

تأثير تمرينات مهارية مركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات

**م.د. احمد كاظم كاظم خليفه
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

ahmed.k@cope.uobaghdad.edu.iq

مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات مهارية مركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث بلغت (12) لاعباً من أصل (18) لاعباً، أي بنسبة (67%) من مجتمع البحث. تم تطبيق اختبار دقة التهديف كأداة لقياس مستوى الأداء، حيث أجري الاختبار القبلي قبل تنفيذ التمرينات المهارية المركبة، ثم تم تطبيق تمرينات مهارية مركبة تضمنت مواقف لعب حقيقية تجمع بين المناولة، السيطرة، والتحرك ثم التهديف، وذلك خلال مدة زمنية محددة، بعدها أجري الاختبار البعدي. استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة مثل الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار (T) للعينات المرتبطة لمعالجة البيانات. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على فاعلية التمرينات المهارية المركبة في تحسين دقة التهديف واستنتاج الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وأوصى الباحث بضرورة اعتماد التمرينات المهارية المركبة ضمن الوحدات التدريبية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبين، خاصة مهارة التهديف

الكلمات المفتاحية: تمرينات مهارية مركبة ، كرة القدم الصالات ، مهارة دقة التهديف ، لاعبو منتخب تربية الرصافة الثالثة .

- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة:**

شهدت لعبة كرة الصالات تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، سواء على مستوى السرعة أو متطلبات الأداء المهاري والدقة العالية في التنفيذ إذ تعد لعبة كرة الصالات من الألعاب الجماعية الحديثة التي تتميز بالسرعة العالية وتعدد المواقف المتغيرة أثناء الأداء، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين امتلاك مستوى متقدماً من المهارات الأساسية، وفي مقدمتها مهارة التهديف التي تُعد العامل الحاسم في حسم نتائج المباريات. ويعتمد نجاح عملية التهديف في كرة الصالات على دقة الأداء المهاري، وسرعة اتخاذ القرار، والقدرة على تنفيذ المهارة تحت ظروف ضغط المنافس وضيق مساحة الملعب وشهدت الأساليب التدريبية الحديثة تطوراً ملحوظاً من خلال اعتمادها على التمرينات المهارية المركبة التي تجمع بين أكثر من مهارة أساسية ضمن سياق واحد، وبما يحاكي مواقف اللعب الحقيقية. إذ تسهم هذه التمرينات في تحسين التكامل الحركي، ورفع كفاءة الأداء المهاري، فضلاً عن تطوير دقة التهديف من خلال التدريب في ظروف مشابهة للمنافسات الفعلية حيث تبرز أهمية التمرينات المهارية المركبة في قدرتها على تحسين التوافق الحركي وسرعة الاداء ودقة تنفيذ القرار فضلاً عن تعزيز قدرة اللاعب على اتخاذ القرار تحت ضغط اللعب من هنا جاءت أهمية البحث في دراسة تأثير التمرينات المهارية المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم من خلال تطبيق التمرينات المهارية المركبة وقياس مدى تأثير على مستوى الاداء المهاري للاعبين

2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية الكبيرة لمهارة التهديف في كرة القدم الصالات، إلا أن الواقع التدريبي يشير إلى أن العديد من البرامج التدريبية لا تزال تعتمد على تمرينات مهارية بسيطة ومجزأة، مما يحد من قدرة اللاعبين على تنفيذ مهارة التهديف بدقة عالية أثناء المباريات الرسمية خاصة في ظل السرعة والضغط الذي يميز هذه اللعبة. ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق وحكم دولي ومتابعته الميدانية لأداء لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات كونه مشرف على فريق كرة القدم الصالات، لوحظ انخفاض مستوى في مهارة دقة التهديف مقارنة بعدد الفرص المتاحة خلال المباريات، وهو ما انعكس سلباً على نتائج الفريق وانطلاقاً من ذلك، تبرز الحاجة إلى تصميم تمرينات مهارية مركبة تسهم في تطوير دقة التهديف من خلال محاكاة مواقف اللعب الحقيقية، ومعرفة مدى تأثير هذه التمرينات في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين

تحدد مشكلة البحث في الاجابة على السؤال التالي ما تأثير هذه التمرينات المهارية مركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات

3-1 اهداف البحث:

1. إعداد تمرينات مهارية مركبة لتطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات.
2. التعرف على تأثير التمرينات المهارية المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات.

3. التعرف على مستوى دقة التهديد لدى لاعبين منتخب تربية الرصافة الثالثة قبل تنفيذ التمرينات المهارية المركبة

4-1 فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في دقة التهديد لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات ولصالح القياس البعدي

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري : منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات المرحلة الاعدادي بنين .

