



## Information Article

### The effect of using skill exercises on the technical performance of young soccer players under 19 years of age

Hossam Mohamed Heelan<sup>1</sup>

Diaa Hamoud born<sup>2</sup>

Basem Khader Abbas<sup>3</sup>

University of Diyala/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>1,2,3</sup>

#### ARTICLE INFO

#### ABSTRACT

##### Keywords:

skill exercises, youth soccer players

Football is one of the most popular team sports around the world and the use of skill exercises is very important in it for the performance achieved by the player, because it is a set of training operations that occur during the exercise and help the player change his motor behavior from one thing to another and from here comes the importance of the research through the exercises performed by the player, which is one of the training methods that aim to develop skill capabilities. As for the research problem and through their follow-up of local matches, they noticed that there is a weakness in the technical performance of skills, and the reason is that the local player lacks training with modern means. As for the research objectives to identify the differences between the experimental and control groups in the research variables and the requirements of skill performance in youth football. As for the research hypothesis: There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-tests in specific endurance and skill performance requirements. As for the research areas: The human field: Diyala Sports Club youth football players. The time field: The period from (17/10/2024) to (3/5/2025). The spatial field: Diyala Sports Club football stadium.

The experimental method was used, as the research community for the current study is the youth of the Iraqi Premier League. The researcher chose the research sample intentionally numbering (24), who are the players of the Diyala Youth. But the research sample is the model on which the researcher conducts the entirety and focus of his work. Therefore (20) players were selected (10) players for the experimental group, and (10) players for the control group.

#### Corresponding Author

E-mail address: [hossam.mohammed@uodiyala.edu.iq](mailto:hossam.mohammed@uodiyala.edu.iq)

[diaa.hammoud@uodiyala.edu.iq](mailto:diaa.hammoud@uodiyala.edu.iq)

[Basim.khudair@uodiyala.edu.iq](mailto:Basim.khudair@uodiyala.edu.iq)

DOI: <https://doi.org/10.26400/sp/65/2>



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



## تأثير استخدام التمارين المهارية في الاداء الفني للاعب كرة القدم الشباب بأعمار دون 19 سنة

باسم خضير عباس<sup>1</sup>

ضياء حمود مولود<sup>2</sup>

حسام محمد هيدان<sup>3</sup>

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1,2,3</sup>

### معلومات المقال

#### الكلمات المفتاحية:

تعد كرة القدم من اشهر الرياضات الجماعية المنتشرة حول العالم إذ إن هذه التمارين لها أهداف عده، فهي الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين وهي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي، وان استخدام التمارين المهارية مهمة جدا فيها لما يحققه اللاعب من أداء، ذلك لأنه مجموعة من العمليات التدريبية التي تحدث خلال التمرين وتساعد اللاعب على تغيير سلوكه الحركي من شيء آخر، ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال التمارين التي يؤديها الاعب التي تعد واحدة من الاساليب التدريبية التي تهدف الى تطوير القدرات المهارية، اما مشكلة البحث ومن خلال متابعتهم للمباريات المحلية لاحظوا هناك ضعف في الاداء الفني للمهارات والسبب هو ان اللاعب المحلي يفتقر الى التدريب بوسائل حديثة، اما اهدف البحث: التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ومتطلبات الاداء المهاري لكرة القدم الشباب. اما فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في التحمل الخاص ومتطلبات الاداء المهاري، اما المجالات البحثية: المجال البشري: لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم الشباب المجال الزماني: الفترة من (2024/10/17) ولغاية (2025/3/5)، المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم. اذ تم استخدام المنهج التجاريي اذ تمثل مجتمع البحث للدراسة الحالية وهم الدوري العراقي الممتاز للشباب ، واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العدمية والبالغ عددهم(28) وهم لاعبي شباب ديالى، أما عينة البحث "هي النموذج الذي يجري الباحثون مجمل ومحور عمله عليها لذا تم اختيار (20) لاعبا(10) لاعبين للمجموعة التجريبية، و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة.

