

تأثير تمارينات خاصة باستخدام وسائل تدريبية في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب

بأعمار (١٧ - ١٩) سنة

أ.م.د. سناء مجيد محمد فلاح حسن خلف

٢٠١٧م

١٤٣٨ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تم التطرق الى أهمية الحالات الثابتة بكرة القدم وخاصة الركلة الحرة المباشرة ومدى تأثيرها على نتائج المباريات فيأتي الفارق من استغلال الحالات الثابتة خاصة الركلات الحرة المباشرة من خلال التدريب عليها وباستخدام وسائل تدريبية ومتنوعة مشابهة للأداء، وجاءت أهمية البحث بان تكون التمارينات وسيلة للارتقاء بمهارة الركلة الحرة المباشرة الى أفضل المستويات. لاحظ الباحث ان هناك ضعف كبير في مهارة التهديف من الركلة الحرة المباشرة وذلك بسبب اهمال التدريب المستمر لأنها تحتاج الى إحساس عالي بالكرة ولاياتي هذا الا من خلال استمرار التدريب على المهارة في كل وحدة تدريبية مع التأكيد على استخدام وسائل تدريبية وأساليب متنوعة.

• اهداف البحث:

١. اعداد تمارينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب.
٢. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب.

• فرض البحث:

✓ هناك تأثير إيجابي للتمارين المستخدمة في تطوير دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة.

• احتوى الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة.

• الباب الثالث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي. وتناول

أيضا وصف العينة التي تكونت من (٥) لاعبين من شباب نادي الزوراء لكرة القدم تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

• الباب الرابع:

تم عرض وتحليل نتائج الدقة للتهديف من الركلات الحرة المباشرة من ثلاث مناطق (امام، يمين،

يسار).

• الباب الخامس:

توصل الباحث الى عدة استنتاجات منها:

١. التمرينات الخاصة عملت على تطوير دقة التهديف بنتائج ايجابية من الركلة الحرة المباشرة للاعبين.
٢. ان استخدام الوسائل التدريبية حفز اللاعبين على الالتزام في حضور الوحدات والاندفاع في أداء التمرينات بدون ملل.

وتوصل الباحث الى بعض التوصيات منها:

١. ضرورة ادخال التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة الى الوحدات التدريبية
٢. التأكيد على تطبيق التمرينات على اللاعبين المختصين في تنفيذ الركلات الثابتة بشكل مستمر ومنظم.

Abstract.

The Effect of Using Training Aids On Direct Free Kick Scoring Accuracy In Youth Football Players Aged 17 – 19 Years Old

The importance of the research lies in direct free kick scoring in football and its effect on match results. The problem of the research lies in the lack of exercises that develop free kick scoring in football. The aims of the research lies in designing special exercises using training aids to develop the accuracy of free kick in youth football scoring as well as identifying the effect of these special exercises using training aids on the development of free kick accuracy in youth football. The researcher hypothesized the positive effect of special exercises on the development free kick accuracy in youth football. In addition to that he hypothesized differences between pre and posttests in free kick accuracy.

The researcher used the experimental method. The subjects were (5) youth football players aged 17 – 19 years old from Al Zewraa club. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the conclusions and recommendations. The researcher concluded that the special exercises have positive effects on the development of free kick accuracy and using training aids motivated players to attend all training sessions. Finally the researcher recommended the necessity of using these special exercises with training aids especially on players specialized in free kick.

١- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة كرة القدم او ما يشار لها بلعبة العالم لأنها كانت ولا زالت اللعبة الاكثر شعبية في العالم لسعتها الجماهيرية الكبيرة وإمكانية مزاولتها لجميع المستويات، ونظرا للتطور المستمر في الرياضة بشكل عام وبلعبة كرة القدم بشكل خاص نتيجة لأفكار و آراء المختصين في اللعبة في جميع انحاء العالم التي اكسبت اللعبة الشهرة الواسعة على مستوى العالم اصبحنا نلاحظ في مباريات كرة القدم تقارب المستويات بين الفرق العالمية مما ادى الى تطلع المسؤولين الى كل ما هو جديد لتطوير اللاعبين، وبسبب شهرة اللعبة أدى الى استمرار العاملين في مجال اللعبة إيجاد أساليب وتمارين في سبيل تحسين المستوى وخلق لاعب متكامل يستثمر كل فرصة سانحة للتهديف وهناك حالتين من التهديف هي ام الكرة في حالة لعب او في حالة خارج اللعب (حالة ثابتة) ومن احصائيات الدوري الإنكليزي الممتاز لموسم ٢٠١٤/٢٠١٥ كانت نسبة الحالات الثابتة تصل الى ٢٨% من مجمل اهداف الموسم ككل (٢١٧ هدف من اصل ٧٥٨) (١:١)، ومن اهم حالات اللعب من الحالات الثابتة هي الركلات الحرة المباشرة.

وتكمن اهمية البحث في استخدام وسائل مساعدة تدريبية وادخالها في تمارين لتطوير دقة التهديف من خلال تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة لتحسين وتطوير دقة اداء الركلة الحرة المباشرة.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة والاطلاع وجد الباحث ان هناك مشكلة في قلة اهتمام عدد ليس بقليل من المدربين في التدريب على مهارة التهديف من الحالات الثابتة التي تعتبر أحد مفاتيح الفوز وتغيير نتائج المباريات، وبعد اجراء المقابلات مع ذوي الاختصاص وبعض لاعبي الأندية بكرة القدم في العراق اتضح ان الضعف في أداء الركلة الحرة المباشرة نتيجة لقلة التدريب على المهارة وعدم استخدام تمارين او استخدام وسائل مساعدة ان هذا الإهمال وعدم إعطاء وقت للاعبين للتدريب على المهارة هو سبب ظهور ضعف واضح في المهارة.

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.
٢. التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام وسائل مساعدة في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم للشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة.

٤-١ فرض البحث:

- هناك تأثير إيجابي للتمارين المستخدمة في تطوير دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة التهديف من الركلة الحرة المباشرة.

٥-١ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي نادي شباب الزوراء بكرة القدم.
- المجال الزمني: من (٢٠١٦/٤/٩) الى (٢٠١٦/٦/٥).
- المجال المكاني: ملعب نادي الزوراء لكرة القدم.

٢ - المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ التمرينات الخاصة:

التمارين الخاصة هي أحد أهم أنواع الوسائل المستخدمة في تطوير القابليات الحركية والمهارة الخاصة بالفعالية الرياضية لأنها موجهة ومنقاة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه، وتعرفها (بيلي زهران، ١٩٩٧) "ان التمرينات البدنية ذات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لأعداد وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (٤٠:٢).

٢-١-٢ الوسائل التدريبية المساعدة:

تقوم العديد من الدول المتقدمة باستخدام وسائل متنوعة في التدريب هدفها الرئيسي المساعدة على تطوير المسارات الحركية والصفات البدنية لمختلف الأنشطة والألعاب الرياضية.

و"يقصد بالوسائل المساعدة في مجال التعلم الحركي على انه يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية، وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات ويتطور قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف" (١٣٩:٣)

"ويكون استخدام الوسائل المساعدة والعملية التدريبية باختلاف نوع ووظيفة العمل الذي يقوم بها كل لاعب، فتكون وسائل تدريبية مساعدة في بعض الأحيان هدفها تطوير الصفات البدنية الخاصة او تعديل الأداء الحركي ومساعدة الرياضي على اتخاذ الأوضاع الكينماتيكية المناسبة والصحيحة لنوع الأداء المهاري حسب استخدامها". (٢٢:٤)

٢-١-٣ التهديف في كرة القدم:

"يعد التهديف من اهم المهارات الأساسية بكرة القدم فالتهديف أهمية كبيرة في تحقيق الفوز وبدونه لا يتحقق الفوز أو النجاح، لذا نجد ان فترات التدريب الطويلة ومراحل الاعداد التي يمر بها اللاعب جميعها تنصب بشكل أساسي الى وصول اللاعب الى المستوى العالي وبالتالي قدرته على تسجيل الأهداف الناجحة في مرمى الخصم".

