



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Skill-Based Exercises Using the Self-Efficacy Approach on Learning the Football Shooting Skill among Students

Author: Auf Rahman Ibrahim¹ 

University of Diyala / College of Basic Education

Article information

Article history:

Received 11/10/2025

Accepted 8/12/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Skill-based exercises, Self-efficacy,
Shooting skill, Football

Volume 36, Issue 1, 2026



Abstract

This study aimed to identify the effect of skill-based exercises using the self-efficacy approach on learning the shooting skill in football among students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala / College of Basic Education. The researcher employed the experimental method with two groups (experimental and control) using pre- and post-tests, as it was appropriate to the nature of the research problem. The research sample consisted of (12) students. The results indicated that the self-efficacy approach led to an improvement in football shooting skill through enhancing self-confidence. The researcher recommended involving qualified coaches to provide proper guidance to learners regarding the most effective methods for learning the shooting skill, as well as providing mechanisms for self-assessment and error correction.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات مهارية بأسلوب الفعالية الذاتية في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم للطلاب



عوف رحمن ابراهيم

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

المخلص

يهدف البحث الى التعرف على التمرينات المهارية بأسلوب الفعالية الذاتية في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى كلية التربية الاساسية , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لطبيعة ملائمة مشكلة البحث ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبارات القبليّة والبعدية, وكانت عينة البحث مكونة من (12) طالب , واستنتج الباحث ان اسلوب الفعالية الذاتية ادى الى تحسن مهارة التهديف في كرة القدم من خلال بناء الثقة بالنفس, كما أوصى الباحث بالاستعانة بالمدرسين لتقديم الإرشاد الصحيح للاعب حول أفضل الأساليب لتعلم مهارة التهديف، وتوفير آليات للتقييم الذاتي وتصحيح الأخطاء.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/10/11

القبول: 2025/12/8

التوفر على الانترنت: 15, كانون الثاني, 2026

الكلمات المفتاحية:

التمرينات المهارية، الفعالية الذاتية، مهارة التهديف، كرة القدم

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان أسلوب الفعالية الذاتية هو مفهوم في علم النفس يركز على معتقدات الفرد حول قدرته على النجاح في مواقف معينة يتضمن هذا المفهوم شعور الشخص بالثقة والقدرة على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف، ويؤثر على تفكيره وسلوكه وتحفيزه. يختلف عن تقدير الذات في أنه يركز على القدرة على الإنجاز، بينما يركز تقدير الذات على قيمة الشخص لذاته ، وفعالية الذات تعد من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الطالب وتقوم على اساس الاحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق او القيام بسلوكيات معينة فالفعالية الذاتية ليست سمة ثابتة او مستقرة في السلوك الشخصي في مجموعة من الاحكام لا تتصل بما ينجزه الطالب فقط ولكنها تشمل الحكم على ما يستطيع الطالب إنجازه كما انها نتاج للمقدرة الشخصية (Rasoul, 2024).

والفعالية الذاتية للطلاب على انها توقعاتهم في مواجهة التحديات والظروف المختلفة خلال نشاطاتهم اليومية ويرتبط مفهوم فعالية الذات في دراستنا بمتغير تعلم مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ يعمل اسلوب فعالية الذات في تعزيز الاتجاه نحو السلوك الصحيح في المواقف المناسبة فالطلبة الذين لديهم مستوى عالي من الفعالية الذاتية ومستوى جيد من السلوك الصحيح في الاداء يكونون افضل من غيرهم حيث ان فعالية الذات والسلوك الجيد من ضروريات الطالب لانهم يتعرضون لمواقف متغيرة (Jaafar, 2021), الامر الذي يتطلب امتلاكهم للفعالية الذاتية التي تساعدهم في تعلم وتطوير اتجاههم نحو التعلم لأداء مهارة التهديف بكرة القدم ، حيث تشير الدراسات إلى أن التعلم المنظم ذاتيًا، والذي يشمل تحديد الأهداف، والتخطيط، والتوجيه، والضبط، ضروري لتجاوز هذه المشكلة، كما في دراسة (Sanaidi, 2022) حيث يوفر للاعب آلية للتعامل مع الفشل والتعلم منه وايضا التمارين النفسية والبدنية حيث أن المهارة تتطلب سمات نفسية وعقلية مثل الثقة بالنفس والجرأة بالإضافة إلى السمات البدنية مثل التوازن والتوافق العصبي العضلي والتركيز على الجانب الأكاديمي وعدم كفاية التطبيق ، غالبًا ما تُدرس مهارة التهديف كمهارة فنية بحتة في بعض الأساليب التدريبية، دون التركيز بشكل كافٍ على الجوانب النفسية والذهنية، وهذا ما يجعل اللاعب يواجه صعوبة في الأداء في المواقف الحقيقية للعب (Nasief, 2024), والحاجة إلى التدريب المنتظم والمتنوع: يركز العديد من الباحثين على أهمية التدريب المنتظم والمتنوع لتعلم مهارة التهديف بشكل فعال .