### 1 - المقدمة:

تعد التمارين ذات مفهوم واسع يشمل خبرات متنوعة من مواقع مختلفة وفي أوقات مختلفة، إذ إن هذه التمارين لها أهداف عده، فهي الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين وهي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي، وان



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



استخدام التمرينات المهارية مهمة جداً فيها لما يحققه اللاعب من أداء، ذلك لأنه مجموعة من العمليات التدريبية التي تحدث خلال التمرين وتساعد اللاعب على تغيير سلوكه الحركي من شيء إلى آخر، إذ أن التمرين أهمية كبيرة في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري للرياضيين والمستويات الرياضية المختلفة كافة ومنها كرة القدم، إذ إن اغلب النظريات الحديثة في علم التدريب توصي بالتدريب بكافة الاحتمالات، وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة، حتى يعتاد عليها اللاعب، مما تساعده في تقليل أخطاء أدائه المهارية، ولعبة كرة القدم إحدى الألعاب الفردية التي تحقق فرص الممارسة، والمنافسة، والترويح، وقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين، بدراسة جوانبها المختلفة بالطرق العلمية، من أجل الارتفاع بمستوى اللاعب ومهارياً، والوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء والذي يحقق الإنجاز العالمي وللمهارات تأثير واسع في تحقيق سبل النجاح في لعبة كرة القدم، إذ إن اكتسابها بطرق وأساليب صحيحة يؤدي إلى تحسين قابلية في الأداء، ونظرًاً لعدد المهارات المختلفة في هذه الفعالية، لذلك على اللاعب أن يتقن قابلية اتقان المهارة، ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال التمرينات التي يؤديها اللاعب التي تعد واحدة من الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير الأداء الفني من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي

ويمكن للباحثون إيضاح مشكلة البحث ومن خلال متابعتهم للمباريات المحلية من قبل الباحثين لاحظوا هناك ضعف في الأداء الفني للمهارات لدى اللاعبين والسبب هو أن اللاعب المحلي يفتقر إلى التدريب بوسائل حديثة ومتقدمة التي من خلالها يستطيع أن يتحمل مواقف اللعب، إذ أن اغلب اللاعبين مستوى تحمل القوة والسرعة لديهم محدود ودون المستوى المطلوب

اما اهدف البحث: التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ومتطلبات الأداء المهاري بكرة القدم الشباب. اما فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة لدى الفني او المهاري ومتطلبات الأداء المهاري.





## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجاري بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث للدراسة الحالية وهم شباب دوري نجوم العراق ، واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) وهم لاعبي شباب ديالى، أمّا عينة البحث "هي النموذج الذي يجري الباحثون مجمل ومحور عمله عليها (السعادي، 2013، 33).

لذا تمَّ اختيار (20) لاعباً (10) لاعبين للمجموعة التجريبية، و(10) لاعبين للمجموعة الضابطة، وكما موضح بالجدول رقم (3)، وتم استبعاد (4) لاعبين وهم حراس المرمى أمّا النسبة المئوية لعينة البحث من مجتمع الاصل فقد بلغت (3.984%).

### 2-3- تجانس العينة :

على الباحثون معرفة أنَّ العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً في المتغيرات المتعلقة بموضوع بحثه أن يجري عملية التجانس لهذه المتغيرات وهي (العمر، الطول، الكتلة، عمر التدريبي) ومن خلال استخراج معامل الالتواء للعينة البالغ عددها (10) لاعبين والجدول (4) يبين قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث.

### الجدول (1)

يُبيّن تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي ومتغيرات البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	المتغيرات
-1.146	5.596	169.50	168.200	الطول (سم)
-.158	5.782	62.500	63.800	الكتلة (كغم)
-.494	1.12390	18.500	18	العمر (سنة)
.564	1.25237	6	5.9000	العمر التدريبي (سنة)





يُلاحظ من الجدول (4) أن قيم معامل الانتواء جميعها كانت محصورة بين ( 3 + ) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وهي ضمن المنحنى الطبيعي .

#### 2-4 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث .

##### 2-4-2 وسائل جمع المعلومات :

المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، المقابلات الشخصية مع الخبراء والمحترفين، الملاحظة والخبرة الذاتية للباحثين، استمارة تسجيل.

