



Information Article

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

Hossam Mohamed Heelan¹

Diaa Hamoud born²

Basem Khader Abbas³

University of Diyala/ College of Physical Education and Sports Sciences^{1 2 3}

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

diaa.hammoud@uodiyala.edu.iq

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 التمرينات المهارية في الاداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب بأعمار دون 19 سنة

باسم خضير عباس¹

ضياء حمود مولود²

حسام محمد هيدان³

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1 2 3}

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: التمرينات المهارية، لاعبي كرة القدم الشباب	تعد كرة القدم من اشهر الرياضات الجماعية المنتشرة حول العالم إذ إن هذه التمرينات لها أهداف عدة، فهي الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين وهي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي، وان استخدام التمرينات 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 شي الى اخر، ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال التمرينات التي يؤديها اللاعب 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 اهداف البحث: التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ومتطلبات الاداء المهاري بكرة 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. إذ تم استخدام المنهج التجريبي إذ تمثل مجتمع البحث للدراسة الحالية وهم الدوري العراقي الممتاز للشباب، واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (28) وهم لاعبي شباب ديالى، أمّا عينة البحث "هي النموذج الذي يجري الباحثون مجمل ومحور عمله عليها لذا تمّ اختيار (20) لاعبا (10) لاعبين للمجموعة التجريبية، و (10) لاعبين للمجموعة الضابطة.

1- المقدمة:

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



استخدام التمرينات 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 إلى آخر، إذ إن للتمرين أهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري للرياضيين والمستويات الرياضية المختلفة كافة ومنها كرة القدم، إذ إن أغلب 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 الفريقية التي تحقق فرص الممارسة، والمنافسة، والترويح، ولقد وصلت إلى مستوى من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمهتمين، بدراسة جوانبها المختلفة بالطرائق العلمية، من أجل الارتقاء بمستوى اللاعب ومهارياً، والوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء والذي يحقق الانجاز العالي وللمهارات تأثير واسع في تحقيق سبل النجاح في لعبة كرة القدم، إذ إن اكتسابها بطرق وأساليب صحيحة يؤدي إلى تحسين قابليته في الاداء، ونظراً لتعدد 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 الاساليب التدريبية التي تهدف الى تطوير الاداء 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 الاداء الفني للمهارات لدى اللاعبين والسبب هو ان اللاعب المحلي يفتقر الى التدريب بوسائل حديثة ومتطورة التي من خلالها يستطيع ان يتحمل مواقف اللعب، إذ ان اغلب اللاعبين مستوى تحمل القوة والسرعة لديهم محدود ودون المستوى المطلوب

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



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي 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 (السعداوي ، 2013، 33)

لذا تمّ اختيار (20) لاعبا (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 أن العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً في المتغيرات المتعلقة بموضوع بحثه أن يجري عملية التجانس لهذه المتغيرات وهي (العمر، الطول، الكتلة، عمر التدريب) 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)

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

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



يُلاحظ من الجدول (4) أن قيم معامل الالتواء 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.

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

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

2-4-2 ادوات البحث

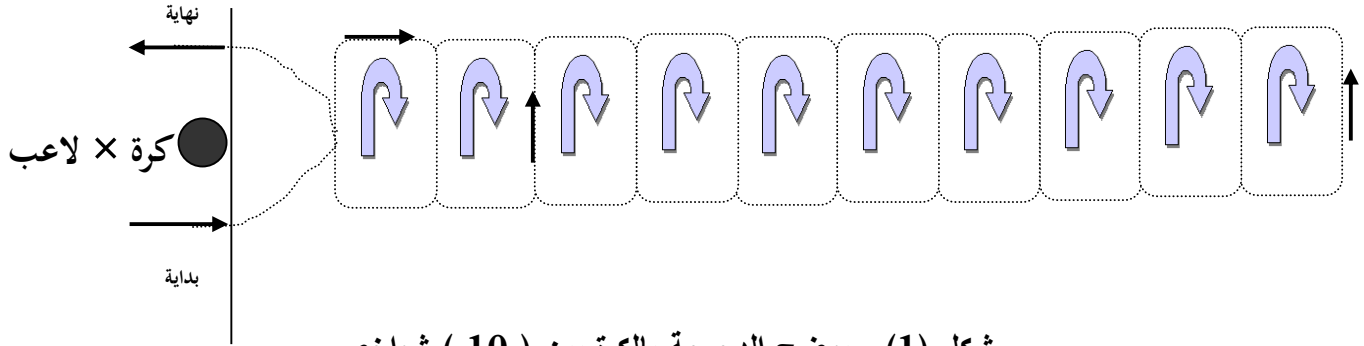
- ❖ ملعب كرة قدم .
- ❖ اهداف كرة قدم صغيرة ارتفاع 1م وعرض 1م.
- ❖ كرات قدم عدد (10) رقم (5).
- ❖ شواخص بلاستيكية عدد (30).
- ❖ شريط قياس.
- ❖ شريط لاصق ملون.
- ❖ صافرة نوع (FOX) كندية الصنع.
- 2-5- مواصفات الاختبارات المهارية:**

الاختبار الاول :-

الدرجة : 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 الدرجة .
- 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 يعطى إشارة 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 إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً أو إسقاط احد الشواخص .