2-1 مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة فعالية الذات في تعلم التهديد في كرة القدم في صعوبة ربط الفرد بين اعتقاده بقدراته الذاتية والنتائج الملموسة، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس وتأثير سلبي على الأداء، خاصة عند مواجهة الفشل وترتبط بالدراسات السابقة هذه المشكلة بعدم وجود خطة تعلم منظمة ذاتياً، والتركيز على الأساليب التقليدية، وعدم كفاية التمارين البدنية والنفسية لتعزيز الثقة والجرأة في الموقف، من خلال نقص الثقة بالنفس حيث ترتبط صعوبة تعلم مهارة التهديد مباشرة بانخفاض ثقة اللاعب بنفسه. والتأثير السلبي للفشل في كل مرة في فقدان اللاعب لثقة بنفسه، مما يجعله أكثر ترددًا في محاولة التصويب والربط الخاطئ بين القدرات والنتيجة حيث يعتقد اللاعب أن لديه القدرة الكافية لتسديد الكرة، لكنه يفشل في تحويل هذه القدرة إلى نتيجة ناجحة، مما يؤدي إلى الإحباط.

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد ترمينات مهارية بأسلوب الفعالية الذاتية لمهارة التهديد بكرة القدم للطلاب.
2. معرفة تأثير الترمينات المهارية وفق اسلوب الفعالية الذاتية على تعلم مهارة التهديد بكرة القدم.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات التهديد بكرة القدم بأسلوب الفعالية الذاتية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدي في تعلم مهارة التهديد بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى - المرحلة الثالثة.
2. المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى
3. المجال الزمني: للفترة من 1 / 3 / 2025 ولغاية 10 / 4 / 2025م.

1-6 تحديد المصطلحات:

1- **الفعالية الذاتية:** هي قدرة الشخص على الأداء بمهارة، والتغلب على ضغوط الأداء، ومواصلة العمل الجاد اللازم لإتقان مهاراته (Araibi, 2009).

أو تتمثل في خطوات أو عوامل متتابعة تشكل عملية التعلم الاجتماعي، تبدأ بالانتباه إلى نموذج معين تراه وتلاحظه، ثم حفظ ذلك النموذج في ذهنك، ثم تأتي مرحلة الإنتاج أو القدرة على الأداء، وأخيراً الدافعية للأداء.

2- **مهارة التهديف بكرة القدم:** هي القدرة على تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس عن طريق ركل الكرة بقدم واحدة أو أكثر أو ضربها بالرأس، وتتطلب هذه المهارة مجموعة من الصفات البدنية والعقلية مثل القوة، الدقة، السرعة، التوازن، الثقة بالنفس، والرشاقة، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في الكرة وامتلاك تقنيات ركل مختلفة مثل استخدام وجه القدم أو باطنها أو كعبها لتحقيق النتيجة المرجوة.

2-إجراءات البحث:

1-2 المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بصميم المجموعات المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي، وذلك لطبيعة ملائمة المشكلة (Abaidat, 2000).

2-2 مجتمع وعينة البحث.

يتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى للعام الدراسي 2024 - 2025 ، والبالغ عددهم من 250 طالب موزعين على أربع شعب، اختار الباحث شعبة واحدة بالطريقة العمدية والبلغ عددهم من 50 طالب.

اما عينة البحث "العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، (Marwan, 2002)

اختيرت بالطريقة العشوائية والبالغة 12 طالب والعينة الاستطلاعية عددها 10 طلاب من مجتمع البحث الاصيلي ومن خارج عينة البحث وعينة البحث تكون بنسبة (24%) .