المجال الزمني: 2025/3/1 لغاية 2025/5/20

المجال المكاني: القاعة المغلقة منتدى شباب ورياضة القدس (الولاء) .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، وذلك للكشف عن تأثير تمرينات المهارية المركبة في تطوير دقة التهديد لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تكونت عينة البحث من لاعبين منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات لفئة الاعدادي بالطريقة العمدية اذا بلغ عدد اللاعبين (18) لاعباً وقد تكونت عينة البحث من (12) لاعباً تم استبعاد (6) لاعبين إذ شكلت العينة نسبة 67% من مجتمع البحث .

3-2 الادوات والوسائل المستعملة بالبحث:

• الادوات المستعملة

شريط قياس متري لتحديد المسافات ومواقع الأداء شريط لاصق استمارات تسجيل البيانات والنتائج الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية. جهاز حاسوب محمول لاستخدامه في تفريغ وتحليل البيانات.

• الوسائل المستعملة

ملعب كرة صالات قانوني معتمد لإجراء الاختبارات والتدريبات ؛ كرات كرة صالات قانونية عدد (12)، مطابقة للمواصفات الدولية. مرمى كرة صالات قانوني عدد (2) . أقماع تدريبية (Cones) لتحديد مسارات الحركة والتمرينات المهارية المركبة . أهداف صغيرة أو علامات أرضية لتحديد مناطق التهديد . أو حبال لتقسيم المرمى إلى مناطق لقياس دقة التهديد. صافرة تدريب لتنظيم بدء وانتهاء التمرينات .

4-2 تحديد متغيرات البحث:

بعد اجراء المقابلات مع اختصاص تدريب كرة قدم واختبارات قدم كرة تم تحديد الاختبار المناسب لعينة البحث

1-4-2 اختبار دقة التهديد

اسم الاختبار: التهديد نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين (عبد حمزة 2011، ص 210)

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف نحو الهدف

الادوات: كرة قدم صالات عدد (5) شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار. هدف كرة قدم صالات. ملعب كرة قدم صالات

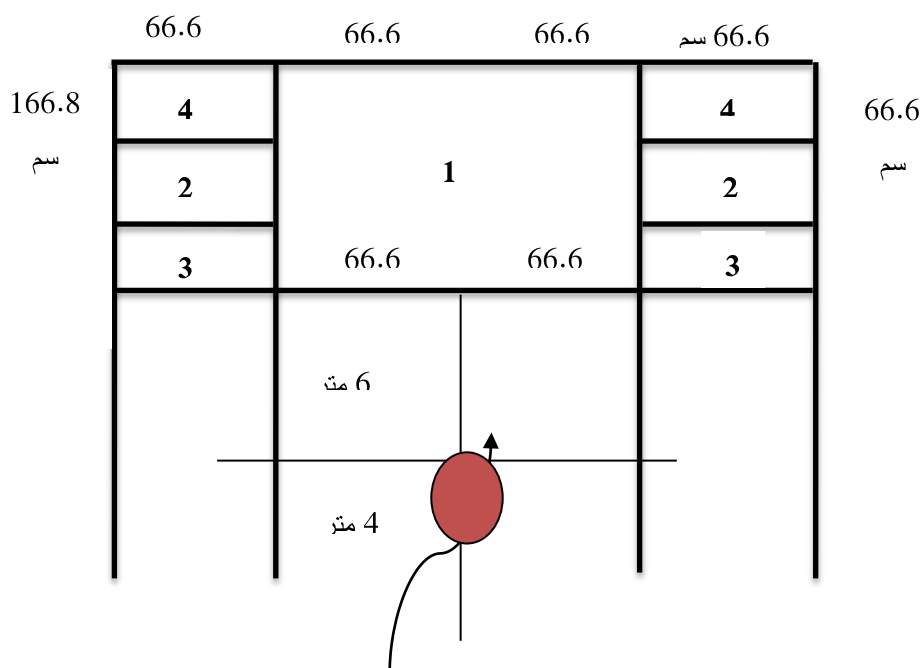
وصف الاداء: توضع (5) كرات في اماكن مختلفة ومحددة بمسافة 10 م عن الهدف التي يقوم المختبر بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وفق اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحد بعد الاخر المسافة بين كرة واخرى (50 سم) كما موضح بالشكل (1)

شروط الاختبار: يبدأ الاختبار من الكرة (1) وينتهي بالكرة (5)

طريق التسجيل: تحسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف او تمس جوانبها وكالتالي:

