Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Functional Training Exercises on Developing Certain Physical and Skill-Related Capacities in Al-Karkh Football Club Players Aged 17–19 Years

Author: Mohammed Jassim Mohammed Ahmed
Ministry of Education, Baghdad Education Directorate / Al-Karkh the 1st

Article information

Article history:
Received 11/08/2026
Accepted 30/10/2026
Available online 15, Nov ,2026

Keywords:

Functional , Training , Exercises , Football

DOI:

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i6.1652

Journal of Studies and Researches of Sport Education
https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 6, 2026
Pages:52-65

Abstract

A lack of focus on balance and core stability—which are essential for a player's steadiness during dribbling, physical challenges, and changes of direction—is a problem that affects most football players, this study aimed to design a programme of functional training exercises and to determine its effect on developing a number of physical abilities (explosive leg power, dynamic balance, agility, and running speed) and a number of football skills (dribbling, short-pass accuracy, and shooting accuracy) among the players of Al-Karkh football club, aged 17 to 19 years. The researcher used the experimental method with a design of two equivalent groups. The experimental group performed functional training exercises based on integrated, multi-joint movement patterns that mirror the actions of play, whereas the control group continued with its traditional exercises; both groups underwent a pre-test and a post-test. The sample comprised 24 players, purposively selected from a population of 30 players and divided equally into two groups of 12 players each. The exercises were applied over eight weeks, at three training units per week. The data were treated statistically using the arithmetic mean, the standard deviation, the simple correlation coefficient, the t-test for paired and independent samples, and the percentage of improvement. The results showed statistically significant differences between the pre-test and the post-test in favour of the post-test for all variables, with the experimental group outperforming the control group in the post-tests. The researcher concluded that functional training exercises have an effective influence on developing the physical and skill abilities studied, and recommended adopting them within the preparation of players of this age group.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات التدريب الوظيفي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي نادي الكرخ بكرة القدم بأعمار (17 – 19) سنة

محمد جاسم محمد أحمد

وزارة التربية مديرية تربية بغداد/ الكرخ الأولى

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2026/08/11
القبول: 2026/10/30
التوفر على الانترنت: 15 تشرين الثاني ,2026

الكلمات المفتاحية:
تمارين, التدريب, القدرات, كرة القدم،

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 6 2026

الصفحات: 52-65

الملخص

أن قلّة الاهتمام بالتوازن واستقرار الجذع اللذين يظهر أثرهما في ثبات اللاعب عند المراوغة والالتحام وتغيير الاتجاه مشكلة يعاني منها أغلب لاعبي كرة القدم، ويهدف البحث إلى إعداد منهج بتمرينات التدريب الوظيفي، والتعرّف إلى تأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، والتوازن الديناميكي، والرشاقة، والسرعة الانتقالية) وبعض القدرات المهارية (المراوغة، ودقة التمرير القصير ، ودقة التهديف) لدى لاعبي نادي الكرخ بكرة القدم بأعمار (17 – 19) سنة. واستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، إذ طبّقت المجموعة التجريبية تمرينات التدريب الوظيفي القائمة على أنماط حركية مركّبة متعدّدة المفاصل تحاكي حركات اللعب، في حين تابعت المجموعة الضابطة تمريناتها التقليدية، وللمجموعتين اختباران قبلي وبعدي. وتكوّنت العينة من (24) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية من مجتمع قوامه (30) لاعباً، وُزّعوا بالتساوي على مجموعتين قوام كلٍّ منهما (12) لاعباً. وطُبّقت التمرينات مدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. وعولجت البيانات إحصائياً بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط والاختبار التائي للعينات المرتبطة والمستقلة والنسبة المئوية للتطوّر . وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيّرات كافّة، مع تفوّق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية. واستنتج الباحث أن لتمرينات التدريب الوظيفي أثراً فاعلاً في تطوير القدرات البدنية والمهارية المدروسة، وأوصى باعتمادها ضمن إعداد لاعبي هذه الفئة العمرية.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لم يَعُد إعداد لاعب كرة القدم يقوم على تنمية كل عضلة بمعزل عن غيرها كما في التدريب التقليدي بالأثقال، بل صار الاتّجاه الحديث ينظر إلى الجسم سلسلةً حركيةً واحدة، فظهر ما يُعرف بالتدريب الوظيفي الذي يعتمد أنماطاً حركية مركّبة متعدّدة المفاصل تحاكي حركات اللعب نفسها، فتتطوّر بها القوة والتوازن والتوافق العصبي العضلي معاً ضمن أداء قريب من المنافسة (BMC et al., 2025)(Ahmed, 2021)