جدول رقم (1) التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين	الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)
المجموعة التجريبية	اختبار التهديف بكرة القدم	التمرينات المهارية بأسلوب الفعالية الذاتية	اختبار التهديف بكرة القدم	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين الاختبارين للمجموعتين
المجموعة الضابطة	اختبار التهديف بكرة القدم	الاسلوب المتبع	اختبار التهديف بكرة القدم		

2-2-1 تجانس العينة وتكافؤها :

من أجل التوصل الى مستوى واحد لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث من حيث الفروق الفردية قام الباحث بإجراء التجانس لمتغيرات (العمر والوزن والطول)

جدول (2) تجانس العينة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر	19.6	1.9	19	0.94
الطول	1.76	0.5	1.70	0.36
الوزن	65.64	5.87	86	0.94
مهارة التهديف	12.16	2.76	13	0.34

يتضح من الجدول رقم (2) ان قيم معامل الالتواء اقل من (+3) مما يدل ان العينة متجانسة.

ومن أجل أن يتعرف الباحث على حدود التكافؤ بين افراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية عمد إلى اختبار (ت) بين المجموعتين وكما موضح من خلال الجدول (3)

جدول رقم (3)

تكافؤ المجموعتين لمجاميع البحث

قيمة (ت) بين المجموعة الضابطة والتجريبية في (العمر والطول والوزن)

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	القيمة الجدولية
	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري		
العمر	19.8	1.8	19.6	1.6	1.42	2.13
الطول	1.75	0.20	1.73	0.23	0.37	
الوزن	67.4	5.63	68.2	7.22	1.87	
مهارة التهديف	13.32	2.78	14.15	2.56	1.95	

درجة حرية (ن-1) = (12-1) = 11 عند مستوى دلالة 0.05

تبين من الجدول رقم (3) ان قيم الاختبارات (ت) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة بالبحث :

1. المصادر العربية والاجنبية
2. المصادر العربية والاجنبية
3. المقابلات الشخصية
4. الاختبارات
5. الملاحظة
6. استمارات التسجيل
7. ملعب قانوني
8. كرات قدم
9. صافرات , شريط قياس , استمارات تسجيل , حاسبة الكترونية ويدوية , ميزان طبي, ساعة توقيت .اوراق اقلام

2-4 اختبارات البحث :

1- اختبارات التهديف بكرة القدم :

دقة التهديف بكرة القدم.

* هدف الاختبار :- قياس دقة التهديف بكرة القدم.

* الأدوات اللازمة:-

- ملعب كرة قدم.

- هدف كرة قدم مقسم على اربعة اقسام قياس كل مربع (80) سم.

- كرات قدم عدد (10).

- شريط قياس (فيته).

- حبال لتقسيم الهدف.

- مسحوق ابيض (بورك) لتحديد مسافة التهديف من مسافة 11 ياردة.

* تعليمات الاختبار:-

- تعطى (5) كرات قدم في نقطة الجواز حيث يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار

وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الاخرى.

- يبدأ الاختبار من كرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (3)

* طريقة التسجيل:-

- يحتسب عدد الاصابات التي تدخل او تمس جوانب الأهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الأهداف

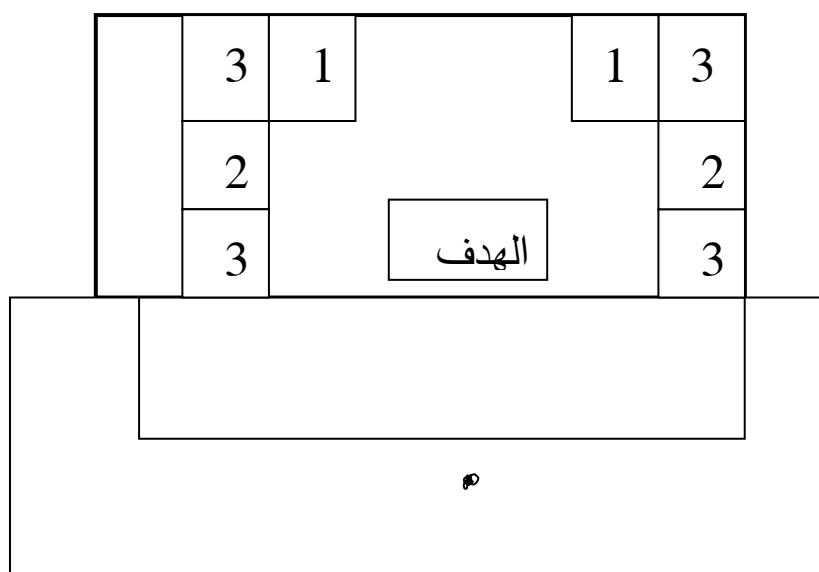
وبأي قدم من القدمين بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة الأتية:

3 درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

2 درجتان عند التهديف في مجال رقم (2)

1 درجة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1).

