

” تأثير تدريبات وفق أساليب ركلة الجزاء على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويب في كرة القدم ”

د. احمد مصطفى كمال

م. محمد احمد علي

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر تخطيط التدريب الرياضي أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الأساليب والوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف التدريبية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ، والنتائج الرياضية المستقبلية، والتي يجب أن يحققها الرياضيون.

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٧) م أن مستوي الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف علي التخطيط الدقيق لعملية التدريب وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول إلي أعلى المستويات الرياضية وحيث أن طبيعة الأداء المهاري في رياضة كرة القدم تتميز بعدم ثبات طريقة الأداء من حيث تكرارية الحركة حيث تتغير حركات اللاعب وفقا لمواقف اللعب المتنوعة ، أي أن طبيعة الحركة واتجاهها ومقدار القوة المؤثرة عليها يتغير وفقا لما يقابله اللاعب أثناء المواقف ، علما بأنه ليس هناك أعداد سابق أو برمجة مسبقة للأداء (١ : ٢١، ٢٣).

فتتطور كرة القدم يوما بعد يوم نتيجة ظهور الجديد في جميع مجالات الإعداد فيها ، سواء كان ذلك مرتبطا بالإعداد البدني أو الخططي أو الذهني أو النفسي مما يحتم علي المهتمين بها الإلمام بكل ما هو جديد في المجال.(١٢ : ٣٢).

مدرس بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب

معيد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب

ويتفق ذلك ما ذكره أمر الله البساطي (١٩٩٥) أن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العالية ، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم علي المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور. (٤ : ١٠٧).

وتعتبر ركلة الجزاء من المواقف الثابتة والتي عن طريقها يتم حسم نتيجة العديد من المباريات فركلة الجزاء هي الموقف الوحيد الذي تكون الكرة بحوزة المهاجم دون أي ضغط من لاعبي الفريق المنافس، وحارس المرمى المنافس هو اللاعب الوحيد المسموح له بالدفاع عن مرماه، إذ ليس لأي لاعب آخر الحق في التصدي للكرة أو الدفاع عن المرمى سوى حارس المرمى، فركلة الجزاء هي الموقف الوحيد الذي سمح القانون بأن يمتد وقت المباراة بعد انتهاء وقتها الأصلي حتى يتم الانتهاء من تنفيذها . والعديد من الفرق خسرت مباريات وبطولات هامة بسبب فشلهم في استغلال ركلات الجزاء والترجيح رغم تفوقهم وتميزهم أثناء زمن المباراة على الفريق المنافس (١٦ : ١١).

يذكر "ممدوح محمدي" (٢٠١٤) ان ركله الجزاء في كره القدم قد تكون فرصه سهله للتهديف، فعندما يخفق اللاعب في تنفيذ ركله الجزاء فإنه يهدر فوزا قد يكون مهما ولا يتوقف عند هذا فقط بل يمتد الي ضياع البطولات او الالقاب، فقد شاهدها اخيرا إخفاق المنتخب الاسباني امام المنتخب الروسي في تصفيات كأس العالم ٢٠١٨ بركلات الجزاء الترجيحية وجاء هذا الاخفاق نتيجة لإهدار احد لاعبي منتخب اسبانيا واميزهم في تسديد ركلات الجزاء وكذلك صعود المنتخب المصري لبطولة كأس العالم ٢٠١٨ ومن ذلك نجد ان إحراز او إهدار ركله الجزاء يتحكم بشكل كبير في مصير الفريق (الفوز او الخسارة) بالبطولات والحصول علي الالقاب او عندما تكون ركله الجزاء في اللحظات الأخيرة من المباراة. (١٨ : ٢١).

وهذه بعض النماذج التي ساهمت فيها ركلات الجزاء الترجيحية في نهاية المباراة في حصد الالقاب والبطولات سواء كانت عالمية او قاريه او محليه كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

نماذج للبطولات التي حسمت بركلات الجزاء الترجيحية

البطولة	الفريقين المتنافسين	الموسم الرياضي	الفريق الفانز بركلات الترجيح الجزائية	النتيجة
بطولة عالميه	كأس العالم	٢٠١٨	روسيا	٤×٥
بطولة قاريه	كأس الامم الأفريقية	٢٠١٥	كوت ديفوار	٣×٥
بطولة محليه	كأس مصر	٢٠١٧	سموحه	٤×٥

جدول (٢)

نماذج للبطولات التي حسمت بركلات الجزاء خلال ال ٩٠ دقيقه

البطولة	الفريقين المتنافسين	الموسم الرياضي	الفريق الفانز بركلات الترجيح الجزائية	النتيجة	ملاحظات	نوع الضربة
دوري الابطال	المان سيتي × ليفربول	٢٠١٨	التعادل	٠×٠	ضربه ضائعة للاعب رياض محرز في الدقيقة ٨٦	مهدره
تصفيات المونديال	مصر × الكونغو	٢٠١٨	مصر	١×٢	هدف محمد صلاح في الدقيقة ٩٢	محقق

وفي هذا الصدد يذكر ، حنفي محمود مختار ، ان ركلات الجزاء هي إحدى المواقف المتكررة في المباريات تحت نفس الظروف وهي كثيرا ما تؤثر علي نتيجة المباراة . (٦ : ١٦) كما يري " حسن السيد ابو عبده" (٢٠٠٧) ان ركلات الجزاء هي احدي الركلات الثابته التي تؤدي داخل منطقه الجزاء وعلي بعد ١٢ يارده من خط المرمي وهي تتطلب قدرا كبيرا من الاعداد المهاري والنفسي للاعب الذي يؤديها خاصه في موقف اللعب التي تتطلب حسم نتيجة المباراة سواء في الدقائق الأخيرة من عمر

المباراة او اثناء ركلات الترجيح التي تحدد الفريق الفائز ،ويمكن للاعب الذي يقوم بتنفيذ هذه الركلة ان يؤديها مباشرة بأحدي تلك الاساليب الاتية:-

١- التركيز علي زاويه والتصويب فيها بقوه وبدقه

٢- التصويب عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمي

٣- الدمج بين الاسلوبين الاول والثاني .