عرف حنفي مختار التهديف " هو أحد وسائل الهجوم الفردي ويتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة عالية الأداء" (٥٩:٦)

ويشير (موفق اسعد مجيد، ٢٠٠٩) (١٠٥:٧) بأنه لا يمكن تحقيق الأهداف الا اذا وفرت في لاعب كرة القدم الثقة بالنفس والذكاء الميداني والإرادة وتحمل المسؤولية والخبرة والى جانب ذلك يجب وجود عدة عناصر مهمة في عملية التهديف هي:

- الدقة.
- السرعة.
- القوة.
- استخدام نوع ركل يتناسب مع مسافة التهديف

هناك شروط يجب على لاعب كرة القدم مراعاتها والتمسك بها بهذه الشروط هي: (١٨٣:٨)

- الهدوء أي ان يكون هادئ الاعصاب وغير متوتر .
- مرتاح البال
- ذا تركيز عال من خلال تعامله مع الكرة ومع كل متطلبات عمليات التهديف.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للتهديف.

٢-١-٤ دقة التهديف:

ان الدقة واحدة من اهم المتغيرات المهمة المطلوبة اثناء أداء المهارات الحركية اذ ان أداء المهارات يتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة، فالدقة هي مقدرة او إمكانية اللاعب على التحكم في الحركات او المهارات التي ينفذها ويوجها نحو هدف معين. (٣٣:٩)

تعرف الدقة على انها "القابلية على توجيه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين". (٤٥٩:١٠)

ان الأولوية في التهديف هي الدقة اذ بدونها سوف يكون التهديف عشوائي او يأخذ صفة العشوائية، والتهديف العشوائي هو الذي يتم فيه التركيز على الكرة دوما وليس على الهدف ومن اجل ان يتخلص من هذه العشوائية

في التهديد عليه ان يركز على الزاوية البعيدة خلف الجدار وكذلك على حامي الهدف وأيضا التركيز على مكان ركله للكرة بالشكل المناسب. (١٨٣:١١)

٢-١-٥ الركلة الحرة المباشرة:

وهي تلك الحالة التي يمنحها القانون خارج منطقة الجزاء عندما يرتكب أحد اللاعبين من الفريق الخصم أيا من الأخطاء التي يعدها الحكم اهمالا او تهورا او يتضمن افراطا في استعمال القوة، ويمكن من خلالها تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس مباشرة، "إن التخطيط لمثل هذه الركلات أصبح ضروريا وذلك للفائدة الكبيرة التي يمكن استغلالها لتهديد هدف المنافس كما يمكن أن تعطي الفريق المهاجم التفوق العددي إذا كان بالإمكان تنفيذ مثل هذه الركلات بدقة". (٣٤٣:١٢)

تعد الركلة الحرة المباشرة من الركلات التي أهمية كبيرة لقرب حدوثها من المرمى وأيضا لكثرة الأهداف المسجلة منها فضلا عن ان اللاعب المنفذ له ما يميزه من صفات قوة ودقة في الأداء وتركيز في التنفيذ (١٣٤:١٣)

يستخدم لمثل هذه الركلات الركل بوجه القدم الداخلي او الخارجي وذلك لعمل مسار منحني للكرة لتمر بجانب او فوق حائط الصد (الجدار) اذ هناك لاعبين متمرسين في مثل هذه الركلات اكتسبوا هذه الدقة في الأداء من خلال التدريب المستمر منذ الصغر على مثل هذه الركلات.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة اriad عبد الرحمن الشمري (١٩٩٨) بعنوان: "التحليل الميكانيكي للركلات الحرة المباشرة (القوسية) بكرة القدم".
هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على بعض الأسس الميكانيكية في أداء الضربات الحرة المباشرة.
- التعرف على العلاقة بين الأسس الميكانيكية في أثناء أداء الضربات الحرة المباشرة.