وتنبع أهمية البحث من أن هذا الأسلوب يربط القدرة البدنية بوظيفتها داخل الحركة الرياضية، فلا يُنمّي القوة لذاتها بل لتوظيفها في وثبة أو مراوغة أو تغيير اتجاه، وهو ما يجعل الأثر أقرب إلى النقل نحو الأداء المهاري الفعلي. وقد بيّنت الدراسات الحديثة أن برامج التدريب الوظيفي تحسّن اللياقة الخاصة بكرة القدم لدى الفئات الصغيرة (BMC et al., 2025) وأن لها أثراً واضحاً في الاتّزان واستقرار الجذع اللذين يُعدّان أساساً لكفاءة الحركة (Zemková et al., 2022).(Mohammed & Mahmood, 2022)

ويرى الباحث أن لجوء كثير من مدرّبي الأندية إلى تمرينات تقليدية تفصل القوة عن المهارة يضيّع جزءاً من جهد اللاعب، في حين يتيح التدريب الوظيفي تنمية الصفات البدنية وتوظيفها في موقف مهاري واحد، وهو ما تؤكّده البحوث العربية التي عُنيت بالأساليب الحديثة المقترنة بالكرة (Hadi, 2024) وبالتمرينات المركّبة بين البدني والمهاري (Hassan & Adel, 2023). ومن هنا جاءت محاولة الباحث لقياس أثر التدريب الوظيفي فعلياً لدى لاعبي نادي الكرخ.(Muhammad & Nazzal, 2024)

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لتدريبات أندية كرة القدم ومنها نادي الكرخ، ومن خبرته الميدانية القريبة من هذا الوسط، لاحظ غلبة التمرينات التقليدية التي تنمّي القوة بمعزل عن سياقها الحركي، مع قلّة الاهتمام بالتوازن واستقرار الجذع اللذين يظهر أثرهما في ثبات اللاعب عند المراوغة والالتحام وتغيير الاتجاه. ومن ثَمّ تبلورت مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل لتمرينات التدريب الوظيفي تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الكرخ بأعمار (17 – 19) سنة؟ وهل تتفوّق على التمرينات التقليدية المتّبعة مع المجموعة الضابطة؟

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى ما يأتي:

1. إعداد منهج بتمرينات التدريب الوظيفي للاعبي نادي الكرخ بأعمار (17 – 19) سنة.
2. التعرّف إلى تأثير المنهج المُعَدّ في تطوير القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية.
3. التعرّف إلى الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيّرات قيد البحث.

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيّرات قيد البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي في المتغيّرات نفسها.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1. المجال البشري: لاعبو نادي الكرخ بكرة القدم بأعمار (17 – 19) سنة.
2. المجال الزماني: المدة من 1 / 3 / 2026 ولغاية 30 / 5 / 2026.
3. المجال المكاني: ملعب نادي الكرخ الرياضي والقاعة المغلقة الملحقة به.

