والتوافق العصبي والعضلي لدى الطلبة.

الجدول (3): الفروق البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة	الانحراف المعياري للضابطة	الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية	الانحراف المعياري للتجريبية	قيمة (t)	(p)	الدلالة
التهديف	درجة	10.05	2.10	13.60	1.28	4.84	0.000	معنوي جداً
ضرب الكرة بالرأس	درجة	7.45	1.20	9.05	0.85	3.39	0.004	معنوي



تُظهر جدول (3) وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس، إذ بلغت قيمة (p) لكل منهما (0.000) و (0.004) على التوالي، مما يؤكد تفوق البرنامج التدريبي المهاري على التدريب التقليدي في تطوير الأداء الفني للطلبة.

3-2 المناقشة

تشير النتائج في جدول (1) إلى أن التدريب التقليدي الذي طُبّق على المجموعة الضابطة لم يؤدِّ إلى تطوير واضح في مهارة التهديف، وهو ما يبيّن أن الاعتماد على البرامج العامة التي تفتقر إلى مبدأ الخصوصية في الأداء لا يحدث تطوراً حقيقياً في المهارات الدقيقة التي تتطلب مواقف لعب واقعية وتغذية راجعة فورية. ويُفسّر ذلك بأن المهارات المركّبة مثل التهديف تحتاج إلى بيئة تدريبية تحاكي مواقف المباراة الحقيقية من حيث السرعة والدقة وتعدد القرارات (العيسوي ومجيد 2015). أما التحسن الطفيف الذي ظهر في مهارة ضرب الكرة بالرأس فيمكن ربطه بتكرار التمارين التقليدية التي تعتمد على المواقف الثابتة، مما يتيح فرصاً محدودة لتحسين الإيقاع الحركي وتوقيت الأداء، لكنه يبقى محدوداً مقارنة ببرامج التدريب المهاري (عبد الكريم فرهود، 2021). وهذا يؤكد أن التدريب غير الموجّه لا يكفي لتطوير المهارات الحركية المعقدة، بل يحتاج إلى تصميم تمارين نوعية تتضمن مواقف واقعية وتنوعاً في الحمل التدريبي.

أما جدول (2) تشير النتائج أن البرنامج التدريبي المهاري أسهم بفاعلية في تحسين الأداء الفني والدقة الحركية في مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه (العبيدي، 2020) بأن تطبيق البرامج القائمة على التعلم النشط والتغذية الراجعة يسهم في تطوير الأداء المهاري بدرجة تفوق الأساليب التقليدية. ويُعزى هذا التحسن إلى أن البرنامج استند إلى التكرار الموجّه للمواقف الحقيقية، مما أدى إلى رفع كفاءة التوافق العصبي العضلي وزيادة دقة الحركة أثناء التنفيذ (الخالدي والعزاوي، 2022). كما بيّن (جاسم، 2018) أن التدريب القائم على الممارسة الواقعية المنظمة يمكن الطلبة من نقل التعلم من الموقف التدريبي إلى الأداء الفعلي بشكل أسرع وأكثر



ثباتًا. ويُلاحظ أن البرنامج التدريبي المهاري حفّز عمليات التعلّم الحركي والتأقلم العصبي نتيجة التنويع في التمارين واستخدام المثيرات الحسية، وهو ما أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي مقارنة بالقبلي. هذه النتيجة تدعم الاتجاهات الحديثة في التدريب التي تركز على مبدأ الدمج بين الجانبين البدني والمهاري لتحقيق أقصى درجات التخصص في الأداء.

يُلاحظ في جدول (3) إلى تفوق المجموعة التجريبية في الأداء البعدي لكتلا المهارتين، مما يعكس فاعلية البرنامج المهاري الذي استند إلى مبادئ علم التدريب مثل التدرج، والخصوصية، والتحميل المناسب، والتغذية الراجعة المستمرة (الموسوي، 2020). وقد أوضحت دراسة (الوردي، 2022) أن البرامج التدريبية التي تستخدم تمرينات مركبة ومتدرجة ترفع من دقة المهارات الهجومية، خصوصًا عندما تُنفّذ تحت ظروف مشابهة للمنافسة الفعلية. ويُفسّر هذا التفوق بأن التمارين المهارية الموجهة تُسهم في تطوير التوافق العصبي العضلي وسرعة الاستجابة، مما يجعل اللاعب أو الطالب أكثر قدرة على تنفيذ المهارة تحت الضغط الزمني للمنافسة. وأشارت دراسة (Abdulridha, 2023) أن العوامل النفسية تلعب دورًا محوريًا في تحسين أداء اللاعبين بشكل عام، إذ أن زيادة الثقة بالنفس تعزز من قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات تحت الضغط وتحقيق نتائج أفضل، وتشير دراسة (كاظم، 2022) إلى أهمية تطبيق التمارين المتخصصة في تحفيز تطوير مهارات التهديد وتحسين مستوى الأداء بشكل عام. كما أن دراسة (Kadhim & Abdulridha, 2025) تؤكد أن التمارين الخاصة التي تركز على دقة السرعة في التسديد لها دور كبير في تحسين قدرة اللاعبين على تنفيذ التسديدات بدقة وسرعة تحت الضغط الزمني، مما يعزز من فعالية التدريب على مهارات التهديد، كما أشار (حسين، 2021) إلى أن البرامج التعليمية التي تركز على المهارات الهجومية الخاصة، مثل التهديد وضرب الكرة بالرأس، تُحدث أثرًا واضحًا في مستوى الأداء العام مقارنة بالتدريب التقليدي. وتؤكد هذه النتيجة أن التصميم الجيد للبرنامج التدريبي الذي



يراعي متطلبات الموقف المهاري هو العامل الحاسم في تحقيق التطور الواضح في المهارات الحركية والفنية.