- القياس يحتسب الزمن ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن لأقرب 100/1 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) شاخص. شريط قياس. هدف صغير (75×100سم).

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

-طريقة التسجيل: يعطى كل لاعب خمسة محاولات (تحتسب درجتان إذا دخلت الكرة الهدف ودرجة إذا مست العارضة أو 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 واستعادة التحكم فيها بالقدم أو بالركبة أو بالصدر أو بالرأس .

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

إجراءات الاختبار :

- ❖ تخطيط منطقة الاختبار (2×2) 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 : .

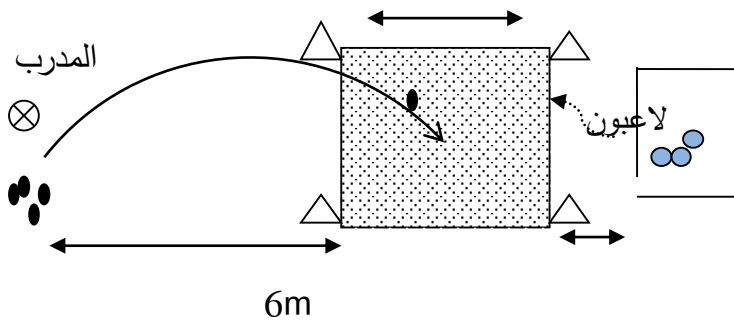
- لم ينجح المختبر في إيقاف الكرة .
- اجتاز أي خط في منطقة بأكثر من قدم واحدة .
- أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .

طريقة التسجيل

❖ تعطى (2) درجتان لكل محاولة صحيحة .

❖ تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمس .

2m × 2m المنطقة المحددة



الشكل (3) يوضح طريقة تسجيل النقاط



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

الغرض من الاختبار :- قياس دقة التهديف

الادوات المستخدمة :-

1- ملعب كرة القدم

2- شريط لتحديد منطقة التهديف للاختبار

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

• وصف الاداء :-

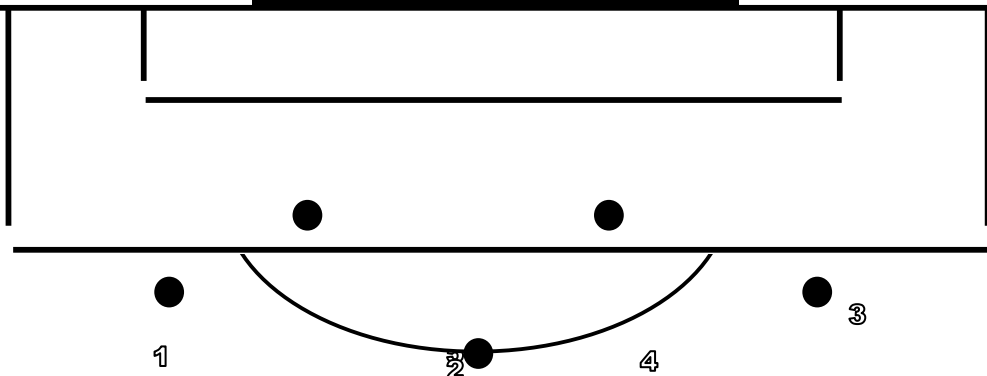
يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى إشارة البدء يصوب الكرة الى المرمى بوجه أو بداخل القدم الامامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) وهكذا حتى ينتهي من تصويب الكرة رقم (5) على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي المناسب لتنفيذ التصويب .

• التسجيل :-

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

⑧	⑤	2		2	5
③	3	1			3
①	4				4

سم



شكل (4) يوضح التهديف بعدد من الكرات نحو هدف مقسم الى مربعات



2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وكانت الاولى للتمرينات اما 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، لإختبارات 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 البعدية.

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 والمهارية

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س -	ع + -	س -	ع + -			
1	الدرجة	15.7	1.888	15.9	2.02485	-0.228	.822	غير معنوي
2	المناوله	4.7	.823	5.2	1.03280	-1.197	.247	غير معنوي
3	الاخماد	7.6	1.837	8	1.56347	-0.524	.607	غير معنوي
4	التهديف	10.	2.943	10.1	2.60128	-0.080	.937	غير معنوي



من خلال الجدول (1) الذي يبين الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي قد تبين ان نسبة الخطا 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 يؤكد على تكافؤ العينة في المهارية بكرة قدم وانطلاقهم من نقطة شروع واحدة.

