

تأثير تمارين خاصة في تطوير زاوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة للاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين

أ.م.د. ناجي كاظم علي زيد هادي عبد

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تم التطرق في الباب الاول الى أهمية البحث فيما يخص الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية التي تعتبر من أهم المهارات في كرة القدم الشاطئية لما لها من أهمية كبيرة في حسم نتيجة المباراة وان الفريق الذي يمتلك لاعبين قادرين على اداء مهارة التهديف بصورة جيدة سوف يقطع شوطاً كبيراً في تحقيق الفوز في المباراة لذلك فان اعداد تمارين خاصة لتطوير اداء اللاعبين من حيث دقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة وكذلك زاوية الانطلاق امر مهم لتطوير اداء اللاعبين في هذه المهارة. وتكمن مشكلة البحث في قلة تسجيل الاهداف من الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية على الرغم من عدم وجود جدار امام اللاعب المنفذ كما هو الحال في كرة القدم المكشوفة وكرة القدم الصالات ، وضع الباحث التمارين الخاصة لتطوير اداء اللاعبين ودقة وسرعة التهديف وكذلك زاوية الانطلاق. وكانت اهداف البحث هي تصميم اختبار التهديف بكرة القدم الشاطئية واعداد تمارين خاصة لتطوير دقة وسرعة التهديف زاوية الانطلاق وكذلك التعرف على تأثير هذه التمارين في دقة وسرعة التهديف. احتوى الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشاهدة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وتناول ايضاً وصف العينة واختبار البحث من ثلاث مناطق محددة في ملعب كرة القدم الشاطئية (جهة المنتصف اليمين، المنتصف اليسار، المنتصف) وكل منطقة يهدف اللاعب ثلاث كرات على الزاوية اليمنى للمرمى ومثلها للزاوية اليسرى وكذلك تطرق الى التمارين الخاصة حيث كان عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع ولمدة 8 اسابيع لأيام (السبت، الاثنين، الاربعاء) وباستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري تدريجياً وكانت عدد تكرارات التهديف وفقاً للجهود القصوى وتبدء الوحدات التدريبية بشدة 70% وصولاً الى شدة 100% تدريجياً. واحتوى الباب الرابع على عرض وتحليل النتائج ومناقشتها وخرج الباحث الى عدة استنتاجات منها: التمارين الخاصة عملت على تطوير دقة وسرعة التهديف وزاوية الانطلاق واوصى الباحث ببعض الامور منها: ضرورة الاستمرار في تدريب الركلات الحرة ومن جميع المناطق والمسافات.

Abstract.

The Effect of Special Exercises On The Development Of Launch Angle, Accuracy, Speed of Shooting Free Kick In Advance Beach Soccer

The problem of the research lies in the lack of goals from free kick in beach soccer. The researchers designed special exercises for developing the performance, accuracy, speed of scoring as well as launch angle. The aim of the research was designing beach soccer scoring test, designing special exercises for developing the accuracy, speed of launch angle and identifying the effect of these exercises on the accuracy and speed of scoring. The researchers used experimental method. The training program consisted 24 training sessions with three sessions per week for eight weeks. The researchers concluded that the exercises developed the accuracy and speed of scoring as well as launch angle. Finally they recommended training free kicks from all distances and positions.

Keywords : launch angle, accuracy, speed, free kick.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد كرة القدم من الالعاب المشوقة والاكثر شعبية بالعالم وهي تعتمد على الاعداد البدني والمهاري والخطي والمعرفي والنفسي..الخ، واصبحت تمارس بعدة اشكال فاصبح هناك كرة القدم المكشوفة وكرة القدم الصالات وكرة القدم السادسة بالاضافة الى كرة القدم الشاطئية.

وتعد كرة القدم الشاطئية من الالعاب الحديثة والقديمة بنفس الوقت حيث كانت تمارس سابقاً على الشواطئ للمتعة وكذلك لاعداد الفرق والمنتخبات في مختلف الفعاليات، بينما تعد من الالعاب الحديثة لانها لم تصبح عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) الا في سنة 2005.

وتعتبر مهارة التهديف من الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية من اهم المهارات واكثرها استخداماً في المباريات وان اداء هذه المهارة لا يقتصر على اللاعبين فقط بل حتى على حراس المرمى والدليل على ذلك اننا نلاحظ حراس المرمى يسجلون اهدافاً في المباريات وتساهم اهدافهم في فوز فرقهم بشكل كبير.