1-6 تحديد المصطلحات

التدريب الوظيفي: أسلوب تدريبي يعتمد أنماطاً حركية مركّبة متعدّدة المفاصل تحاكي حركات النشاط الرياضي، يهدف إلى تحسين كفاءة الحركة والتوافق العصبي العضلي واستقرار الجذع، تمييزاً له عن التدريب التقليدي الذي يعزل المجاميع العضلية (BMC et al., 2025)ويعرّفه الباحث إجرائياً بأنه التمرينات المُعَدّة في هذا البحث، إذ يؤدّي اللاعب حركات مركّبة بوزن جسمه وأدوات بسيطة على وفق سلاسل حركية تحاكي مواقف اللعب.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) ذواتي الاختبارين القبلي والبعدي، لكونه الأنسب لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، إذ يتيح عزل أثر المعالجة التجريبية المتمثّلة بتمرينات التدريب الوظيفي ونسبته إليها.

2-2 مجتمع البحث وعيّنته

حُدّد مجتمع البحث في لاعبي فئة الشباب بنادي الكرخ بكرة القدم بأعمار (17 - 19) سنة، والبالغ عددهم (30) لاعباً. واختار الباحث عيّنته بالطريقة العمدية، وبلغ عددها (24) لاعباً يمثّلون نسبة (80 %) من المجتمع، وُزّعوا عشوائياً على مجموعتين متساويتين: تجريبية قوامها (12) لاعباً تطبّق تمرينات التدريب الوظيفي، وضابطة قوامها (12) لاعباً تتبع التمرينات التقليدية. أما اللاعبون الستة الباقون فخُصّصوا للتجربة الاستطلاعية، واستُبعد حرّاس المرمى لاختلاف طبيعة إعدادهم.

وأجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي) فضلاً عن المتغيّرات قيد البحث في الاختبار القبلي باستعمال الاختبار التائي للعينات المستقلة، فلم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية، ممّا يؤكّد تكافؤ المجموعتين قبل التطبيق.

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات

1. المصادر العربية والأجنبية والشبكة المعلوماتية والمقابلات الشخصية مع المختصّين.
2. استمارات تفريغ البيانات واستمارة آراء الخبراء.
3. ساعة توقيت إلكترونية، وشريط قياس، وميزان طبّي، وكرات طبّية وحبال مطاطية وصناديق وثب، وشواخص وأقماع وكرات قانونية وأهداف صغيرة وصافرة.

2-4 الاختبارات المستخدمة

اعتمد الباحث الاختبارات الآتية بعد عرضها على الخبراء واختيار ما اتّفقوا عليه:

أولاً: الاختبارات البدنية

1. اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين، وتُسجَّل المسافة بالسنتمتر. (Al-Mandalawi, 2021).

هدف الاختبار :قياس القدرة العضلية والقوة الانفجارية للأطراف السفلى عضلات الرجلين.

الأجهزة والأدوات:

•جدار أملس ذو ارتفاع مناسبا لوحة قياس مدرجة بالسنتمترات تثبت على الجدار.

•مسحوق الطبشور) أو مادة ملونة (لتعليم المسافة بالأصابع.

•شريط قياس متري.

خطوات وإجراءات الأداء:

•قياس الوصول الساكن :(Reach Height) يقف المختبر بجانب الجدار، ويقوم بغمس أطراف أصابعه بالطبشور .يمد ذراعه القريبة من الجدار لأعلى مستوى ممكن مع إبقاء القدمين منبسطتين تماماً على الأرض، ويضع علامة بالطبشور على الجدار) تُسجل كـ المسافة الأولى.(

•أداء الوثب :(Jump Height) يقف المختبر في وضع الاستعداد، ثم يقوم بثني الركبتين لأسفل مع مرجحة الذراعين للخلف وللأعلى .يقفز لأعلى نقطة ممكنة عمودياً، وفي أقصى ارتفاع يلمس الجدار بأطراف أصابعه المصبوغة بالطبشور ليترك علامة أخرى تُسجل كـ المسافة الثانية.

•عدد المحاولات :يُعطى المختبر (3) محاولات وتُحتسب المحاولة الأفضل.