- (4 درجة) عند التهديف في المجال رقم (4)
- (3 درجة) عند التهديف في المجال رقم (3)
- (2 درجة) عند التهديف في المجال رقم (2)
- (1 درجة) عند التهديف في المجال رقم (1)
- (صفر درجة) عندما تخرج خارج حدود التهديف

يعطي المختبر محاولة واحدة قياس كل مربع في كلا الجانبين يبلغ (66.6 سم) وقياس المربع في الوسط يبلغ (166.8 سم)



5-2 التجربة الاستطلاعية:

لإجراء البحث الميداني وجمع البيانات اللازمة تم التنسيق مع منتخب تربية بغداد الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات لتسهيل عمل الباحث من خلال تجهيز عينة البحث المكونة من (12) لاعبا وبعد الحصول على الموافقات الرسمية نفذ الباحث تجربة استطلاعية على (6) لاعبين الذين استبعدوا خارج مجتمع العينة يوم الاحد الموافق 2025/3/2 في القاعة الرياضية المغلقة لمنتدى شباب ورياضة القدس (الولاء) – بغداد مدينة الصدر ، في الساعة (الرابعة) مساء ، وذلك بهدف:

- 1-التحقق من جاهزية البحث لإجراء التجربة الرئيسية بالتشاور مع المدرب.
- 2-التأكد من كفاءة وسلامة الادوات .
- 3-تحديد الموقع الأنسب لإجراء الاختبار .
- 6-تنظيم وتوزيع مهام فريق العمل المساعد لضمان سير التجربة بسلاسة وكفاءة.

6-2 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث قبل تنفيذ البرنامج التدريبي، وذلك بهدف تحديد المستوى الابتدائي لدقة أداء مهارة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات، ومقارنة نتائجها مع الاختبارات البعديّة لاحقاً. تم تنفيذ الاختبارات القبليّة في يوم (الثلاثاء) الموافق (2025/3/4)، وعلى قاعة منتدى شباب القدس (الولاء) وتحت ظروف موحدة شملت:

- توحيد مكان الاختبار
 - توحيد الأدوات المستخدمة
 - إجراء الاختبارات في التوقيت نفسه
 - إعطاء تعليمات موحدة لجميع اللاعبين
- وقد سبقت الاختبارات عملية إحماء عام وخاص لمدة (10-15) دقيقة، لضمان جاهزية اللاعبين وتقليل احتمالية الإصابات، ثم أجري اختبار دقة التهديف المعتمد في البحث، وسُجلت النتائج في استمارات خاصة أعدها الباحث لهذا الغرض.

7-2 التجربة الرئيسية:

تمثلت التجربة الرئيسية في تنفيذ التمرينات المهارية المركبة على عينة البحث من لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة الصالات، وذلك بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة. نُفذ التمرينات في الجانب التطبيقي للقسم الرئيسي خلال مدة قدرها (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة، إذا اقتصر عمل الباحث في الجانب التطبيقي للقسم الرئيسي والذي كانت مدته (35 دقيقة) استثمر الباحث منها (20 دقيقة) للتمرينات المهاري المركبة فقط للتمرينات حيث تضمن البرنامج تمرينات مهارية مركبة ركزت على الربط بين مهارات التمرير، والسيطرة على الكرة، والحركة بدون كرة، ثم التهديف في مواقف مشابهة لظروف اللعب الحقيقي وتصحيح الأخطاء الناتجة من الاداء وتوجيه اللاعبين على الاداء الصحيح والدقيق واعطاء تغذية راجعة . راعى الباحث في تنفيذ البرنامج:

- التدرج في التمرينات
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين

• استخدام أسلوب التكرار والتنوع في التمرينات

• توفير عوامل الأمن والسلامة

كما تم الإشراف المباشر من قبل الباحث على جميع التمرينات لضمان حسن تنفيذ التمرينات وفق الأهداف الموضوعية.

8-2 الاختبارات البعدية:

جري الاختبار البعدي لعينة البحث بعد الانتهاء من التمرينات المهارية المركبة، وذلك بهدف التعرف على النتائج الحاصلة في دقة أداء مهارة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات، ومقارنة نتائجه مع نتائج الاختبار القبلي.