الاسلوب الاول: يقف اللاعب علي قوس منطقه الجزاء وعلي بعد ١٠ يارده من الكره في انتظار سماع صفاره الحكم ، على ان يكون اللاعب قد حدد سابقا الزاوية المراد تصويبه الكرة اليها ويقوم بالتصويب بكل قوة ودقة.

الاسلوب الثاني : يقف اللاعبين علي قوس منطقه الجزاء وعلي بعد ١٠ يارده من الكره في انتظار سماع صفاره الحكم حيث انه بعد ان يشير الحكم بدء لعب ركله الجزاء بإشارة الصفارة يقوم حارس المرمي بالاستقرار والتركيز الكامل للتصدي لركله الجزاء وقيام اللاعب الركل بالعد في ذهنه يؤدي الي تأخير اداء ركله الجزاء مما يؤدي الي تقليل تركيز حارس المرمي الي حد كبير.

الاسلوب الثالث : وهو اسلوب مزج بين الاسلوبين الاول والثاني من حيث التحرك يقف اللاعب علي قوس منطقه الجزاء وعلي بعد ١٠ يارده من الكره في انتظار سماع صفاره الحكم (٤١:٥)

" ويشير محمد حسن علاوي ٢٠٠٨م أنه كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب قصير نسبياً كان اللاعب أقدر علي تركيز انتباهه مع الكرة وبالتالي قدرته علي الاستجابة تكون بصورة أسرع وأدق ، وعلي العكس من ذلك كلما كان الوقت المتاح لو المطلوب للانتباه طويلاً، أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز الانتباه". (١٥ : ٢٨٣)

نظراً لأهمية ركلات الجزاء في حسم نتائج المباريات والفوز بالبطولات ، وفي حدود إطلاع الباحثون على الدراسات والبحوث السابقة تبين أن هناك ندرة في الابحاث التي تناولت ركلة الجزاء بشكل عام وأساليب أدائها بشكل خاص ، ووجود

قصور في مستوي أداء ركلة الجزاء بين اللاعبين ويرجع الباحث هذا القصور الى عدم توفر معلومات عن محددات الأداء الصحيحة والخاصة بأساليب اداء ركلات الجزاء ؛ والتي تتيح سهولة عملية التعليم والتدريب لتصحيح الأخطاء والارتقاء بمستوي تنفيذ ركلات الجزاء وذلك نظراً للأهمية الكبرى التي تشغلها ركلات الجزاء في حسم نتيجة المباراة سواء كانت بالفوز او الهزيمة داخل الزمن الفعلي للمباراة ولذلك سوف يسعى الباحث الى تصميم مجموعة من التدريبات ومعرفة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويب في كرة القدم "

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم تدريبات باستخدام أساليب مختلفة لأداء ركلات الجزاء في كرة القدم على:-

- ١- بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بركلة الجزاء
- ٢- دقة وسرعة أداء التصويب في كرة القدم .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للعينه قيد البحث في دقة وسرعة التصويب في كرة القدم لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي الذي يعتمد على التصميم التجريبي لمجموعه واحده باتباع القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائته وطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :-

يشمل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمحافظة بني سويف ، حيث قام الباحثون باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبين فريق نادي ليدرز الرياضي المسجلين بالاتحاد المصري لكره القدم وبلغ قوام العينة ٥ لاعبين .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات النمو $n=٥$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العمر	سنة	١٩,٧٤	١,١٢	٠,٨٤
٢	الطول	سم	١٧٠,٦٢	٢,٥٤	٠,٥٤
٣	الوزن	كجم	٦٥,٣٧	٢,٥١	١,٩٦

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± ٣)

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لتجانس في المتغيرات البدنية ودقة وسرعة ركلة الجزاء قيد البحث لدى

عينة البحث

$n=٥$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	المتغيرات البدنية الركلة	الجري (٣٠) متر	٥,٤٥	١,٥١	-١,٥٥
٢		الجري المكوكي (٨ × ٢٥ متر)	٣٧,٦٢	٢,٠٦	٠,٧٧
٣		الوثب العمودي لسارجنت	١٥,٧٤	٠,٩٤	١,٤٥
٤	الركلة	دقة التصويب	٣,٥٧	٠,٩٣	٠,٦٥
٥		سرعة التصويب	١,٤٢	٠,٨٤	-٠,٩٤

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات

البدنية وركلة الجزاء قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± ٣) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يشير

إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

وسائل جمع البيانات:-

اولا: أدوات البحث :-

- ساعات إيقاف رقمية.
- أهداف صغيرة مربعة ١ متر X ١ متر.
- أقماع بلاستيك .
- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم .
- كاميرا تصوير .
- علامات ضابضه استرشادية .
- اشرطة لتقسيم المرمى .

ثانيا: الاختبارات المستخدمة في البحث :-

اولا : الاختبارات البدنية

- اختبار الجري (٣٠) متر. (السرعة) .
 - اختبار الجري المكوكي (٢٥X٨) . (الرشاقة) .
 - اختبار الوثب العمودي لسارجنت (القدرة العضلية) .
- #### ثانيا: الاختبارات المهارية
- اختبار المرمى المقسم (دقة ركلة الجزاء) .
 - اختبار الاشارات الضوئية بالمرمي (سرعة رد فعل) .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

صدق الإختبار Validity :

قام الباحثون بإيجاد صدق الاختبارات عن طريق المقارنة الطرفية للربيعين الاعلى والادنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٨) لاعبين ، كما هو موضح في الجدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربع الاعلى والربع الأدنى للاختبارات البدنية والمهارية

قيد البحث بطريقة Mann-Whitney

ن=٨

قيمة (U)	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
١.٧٥	٠,٩٥	٦,٨٦	١,٥٤	٥,٤٢	ثانية	الجري (٣٠) متر	١
١.٦١	٠,٨٤	٤٤,٢١	١,٦٧	٣٨,٢١	ثانية	الجري المكوكي (٨ × ٢٥ متر)	
١,٧٤	١,٠٥	٩,٥١	٠,٨٥	١٥,٨٠	سم	الوثب العمودي لسارجنت	٣
١,٧٥	١,٦٢	١,٩٤	١,٧٣	٣,٩	درجة	دقة التصويب	٤
١,٧٣	٠,٩٥	١,٩١	١,٥١	١,٣	درجة	سرعة التصويب	

مستوي الدلالة (U) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) بتطبيق إختبار مان وتني Mann-Whitney انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الربع الاعلى والربع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطى دلالة مباشرة على صدق هذه الأختبارات .