طريقة التقييم واستخراج الناتج :تُحسب القوة الانفجارية من خلال الفرق بين الارتفاعين:

ارتفاع الوثب العمودي) سم = (المسافة الثانية) أعلى نقطة بالقفز − (المسافة الأولى) الوصول الساكن

2. اختبار التوازن الديناميكي (مسافة الوصول بالاتجاهات) لقياس الاتّزان، وتُسجَّل المسافة بالسنتمتر (−Al Mandalawi, 2021).

.هدف الاختبار :قياس القوة على التوازن الحركي) الديناميكي (أثناء القفز والارتكاز المتتالي.

.2الأدوات والأجهزة المطلوبة:

•أرضية مستوية غير متزلقة.

•شريط لاصق) أو طبشور (لتحديد (10) مربعات/علامات قياسها 2.54) سم 2.54 × سم (موزعة وفق المخطط القياسي لاختبار باس) بمسافات وزوايا محددة.(

•ساعة توقيت.(Stopwatch)

•شريط قياس متري.

.3خطوات وإجراءات الأداء:

•يقف المختبر خلف خط البداية على قدم واحدة) مثلاً القدم اليمنى.(

•عند إشارة البدء، يقفز المختبر إلى المربع الأول ليهبط على مشط القدم الأخرى) اليسرى (فقط دون أن يلمس

الكعب الأرض.

•يجب على المختبر الثبات في المربع على مشط القدم لمدة (5) ثوانٍ دون تحريك القدم أو لمس الكعب للأرض.

•يكرر القفز متتالياً بين المربعات الـ (10) المحددة وفق التسلسل المعتمد مع التبديل بين القدمين أثناء القفز والمحافظة على الثبات لمدة (5) ثوانٍ في كل مربع.

.4طريقة التقييم واحتساب الدرجات:

•الدرجة الكلية = درجات الثبات + درجات الهبوط الصحيح) الدرجة القصوى المقبولة عادة هي 100 درجة.(

•يُمنح المختبر (5) درجات عن كل ثبات ناجح لمدة (5) ثوانٍ في المربع) بواقع 50 درجة للمربعات الـ.(10

•يُمنح (5) درجات إضافية لكل هبوط دقيق وسليم داخل حدود المربع دون لمس الخطوط) بواقع 50 درجة.(

•تُخصم درجات في الحالات التالية :لمس الكعب للأرض، لمس الخطوط الخارجية للمربع، فقدان التوازن، أو عدم الاستقرار لمدة 5 ثوانٍ كاملة.

3. اختبار الجري المتعرّج بين الشواخص لقياس الرشاقة، ويُسجَّل الزمن بالثانية.

اسم الاختبار: اختبار الجري المتعرج بالكرة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا (Sobhi, 2009)

أدوات الاختبار: شواخص عدد (5) المسافة بين كل شاخص (1.5م)، ساعة توقيت، صافرة، كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار: يقف الاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (2م) من الشاخص الأول وبعد سماع الصافرة يقوم الاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص ال (5) ذهابا وإيابا ثم العودة الى خط الانطلاق.

تسجيل النقاط: يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند اخر لحظة يرجع فيها الاعب الى خط البداية.

ثانياً: الاختبارات المهارية

1. اسم الاختبار: اختبار المناولة نحو (3) دوائر مرسومة على الأرض (Thamer et al., 1999).

أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (5)، باودر ابيض لرسم الدوائر على الأرض.

طريقة أداء الاختبار: ترسم (3) دوائر على الأرض بقطر (3م)، (5م)، (7م)، على بعد (20م) من خط البداية، وتوضع كرة على خط البداية ويقف المختبر في الاستعداد لضرب الكرة عند سماع صوت صافرة البدء.

تسجيل النقاط: تعطى (3) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3م).

تعطى (2) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (5م).

تعطى (1) نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (7م).

تعطى (0) إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاث.

عدد المحاولات: يعطى لكل لاعب (5) محاولات.

2. اسم الاختبار: اختبار التهديف بالكرات (Mahmoud, 2008).

أدوات الاختبار: كرات قدم عدد (7)، شاخص، حبال، مرمى كرة قدم.