##### 2-4-2 ادوات البحث

- ❖ ملعب كرة قدم .
- ❖ اهداف كرة قدم صغيرة ارتفاع 1م وعرض 1م.
- ❖ كرات قدم عدد (10) رقم(5).
- ❖ شواخص بلاستيكية عدد (30).
- ❖ شريط قياس.
- ❖ شريط لاصق ملون.
- ❖ صافرة نوع (FOX) كندية الصنع.

##### 5-2 مواصفات الاختبارات المهارية :

الاختبار الاول :-

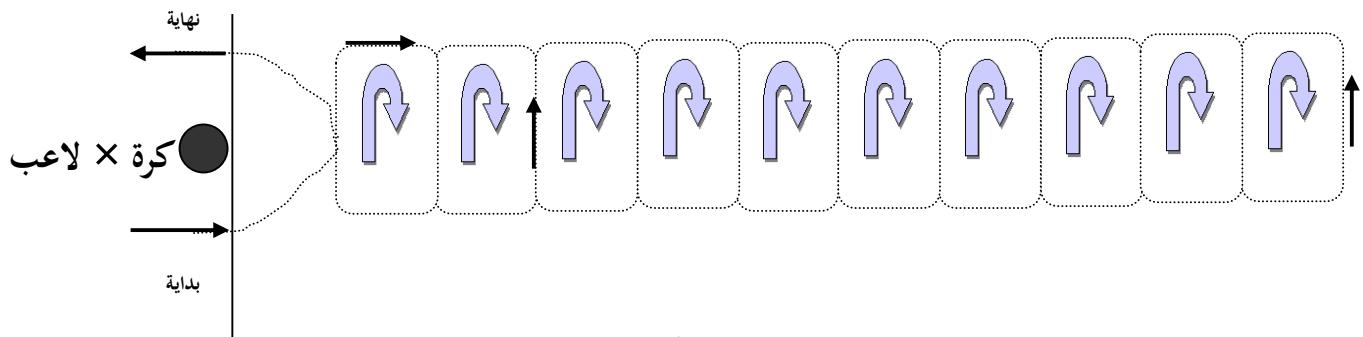
الدراجة : درجة الكرة بين ( 10 ) شواخص المسافة بين كل شاخص وآخر ( 1.5 م ) ذهاباً وأياباً (فرات جبار ، 1998 ، 95 ، ) .

- الغرض من الاختبار :- قياس القدرة على الدراجة .
- الادوات المستخدمة :- كرة قدم ، ساعة توقيت ، 10 شواخص مناسبة الارتفاع ، شريط قياس .
- الملعب :- تحديد منطقة الاختبار كما موضح في الشكل ( 8 ) بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر ( 1.5 م ) .
- وضع الاداء :- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية عندما يعطي اشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما وبالاتجاه الموضح في الشكل ( 8 ) .
- عدد المحاولات :- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن أعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً او اسقاط احد الشواخص .





- القياس يحتسب الزمن ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لاقترب 1/100 من الثانية.



شكل (1) يوضح الدرجة بالكرة بين ( 10 ) شواخص

#### الاختبار الثاني : المناولة

- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد (20م) (رعد حسين حمزة، 1999 ، 37 )

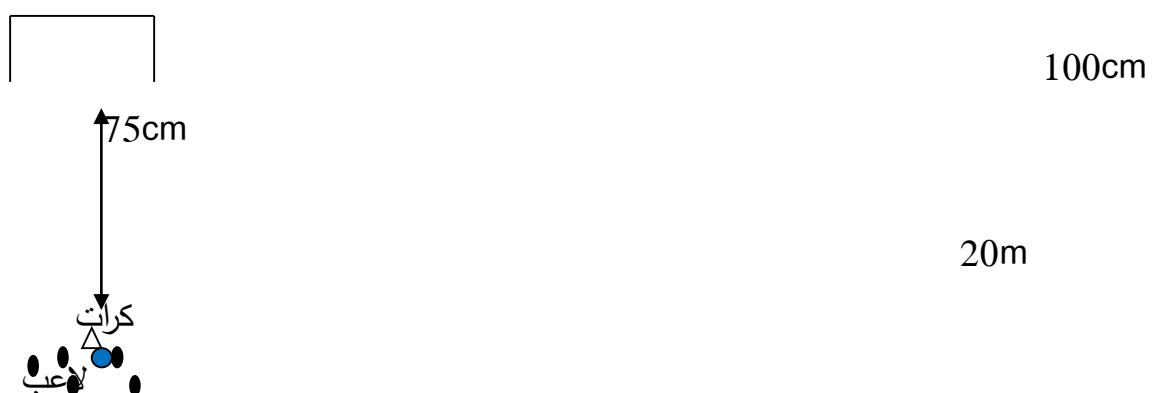
- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة

- الأدوات المستخدمة:

كرات قدم عدد(5) شواخص. شريط قياس. هدف صغير ( $100 \times 75$  سم).

طريقة الأداء: يقف اللاعب ومعه كرة على بعد(20م) من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم بمناولة الكرة وهي ثابتة نحو الهدف

طريقة التسجيل: يعطى كل لاعب خمسة محاولات (تحسب درجتان إذا دخلت الكرة الهدف ودرجة إذا مسست العارضة او العمود وصفر إذا خرجت).



شكل (2) يوضح المناولة نحو هدف صغير

#### الاختبار الثالث: إيقاف حركة الكرة (الإخماد) .

الهدف من الاختبار :

❖ قياس الدقة في إيقاف الكرة وآستعادة التحكم فيها بالقدم أو بالركبة أو بالصدر أو بالرأس .





الأدوات المستخدمة : (5) كرات قدم . شريط قياس .

إجراءات الاختبار :

- ❖ تخطيط منطقة الاختبار  $(2 \times 2)$  م .
- ❖ يقف المختبر خلف منطقة الاختبار المحددة .
- ❖ يقف المدرب ومعه الكرة على خط يبعد (6) م من منطقة الاختبار .

وصف الأداء :

❖ بعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) للمختبر الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر المختبر المحاولات الخمس المتتالية .

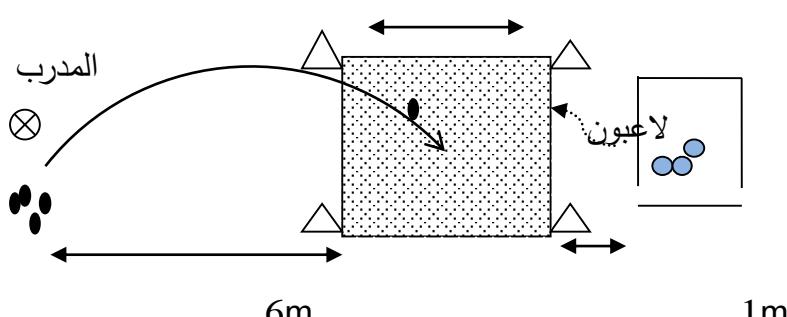
تعطى لكل مختبر خمسة محاولات.

- إذا أخطأ المدرب فتعاد المحاولة ولا تحتسب .
- يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل للأعلى .
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا :
- لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة .
- اجتاز أي خط في منطقة بأكثر من قدم واحدة .
- أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .

طريقة التسجيل

- ❖ تعطى (2) درجتان لكل محاولة صحيحة .
- ❖ تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس .

المنطقة المحددة  $2m \times 2m$



الشكل (3) يوضح طريقة تسجيل النقاط





الاختبار الرابع :- التهديف بعدد من الكرة نحو هدف مقسم الى مربعات. (مفتى ابراهيم ، 1994، 55)

الغرض من الاختبار :- قياس دقة التهذيف

## الادوات المستخدمة :-

## 1- ملعب كرة القدم

## 2- شريط لتحديد منطقة التهذيف للاختيار

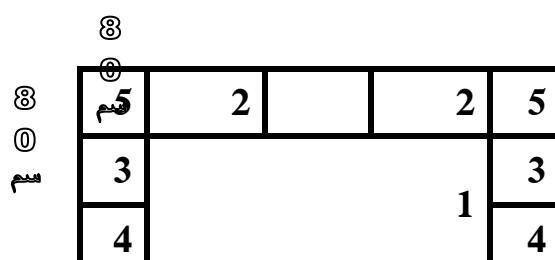
3- ( 5 ) كرات قدم توضع في أماكن محددة من منطقة الجزاء . كما موضح في الشكل ( 11 )