ثبات الإختبار Reliability:

قام الباحثون بإيجاد ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية بفواصل زمنية ٥ أيام ، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين ، كما هو موضح في جدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع±	س	ع±	
١	المتغيرات البدنية	الجري (٣٠) متر	٦,١٤	٠,٩٥	٦,٢٢	٠,٨٥	٠,٩٤
٢		الجري المكوكي (٨ × ٢٥ متر)	٤١,٢١	١,٠٥	٤١,٥٦	١,٢١	٠,٩٥
٣		الوثب العمودي لسارجنت	١٢,٦٥	١,٣٤	١٢,٩٩	١,٠٤	٠,٩٨
٤	ركلة الجراء	دقة التصويب	٢,٩٢	١,٦٤	٣,١٩	١,٥٤	٠,٨٩
٥		سرعة التصويب	١,٦١	٠,٩٥	١,٩٨	٠,٩٩	٠,٩١

مستوي الدلالة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٧٠٧

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات

الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٠/٦/٢٠م) الي الخميس الموافق (٢٠٢٠/٦/٢٠م) وكانت بهدف :-
- ١- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات .
 - ٢- تدريب المساعدين .
 - ٣- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق .

المحتوي الزمني لتنفيذ البرنامج البحث

قام الباحثون بإعداد الوحدات التدريبية للتدريبات قيد البحث وفقاً للأسس العلمية ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة ، وتوصل الباحثون الى توزيع فترة التطبيق وفق للأساليب الثلاثة لتنفيذ ركلة الجزاء .

فترة تطبيق التدريبات قيد البحث لكل أسلوب (٤ أسابيع)

- الأسلوب الأول ٢٧ ركلة ٤ x أسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب
- الأسلوب الثاني ٢٧ ركلة ٤ x أسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب
- الأسلوب الثالث ٢٧ ركلة ٤ x أسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب

يقوم كل لاعب بالتصويب بالتناوب على المرمى من نقطة الجزاء على حارس المرمى (٣ حراس) الذي يقفون أيضا بالتناوب عدد ٣ ركلات جزاء على كل حارس بمعدل ٩ ركلات لكل لاعب في البرنامج اليومي ولمدة ثلاثة أيام أسبوعيا $27=3 \times 9$ ركلة جزاء لكل لاعب.

- الهدف من البرنامج التدريبي :

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التخصصية خلال فترة الإعداد للتعرف على تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء ركلة الجزاء للاعبين كره القدم بنادي ليدرز الرياضي للموسم ٢٠٢٠/٢٠١٩ م

- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية :

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع

- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية (١٢٠ ق) .

- تحديد (درجة . دورة) الحمل للبرنامج وتوزيعه علي المراحل ثم الأسابيع ثم على الايام

:

درجة (شدة) حمل التدريب المستخدمة خلال البرنامج ومراحله وأسابعه ووحداته التدريبية هي :

* الحمل الأقصى : شدته ٩٠ - ١٠٠ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب

* الحمل العالي : شدته ٧٥ - ٨٩ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب .

* الحمل المتوسط : شدته ٥٠ - ٧٤ % من أقصى مقدرة لأداء اللاعب

- تحديد دورة حمل التدريب خلال فترة الاعداد والأسابيع :

حدد الباحثون دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون يومين حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم واحد يكون حمل التدريب متوسط الشدة ويوضح ذلك جدول التالي ، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة (٢ : ١) بمعنى أن يكون أسبوعين حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة ويوضح ذلك الجدول تشكيل دوره الحمل المستخدمة:

جدول (٧)

تشكيل دوره الحمل المستخدمة

فترة الاعداد					الفترة	
					أقصى	درجة الحمل
					عالي	
					متوسط	
مرحلة الإعداد الخاص					المرحلة	
					الأسابيع	
	٤	٣	٢	١	أقصى	درجة الحمل
					عالي	
					متوسط	
	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	زمن الأسبوع	
	عالي	متوسط	أقصى	عالي	درجة الحمل	
	١٤٤٠ ق				زمن المرحلة	
	١٤٤٠ ق = ٢٤ ساعة				زمن الفترة	

تضح من جدول (٧) أن دورة الحمل المستخدمة هي (٢ : ١) ، كما يوضح مراحل فترة الإعداد وعدد أسابيع كل مرحلة وزمن كل أسبوع وكذلك درجة حمل الأسبوع .

جدول (٨)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج المقترح عن طريق تحديد زمن حمل التدريب الأسبوعي

الزمن في البرنامج	عدد الأسابيع	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	درجات الأحمال
٣٦٠ ق	١ أسبوع	١٢٠ ق	الحمل الأقصى
٧٢٠ ق	٢ أسبوع	١٢٠ ق	الحمل العالي
٣٦٠ ق	١ أسبوع	١٢٠ ق	الحمل المتوسط
١٤٤٠ ق	٤ اسابيع	المجموع	

العدد الكلي لركلات الجزاء لكل اللاعبين الخمسة (عينة البحث)

الأسلوب الأول ٠.٨ ركلة x ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة

الأسلوب الثاني ٠.٨ ركلة x ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة

الأسلوب الثالث ٠.٨ ركلة x ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة

أسس وضع التدريبات قيد البحث :

- ان يتماشى محتوى التدريب قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بين الافراد عينة البحث .
- التدرج في شدة اداء التدريبات خلال اسابيع البرنامج تصاعديا حسب قدرات عينة البحث.
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد البحث .
- اداء كل تدريب بأسلوب هادى (بطيء) ومتحكم وان يكون وضع الجسم صحيح اثناء اداء التمرين
- يجب التركيز على التدريبات خاصة المرتبطة بكل اسلوب من أساليب ركلة الجزاء .

– نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات اطالة للحصول علي الاسترخاء بهدف العودة الي الحالة الطبيعية .

– التركيز علي تدريبات خاصة لحراس المرمي

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي للعيينة الاساسية (قيد البحث) في يوم السبت الموافق (٢٩ / ٦ / ٢٠٢٠) بنادي ليدرز الرياضي ، حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية أولاً وبعد راحة ساعتين تم حمل احماء خفيف وتطبيق الاختبارات المهارية لركلة الجزاء .

تطبيق الوحدات التدريبية قيد البحث :

تم بداية تطبيق الوحدات التدريبية باستخدام التدريبات المستخدمة (قيد البحث) من يوم الاثنين الموافق (١ / ٧ / ٢٠٢٠) الي (٣١ / ٧ / ٢٠٢٠). ويواقع (٤) أسابيع وزمن الوحدة (١٢٠)

القياسات البعدية :-

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث من يوم الخميس الموافق (١ / ٨ / ٢٠٢٠) وينفس طريقة القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية :-

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار مان وتني ، اختبار ولكسون ، نسب التحسن ، وذلك باستخدام برنامج المعالجات الاحصائية SPSS .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً عرض النتائج :

جدول (٩)

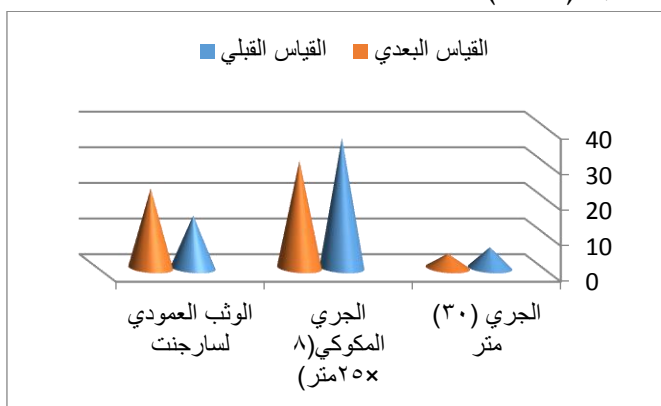
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام

Wilcoxon

م	المتغيرات	وحدة القياس	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة Z
					س	ع±	س	ع±	
١	الجري (٣٠) متر	ثانية	٠	٦	٥,٨٤	٠,٩٤	٤,٠١	٠,٦٤	٢,٣٥
٢	الجري المكوكي(٨) ٢٥×(متر)	ثانية	٠	٦	٣٦,٥٦	٠,٦٤	٣٠,٢٢	٠,٩٤	٢,٢٧
٣	الوثب العمودي لسارجنت	سم	٦	٠	١٤,٧٧	١,٠٥	٢٢,٣٦	١,١٤	٢,٦٦

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .



شكل (١)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية

جدول (١٠)

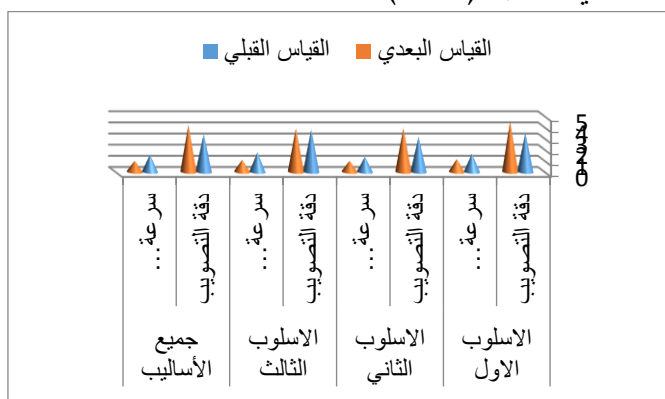
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء وفق

الاساليب الثلاثة قيد البحث باستخدام Wilcoxon

م	المتغيرات	وحدة القياس	الحالات الموجبة	الحالات السالبة	القياس القبلي		القياس البعدي	
					ع±	س	ع±	س
١	دقة التصويب	درجة	٦	٠	٣,٥١	٠,٨٤	٤,٥٦	٠,٩٤
٢	سرعة التصويب	ثانية	٠	٦	١,٦٥	٠,٦٧	١,١٥	٠,٦٤
٣	دقة التصويب	درجة	٦	٠	٣,١٥	٠,٦٤	٣,٩٥	٠,١٥
٤	سرعة التصويب	ثانية	٠	٦	١,٣٦	٠,٦٤	١,٠١	٠,٦٤
٥	دقة التصويب	درجة	٦	٠	٣,٨٤	١,٣٤	٣,٩٤	٠,٨٥
٦	سرعة التصويب	ثانية	٠	٦	١,٧٥	٠,٦٤	١,١٠	٠,٦٨
٧	دقة التصويب	درجة	٦	٠	٣,٤٢	١,٠٥٦	٤,٢٤	١,٠٥
٨	سرعة التصويب	ثانية	٠	٦	١,٥٥	١,٠٥٤	١,٠١	١,٢٤

مستوي الدلالة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,96$

يتضح من جدول (١٠) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .



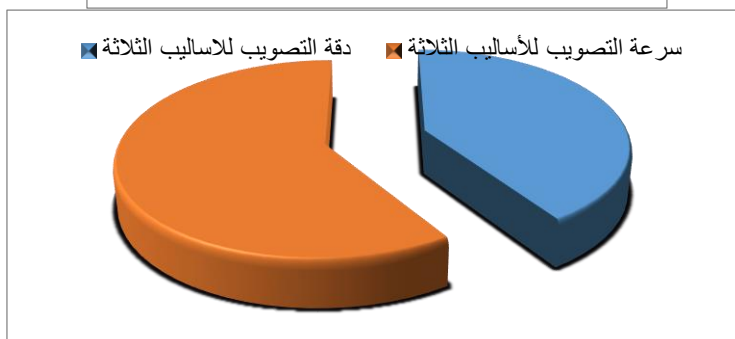
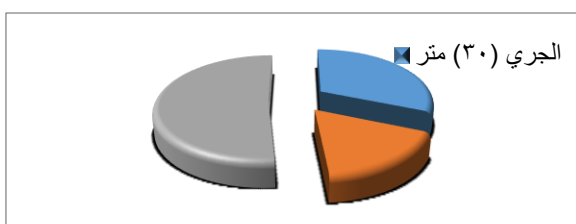
شكل (٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في دقة وسرعة ركلة الجزاء وفق الاساليب الثلاثة قيد البحث

جدول (١١)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية دقة وسرعة
تصويب ركلة الجزاء وفق الاساليب الثلاثة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
١	الجري (٣٠) متر	ثانية	٥,٨٤	٤,٠١	٣١,٣٤
٢	الجري المكوكي (٨×٢٥متر)	ثانية	٣٦,٥٦	٣٠,٢٢	١٧,٣٤
٣	الوثب العمودي لسارجنت	سم	١٤,٧٧	٢٢,٣٦	٥١,٣٨٨
٤	دقة التصويب	درجة	٣,٥١	٤,٥٦	٢٩,٩١
٥	سرعة التصويب	ثانية	١,٦٥	١,١٥	٣٠,٣
٦	دقة التصويب	درجة	٣,١٥	٣,٩٥	٢٥,٤
٧	سرعة التصويب	ثانية	١,٣٦	١,٠١	٢٥,٧
٨	دقة التصويب	درجة	٣,٨٤	٣,٩٤	٢,٦٠٤
٩	سرعة التصويب	ثانية	١,٧٥	١,١٠	٣٧,١
١٠	دقة التصويب	درجة	٣,٤٢	٤,٢٤	٢٣,٩٨
١١	سرعة التصويب	ثانية	١,٥٥	١,٠١	٣٤,٨



شكل (٣)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد
البحث

مناقشة النتائج :-

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول رقم (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث ، في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيمة (Z) الجدولية من (٢,٣٥ : ٢,٦٦) بينما كانت (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٧ ، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وهذا ما وضحه الشكل رقم (١) باستخدام الاعمدة البيانية والتي توضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ويتضح من الشكل وجود فروق واضحة للأعمدة البيانية التي تمثل القياس البعدي في اختبار الوثب العمودي لسارجنت فيوضح الشكل ان العمود البياني الممثل للقياس البعدي كان أطول من القبلي مما يشير الى ارتفاع مستوى الوثب ، كما يوضح في اختبار الجري المكوكي ، الجري (٣٠) متر ان الاعمدة البيانية قلت في القياس البعدي مما يشير الى انخفاض زمن أداء هذه الاختبارات في القياس البعدي وهذا مؤشر للتحسن ويتبين ذلك بوضوح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني (٣) والذي يوضح نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " الجري (٣٠) متر " (٣١,٣٤ %) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " الجري المكوكي(٢٥X٨) " (١٧,٣٤,٢٦ %) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " الوثب العمودي لسارجنت " (٥١,٣٩ %) ويعزي الباحثون هذه الفروق الدالة إحصائيا باستخدام المعامل الاحصائي اللابرامتري " Wilcoxon " والتحسّن الواضح بالنسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد

البحث لدى عينة البحث ، إلى التدريبات المستخدمة وفق أساليب ركلة الجزاء ، والتي تم تطبيقها على عينة البحث ، هذا لأن التمرينات كلما كانت أقرب لشكل الاداء تعتبر جانبا أساسيا وعنصر يعتمد عليه التدريب بشكل كبير لتطوير القدرات البدنية المرتبطة بالاداء المهاري بشكل كبير وهذا ما أشار ايه كل من " ميشيل . ل بولوك Michael. Pollock " ، " وجاك . ه . ويلمور Jack H.wilmore " (١٩٩٠م) (٢٢) ، " ودراسة عصام الدين عبد الخالق مصطفى " (١٩٩٤م) (١٣) ، " وأمر الله أحمد البساطي " (١٩٩٨م) (٤) ، " ديبورا .أ. ويست واخرون Deborah A.Wuest (١٩٩٠) (٢١) ، و سعد سعدون جواد (٢٠١٥) (٩) ، شفيق احمد مغربي أن خصوصية التدريب تعتبر أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والتي يحكمها قانونها الخاص بها ، وهي بذلك تتطلب نوعيات خاصة من التدريبات وأساليب متنوعة من التدريب لتحقيق كافة متطلبات النشاط التخصصي الممارس بما يتناسب وطبيعة أسلوب أداء المنافسة . وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة " هشام علي الاقارع " (٢٠١٢) (٢٠) والتي توصلت الى أن استخدام التدريبات التخصصية ساعد في تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالجانب المهاري لدى لاعبي دفع الجلة ، كما يرى الباحثون أن التحسن في المتغيرات البدنية الناتج عن استخدام التمرينات التخصصية هو نتيجة الى تدريب نفس العضلات العاملة في الاداء المهاري وهذا ما أشار ايه "شفيق احمد " (١٩٩٨م) فالتمرينات المستخدمة وفق اساليب ركلة الجزاء تحتوي علي نوعيه مشابهه للأداء الفني الاساسي للتمرين واستخدام نفس العضلات العاملة في الاداء المهاري المطلوب لها الاثر في سرعه التعلم وتستخدم التمرينات التخصصية لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات . ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الأول والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس

البعدي لدى مجموعة البحث، في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي "

مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول رقم (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث ، في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، حيث تراوحت قيمة (Z) الجدولية من (٢,٠١ : ٣,٥٥) بينما كانت (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٩٦ ، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء قيد البحث لصالح القياس البعدي، وهذا ما وضحه الشكل رقم (٢) باستخدام الاعمدة البيانية والتي توضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء قيد البحث لصالح القياس البعدي ، ويتضح من الشكل وجود فروق واضحة للأعمدة البيانية التي تمثل القياس البعدي في اختبارات دقة تصويب ركلة الجزاء بالأساليب الثلاثة ، فيوضح الشكل ان العمود البياني الممثل للقياس البعدي كان أطول من القبلي مما يشير الى ارتفاع مستوى دقة التصويب بالقياس البعدي مقارنة بالقياس البعدي ، كما يوضح الشكل في اختبارات سرعة تصويب ركلة الجزاء بالأساليب الثلاثة ان الاعمدة البيانية قلت في القياس البعدي مما يشير الى زيادة سرعة ركلة الجزاء في القياس البعدي وهذا مؤشر للتحسن ويتبين ذلك بوضوح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني (٣) والذي يوضح نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة ركلة الجزاء قيد البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " دقة التصويب بالاسلوب الأول" (٢٩,٩١ %) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " سرعة التصويب بالاسلوب الأول " (٣٠,٣ %) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار " دقة التصويب

بالاسلوب الثاني " (٢٥,٤١%) وبلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " سرعة التصويب بالاسلوب الثاني " (٢٥,٧%) ، بينما بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " دقة التصويب بالاسلوب الثالث " (٢,٦%) وبلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لإختبار "سرعة التصويب بالاسلوب الثالث" (٣٧,١%) وفي جميع الاساليب فقد بلغت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار " دقة التصويب " (٢٣,٩٨%) وبلغت نسبة التحسن لإختبار "سرعة التصويب" (٣٤,٨%) . ويعزي الباحثون هذا التحسن الواضح في العرض السابق الى أن التمرينات وفق أساليب ركلة الجزاء كان لها الاثر الايجابي والواضح في هذا التحسن ، كما أن المشابهة لطبيعة الأداء أصبحت العنصر الرئيسي للبرامج التدريبية الحديثة والغاية لتحقيق أهداف ترتبط بمستوى أداء عالي يمكن للاعبين من الوصول الى البطولة ، وهذا ما أشار إليه " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (١٩٩٧م) نقلا عن " بلاتونف " (١٩٨٦م) (١) في ضوء نتائج الأبحاث والدراسات التي أجريت بهدف تحليل إعداد الرياضيين في مختلف دول العالم المتقدمة أن التدريب الرياضي الحديث يتميز بالاتجاه إلى التخصصية من خلال التركيز على متطلبات الأداء التخصصي للنشاط الرياضي الممارس وزيادة حجم تمرينات الإعداد الخاص- التمرينات التخصصية – خلال خطة التدريب وزيادة حجم التدريب على المنافسة وعدد المنافسات والمباريات التجريبية والعمل على تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة لتحقيق المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان ، وأكد ذلك كل من "عبد العزيز أحمد النمـــــر" ، " ناريمان أحمد الخطيب " (١٩٩٦م) (١١) أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط التخصصي الممارس أي إذا كانت طبيعة التمرينات المستخدمة هي نفس طبيعة الأداء المهارى أثناء المنافسة وباستخدام العضلات العاملة ومحاكاة اتجاهات العمل العضلي وبنفس سرعات الحركة المطلوبة للمنافسة .

كما يمكن الاسترشاد بهذه النتائج بمبدأ هام من مبادئ التدريب وهو " الخصوصية " والتي تؤكد على أهمية أن تدون التمرينات المستخدمة خاصة بنوع النشاط الممارس ، كما تعني الاستجابة الخاصة لنفس متطلبات المثير وأن لقانون التخصص طبيعة خاصة حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص ويجب أن يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب و متمشيا مع متطلبات المسابقة التي اختارها . وتتفق هذه النتائج مع وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة "هشام علي الاقرع" (٢٠١٢) (٢٠) والتي توصلت الى أن استخدام التدريبات التخصصية ساعد في تحسين مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي دفع الجلة ، كما أن أداء ركلة الجزاء بأنها عملية تعتمد بشكل كبير على مجموعة من القرارات التي تتعلق بزاوية التصويب ودقة أدائها بالإضافة الى ربط الاداء بقوة للحصول على سرعة للكرة يعجز حارس المرمى عن ملاحظتها ، ويتحقق ذلك من خلال التدريب المستمر على أدائها بمجموعة متنوعة من التمرينات المشروطة التخصصية المرتبطة بشكل كبير بالأداء ويتفق ذلك مع دراسة كل من "ميشيل بار، اوفر ازار" (٢٠٠٤)(٢٤) ، ودراسة (٢٠١٠) Jones, Jason Ryan, جونس و جاسون ريان ، (٢٣) ودراسة " ماجد عبدالله محمد " (٢٠٠٤)(١٤) ، ودراسة " أحمد سليمان مهنا" (٢٠٠٩)(٣) ، ودراسة " نوفل فاضل رشدي" (٢٠٠٩)(١٩) ، ودراسة " هشام علي الاقرع" (٢٠١٢)(٢٠) ، ويرى الباحثون أن للتمرينات التخصصية دور إيجابي واضح من خلال هذه الدراسة في تطوير الأداء بشكل متكامل يتفق مع متطلبات الاداء البدنية والمهارية بشكل يساعد اللاعب على تصويب ركلة الجزاء بشكل يشمل عناصر .ميزها من حيث السرعة في الاداء والدقة في التنفيذ الأمر الذي يشكل صعوبة على حارس المرمى في ملاحقة الكرة ، ومن ثم زيادة فرصة الفريق للفوز فركلة الجزاء تمثل فرصة تعطى للفريق قد تكون سبب كبير في الفوز وكثيرا ما شاهدنا مباريات كانت سننتهي بالتعادل ، وفي الثوان الاخيرة يحصل الفريق على ركلة جزاء أن استثمارها فيحصل على الفوز بسهولة وأقرب هذه الامثلة لقاء منتخب