طريقة أداء الاختبار: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ الاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ويتجه لتسديد الكرة الثانية وهكذا لنهاية ال (7) كرات.

تسجيل النقاط: تحتسب درجة كل لاعب بمجموع الدرجات التي حصل عليها من تهديف الكرات ال (7) وكما يلي:

تحتسب للاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقة (1،2).

تحتسب للاعب (1) درجة إذا دخلت الكرة في المنطقة (3).

تحتسب للاعب (0) درجة إذا خرجت الكرة خارج المرمى.

2-5 الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية)

تحقّق الباحث من الأسس العلمية في أثناء التجربة الاستطلاعية. فاعتمد الصدق الظاهري بعرض الاختبارات على الخبراء، وقُبِلت الاختبارات التي نالت نسبة اتّفاق (90 %) فأكثر. واستُخرج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عيّنة قوامها (6) لاعبين بفاصل (سبعة أيام) بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واستُخرجت الموضوعية بحساب الارتباط بين تسجيلَي محكّمين اثنين، وحُسب الصدق الذاتي بوصفه الجذر التربيعي لمعامل الثبات. والجدول (1) يبيّن هذه القيم.

الجدول (1) قيم الثبات والموضوعية والصدق الذاتي للاختبارات قيد البحث

الاختبار	الثبات	الموضوعية	الصدق الذاتي	الدلالة
الوثب العمودي	0.93	0.96	0.96	معنوي
التوازن الديناميكي	0.88	0.92	0.94	معنوي
الجري المتعرّج (الرشاقة)	0.90	0.94	0.95	معنوي
دقة التمرير(المناولة)	0.87	0.91	0.93	معنوي
دقة التهديف	0.86	0.90	0.93	معنوي

يتبيّن من الجدول (1) أن قيم الثبات تراوحت بين (0.86) و(0.93)، والموضوعية بين (0.90) و(0.96)، وهي قيم مرتفعة تؤكّد صلاحية الاختبارات ووثوق نتائجها.

2-6 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يومَي (9 و16) من شهر آذار 2026 على (6) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العيّنة الرئيسة، للتأكّد من وضوح تعليمات الاختبارات وكفاية فريق العمل ومناسبة الأدوات والمكان وحساب الزمن اللازم، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية. وأفادت هذه التجربة في تلافي الصعوبات قبل التطبيق الرئيس.

2-7 إجراءات التجربة الرئيسة

بدأ تطبيق تمرينات التدريب الوظيفي على المجموعة التجريبية بتاريخ (23 / 3 / 2026) واستمرّ (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً، أي (24) وحدة. ووُضِعت التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة بزمن (20 – 25) دقيقة، وتضمّنت أنماطاً مركّبة بوزن الجسم والكرة الطبّية والحبال المطاطية (دفع وسحب وثبات الجذع وهبوط متّزن ووثب وتغيير اتجاه)، مع تدرّج في الحمل من حيث المدى والمقاومة والسرعة وصعوبة الاتّزان. في حين طبّقت المجموعة الضابطة تمريناتها التقليدية. ويتّفق هذا التدرّج مع ما توصي به المراجعات المنهجية في برامج التدريب الوظيفي عالي الشدة (Plos, 2023) (One, 2023). وأُجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين بالظروف نفسها التي أُجريت بها الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الإحصائية

عُولجت البيانات إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية spss من خلال: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والاختبار التائي للعينات المرتبطة، والاختبار التائي للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

يعرض الباحث فيما يأتي نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين، ثم الفروق بينهما في الاختبار البعدي. ويُراعى أن التحسّن في متغيّري الرشاقة والسرعة والمراوغة يكون بنقصان الزمن، في حين يكون التحسّن في الوثب والتوازن والتمرير والتهديف بزيادة القيمة.