## • وصف الاداء :-

يقف اللاعب خلف الكرة رقم ( 1 ) وعندما تعطى أشارة البدء يصوب الكرة الى المرمى بوجه او  
بداخل القدم الامامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم ( 2 ) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم  
( 5 ) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

• التسجيل :-

تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس بحيث تثال كل تصويبة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة على أن تحسب خطوط التقسيم ضمن المنطقة الاعلى درجة ويراعي ان التصويب خارج حدود المرمى تكون درجة صفر .



شكل (4) يوضح التهديد بعده من الكاتات نحو هدف مقسم الى مربعات





## 2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وكانت الأولى للتمرينات أما التجربة الثانية للمهارات هي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثون بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث (نوري الشوك ورافع صالح فتحي ، 2004، 66).

فقد أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاربعاء بتاريخ 2024/10/23م، للتمرينات على عينة مكونة من (4) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب ، وأجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الخميس بتاريخ 2024/10/24م، لاختبارات القدرات المهارية على عينة مكونة من (4) لاعبين من لاعبي نادي ديالى الرياضي للشباب وكانت أهداف هذه التجربة هي:

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثون.
- 2- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
- 3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستعملة لعينة البحث.

## 2-6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2024/11/5م وعلى ملعب نادي ديالى الرياضي ، وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

## 2-7 تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارية في ضوء نتائج الاختبار القبلي كما مبين بالجدول (1).

الجدول (2) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات بعض القدرات والمهارات

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة(t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
			+	- ع	س-	ع		
غير معنوي	.822	-.228-	2.02485	15.9	1.888	15.7	الدرجة	1
غير معنوي	.247	1.197-	1.03280	5.2	.823	4.7	المناولة	2
غير معنوي	.607	-.524-	1.56347	8	1.837	7.6	الاخماد	3
غير معنوي	.937	-.080-	2.60128	10.1	2.943	10.	التهذيف	4





من خلال الجدول (1) الذي يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي قد تبين ان نسبة الخطأ في جميع الاختبارات اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث مما يؤكّد على تكافؤ العينة في والمهارة بكرة قدم وانطلاقهم من نقطة شروع واحدة.

## 2-8 تطبيق استخدام التمارين المهارية

تمَّ العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 5/11/2024م والانتهاء منها في يوم الاربعاء الموافق 5/3/2025م على افراد المجموعة التجريبية وبواقع(3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد ولمدة (9) اسابيع ، وبذلك بلغ مجموع عدد الوحدات التدريبية(27) وحدة تدريبية، أعد الباحثين تمارين مهارية تضمنتها(12) وحدة تدريبية تحوي على تمارين خال (القسم الرئيسي) من الوحدة التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك من خلال اعتماده على المصادر العلمية والخبراء في لعبة كرة القدم، ولاحظة أن تكون التمارين المستعملة ملائمة لمستوى العينة ، إذ تضمن البرنامج جزءاً من الوحدة التدريبية وهو النشاط التطبيقي من القسم الرئيسي بما يعادل(45) دقيقة وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في الأسبوع وتبعد الوحدة من الساعة (8.30 - 10.00) صباحاً، تضمنت الوحدة التدريبية (4) تمارين خال الوحدة الواحدة و(12) تمارين من مجموع التمارين المستعملة خلال مدة التجربة ووزعت على الوحدات التدريبية وراعي الباحثون التدرج في تطبيق التمارين من السهل إلى الصعب مع الزيادة المترددة في صعوبة الأداء.

## 2-8 الاختبارات البعدية: -

أجري الباحثين الاختبارات البعدية لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الثلاثاء 25/6/2024م ، وقد هيأ الباحثون مسبقاً الظروف المناسبة، من حيث الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة الكوادر نفسها في الاختبار القبلي.

## 2-9 المعالجات الاحصائية

استخدم الباحثون نظام الحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي سيتم الحصول عليها.

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- (ت) للعينات المترابطة.