0 صفر في بقية مجالات الاهداف الاخرى.



الشكل (1)

((يوضح اختبار دقة التهديف من نقطة علامة الجزاء))

وبهذا فان اعلى درجة يحصل عليها اللاعب من خلال ثلاثة محاولات (15) درجة واقل درجة هي (صفر) وبموجب ذلك فان الوسط الفرضي يكون (7.5) درجة والملحق (7) يوضح كيفية تسجيل درجات اللاعبين حول هذا الاختبار .

اختبار التهديف من مسافة (16,5م) على مرمى كرة القدم مقسم الى مناطق محددة بدرجات (3- صفر) وتعطى 8 محاولات لكل لاعب وتكون الدرجة العليا هي 24 درجة، لقياس دقة التهديف من الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:-

الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ظروف التطبيق وما يرافقه من صعوبات او عراقيل قد تعترض الباحث (Majoob, 1988) اذ اقبل البدء بالاختبار يقوم الباحث بتجربة صغيرة تسمى التجربة الاستطلاعية تكون بالنسبة للباحث تدريباً عملياً للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها في التجربة الاساسية.

وقد تم اجراء هذه التجربة على عينة من طلبة كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى والبالغ عددهم (10

طلاب) وذلك يوم 2025/3/20

وقد كشفت التجربة الاستطلاعية عن الآتي.

1. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي لتلافيها.

2. التعرف على الوقت اللازم للإجابة على الاستمارة من قبل العينة.

1- الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المهارية واختبارات الرؤية البصرية على عينة البحث للمجموعتين ليوم الأربعاء 26 / 3 / 2025 وتم توضيح للطلاب ما يجب أن يقومون به على كيفية الأداء من قبل الباحث، ثم تطبيق اختبار المهارة المستخدمة في البحث وهي مهارة التصويب بكرة السلة للطلاب على عينات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغة عددهم (12) طالب وتهيئة المستلزمات المطلوبة والأدوات وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث .

الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات اختبارات التهديد القبلي لطلاب

لمجموعتي البحث

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
الضابطة	12	12.1	0.66	0.977	0.49
التجريبية	12	11.2	0.74	0.952	

يتضح من الجدول (4) ، عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين طلاب مجموعتي البحث في درجات اختبارات التهديد بكرة القدم، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة (0.977) والمجموعة التجريبية هي (0.952) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (0.49) لذا فإن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير .

3-5 تطبيق التمرينات المهارية :

أعد الباحث تمرينات مهارية لمهارة التهديد بكرة القدم بأسلوب الفعالية الذاتية للطلاب والخاصة بمهارة التهديد بكرة القدم وكانت مكونة من وحدات تعليمية عددها (12) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية ، وتم تطبيقها على المجموعة التجريبية ليوم الأربعاء الموافق 2 / 4 / 2025 ، بواقع وحدتين في الأسبوع وبذلك انتهت مدة التطبيق للوحدات التعليمية في الوقت المحدد ، وكانت المجموعة الضابطة تدرس وفق الأسلوب

المتبع من قبل استاذ مخصص بمادة كرة القدم تزامنا مع وحدات المجموعة التجريبية في الوقت والمكان المحدد عدد الوحدات .

6-2 الوسائل الإحصائية في البحث :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في بأسلوب الفعالية الذاتية لمهارة التهديف بكرة القدم لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها مناقشتها.