مصر مع الكنفو والذي انتهى بركله جزاء لمصر كانت سبب في صعود مصر لكأس العالم ، فان الاهتمام بالتدريب على ركلة الجزاء ضروري للفريق ككل حتى حارس المرمى ، وهذا ما أشار إليه "مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٠م) (١٧) "ضرورة اللاعبين بما فيهم حارس المرمى على أداء ضربة الجزاء حيث يتطلب التعادل خلال المنافسات على الاتجاه لركلات الترجيح لتحديد الفائز بالمباراة أو البطولة، ولذا يتوقف عليها جهود فريق خلال دورة كاملة وبما فيها الاستعداد لهذه الدورة أو البطولة، وهي أيضا تتويج لما يبذل من وقت وجهد ومال وإمكانات لتحقيق و المشاركة في تلك البطولة أو الدورة.

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الثاني والذي نص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث، في دقة وسرعة تصويب ركلة الجزاء وفقاً للأساليب الثلاثة لأدائها قيـد البحث ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وعينة البحث وما تم من إجراءات وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة ، توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التخصصية تأثيراً إيجابياً لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية ، وبدلالة فروق إحصائية (Z) بين القياس القبلي والقياس البعدي ، ونسب تحسن في إختبار " الجري (٣٠) متر " (٢٢,٣٢ %) ، و إختبار " الجري المكوكي (٢٥X٨) " (١٩,٢٦ %) ، وإختبار " الوثب العمودي لسارجنت " (٤٤,٦٨ %) .

- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التخصصية تأثيراً إيجابياً لدى عينة البحث في زيادة دقة وسرعة التصويب لركلة الجزاء ، وبدلالة فروق إحصائية (Z) بين القياس القبلي والقياس البعدي ، ونسب تحسن بلغت في دقة تصويب ركلة الجزاء في إجمالي الاساليب الثلاثة لركلة الجزاء (١٢,٦١ %) ، ونسب تحسن بلغت في سرعة تصويب ركلة الجزاء في إجمالي الاساليب الثلاثة لركلة الجزاء (٢٠,٩٥ %) .

التوصيات :

اعتمادا على ما ورد من بيانات ومعلومات في سياق هذا البحث ، وانطلاقا مما تشير إليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير النتائج يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية:

١ . استخدام الأسلوب الثاني في تنفيذ ركلات الجزاء الترجيحي تطبيق الأسلوب الثاني في الركلات أثناء الوحدات التدريبية اليومية بتخصيص زمن في نهاية الوحدة أو أثناء التدريب .

٢. تطبيق الأسلوب الثاني في تنفيذ الركلات أثناء الوحدات التدريبية اليومية بتخصيص زمن في نهاية الوحدة أو أثناء التدريب.
٣. ضرورة تدريب جميع اللاعبين في تنفيذ هذا الأسلوب بما فيهم حراس المرمى للتصويب لأداء ركلة الجزاء.
٤. توجيه نتائج هذه الدراسة إلى العاملين في مجال التدريب كرة القدم كذلك الاتحادات القارية من خلال الاتحاد الدولي
٥. توجيه بعض الأبحاث المرتبطة بالتفكير الخططي وعلاقته بركلات الجزاء الترجيحية.

المراجع

أولا : المراجع العربية :-

١. أبو العلا احمد عبد : فسيولوجيا التدريب في كره القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
الفتاح، إبراهيم حنفي
شعلان
٢. أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) م
التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. أحمد سليمان مهنا (٢٠٠٩) م
المتغيرات المؤثرة في فاعلية ركلات الجزاء للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا
٤. امر الله احمد البساطي : دراسة تحليله لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة – رسالة دكتوراه – غير منشورة . كلية التربية الرياضية بالإسكندرية .
٥. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧) م
الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الإشعاع الفنية ط٧ ، الاسكندرية
٦. حنفي محمود : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي مختار (١٩٩٤) م ، القاهرة
٧. راندي عبدالعزيز حسن : التحليل الحركي الكيفي لركلات الجزاء كدالة لتحديد اتجاه التصويب لدى حراس مرمى كرة القدم، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (٢١) ، المجلد (١)
٨. سالم علي محمد : خاصية تركيز الانتباه وعلاقتها بدقة أداء ركلة الجزاء لدي لاعبي الأواسط لكرة القدم (مدينة سبها) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة طرابلس ، ليبيا.

٩. سعد سعدون : تأثير تمارينات تخصصية دقيقة فى تطوير القوة الخاصة
وقدرة التحكم بالمفاصل والعضلات العاملة لدى لاعبي
كرة القدم الطلاب، مجله كلية التربية الرياضية –
جامعه بغداد – المجلد السابع والعشرون- العدد الثالث-
٢٠١٥م
١٠. شفيق احمد مغربي : التنبؤ بمستوى التصويب بدلاله بعض الصفات البدنية
الخاصة والخصائص الكينماتيكية لضربة الجزاء فى
كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ، جامعة قناة السويس
١١. عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان أحمد
الخطيب (١٩٩٦)
م
التدريب الرياضي – تدريب الأثقال(تصميم برامج القوة
وتخطيط الموسم الرياضي)، مركز الكتاب للنشر
القاهرة
١٢. عبد الملك سليمان : "تحليل بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لحركة
الضربة بوجه القدم الداخلى للكرات الثابتة وعلاقتها
بدقة التهديد البعيد بكرة القدم"، مجلد (٥) ، العدد
(٤) ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ،
العراق.
١٣. عصام الدين عبد
الخالق التدريب
الرياضي(١٩٩٤)م
نظريات تطبيقات مؤسسة المعارف للطباعة والنشر
١٩٩٤،
١٤. ماجد عبدالله محمد : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة
الجزء لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، قسم
الألعاب، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
وفرع بنها.
١٥. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح
(٢٠٠٨)م
علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط٢، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م ، ص ٢٨٣.
١٦. محمد عبده صالح : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة
(١٩٩٤)م