إجراءات الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث واستخدم الباحث عينة مختارة من لاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم (١٩٩٧-١٩٩٨)؛ إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٩) لاعبين، إذ قام الباحث بتصوير عينة البحث في أثناء أدائها للتجربة الرئيسية؛ وذلك من خلال استخدام آلة تصوير فديوية واحدة تم وضعها على يمين اللاعب الذي يؤدي الضربة بالرجل اليمنى وعلى يسار اللاعب الذي يؤدي الضربة بالرجل اليسرى وكانت نقطة تنفيذ الضربة تبعد عن آلة التصوير (٨,٥٠م) اما ارتفاع عدسة آلة التصوير عن الأرض فكانت (١,٢٥م) والمسافة بين الكرة والهدف (٢٥م)، وقد تم تحليل الفلم بواسطة جهاز المفيولا لاستخراج المتغيرات الميكانيكية.

أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين زاوية الانطلاق وكل من السرعة الخطية للقدم الضاربة والسرعة الزاوية للساق الضاربة وزاوية الركبة للرجل الضاربة.
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين السرعة الزاوية للساق الضاربة والسرعة الخطية لقدم الرجل الضاربة.

٣- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بالاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع وعينه البحث:

تم اختيار العينة من نادي الزوراء بكرة القدم فئة الشباب، البالغ عددهم (٥) لاعبين الذين يمثلون نسبة (٢٠%) من مجتمع الأصل والذي يبلغ (٢٥) لاعبا، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية عن طريق الترشيح من قبل المدرب للاعبين الذين يمتلكون صفات تؤهلهم لأداء مهارة التهديف من الركلة الحرة المباشرة، ثم تم استبعاد لاعب واحد لعدم الحضور والالتزام.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والانكليزية
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتحليل
- برمجيات الحاسوب
- الشبكة العالمية (الانترنت)
- استمارة تفرغ بيانات
- الاختبار والقياس
- تطبيق (snapshot)

٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز كمبيوتر نوع (لاب توب)
- كرات قدم عدد (10)
- شريط قياس جلدي
- حائط صد بارتفاع ١٨٠
- شاخص بارتفاع (٦٠ سم) الهدف منه تطوير زاوية الانطلاق
- شريط لاصق
- جهاز محمول ذكي

٣-٤ الاختبار المستخدم في البحث:

٣-٤-١ اختبار دقة التهديد بوجه القدم من الداخل بوجود الجدار: (١٦:٨٤)

- اسم الاختبار: دقة التهديد البعيد بوجه القدم من الداخل.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديد البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة وبوجود جدار.
- الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، هدف كرة قدم مقسم الى عدة اقسام وحددت على مناطق الصعوبة كل مربع بطول (٨٠سم) وعرض (٤٥سم)، ٦ كرات قدم، شريط قياس، حبال لتقسيم الهدف، جص لتحديد مسافة التهديد البعيد (٢٠ م)، جدار.
- طريقة الاداء: يتم تثبيت الكرة في المكان المخصص للتهديد ويقوم المختبر بتسديد الكرة بوجه القدم من الداخل على المكان الاكثر صعوبة من الهدف للحصول على أكبر عدد من النقاط، يقف المسجل في مكان يسمح له رؤية جميع الكرات المتجهة الى الهدف. مكان وضع الجدار وهي المسافة القانونية ١٠ ياردات عن الكرة وفي المناطق الثلاث. يقوم المسجل وبمساعدة شخص اخر بملاحظة وتسجيل جميع التهديدات الناجحة والتي تمر في المناطق المحددة من الهدف.
- ✓ يقوم احد المساعدين بجمع الكرات وأعادتها الى مكان وقوف المختبر.
- ✓ يمكن اعطاء محاولتين تجريبية للمختبر لا تحتسب نتائجها.
- ✓ يمنح كل مختبر (٦) محاولات للتهديد البعيد من جهة اليمين.
- ✓ يمنح كل مختبر (٦) محاولات للتهديد البعيد من جهة الوسط.
- ✓ يمنح كل مختبر (٦) محاولات للتهديد البعيد من جهة اليسار.