الجدول (5)

يوضح متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالتهما الإحصائية لاختبارات لمهارات

التصويب القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبارات المجموعة الضابطة	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
القبلي	درجة	1.833	0.937	0.271	6.775	0.000	معنوي
البعدي	درجة	0.244	0.367	0.106	2.305	0.042	معنوي

يتضح من الجدول اعلاه ان الفروق المعنوي الى عدة متغيرات تداخلت في عملية التعلم التي أدت إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وأن مقدار التحسن الحاصل للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية هو الفاصل لتحديد تقدم الأداء، وهذا ما تؤكدته دراسة " (Khalid, 2008) والذي أشار إلى أن مقارنه الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة , و بالرغم من وجود تحسن حاصل لدى طلبة المجموعة الضابطة، إلا أنه لا يرتقي إلى النظم الحاصل لدى طلبة المجموعة التجريبية , ويعزوا الباحث سبب هذه الفروقات للتمرينات التي تم اعدادها من قبل الباحث (Offi, 2020)، إذ أن " الكثير لا يزالون ينظرون إلى المهارة على أنها وسيلة من وسائل التسلية ولا شك في أن تأدية المهارة مسلي ولكنه لا يربي أيضًا ويقول (بادن باول) بأن اللعب هو

المربي الأول والأكبر" ، ويؤكد " (Adnan, 2017) إلى أن المهارات تحتوي على الكثير من القيم فضلاً عن قدرتها على تنمية التعاون وتدريب الحواس على الإتقان والعمل المشترك.

الجدول (6)

يبين متوسط وانحراف الفروق والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالاتهما الإحصائية لاختبارات مهارات التصويب القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات للمجموعة التجريبية	وحدة القياس	س. ف	ع. ف	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
القبلي	درجة	2.417	0.996	0.288	8.402	0.000	معنوي
البعدي	درجة	0.753	0.695	0.201	3.754	0.003	معنوي

يتضح من الجدول اعلاه ان الفروق الدالة إحصائياً إلى تأثير أسلوب الفعالية الذاتية في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم التي تضمنتها تلك التمرينات التي تمت ممارستها أثناء الوحدات الأمر الذي أدى إلى استثارة الطلاب وزيادة دافعيتهم لتعلم مهارة التصويب ويعزو الباحث سبب ذلك أيضاً إلى الاستماع إلى الوصف لتلك المهارات وشرحها بشكل مفصل أسهم من دون شك في بناء التصور الصحيح لأداء المهارة، إضافة إلى عملية التكرار المصاحب للإدراك في أثناء الوحدة التعليمية الواحدة وتوفر الدقة في الأداء كان له الأثر الكبير في تعلم المهارات والوقت المخصص للممارسة (Offi, 2019)، إذ يُعد التكرار والممارسة وسيلة تعليمية فعّالة وإيجابية في حصول عملية التعلم وتطوير المهارات الحركية ، ويضيف "نبيل محمود شاكر، 2010م" "أنَّ الممارسة شرطاً أساسياً من شروط التعلم فالتعلم لا يحدث من دون ممارسة تحقق اكتساب المهارة بشكلها الأولي ثم تحسن التوافق وتنشيطه"، فضلاً عن ذلك رغبة الطلاب ودافعيتهم. ويذكر (Majoob, 2002) لغرض تعيين الأجسام بدقة يجب على الشخص أو الإنسان أن يكون لديه خبرة بصرية وحركية متناصفة وذات معنى وأي خلل في ترابط أجهزة التي تؤدي إلى التصرفات الملزمة للشخص ممكن أن تحدث خطأ في عملية تعلم وأداء بعض المهارات الحركية، ويجب أن تستلم وتفسر بشكل صحيح.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات

- 1- ان اسلوب الفعالية الذاتية ادى إلى تحسن مهارة التهديف في كرة القدم من خلال بناء الثقة بالنفس
- 2- التركيز والحماس في الأداء البدني والعقلي الأمثل يؤدي الى تعزيز الفعالية الذاتية في التهديف
- 3- الثقة بالنفس هي الاساس لنجاح اللاعب وتفوقه بقدرته على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية، مما ينعكس إيجاباً على ثقته بنفسه في المواقف الصعبة.
- 4- التركيز والانتباه في الفعالية الذاتية تؤدي إلى طاقة نفسية إيجابية تساهم في الاستمتاع بالممارسة الرياضية وزيادة القدرة على الأداء بأفضل ما يمكن، على عكس الطاقة النفسية السلبية التي تؤدي إلى التوتر والقلق من الفشل
- 5- التدريب النفسي والوصول إلى المستوى الأمثل من التعبئة النفسية التي تلائم المنافسة، مما يدفع الرياضي لبذل الجهد العقلي والبدني للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء.