وتكمن اهمية البحث في تصميم اختبار للتهديف في كرة القدم الشاطئية ووضع تمارين خاصة لتطوير أداء اللاعبين وازوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف لمهارة الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية.

2-1 مشكلة البحث:

ان دقة وسرعة التهديف عنصران مهمان ولهما دور أساسي في نجاح التهديف وعلى اللاعب ان يوازن بين هذين العنصرين لان الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هذين العنصرين على حساب الاخر دون تقدير لمدى ما تتطلبه الحالة أي التهديف بالنسبة لهذين العنصرين فقد تكون الدقة مطلوبة أكثر من السرعة لاسيما عندما يكون اللاعب قريبا من المرمى وعند وقوف حارس المرمى بموقف يسمح بإبداع الكرة في زاوية معينة.

ولقلة تسجيل الاهداف من الركلات الحرة بسبب الضعف الواضح في توجيه الكرة حيث لاحظ الباحث هذا الضعف من خلال خبرته الميدانية كلاعب ومدرب بهذه اللعبة ان هناك مشكلة فنية وكينماتيكية في أداء مهارة التهديف من الركلة الحرة على الرغم من ان قانون اللعبة ينص على عدم وجود جدار امام منفذي الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية وغالباً ما تذهب الكرات بعيدة عن المرمى لذلك ارتأى الباحث دراستها باسلوب علمي صحيح ووضع الحلول المناسبة لها من خلال وضع تمارينات خاصة وتأثيرها في دقة وسرعة التهديف وزاوية الانطلاق.

3-1 اهداف البحث:

1. تصميم اختبار التهديف للركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية.
2. اعداد تمارينات خاصة لتطوير زاوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة للاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين.
3. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في زاوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة للاعبين كرة القدم الشاطئية للمتقدمين.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في زاوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي لزاوية الانطلاق ودقة وسرعة التهديف من الركلة الحرة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي مصافي الوسط بكرة القدم الشاطئية.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2017/4/2 ولغاية 2017/7/2
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم الشاطئية.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 كرة القدم الشاطئية في العراق:

في بلاد الرافدين كانت تمارس ايضاً كرة القدم على الشاطئ لغرض المتعة بل كانت بعض الفرق الرياضية تمارسها على الشاطئ لغرض الاعداد وعندما نشأت كرة القدم الشاطئية في العالم واصبحت تدخل العالم العربي شيئاً فشيئاً الى ان دخلت بلاد الرافدين في سنة 2010.

حيث يشير (راشد داود) ان بداية كرة القدم الشاطئية في العراق كانت عن طريق تاسيس لجنة خاصة بهذه اللعبة فقد تأسست لجنة كرة القدم الشاطئية بتاريخ 2010/4/24 وقد دخلت اول كرة قدم شاطئية بتاريخ 2010/5/5 اذ قام الاتحاد الدولي الفيفا بارسال مجموعة كرات الى الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم، وبدأ اول دوري عراقي للكرة الشاطئية بتاريخ 2010/11/8. (1:25)

واقامت بعدها اول دورة تدريبية دولية في مدينة اربيل بمشاركة الكثير من المدربين من مختلف محافظات العراق وايضاً تم انشاء اول ملعب كرة قدم خاص بهذه اللعبة خلف مقر الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم.

2-2 المراحل الفنية لاداء الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم الشاطئية:

1. وضع الكرة في مكانها الصحيح والمناسب: حيث يجب وضع الكرة في مكانها الصحيح الذي اشار اليه الحكم ويجب وضعها في مكان مناسب اي على علوٍ مناسب عن الارض بحيث لا تتغمس الكرة في الرمال وهنا يجب على اللاعب عدم تعديل الرمال بيديه بل تعديله برجليه او الكرة وذلك لأن "قانون كرة القدم الشاطئية لايسمح للاعب القيام بتعديل الرمال بيديه. (2:33)
2. اخذ خطوات مناسبة عن الكرة: لان هناك فرق بين ان يأتي اللاعب لتنفيذ الركلة من تعجيل وتنفيذها من الثبات.
3. وضع رجل الارتكاز بجانب الكرة وخلفها قليلا وعدم وضعها امامها او خلفها بكثير.
4. مرجحة الرجل الراكلة للخلف لزيادة سرعتها الزاوية ثم للأمام لزيادة سرعتها المحيطة.
5. ركل الكرة بدقة الى المرمى مباشرة وبعيداً عن حارس المرمى او ركلها قبل المرمى مسافة معينة (1-2م) حتى تصطدم بالارض وتغير اتجاهها عكس اتجاه حارس المرمى وغالباً ما يستخدم اللاعبون اسلوب ركل الكرة قبل المرمى بمسافة عندما تكون الركلة الحرة بعيدة عن المرمى اما اذا كانت قريبة فتوجه مباشرة الى المرمى.
6. متابعة ركل الكرة: حيث يتابع اللاعب عملية ركل الكرة والتهيؤ للمتابعة في حالة قيام حارس المرمى بصد الكرة او ارتدادها من المرمى حتى يستطيع تسجيل هدف او الاحتفاظ بالكرة او مناوئتها للاعب زميل.

3- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع البحث مجموعة من لاعبي اندية بغداد المشاركة في بطولة كاس العراق بكرة القدم الشاطئية لسنة 2016 وعددها (6) اندية وهي اندية الدفاع المدني والجيش والسلام ومصافي الوسط والحرية وبدر. واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي مصافي الوسط ونادي الجيش والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية وهم لاعبو نادي مصافي الوسط ومجموعة ضابطة وهم لاعبو نادي الجيش حيث مثلت عينة البحث نسبة (33.3%) من المجتمع الاصلي للبحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر العلمية(العربية والاجنبية).
- الدراسات السابقة.
- الانترنت.
- الاختبارات والقياس.
- جهاز لابتوب نوع dell.
- كاميرا فديوية سريعة نوع كاسيو عدد(3)
- شواخص.

4-3 الاختبار المستخدم بالبحث:

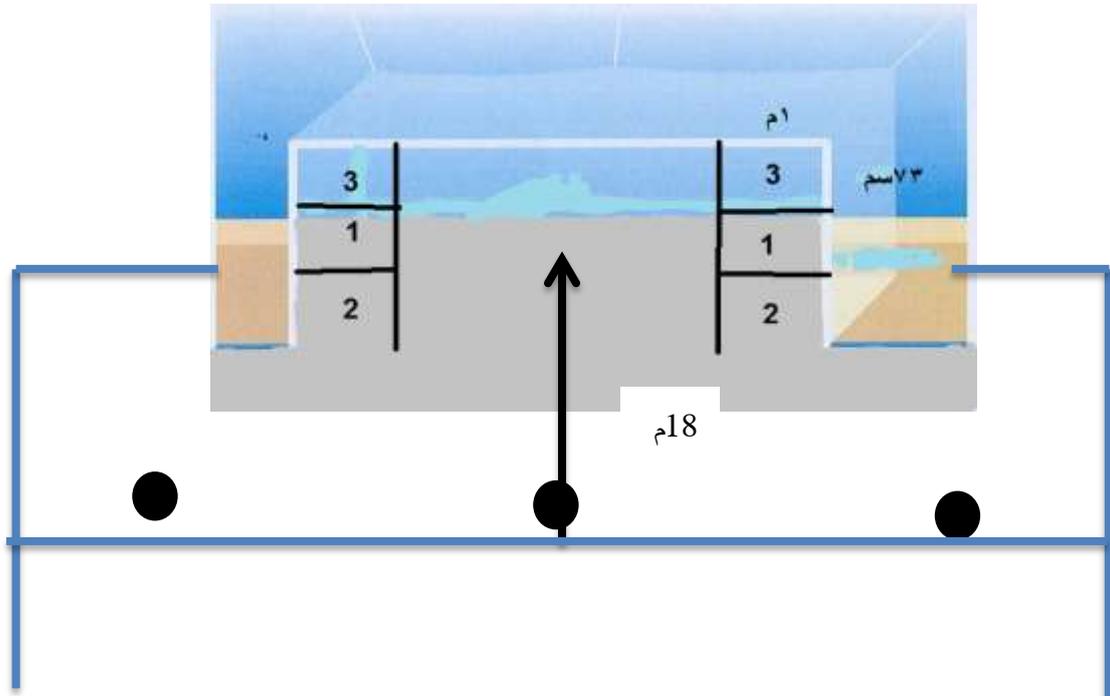
قام الباحث بتصميم اختبار التهديف من الركلة الحرة في كرة القدم الشاطئية:

- اسم الاختبار: التهديف على هدف مقسم في كرة القدم الشاطئية.
- الغرض من الاختبار: قياس دقة وسرعة التهديف للاعبي كرة القدم الشاطئية.
- الادوات: (6) كرة قدم شاطئية قانونية، حبال واشرطة لتقسيم المرمى.
- اجراءات الاختبار: يقسم المرمى كما في الشكل رقم () الى ثلاث اقسام من الجانبين حيث يبعد القسم عن عمود المرمى مسافة (1م) وهو بدوره يقسم الى ثلاث اقسام ويكون ارتفاع كل قسم (73سم).