• طريقة حساب الدرجة:

- ✓ الكرات التي تسقط خارج الهدف تحتسب صفر.
- ✓ الكرات التي تصطدم بالجدار وتصل او لاتصل الهدف تحتسب صفر.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٥) من الهدف تمنح (٥) درجات.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٤) من الهدف تمنح (٤) درجات.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٣) من الهدف تمنح (٣) درجات.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (٢) من الهدف تمنح (٢) درجة.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (١) من الهدف تمنح (١) درجة.
- ✓ الكرات الناجحة الساقطة في مربع رقم (-) من الهدف تمنح (صفر).
- ✓ الكرات التي تصطدم بالحبال الخاصة بتقسيم الهدف تعاد وتمنح محاولة بدلا عنها.

الدرجة النهائية للاختبار هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المحاولات الستة في كل منطقة من المناطق الثلاث اذ ان تكون الدرجة الكلية للاختبار (٩٠) درجة. تشمل (٣٠) درجة لجهة اليمين و(٣٠) درجة لجهة الوسط و(٣٠) درجة لجهة اليسار.

٣-٥ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية يوم الاثنين بتاريخ (١١/٤/٢٠١٦) الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الزوراء وبمساعدة فريق العمل المساعد وحظر جميع افراد العينة البالغ عددهم (٥) لاعبا وتم اجراء اختبار دقة التهديد بوجه القدم من الداخل، حيث تم منح (٦) محاولات لكل لاعب في كل منطقة يقف اللاعب في المكان المحدد سواء من اليمين او يسار او امام المرمى وفي ما يلي توضيح لبعض الوسائل المستخدمة:

١. تطبيق snapshot



٢. شاخص بارتفاع ٦٠ سم



٣. حائط صد



٦-٣ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ (٢٠١٦/٤/١١) المصادف يوم الاثنين من خلال تطبيق الاختبار المستخدم في البحث والذي يتعلق بدقة التهديف للركلة الحرة المباشرة على افراد عينة البحث بوجود كادر فريق العمل المساعد وكل الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث.

٧-٣ تنفيذ التمرينات الخاصة:

تم تنفيذ التمرينات الخاصة بعد الانتهاء من الاختبار القبلي لعينة البحث بتاريخ (٢٠١٦/٤/١٣) بواقع وحدتين تدريبيهة بالاسبوع في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية للفريق والانتهاء منها بتاريخ (٢٠١٦/٦/٤) كما موضح في الملحق رقم (١).

٨-٣ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبارات البعديه بتاريخ (٢٠١٦/٦/٥) لعينة البحث من خلال اعاده الاختبار الذي تم اجراؤه في الاختبار القبلي مراعيًا بذلك نفس الظروف التي تم بها الاختبار القبلي.

٩-٣ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة داخل الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج ما يلي:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري
٣. اختبار (ت) للعينة الغير مستقلة.

٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق القبلية والبعديّة للدقة لثلاث مناطق:

لغرض التحقق من الفرضية الاولى قام الباحث بتحليل بيانات البحث لمعرفة الفروق القبلية والبعديّة وذلك باستعمال اختبار (t) للعينات المرتبطة وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٩):

الجدول (٩)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي للدقة امام

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	0.033	3.742	1.87083	7.00000	4.03113	21.7500	3.09570	14.7500	الدقة امام المرمى
معنوي	0.019	4.629	2.16025	10.00000	3.55903	18.0000	2.70801	8.0000	الدقة يمين المرمى
معنوي	0.013	5.329	2.53311	13.50000	3.09570	19.7500	3.59398	6.2500	الدقة يسار المرمى

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (3).

من خلال الجدول (٩) نجد انه في اختبار (الدقة امام المرمى) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (١٤,٧٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٣,٠٩٥٧٠) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (٢١,٧٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٤,٠٣١١٣) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٣,٧٤٢) وبمعنوية حقيقية قدرها (٠.033) وهي (أصغر) من (٠,٠٥) عند درجة حرية (3) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي).

من خلال الجدول (٩) نجد انه في اختبار (الدقة يمين المرمى) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (٨,٠٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (٢,٧٠٨٠١) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (١٨,٠٠٠٠) وبانحراف معياري قدره (٣,٥٥٩٠٣) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٤,٦٢٩) وبمعنوية حقيقية قدرها (٠.019) وهي (أصغر) من (٠,٠٥) عند درجة حرية (3) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي). والشكل الاتي يوضح ذلك:

من خلال الجدول (٩) نجد انه في اختبار (الدقة يسار المرمى) كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (٦,٢٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٣,٥٩٣٩٨) في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (١٩,٧٥٠٠) وبانحراف معياري قدره (٣,٠٩٥٧٠) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (٥,٣٢٩) وبمعنوية حقيقية قدرها (٠.013) وهي (اصغر) من (٠,٠٥) عند درجة حرية (3) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي).