4- (ت) للعينات المستقلة.





## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 3-1 عرض النتائج وتحليلها:

## 3-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

يوضح الجدول (2) قيم الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المرتبطة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية عند مستوى دلالة (0.05)

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية. يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

الدلالة	نسبة الخطأ	T المحسوبة	ع ف	س ف	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	0.000	11.699	0.567	-2.1	درجة	المناولة
معنوي	0.000	15.461	0.674	-3.3	درجة	الاخماد
معنوي	0.001	4.684	1.994	2.955	درجة	الدحرجة
معنوي	0.000	6.332	2.097	-4.2	درجة	التهذيف

## 3-1-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها

يوضح الجدول (2) قيم الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي للمتغيرات المهارية عند مستوى دلالة (0.05)

## جدول (4)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث

الدلالة	نسبة الخطأ	T المحسوبة	ع ف	س ف	وحدة القياس	المتغيرات
غير معنوي	0.269	1.177	1.07497	-0.4	درجة	المناولة
معنوي	0.001	4.743	.66667	-1	درجة	الاخماد
غير معنوي	0.279	1.152	.82327	0.3	درجة	الدحرجة
غير معنوي	0.054	2.212	1.28668	-0.9	درجة	التهذيف





### 3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

لعرض التحقق من فرضية البحث قام الباحثون بإيجاد معنوية الفروق في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يبيّن ذلك.

#### جدول (5) يبيّن الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدى في المتغيرات المهارية

الدالة	نسبة الخطأ المحسوبة	T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.007	3.043	0.96609	5.6000	0.78881	6.800	درجة	المناولة
معنوي	0.019	2.578	1.33333	9.0000	1.91195	10.9000	درجة	الاخماد
معنوي	0.000	4.366	1.71270	15.6000	1.15865	12.7450	درجة	الدرجة
معنوي	0.004	3.281	1.63299	11.0000	2.616	14.20	درجة	التهديف

### 3-2 مناقشة النتائج:

#### 3-2-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدى بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الاربعة (التهديف، المناولة، الدرجة، الاخماد) ،افضل من الاختبار البعدى بالنسبة للمجموعة الضابطة، وقيمة نسبة خطأ اقل من (0.05) هذا يعني ان هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحثون الفرق في الاداء المهاري للاعبين في المجموعة التجريبية إلى التمرينات المهارية التي استخدمها خلال الوحدات التدريبية، حيث تميزت التمرينات المهارية بانسجامها مع قدرات وقابليات اللاعبين، وان الهدف الرئيس الذي يسعى اليه المدرب الوصول بالمتعلم إلى التعليم المؤثر باقصى حد ولمهارات عديدة خلال مدة محدودة من الوقت قد تكون فصلية او سنوية.

إن التمرينات المهارية تُعد من أكثر الأساليب التدريبية فاعلية في تطوير الأداء الفني، لأنها تركز على دمج الجانب الحركي بالجانب الخططي والميكانيكي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على دقة وسرعة تنفيذ المهارات المختلفة. وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه الريبيعي (2020)، إذ أكد أن التمرينات المقترنة ذات الطابع المهاري-البيوميكانيكي تسهم بشكل معنوي في تطوير متغيرات الأداء الحركي، نتيجة تحسين زوايا الحركة والتقويم العضلي أثناء الأداء.





كما تتوافق نتائج هذا البحث مع دراسة كاظم وعبدالرضا ومراد (2025)، التي بينت أن التمرينات الخاصة أدت إلى تحسين السرعة والدقة في الأداء المهاري، وهو ما يدل على أن التركيز على مهارات محددة داخل البرنامج التدريبي يسهم في رفع مستوى الإنجاز الفني للاعبين الشباب، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب اتخاذ القرار السريع والتنفيذ الدقيق، وأظهرت دراسة النداوي (2025) أن البرامج التدريبية المعتمدة على التمرينات المهارية أسهمت في تطوير مهاراتي التسديد والضرب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يعزز نتائج البحث الحالي، إذ أن تحسين الأداء الفني للاعب فئة الشباب يرتبط ارتباطاً مباشرًا بزيادة تكرار الأداء المهاري ضمن ظروف تدريبية مشابهة للمباراة، مما يؤدي إلى ترسيخ النمط الحركي الصحيح وتقليل الأخطاء الفنية.