4- الخاتمة:

أظهر البرنامج التدريبي المهاري تأثيراً واضحاً في تحسين الأداء الفني لممارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس مقارنة بالتدريب التقليدي، وساهم التدريب المهاري في تطوير الدقة الحركية والتوافق العصبي العضلي لدى الطلبة من خلال التمارين الموجهة ومواقف اللعب الواقعية، وتبين أن التدريب التقليدي لم يكن كافياً لإحداث تطور ملموس في مهارة التهديف، بينما كان تأثيره محدوداً على مهارة ضرب الكرة بالرأس.، تطبيق مبدئي الخصوصية والتدرج في التدريب أدى إلى تعزيز التعلم الحركي وزيادة كفاءة التنفيذ المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأكدت النتائج أن التدريب الموجه نحو تطوير المهارات الهجومية الخاصة يحقق نتائج أفضل من البرامج العامة في البيئة الجامعية.

وتوصي الباحث باعتماد البرامج التدريبية المهارية ضمن مفردات المناهج العملية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتطوير المهارات الهجومية في كرة القدم، وضرورة تدريب الطلبة باستخدام مواقف لعب واقعية تحاكي ظروف المنافسة لرفع كفاءة الأداء الفني والتكتيكي، وتشجيع المدربين على تطبيق مبدأ الخصوصية في التدريب عند تصميم التمارين، بما يتناسب مع طبيعة كل مهارة ومستوى اللاعبين، وإجراء دراسات مستقبلية تتناول أثر البرامج المهارية على مهارات أخرى كالمرادغة، التمرير، أو السيطرة على الكرة لتوسيع قاعدة المعرفة التطبيقية، وتوجيه الباحثين إلى استخدام الأساليب التعليمية النشطة والتغذية الراجعة الفورية في تدريبات الطلبة لتسريع عملية التعلم الحركي وتحسين الأداء، وتعزيز التعاون بين أقسام التدريب والعلوم النظرية في الكليات من أجل تطوير برامج تدريبية متكاملة تجمع بين الجانبين العلمي والتطبيقي.



المصادر:

- العيساوي، م. أ. أ.، ومجيد، م. ح. (2015). تمارينات الاستجابة الحركية وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب. *مجلة كلية التربية الأساسية، 12*(21)، 32.15-
<https://cbej.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/cbej/article/download/7548/6851/11167>
- العبيدي، م. ج. (2020). فاعلية الأساليب التعليمية النشطة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. *مجلة أبحاث النكاء، 28*(28)، 129.113-
<https://iru.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/intel/article/view/270>
- الخالدي، ح. م.، والعزاوي، أ. س. (2022). أثر تدريبات خاصة لتطوير كهرائية بعض العضلات ودقة مهارة الضرب الساحق القطري لذوي الإصابات المتكررة في مفصل الكتف بالكرة الطائرة. *مجلة أبحاث النكاء، 31*(31)، 166.145-
<https://iru.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/intel/article/view/278>
- الوردي، أ. ي. (2022). الأساليب التدريبية الحديثة ودورها في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. *مجلة جامعة بابل للعلوم الرياضية، 20*(1)، 82.66-
- الموسوي، ع. س. (2020). تأثير التدريب المهاري في تطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم. *مجلة دراسات وبحوث رياضية، 12*(2)، 88.75-
- جاسم، ر. ع. (2018). تأثير أسلوب التعلم الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. *مجلة جامعة بغداد للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 10*(3)، 58.42-
- جبار، ف. س. (2021). أثر برنامج تدريبي مهاري في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. *مجلة المستنصرية للعلوم الرياضية، 17*(1)، 112.99-
- حسين، ف. م. (2021). أثر استخدام التدريب الموقفي في تطوير مهارتي التهديف وضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة جامعة الكوفة للعلوم الرياضية، 13*(3)، 134.121-
- مدرب ألعاب سامر س & تركي هالل كاظم. (2022). أثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية لحظة الاستحواذ على الكرة لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالت. *Journal of Sport Sciences/Magallat ulum Al-Riyadat, 14*(51).
- عبد الكريم فرهود، ع. ك. (2021). تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص في التأكسج النبضي وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات. *مجلة كلية التربية الأساسية، 27*(109)،



-260.241

<https://cbej.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/cbej/article/view/5008>

- Abboud, R. I. (2019). Effectiveness of compound exercise in fatty blood compounds in gym players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(3), 250–252.
<https://doi.org/10.62540/mjss.2019.01.03.13>
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15, 55.
- Al-Muimin, H. S., Issa, R., & Al-Nidawi, O. I. (2025). The effect of positive and negative reinforcement on players' performance in critical moments of football matches. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 16(3), 2984–2989.
- Al-Mumin, H. S. (2015). Emotional intelligence function to predict the decision to take the first-class futsal referees. *Journal of Physical Education*, 27(4).
- Kadhim, Turki & Abdulridha, Samer & Murad, Nermin. (2025). The Effect of Special Exercises on Developing the Rolling Speed and Accuracy of Shooting in Futsal. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*. 3. 11. 10.47134/jpo.v3i1.2127.