- ٧ مفتى إبراهيم : دراسة الأعداد البدني والمهارى والخططي لناشئ كرة حماد(١٩٩٠)م ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨ ممدوح محمود محمدي : دراسة مقارنة لثلاث أساليب مختلفة لأداء ركلات الجزاء للاعبى للدرجة الأولى في كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، العدد (٣٨)، مجلد (١).
- ٩ نوفل فاضل رشدي : بعض القدرات الإدراكية الحسي الحركية وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم . مجلة الراقدين لعلوم الرياضة ، غير منشورة ، جامعة الموصل.
- ٠ هشام على الأقرع : اثر التدريب التخصصي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمنتخب جامعه الأقصى بدفع الجلة ، مجلة علوم التربية البدنية ، جامعة الأقصى.

المراجع الاجنبية:-

- ٢١ Deborah A.Wuest & Charles A . Bucher : The improvement of motor skills infinceng , rivista ,di , cultur sportive romagan . Sds ((١٩٩٩)
- ٢٢ Jack H. Wilmore, David L. Costill, W. Larry Kenney(٢٠٠٨) : Physiology of Sport and Exercise ,Human Kinetics, ٢٠٠٨ - Medical - ٥٧٤ pages
- ٢٣ Jones, Jason Ryan,(٢٠١٠) : "Soccer Penalty Kick Pre-Impact Cues of Male Right-Footed High School Soccer Players" (٢٠١٠). Dissertations. ٩٥٣
- ٢٤ Meishel bar m-B & Ofer azar (٢٠٠٤) : Optimizing Segmenta movement in the Jumping header insoccer, Sportsbiomechanics,Edinburgh,July٢٠٠٤.http://articles.sir.ca/search.cfm?id

” تأثير تدريبيات وفق أساليب ركلة الجزاء على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويب فى كرة القدم ”

مستخلص البحث

تعد ركلة الجزاء من أكثر مهارات ضرب الكرة بالقدم أهمية يري الدارس أن ركلة الجزاء هي أسهل وأسرع الطرق لإحراز الأهداف حيث يقف اللاعب في مواجهة مباشرة حارس المرمي دون أي ضغط من دفاع الفريق المنافس مما يتطلب أن يكون لدي اللاعب القائم بالركلة قدرات خاصة تمكنه من ضبط النفس ومراعاة الدقة التامة في توجيه الكرة للمكان الصحيح داخل المرمي ويهدف البحث الي: -

- إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام ثلاثة أساليب مختلفة لإداء ركلات الجزاء للاعبى الدرجة الأولى في كرة القدم. واستخدم البحث المنهج الوصفي والتجريبي. وتكونت عينة البحث من ٥ لاعبا و (٣) حارس للمرمي بنادي ليدرز الرياضي . وتمثلت أدوات البحث في المقابلات الشخصية وتصميم استمارة لجمع نتائج التصويب لركلات الترجيح المقترحة. وتوصلت النتائج الي ان أداء الاسلوب الثاني المتمثل في سرعة خطوات الجري للاعب لركل الجزاء من المسافة المقطوعة هياردة تقريبا وان هذه السرعة تؤدي الي زيادة قوة الكرة وبالتالي سرعة الكرة في الدخول الي المرمي. وقد أدى تأخير تحرك حارس المرمي الي زاوية من الزوايا قبل ركل الكرة مباشرة وخاصة ان حراس المرمي أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي ومعرفة أنواع الأساليب والتي تتفق على فكرة واحدة وهي تأخير التصويب حتي تحرك حارس المرمي الي زاوية التصويب الي الزاوية الأخرى. وادي ذلك في الحالات الثلاثة الي الهدار العديد من الفرص لمعرفة الحراس لهذه الفكرة. وأوصي البحث بضرورة استخدام الأسلوب الثاني في تنفيذ ركلات الجزاء الترجيحية سواء في المباريات الرسمية المحلية أو البطولات الدولية. وتطبيق الأسلوب الثاني في تنفيذ الركلات أثناء الوحدات التدريبية اليومية بتخصيص زمن في نهاية الوحدة أو أثناء التدريب.

Summary of the research

The penalty kick is one of the most important skills of hitting the ball with the ball the importance of the student sees that the penalty kick is the easiest and fastest ways to score goals where the player stands in front of the goalkeeper directly without any pressure from the defense of the opposing team, which requires that the player in charge of the kick has special abilities enabling him to control himself and take into account the full accuracy in directing the ball to the right place inside the goalie and aims to

- : search

-To learn about the impact of the training program using three different methods to perform penalty kicks for first-class football players. The research used the descriptive and experimental approach. The research sample consisted of ٥ players and a goalkeeper at The Leders Sports Club. The research tools were in interviews and the design of a form to collect the results of the correction for the proposed penalty shootouts. The results reached that the performance of the second method of speed ing steps for the player to kick the penalty from the distance traveled approximately ٥ yards and that this speed leads to increase the strength of the ball and thus the speed of the ball to enter the goal. The delay in moving the goalkeeper to a corner of the corner before kicking the ball directly, especially that the goalkeeper guards during the implementation of the training program and know the types of methods that agree on one idea which is delaying the shooting until the goalkeeper moves to the corner of the shot to the other corner. In all three cases, this led to many opportunities to learn about the guards for this idea. The research recommended that the second method should be used in the implementation of penalty shootouts, whether in domestic official matches or international tournaments. The second method of carrying out kicks during daily training units is applied by allocating time at the end of the unit or during training.