- وصف الاداء: توضع (6) كرات قدم شاطئية على خط المنتصف اي تبعد مسافة (18م) عن خط المرمى ثم بعدها يكرر نفس الاختبار مرة من الجانب الايمن لخط المنتصف ومرة من الجانب الايسر، ويتم تحديد اللاعب المختبر بالتهديف بـ (3) كرات على جهة اليمين للمرمى وثلاث كرات على جهة اليسار.
- التسجيل: تكون طريقة التسجيل كالآتي:
 - ✓ ثلاث درجات اذا دخلت الكرة المنطقة رقم (3).
 - ✓ درجتان اذا دخلت الكرة المنطقة رقم (2).
 - ✓ درجة واحدة اذا دخلت المنطقة رقم (1).
 - ✓ صفر اذا لم تدخل اي من المناطق اعلاه.
 - ✓ تحتسب الدرجة الاعلى في حال مست الكرة احد حدود المرمى او المناطق.
 - ✓ تعطى ستة محاولات من الوسط ومثلها للجناحين الايمن واليسر.
 - ✓ ثم تؤخذ افضل محاولة للدقة ويتم اسخراج دقة وسرعة التهديف من خلال القانون التالي:

درجات الدقة

الزمن



3-5 الأسس العلمية للاختبار:

3-5-1 صدق الاختبار:

استعمل الباحث طريقة الصدق الذاتي وكانت قيمة الصدق الذاتي هي (0.932).

3-5-2 ثبات الاختبار:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من 10 لاعبين وهم خارج عينة البحث ثم قام بإعادة تطبيق نفس الاختبار بعد سبعة ايام وتحت نفس الظروف ، واستخدم الباحث القانون الاحصائي لمعامل الارتباط البسيط حيث اظهرت النتائج معامل ارتباط عالية وهي (0.896).

3-5-3 موضوعية الاختبار:

لا يوجد تحيز او ادخال العوامل الذاتية فيعتبر الاختبار ذو موضوعية.

3-5-4 القدرة التمييزية:

لغرض التأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين مستويات انجاز العينة، وبعد جمع وتفرغ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث تم ترتيب الدرجات الخام بشكل تسلسلي ترتيباً تصاعدياً واختير منها نسبة (27%) من العليا و (27%) من الدنيا وذلك لبيان قدرة الاختبار على التمييز، وتم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وتبين ان الاختبار م ذو قدرة تمييزية اذ ان جميع القيم كانت اصغر من (0.05) عند درجة حرية (38) حيث تم اختيار (20) لاعب من المستويات العليا و (20) لاعب من المستويات الدنيا والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين القدرة التمييزية للاختبار

الدالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحتسبة	درجة الحرية	الدرجة العليا		الدرجة الدنيا		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	21.46	38	0.00	3.00	0.51	0.55	درجة/ثا	منتصف-يمين
معنوي	0.000	22.34	38	0.00	3.00	0.51	0.45	درجة/ثا	منتصف-يسار
معنوي	0.000	30.51	38	0.41	2.80	0.000	0.00	درجة/ثا	يمين-يمين
معنوي	0.000	21.35	38	0.50	2.40	0.000	0.00	درجة/ثا	يمين-يسار
معنوي	0.000	21.46	38	0.51	2.45	0.000	0.00	درجة/ثا	يسار-يمين
معنوي	0.000	27.68	38	0.44	2.75	0.000	0.00	درجة/ثا	يسار-يسار

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 38

6-3 المتغيرات الكينماتيكية المراد قياسها:

- زاوية انطلاق الكرة: هي الزاوية المحصورة بين خطين، الأول هو الخط الافقي للامام والثاني هو الخط الواصل بين مركز ثقل الجسم للكرة قبل ركلها ومركز ثقل الجسم للكرة بالصورة التي تليها كما مبين في الشكل:



7-3 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية على عدد من لاعبي كرة القدم الشاطئية وعددهم (9) لاعبين بتاريخ 2017/5/30.