2-8 تطبيق استخدام التمرينات المهارية

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

2-8 الاختبارات البعدية:

أجري الباحثين الاختبارات البعدية لعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين الضابطة والتجريبية يوم الثلاثاء 2024 /6 /25 ،وقد هيا 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 الحقيبة 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

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

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

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



3-1-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

لغرض التحقق من فرضية البحث قام الباحثون بإيجاد معنوية الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) يبين الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي في المتغيرات المهارية

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

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في المهارات الاربعة (التهديف، المناولة، الدحرجة، الاخماد)، افضل من الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة، وقيمة نسبة خطأ اقل من (0.05) هذا يعني ان هناك فروقا 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 الى 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 الربيعي (2020)، إذ أكد أن التمرينات المقترحة ذات الطابع المهاري-الببوميكانيكي تسهم بشكل معنوي في تطوير متغيرات الأداء الحركي، نتيجة تحسين زوايا الحركة والتوقيت 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 الندوي (2025) أن البرامج التدريبية المعتمدة على التمرينات المهارية أسهمت في تطوير مهارتي التسديد والضرب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يعزز نتائج البحث الحالي، إذ أن تحسين الأداء الفني للاعبين فئة الشباب يرتبط ارتباطاً مباشراً 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 حسّنت 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.

ودعمت 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 للتكيف، مما يجعل التمرينات المهارية وسيلة فعالة لتطوير الأداء الفني بصورة أسرع وأكثر استدامة. كما أن دمج التمرينات المهارية ضمن البرامج التدريبية الحديثة يتوافق 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 للاعبين كرة القدم الشباب.



4 - الخاتمة

استنتج الباحث إن التمرينات المستخدمة في البحث لها تأثيراً إيجابياً في المهارات الأساسية بكرة القدم الشباب، وساهمت بالثقلات بان يكتشف الباحثون مواطن القوة والضعف لدى اللاعبين واستهدافها والتركيز عليها، التأكيد على اختيار التمرينات بالثقلات 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 السعداوي 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)
- مفتي ابراهيم؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة دار الفكر العربي، 1994)
- نوري الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث 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>



- Lega'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 التمرينات

رقم الوحدة	الاسبوع	التاريخ	مجموع التمارين	زمن الوحدة التدريبية	شدة الحمل
الاولى	الاول	7/1	تمرين (1 ، 2 ، 3)	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 (10 ، 11 ، 12)	95 دقيقة	عالية 90 %
الخامسة	الثاني	7/10	تمرين (13 ، 14 ، 15 ، 16)	95 دقيقة	عالية 90 %
السادسة	الثاني	7/12	تمرين (17 ، 18 ، 19)	95 دقيقة	عالية 90 %
السابعة	الثالث	7/15	تمرين (20 ، 21 ، 22)	95 دقيقة	عالية 95 %
الثامنة	الثالث	7/17	تمرين (23 ، 24 ، 25)	95 دقيقة	عالية 95 %
التاسعة	الثالث	7/19	تمرين (26 ، 27 ، 28)	95 دقيقة	عالية 95 %
العاشر	الرابع	7/22	تمرين (29 ، 30 ، 31)	90 دقيقة	عالية 85 %
الحادية عشر	الرابع	7/24	تمرين (32 ، 33 ، 34)	95 دقيقة	عالية 90 %
الثانية عشر	الرابع	7/26	تمرين (35 ، 36 ، 37)	100 دقيقة	عالية 95 %
الثالثة عشر	الخامس	7/29	تمرين (38 ، 39 ، 40)	90 دقيقة	عالية 85 %
الرابع عشر	الخامس	7/31	تمرين (41 ، 42 ، 43)	95 دقيقة	عالية 90 %
الخامس عشر	الخامس	8/2	تمرين (44 ، 45 ، 46)	100 دقيقة	عالية 95 %
السادس عشر	السادس	8/5	تمرين (47 ، 48 ، 49)	90 دقيقة	عالية 85 %
السابعة عشر	السادس	8/7	تمرين (50 ، 51 ، 52)	95 دقيقة	عالية 90 %
الثامنة عشر	السادس	8/9	تمرين (53 ، 54 ، 55)	100 دقيقة	عالية 95 %
التاسعة عشر	السابع	8/12	تمرين (56 ، 57 ، 58)	90 دقيقة	عالية 85 %
العشرون	السابع	8/14	تمرين (59 ، 60 ، 61)	95 دقيقة	عالية 90 %
الحادية والعشرون	السابع	8/16	تمرين (62 ، 63 ، 64)	100 دقيقة	عالية 95 %
الثانية والعشرون	الثامن	8/19	تمرين (65 ، 66 ، 67)	90 دقيقة	عالية 85 %
الثالثة والعشرون	الثامن	8/21	تمرين (68 ، 69 ، 70)	95 دقيقة	عالية 90 %
الرابع والعشرون	الثامن	8/23	تمرين (71 ، 72 ، 73)	100 دقيقة	عالية 95 %
الخامس والعشرون	التاسع	8/26	تمرين (74 ، 75 ، 76)	90 دقيقة	عالية 85 %
السادس والعشرون	التاسع	8/28	تمرين (77 ، 78 ، 79)	95 دقيقة	عالية 90 %
السابع والعشرون	التاسع	8/30	تمرين (80 ، 81 ، 82)	100 دقيقة	عالية 95 %