يتبين من الجدول رقم (٩) ان اسباب ظهور الفروق المعنوية لصالح عينة البحث في الاختبار البعدي يرجع الى استخدام الوسائل المساعدة ضمن التمرينات وبشكل منتظم وبتكرارات كثيرة أصبح هناك حوافز وظروف جديدة جراء استخدام وسائل لم تكن متوفرة في تمرينات اللاعبين التي أدت الى زيادة التكيف عند التعامل مع هذه المؤثرات او الظروف وزيادة قدرة اللاعب بالإحساس الحركي للمهارة، يعزو الباحث سبب ذلك الى ان التمرينات كانت ذات تأثير كبير في تطور دقة التهديد من الركلة الحرة المباشرة إضافة الى احداثها لفروق في المتغيرات البيوميكانيكية وبالتالي أدى هذا الى تطور في مجمل المتغيرات البيوميكانيكية الذي اعطى فائدة ميكانيكية التي عززت الأداء الحركي من خلال تحقيق التوازن والاستقرار حيث "ان الأساس الميكانيكي لتحقيق الدقة تكمن في كيفية التعامل المناسب لوضعية الضربة وقاعدة ارتكاز اللاعب وعلاقة ذلك بالأجزاء الأخرى من الجسم والتي يكون لها دور فعال لأداء مهارة التهديد بنجاح وفاعلية". (١٧):

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

- التمرينات الخاصة عملت على تطوير دقة التهديد بنتائج إيجابية من الركلة الحرة المباشرة للاعبين.
- ان استخدام الوسائل التدريبية حفز اللاعبين على الالتزام في حضور الوحدات والاندفاع في أداء التمرينات بدون ملل.
- بالرغم ان الفروق في المتغيرات البيوميكانيكية ظهرت عشوائية الا ان هناك تطور في البيانات الخام يمكن ملاحظته من خلال مقارنة الأوساط الحسابية.

٢-٥ التوصيات:

- ضرورة ادخال التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة الى الوحدات التدريبية
- التأكيد على تطبيق التمرينات على اللاعبين المختصين في تنفيذ الركلات الثابتة بشكل مستمر ومنتظم.
- زيادة مدة العمل التجريبي والذي من شأنه ان يظهر لنا التطور الحاصل في مستوى أداء اللاعبين.
- التأكيد على جهات ذات الاختصاص والعلاقة بتوفير الوسائل المساعدة لتطوير مستوى المهارات للاعبين.

المصادر العربية والأجنبية:

- ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧،
- كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، ط٢، ١٩٨٧،
- ناظم جبار جلال: استخدام وسائل تدريبية مساعدة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التهديف في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٦،
- محمد مجيد صلال: دراسة النشاط الكهربائي لعضلات الرجل الضاربة للكرات الحرة المباشرة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بدقة التهديف بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠١٢،
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ب.ت،
- موفق اسعد مجيد: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط٢، ٢٠٠٩،
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥، ص٤٥٩.
- قاسم لزام: نظريات الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط١، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٩، ص١٨٣.
- زهير الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط٢، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩، ص٣٤٣.
- ليس ريد: دليل الإرشاد الإنكليزي لكرة القدم، ط١، ٢٠٠٤، ص١٣٤.
- ياد عبد الرحمن الشمري، التحليل الميكانيكي للكرات الحرة المباشرة بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.
- الأحمد، عبد الملك سليمان، دراسة تحليلية مقارنة لبعض المتغيرات البيوكينماتيكية وعلاقتها بمهارة دقة التهديف البعيد بوجه القدم من الداخل ومن مناطق مختلفة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤، ص٨٤.
- امال جابر ومحمود إبراهيم، تأثير اختلاف الشدة على بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بالتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم بدولة البحرين، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي للرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جتمعة الامارات العربية ١٢-١٤ ابريل ١٩٩٩.
- <https://www.whoscored.com>

ملحق (١)

أن زمن التمرينات (٣٥) دقيقة من القسم الرئيسي لكل وحدة تعليمية وعدد اللاعبين (٤) وأن التكرار وزن التمرين في الجدول ادناه هي لأربعة لاعبين.