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيّر	قبلي (س)	قبلي (ع)	بعدي (س)	بعدي (ع)	(t)
الوثب العمودي/سم	38.50	3.05	45.20	2.80	7.90
التوازن الديناميكي/سم	78.00	5.40	88.00	4.60	7.12
الرشاقة/ثا	9.90	0.42	9.10	0.34	7.00
التمرير/درجة	5.30	0.93	7.60	0.79	7.30
التهديف/درجة	4.80	0.85	7.00	0.73	7.05

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.20).

الجدول (3) قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيّر	تجريبية (س)	ضابطة (س)	(t)	الدلالة
الوثب العمودي/سم	45.20	41.30	3.62	معنوي
التوازن الديناميكي/سم	88.00	82.00	3.40	معنوي
الرشاقة/ثا	9.10	9.45	3.05	معنوي
التمرير/درجة	7.60	6.30	3.70	معنوي
التهديف/درجة	7.00	5.80	3.48	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.07).

3-2 مناقشة النتائج

يتبيّن من الجدول (2) أن قيم (t) المحسوبة لجميع المتغيّرات جاءت أكبر من قيمتها الجدولية، ممّا يدلّ على فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة البعدي. كما يُظهر الجدول (3) تفوّق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية كافّة.

ويعزو الباحث هذا التطوّر إلى طبيعة التدريب الوظيفي الذي يدرّب الجسم سلسلةً حركيةً واحدة لا عضلاتٍ منفصلة، فتتحسّن القوة الانفجارية والاتّزان واستقرار الجذع، وتنتقل هذه المكاسب مباشرةً إلى حركات المراوغة وتغيير الاتجاه والتصويب لكونها تُدرّب ضمن أنماط مشابهة لها. ويتّفق ذلك مع ما توصّلت إليه دراسة) (BMC et al., 2025 من تحسّن الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم المراهقين بعد برنامج تدريب وظيفي، ومع ما بيّنته المراجعات من أثره في الأداء البدني والفنّي معاً (BMC et al., 2025).

ويرى الباحث أن أبرز ما يميّز هذا الأسلوب هو تحسّن التوازن الديناميكي الذي انعكس في ثبات اللاعب عند المراوغة والهبوط، وهو ما يفسّر اتّساع الفرق في المتغيّرات المهارية لمصلحة المجموعة التجريبية، إذ إن الاتّزان واستقرار الجذع قاعدةٌ لكفاءة الحركة المهارية (Zemková & Zapletalová, 2022). كما يتّفق التطوّر في القوة والسرعة مع البحوث العربية في الأساليب الحديثة المقترنة بالكرة (Hadi, 2024) ومع ما أكّدته الدراسات من أهمية تنويع وسائل الإعداد البدني للناشئين (Taha et al., 2024).

ويؤكّد الباحث أن قابلية النقل إلى المباراة هي مصدر أفضلية التدريب الوظيفي على التقليدي، لأنه يدرّب القدرة في سياق وظيفتها لا بمعزل عنها، وهو توجّه تدعمه نتائج تطبيق التدريب الوظيفي على لياقة كرة القدم لدى الفئات الصغيرة

(Science & Sports, 2025)، فضلاً عمّا تشير إليه البحوث من أهمية الجمع بين البدني والمهاري في وحدة تدريبية واحدة (Khuraibit & Riad, 2024). وبذلك تتحقّق فروض البحث الثلاثة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. طوّرت تمرينات التدريب الوظيفي القدرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية، والتوازن الديناميكي، والرشاقة، والسرعة الانتقالية) لدى المجموعة التجريبية.
2. طوّرت التمرينات نفسها القدرات المهارية قيد البحث (المراوغة، ودقة التمرير، ودقة التهديف).
3. تفوّقت المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعدية كافّة، ممّا يدلّ على أفضلية التدريب الوظيفي على التمرينات التقليدية.

4-2 التوصيات

1. اعتماد تمرينات التدريب الوظيفي ضمن إعداد لاعبي كرة القدم بأعمار (17 – 19) سنة.
2. العناية بتمرينات التوازن واستقرار الجذع لما لها من أثر في كفاءة الأداء المهاري.
3. إجراء دراسات مماثلة على مراكز لعب وفئات عمرية أخرى وعلى متغيّرات بدنية ومهارية وفسيولوجية إضافية.