كما تشير نتائج البحث إلى أن التمرينات المهارية لا تقتصر على تحسين الدقة فقط، بل تسهم في رفع مستوى التحكم الحركي تحت الضغط، وهو ما أكدته دراسة سلمان وكمال (2025)، حيث أظهرت أن التمرينات الخاصة حسنت دقة تنفيذ ركلات الجزاء في كرة الصالات بعد حالات الضغط النفسي الناتجة عن الأخطاء، مما يدل على الدور النفسي-الحركي للتمرينات المهارية في تثبيت الأداء الفني.

وبدعمت دراسة جبارة (2023)، إذ أوضحت أن التمرينات الخاصة أسهمت في تطوير المهارات لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مما يشير إلى أن البرامج التدريبية المهارية المصممة وفق خصائص المرحلة العمرية تلعب دوراً محورياً في تحسين الأداء الفني وتقليل الهدر الحركي، ويرى الباحث أن هذه النتائج يمكن تفسيرها في ضوء أن فئة الشباب دون 19 سنة تُعد مرحلة حساسة للتعلم الحركي، حيث تكون الأجهزة العصبية والعضلية في أعلى مستويات القابلية للتكييف، مما يجعل التمرينات المهارية وسيلة فعالة لتطوير الأداء الفني بصورة أسرع وأكثر استدامة. كما أن دمج التمرينات المهارية ضمن البرامج التدريبية الحديثة يتواافق مع الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي، التي تؤكد على التعلم النشط والتدريب القائم على المواقف.

وعلى الرغم من أن دراسة غالب وموسى (2025) تناولت الجانب المعرفي باستخدام البرامج الإلكترونية، إلا أنها تدعم فكرة أن تنويع الأساليب التدريبية واستخدام وسائل حديثة يسهم في تحسين نواتج التعلم والأداء، وهو ما يمكن توظيفه مستقبلاً في تطوير التمرينات المهارية باستخدام تقنيات تفاعلية تخدم الأداء الفني للاعب كرة القدم الشباب.





## 4 - الخاتمة

استنتج الباحث إن التمرينات المستخدمة في البحث لها تأثيراً إيجابياً في المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب، وساهمت بالمقولات بان يكتشف الباحثون مواطن القوة والضعف لدى اللاعبين واستهدافها التركيز عليها، التأكيد على اختيار التمرينات بالمقولات لتطوير متطلبات الاداء المهاري، ويوصي الباحث باستعمال تمرينات في تحسين مهارات أخرى بكرة القدم لأهميتها في تحسين ورفع القدرات المهارية، واعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحثون في تطوير الاداء المهاري لأعمار مختلفة.

## المصادر

- محسن علي السعادي وسلمان الحاج عكاب الجنابي؛ أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013)
- فرات جبار سعد الله ؛ تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ( رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1998)
- رعد حسين حمزة؛ أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، 1999)
- مفتى ابراهيم؛ الدافع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة دار الفكر العربي، 1994)
- نوري الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل الأبحاث لكتابية الأبحوث في التربية الرياضية (بغداد، ب - م ، 2004)
- Al-Rubaie, S. S., & Jaafar, A. M. (2020). The impact of proposed exercises to develop some biomechanical variables for the skill of shooting with handball among students of the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12, 44.
- 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), 10-47134.
- Rand Issa Abboud Al-Nidawi. (2025). The Effect of a Skill-Based Training Program on Developing Shooting and Heading Skills in Football. *Journal of Sport Science*, 17(65), 259-272. <https://doi.org/10.26400/>
- Turki Hilal Kazim Salman, & Maha Wadud Kamal. (2025). The Effect of Special Exercises in Developing the Accuracy of Scoring a Penalty kick 10 meters after the Fifth Mistake for Futsal Players. *Journal of Sport Science*, 17(63), 90-101. <https://doi.org/10.26400/63/8>
- Wissam Abdul Razzaq Jbara. (2023). The effect of special exercises in developing the suppression skill of futsal players ages (14-16) years. *Journal of Sport Science*, 15(58), 176-189. <https://doi.org/10.26400/sp/58/14>