الوحدة التعليمية	التمرين	زمن التمرين	التكرار	المجاميع	الزمن الكلي
١	ضبط خطوات الاقتراب. شرح التمرين: يقوم اللاعب بوضع الرجل الارتكاز بجانب الكرة ثم يأخذ ثلاث خطوات للخلف ثم يقوم بالركض باتجاه الكرة على نفس الخطوات المأخوذة والتهديف على المرمى من مسافة ٢٠م امام المرمى.	١٥ ثا	٨	٢	١٦ د
	ضبط المسافة الافقية بين رجل الارتكاز والكرة شرح التمرين: يقف اللاعب على مسافة ٢٠م امام المرمى توضع علامة على الأرض يضع اللاعب رجل الارتكاز على العلامة ويأخذ خطوة للخلف ثم يقوم بالتهديف بعد وضع رجل الارتكاز على نفس العلامة.	١٥ ثا	٧	٢	١٤ د
٢	ضبط التهديف باستخدام تطبيق (snapshot). شرح التمرين: التهديف على المرمى من مسافة ٢٠م مع وضع جدار مكون من اربع شواخص من امام المرمى المقسم الى ثلاث مناطق مع استخدام تطبيق (snapshot) لمعرفة زاوية الانطلاق وسرعة الكرة من خلال التطبيق	٣٠ ثا	٢	٣	١٢ د
	تطوير زاوية انطلاق الكرة. شرح التمرين: تثبت الكرة على مسافة ٢٠م من امام المرمى توضع شواخص بارتفاع ٦٠سم على بعد ٢ ياردة من الكرة يقوم اللاعب بالتهديف بعد اخذ ثلاث خطوات.	١٥ ثا	٥	٣	١٥ د
٣	تطوير دقة توجيه الكرة على المرمى. شرح التمرين: يوضع عمود شاخص على مسافة ٣ ياردة من الكرة يقوم اللاعب بالتهديف بعد اخذ ثلاث خطوات ويكون التهديف من امام المرمى على يمين المرمى بالنسبة للاعب الذي يركل باليمين مناطق وبالعكس للاعب اليسار.	١٥ ثا	٧	٢	١٤ د
	تطوير نقطة التصادم وزاوية الكاحل للرجل الراكلة. شرح التمرين: توضع علامة على الكرة تحت مركز الثقل ب ٣سم تثبت الكرة على مسافة ٢٢م من امام المرمى يقوم اللاعب بالتهديف محاولا ركل الكرة من العلامة الموضوعة على الكرة.	١٥ ثا	٧	٢	١٤ د

الزمن الكلي	المجاميع	التكرار	زمن التمرين	التمرين	الوحدة التعليمية
١٤ د	٢	٧	١٥ ثا	<p><u>تطوير دقه توجيه الكرة والتهديف. شرح التمرين: يوضع شاخصين من يمين ويسار المرمى كما مبين بالشكل ادناه يقف لاعبين ذوي الرجل اليمنى من يمين المرمى وذوي اليسار من يسار المرمى يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى المقسم الى ٦ مناطق كما موضح ادناه يكون الجدار القريب على اللاعب على مسافة (٣) ياردة.</u></p>	٤
١٨,٥ د	٢	٧	٢٠ ثا	<p><u>تطوير توجيه التهديف والدقة. شرح التمرين: يوضع شاخصين على بعد ٥ ياردة من الكرة بينهما مسافة (١م) يوضع اثنان منهما من جهة اليمين واثنان من جهة اليسار يقف اللاعب الذي يركل بالرجل اليمنى على جهة اليسار والذي ركل بالرجل اليسرى يقف على جهة اليمين ويقوم بالتهديف.</u></p>	