تم تنفيذ الاختبار البعدي في يوم (الخميس) الموافق (2025/5/1)، وعلى قاعة منتدى شباب القدس (الولاء) نفسه الذي أجريت فيه الاختبارات القبلية، وباستخدام الأدوات ذاتها، وتحت الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان وطريقة الأداء، وذلك لضمان موضوعية المقارنة ودقة النتائج وقبل إجراء الاختبار البعدي، خضع اللاعبون لعملية إحماء عام وخاص لمدة (10-15) دقيقة مماثلة للإحماء المستخدم في الاختبار القبلي، ثم نُفذ اختبار دقة التهديف وفق الآلية المعتمدة في البحث، وسُجلت النتائج في استمارات خاصة أعدها الباحث لهذا الغرض

9-2 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss):

3- عرض النتائج ومناقشتها

استخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المستقلة لغرض المقارنة بين نتائج القبلي و الاختبارات البعدية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي في مهارة دقة التهديف قيد البحث، إذ كانت قيم مستوى الدلالة (Sig) أقل من (0.05)، مما يدل على فاعلية التمرينات المهارية المركبة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة

يبين الاوساط الحسابية وانحرافاتهما والوسط الحسابي للفروق وانحرافاتهم المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لاختبار دقة التهديف

أظهرت نتائج من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لدقة التهديف ارتفع من (9.58) في الاختبار القبلي إلى (15.92) في الاختبار البعدي، مع انخفاض نسبي في قيمة الانحراف المعياري، مما

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	اختبار دقة التهديف	الدرجة	9.58	2.81	15.92	1.78	6.33	3.96	5.54	معنوي

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (11)

يدل على تحسن مستوى الأداء وتقارب نتائج اللاعبين بعد التمرينات . كما بلغت قيمة (t) المحسوبة = 5.54، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05)، إضافة إلى أن قيمة Sig = 0.000 وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي يعزى الباحث التحسن الملحوظ في دقة

التهديف بوصفها متغيراً أدائياً أساسياً لدى لاعبي تربية الرصافة الثالثة لكرة القدم الصالات بعد تطبيق التمرينات المركبة حيث تم التأكيد استخدام التمرينات المهارية المركبة، التي تضمنت مجموعة من العناصر الفنية المهمة، مثل التحكم بالكرة تحت ضغط المنافس، والتسديد بدقة من مواقع مختلفة داخل الملعب، فضلاً عن التبديل السريع بين الاستلام والتسديد. وقد أسهم هذا النوع من التمرينات في رفع كفاءة الأداء المهاري للاعبين، إذ تؤكد الدراسات أن التدريب المهاري المركب يعمل على تحسين جودة تنفيذ المهارات الفنية وتسريع عملية إتقانها، لما يوفره من تكامل بين الجوانب الحركية والفنية (غيلدرت وآخرون، 2015) كما اعتمد البرنامج التدريبي على تكرار المواقف المهارية مع التنوع في أساليب الأداء، من خلال وضع اللاعبين في سياقات تدريبية قريبة من متطلبات المباراة الفعلية، الأمر الذي ساعدهم على التكيف مع ظروف اللعب المختلفة واتخاذ القرارات المناسبة في وقت قصير. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Ford وآخرون (2010)، التي أشارت إلى أن التمارين التي تحاكي مواقف اللعب الحقيقية تسهم بصورة فاعلة في تحسين الأداء الفني لدى لاعبي كرة القدم فضلاً عن ذلك، أظهرت نتائج البحث أن التمرينات المهارية المركبة أسهمت في ترسيخ الاستجابات الحركية السريعة وتنمية القدرة على اتخاذ القرار التكتيكي المناسب أثناء الأداء، مما انعكس إيجابياً على دقة التسديد نحو المرمى، لاسيما في الحالات التي تتطلب سرعة التصرف تحت الضغط. وتدعم هذه النتيجة ما أشار إليه Roca وآخرون (2013)، إذ بينوا أن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج تدريب مهاري مكثف يظهرون أداءً أفضل في المواقف الضاغطة أمام المرمى، مقارنةً باللاعبين الذين يعتمدون على الأساليب التدريبية التقليدية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1. ظهر التمرينات المهارية المركبة فاعلية واضحة في تطوير دقة التهديف لدى لاعبي منتخب تربية الرصافة الثالثة لكرة قدم الصالات، إذ حقق اللاعبون تحسناً ذا دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي

2. أظهرت النتائج تقارب مستويات التحسن بين أفراد العينة، كما دلت عليه قيم F و S و F ، مما يشير إلى تجانس تأثير التمرينات المهارية المركبة على جميع اللاعبين

3. أكدت النتائج أن اعتماد الأساليب التدريبية الحديثة القائمة على التنوع التمرينات في رفع المستوى المهاري العام للاعبين مقارنة بالأساليب التقليدية.

التوصيات:

1. اعتماد التمرينات المهارية المركبة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة قدم الصالات، لما لها من أثر إيجابي في تطوير دقة التهديف والمهارات الفنية المرتبطة بها.

2. ضرورة مراعاة محاكاة مواقف اللعب الفعلية عند تصميم الوحدات التدريبية، وبما يسهم في تحسين قدرة اللاعبين على الأداء تحت الضغط واتخاذ القرار السريع.