- Leqa'a Ghalib, & HASAN MOHAMMED MOUSA. (2025). The impact of an electronic program according to the Kahoot! application on the legal knowledge of futsal referees in the Iraqi professional futsal League. *Journal of Sport Science*, 16(61), 62-75. <https://doi.org/10.26400/>

### الملحق (1) المنهج التدريبي توزيع وحدات المنهج التدريبي باستخدام التمارين

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	مجموع التمارين	زمن الوحدة التدريبية	شدة الحمل
الاولى	الاول	7/1	تمرين ( 3 ، 1 ، 2 )	90 دقيقة	عالية % 85
الثانية	الاول	7/3	تمرين ( 4 ، 5 ، 6 )	90 دقيقة	عالية % 85
الثالثة	الاول	7/5	تمرين ( 7 ، 8 ، 9 )	90 دقيقة	عالية % 85
الرابعة	الثاني	7/8	تمرين ( 14 ، 11 ، 12 )	95 دقيقة	عالية % 90
الخامسة	الثاني	7/10	تمرين ( 13 ، 15 ، 16 )	95 دقيقة	عالية % 90
السادسة	الثاني	7/12	تمرين ( 10 ، 17 ، 18 )	95 دقيقة	عالية % 90
السابعة	الثالث	7/15	تمرين ( 14 ، 19 ، 20 )	95 دقيقة	عالية % 95
الثامنة	الثالث	7/17	تمرين ( 21 ، 22 ، 25 )	95 دقيقة	عالية % 95
النinth	الثالث	7/19	تمرين ( 23 ، 17 ، 18 )	95 دقيقة	عالية % 95
العاشرة	الرابع	7/22	تمرين ( 1 ، 9 ، 15 )	90 دقيقة	عالية % 85
الحادية عشر	الرابع	7/24	تمرين ( 2 ، 6 ، 16 )	95 دقيقة	عالية % 90
الثانية عشر	الرابع	7/26	تمرين ( 3 ، 11 ، 13 )	100 دقيقة	عالية % 95
الثالثة عشر	الخامس	7/29	تمرين ( 4 ، 5 ، 7 )	90 دقيقة	عالية % 85
الرابع عشر	الخامس	7/31	تمرين ( 17 ، 8 ، 12 )	95 دقيقة	عالية % 90
الخامس عشر	الخامس	8/2	تمرين ( 18 ، 19 ، 20 )	100 دقيقة	عالية % 95
السادس عشر	السادس	8/5	تمرين ( 21 ، 25 ، 22 )	90 دقيقة	عالية % 85
السابعة عشر	السادس	8/7	تمرين ( 23 ، 26 ، 27 )	95 دقيقة	عالية % 90
الثامنة عشر	السادس	8/9	تمرين ( 24 ، 28 ، 29 )	100 دقيقة	عالية % 95
النinth عشر	السابع	8/12	تمرين ( 28 ، 29 ، 30 )	90 دقيقة	عالية % 85
العشرون	السابع	8/14	تمرين ( 1 ، 2 ، 3 )	95 دقيقة	عالية % 90
الحادية والعشرون	السابع	8/16	تمرين ( 4 ، 5 ، 10 )	100 دقيقة	عالية % 95
الثانية والعشرون	الثامن	8/19	تمرين ( 6 ، 7 ، 8 )	90 دقيقة	عالية % 85
الثالثة والعشرون	الثامن	8/21	تمرين ( 9 ، 11 ، 12 )	95 دقيقة	عالية % 90
الرابع والعشرون	الثامن	8/23	تمرين ( 13 ، 14 ، 14 )	100 دقيقة	عالية % 95
الخامس والعشرون	الناتس	8/26	تمرين ( 16 ، 17 ، 18 )	90 دقيقة	عالية % 85
السادس والعشرون	الناتس	8/28	تمرين ( 21 ، 25 ، 26 )	95 دقيقة	عالية % 90
السابع والعشرون	الناتس	8/30	تمرين ( 27 ، 29 ، 30 )	100 دقيقة	عالية % 95