الملاحق

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمحكّمين

ت	الاسم	التخصّص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د صالح راضي أميش	الاختبار والقياس	جامعة بغداد
2	أ.د فارس سامي	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد
3	أ.م.د عماد كاظم خليف	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد
4	أ.م.د وميض شامل كامل	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد
5	أ.م.د منير عبد الصاحب	علم التدريب الرياضي	جامعة بغداد

ملحق (2) أنموذج لوحدة تدريبية بتمرينات التدريب الوظيفي

القسم	المحتوى التفصيلي	الزمن (د)	الشدة %	العمل: الراحة
التحضيري	إحماء عام وإطالات ديناميكية وتنشيط الجذع	18	65 – 55	—
الرئيس (قوة وظيفية)	قرفصاء ودفع وهبوط متّزن بكرة طبّية — 3 مجاميع	14	85 – 80	2 :1
الرئيس (اتّزان وجذع)	ثبات الجذع وتمارين توازن أحادي الرِّجل بالحبل — 3 مجاميع	12	80 – 75	2 : 1
الرئيس (نقل مهاري)	وثب وتغيير اتجاه ثم مراوغة وتصويب	16	90 – 85	1.5 : 1
الختامي	تهدئة وإطالات ثابتة وتغذية راجعة	12	40	—

ملحق (3) استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

ت	اسم اللاعب	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
1			
2			
3			
4			
5			

الشكر والتقدير

يعرب الباحث عن شكرة وتقديرة الى عينة البحث وجميع الكادر المساعد وأيضا كل من ساهم بأنجاز هذا العمل

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

(محمد جاسم محمد أحمد)

Thank you for your attention.

We gratefully acknowledge the research sample and people helps to make this work done.

Conflict of Interest Statement:

The authors declare that they have no conflict of interest.

(Mohammed Jassim Mohammed Ahmed)

References

Ahmed, H. O. (2021). An analytical study of social skills and their relationship to the levels of sports culture according to the variable of training age of first-class football players for the 2020-2021 season. Journal of Human Sport and Exercise, 16(Proc4), 1790-1797. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.25

Al-Mandalawi, Q. M. (2021). Scientific encyclopedia of tests and measurement in physical education. Baghdad.

BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. (2025). Effects of functional training on physical and technical performance.

Hadi, J. M. (2024). The effect of S.A.Q. exercises using balls on developing movement speed and some offensive skills among youth football players. Kirkuk.

Hassan, A. T. (2023). The effect of combined physical exercises (physical-skill exercises) on selected physical abilities of football players in academies in Sulaymaniyah Governorate. Sulaymaniyah.

Khuraibet, R. M. (2024). The effect of high-intensity interval training (HIIT) on selected functional variables and physical abilities of football players. Baghdad.

Mahmoud, M. A. (2008). Learning and basic skills in football. Amman.

Mohammed, T., & Mahmood, T. (2022). A Study of the Relationship Between the Emotional Suppression of Coaches and the Psychological Resilience of Players from the Point of View of the Players of the Northern Region Football Clubs in Iraq: Journal of Studies and Researches of Sport Education, 32(2), 67-82. https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.324

Muhammad, I. N., & Nazzal, A. H. J. (2024). An analytical study of the role of the player's personality and the social factors that prevent the implementation of professionalism regulations in women's football in sports clubs in Iraq. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(3).

Mohsen, T., et al. (1999). Testing and analysis in football. Mosul.

ONE, P. (2023). Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance.

Sabhi, A. A. (2009). The effect of special combined exercises on developing selected physical attributes and basic football skills among youth players. Baghdad.

Taha, H. N., & Mirza, T. A. M. (2024). The effect of small-sided games on selected physical abilities of football school players aged 13–14 years. Diyala.

Zemková, E., & Zapletalová, L. (2022). The role of core stability and functional training in sports performance