2-4 التوصيات

- من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بمايلي.
- 1- الاستعانة بالمدرين يمكن للمدرب تقديم الإرشاد الصحيح للاعب حول أفضل الأساليب لتعلم مهارة التهديف، وتوفير آليات للتقييم الذاتي وتصحيح الأخطاء.
 - 2- التركيز على التدريب الواعي اي توجيه اللاعب للتركيز على الجوانب النفسية والذهنية والبدنية في التدريب، والربط بين الأداء العقلي والمهارى لتحقيق نتائج أفضل في التهديف.
 - 3- اتباع برامج تدريبية منظمة من خلال وضع خطة تدريبية محددة الأهداف، مع التركيز على التكرار الصحيح للمهارة في ظل ظروف تحاكي المباريات.
 - 4- تطبيق أساليب التنافس الذاتي التي يمكن للاعب أن يضع منافسة مع نفسه لتسجيل عدد معين من الأهداف أو لتحسين دقة التصويبات.
 - 5- استخدام التكنولوجيا، الاستعانة بالتكنولوجيا لتحليل الأداء وتوفير التغذية الراجعة، وهو ما يساعد اللاعب في فهم أدائه وتصحيح أخطائه.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى

تضارب مصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

التمرينات المهارية:

1. التمرينات الموجهة: يقوم اللاعب بالجري بالكرة وتمريها بين شاخصين ثم سحبها وتسديدها نحو المرمى.
2. التمرينات الحائطية: يقوم اللاعب بعمل تمريرة جدارية مع زميل ثم الدوران حول شاخص وسداد الكرة نحو المرمى.
3. استخدام الكرة الذكية: تساعد الأجهزة الذكية في توفير معلومات دقيقة حول زاوية وسرعة الكرة لتصحيح مسار القدم والقدم الراكلة

References

- Jaafar, A. A. (2021). Studying the level of players' implementation of the man-to-man defense method Futsal football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 359–370.
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 2024. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.716>©Authors
- Rasoul, T. H. A. (2024). Evaluating The Effectiveness Of Different Teaching Methods In Improving Skill Performance In Teaching Football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 70–80.
- Offy, A. (2020). ACCEPTANCE OF ARTICLE FOR PUBLICATION IN ANNALS OF TROPICAL MEDICINE & PUBLIC HEALTH. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 10(3).
- Offy, A. (2018). An educational field and its effect on developing the performance of some basic football skills for indoor stadiums (Futsal). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 8412–8416.

- Ahmed Oraibi Awda (2009): and Ghazi Saleh Mahmoud, Contemporary Trends in Sports Psychology, Dar al-Kutub wa al-Watha'iq, Baghdad
- Charles Hughes (1974): Tactics and Team Actions in Football, translated by Tariq al-Nasiri, University Press, Baghdad
- Qasim Hussein Saleh (1988): Personality: Between Theory, Theorizing, and Measurement, University of Baghdad, Higher Education Press
- Osama Kamel Rateb (1997): Sports Psychology – Skills and Applications (Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi)
- Mamdouh Abdel Moneim (1992): Psychology of Learning and Teaching Styles, 1st ed. (Kuwait: Dar Al-Falah for Publishing and Distribution)
- Mohammed Hassan Alawi (2001): Sports Psychology (Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, pp. 278–279)
- Makki Mahmoud Hussein (1999): Evaluating Close and Long-Range Shooting in the Iraqi Football League / Al-Rafidain Journal of Sports Sciences, Vol. 5, No. 12, College of Physical Education, University of Mosul
- Mufti Ibrahim Jamal (1994): New Developments in Skill and Tactical Preparation for Football Players (Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi)
- Wajih Mahjoub (1989): Kinesiology (Motor Learning), Vol. 1 (Mountain Press, Mosul)
- Qasim Hassan Al-Mandalawi and Ahmed Saeed (1979): Sports Training Between Theory and Practice (Alaa Press). Baghdad
- Dhuwaiqan Ubaidat et al. (2004), Scientific Research (Its Concept, Tools, and Methods) (Vol. 2, 8th ed.), Amman: Dar al-Fikr Publishing

Marwan Abdul Majeed Ismail (2002): Methods and Approaches of Scientific Research in Physical Education and Sports, Amman: Al-Dar al-Ilmiya for Publishing and Distribution, 5th ed., p. 531.