3. الاهتمام بتوظيف التنوع في التمرينات المهارية وربطها بالجوانب البدنية والتكتيكية، بما يحقق التكامل في إعداد اللاعبين.

4. إجراء دراسات مستقبلية مماثلة على فئات عمرية مختلفة أو على مهارات أخرى (كالتمرير، المراوغة، أو الدفاع)، للتحقق من فاعلية التمرينات المهارية المركبة في تطوير الأداء الشامل.

5. الاستفادة من نتائج البحث في إعداد البرامج التدريبية للمدارس والمنتخبات التربوية، بما ينسجم مع الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي.
المصادر:

- حسانين، محمد صبحي (2004) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- احمد حسين اللقائي، (2014)، الوسائل الحديثة في المناهج التدريبية ط 1 (القاهرة، مؤسسة الخليج العربي 2014)
- بعث عبد المطلب حمزة . تصميم وتقنين بطارتي اختبار (بدني - مهاري) لاختيار ناشئء حماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (14 – 16) سنة (رسالة ماجستير .جامعة بغداد كلية تربية رياضية 2011) .
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (2000).: أسس تعليم وتدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن (2002). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- قاسم لزام صبر نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ط 1 (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009)
- Güllich, A., & Emrich, E. (2015). Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, 15(4), 293–300. Alonso, F., López,
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between practice and performance outcomes. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2013). Perceptual-cognitive skills and their interaction as a function of task constraints in soccer *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 144–155 Graham, C. R. (2013). Emerging practice and research in blended learning. *Handbook of Distance Education*, 3rd ed., Routledge
- Graham, C. R. (2013). Emerging practice and research in blended learning. In *Handbook of Distance Education* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (5th ed., pp. 393–397). *Human Kinetics*.

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (5th ed., p. 394). Human Kinetics.

الملاحق

نماذج للتمرينات المهارية المركبة لتطوير دقة التهديف المستخدمة في البحث

التمرين	التفاصيل	التكرارات	الراحة
استلام+مراوغة +تهديف	• يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء • يستلم الكرة من المدرب أو زميل • يراوغ شاخص (cone) • يسدد مباشرة نحو هدف محدد (زاوية معينة)	10-8 محاولات × 3 مجاميع	1 دقيقة
تمرير ثنائي + تهديف سريع	لاعبان يتبادلان التمرير (one-touch أو two-touch) بعد 3 تمريرات، اللاعب الثاني يسدد مباشرة على المرمى	10 كرات لكل لاعب × 3 مجاميع	1-2 دقيقة
الجري المتعرج + تهديف	الجري بين الشواخص بشكل متعرج (zig-zag) استلام كرة في النهاية تسديد مباشر نحو هدف محدد	8-6 مرات × 3 مجاميع	1 دقيقة
عرضية + تهديف	لاعب على الجناح يرسل كرة عرضية لاعب داخل المنطقة يتحرك ويسدد مباشرة	8 كرات لكل جهة × 3 مجاميع	1-2 دقيقة
تهديف على أهداف صغيرة	تقسيم المرمى إلى مربعات أو وضع أهداف صغيرة داخل المرمى اللاعب يسدد نحو هدف محدد	10 تسديدات × 3 مجاميع	لا توجد



The Effect of Compound Skill Exercises on Developing Shooting Accuracy Among Futsal Players of The Al-Rusafa Third Education Team

Dr. Ahmed Kadhim Katea Khalifa

University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences
ahmed.k@cope.uobaghdad.edu.iq

Abstract

The aim of this study was to identify the effect of compound skill exercises on improving shooting accuracy among players of the Al-Rusafa Third Education football team. The researcher used the experimental method with a one-group design (pre-test and post-test) due to its suitability to the nature of the research problem. The research sample was intentionally selected and consisted of (12) players out of (18), representing (67%) of the research population. A shooting accuracy test was used as a tool to measure performance level. The pre-test was conducted before implementing the training program. Then, compound skill exercises were applied, including real-game situations that combined passing, ball control, movement, and shooting, over a specified period of time. After completing the program, the post-test was conducted. Appropriate statistical methods were used, including the arithmetic mean, standard deviation, and the paired sample t-test to analyze the data. The results showed statistically significant differences between the pre-test and post-test in favor of the post-test, indicating the effectiveness of compound skill exercises in improving shooting accuracy. The researcher recommends adopting compound skill exercises within training sessions due to their positive effect on developing players' technical performance, especially shooting skill.

Keywords: Complex skill exercises, futsal, shooting accuracy, Third Rusafa Education Team players