8-3 اجراءات التجربة الميدانية:

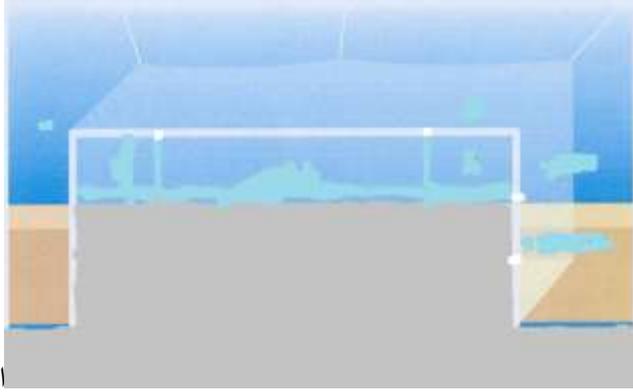
تم اجراء التجربة الرئيسية يوم الاثنين المصادف 2017/6/12 الساعة الرابعة عصراً على ملعب الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم الشاطئية بحضور عينة البحث وفريق العمل المساعد وتم اجراء الاختبار المحدد بوجود ثلاث كاميرات بسرعة 120 صورة/ثانية وبارتفاع 120سم وعلى بعد 5م كما مبين بالشكل:

1-8-3 الاختبار القبلي:

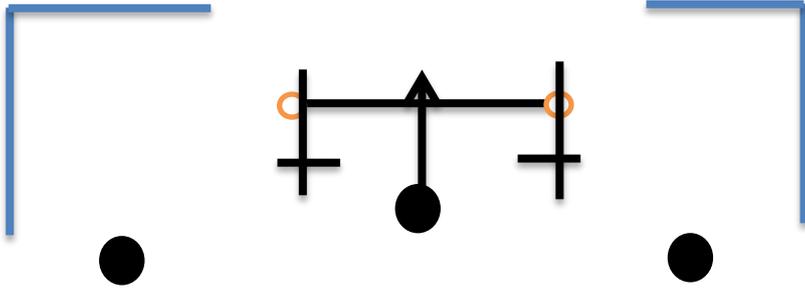
تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2017/6/12.

2-8-3 التمرينات المستخدمة:

قام الباحث بالتنوع باستخدام الوسائل التدريبية بالانتقال والموانع والشواخص وقام الباحث باستخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.



- **التمرين الأول:** لتهديف باستخدام مانع عبارة عن عمودين وفيها حلقات ويوضع حبل على ارتفاع متر واحد يقوم اللاعب بركل الكرة تحت هذا الحبل لتطوير زاوية الانطلاق علماً ان المسافة بين العمودين 5م وكذلك المسافة بين الكرة والمانع 6م.



- **التمرين الثاني:** نفس التمرين السابق ولكن هنا نقوم بوضع شريطين بحيث يقوم اللاعب بركل الكرة من بين الشريطين.
- **التمرين الثالث:** نفس التمرين السابق ولكن هنا نقوم بوضع شريط بصورة عمودية بحيث تشكل مربعين مع الشريطين الافقيين كما في الرسم:
- **التمرين الرابع:** التهديف على شواخص توضع قبل المرمى بمسافة معينة.

3-8-3 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2017/7/1.

9-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة نتائج الاختبارات واستخراج ما يأتي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T لعينتين مستقلتين.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج اختبار التهديد ومناقشتها (وحدة القياس:م/ثا):

جدول (2)

يبين الوسائل الاحصائية لمجموعي البحث للاختبارين القبلي والبعدى

المجموعة التجريبية						المجموعة الضابطة						المتغيرات		
الدالة	Sig	T	البعدى		القبلي		الدالة	Sig	T	البعدى			القبلي	
			±ع	م	±ع	م				±ع	م		±ع	م
معنوي	0.03	2.48	0.22	0.90	0.50	0.54	غير معنوي	0.94	0.06	0.46	0.64	0.44	0.62	منتصف يمين
معنوي	0.02	2.62	0.28	0.95	0.48	0.56	غير معنوي	0.85	0.19	0.43	0.56	0.43	0.60	منتصف يسار
معنوي	0.02	2.66	0.25	0.83	0.36	0.48	غير معنوي	0.63	0.49	0.13	0.15	0.10	0.13	يمين يمين
غير معنوي	0.07	1.96	0.26	0.57	0.31	0.36	غير معنوي	0.61	0.51	0.10	0.11	0.11	0.12	يمين يسار
غير معنوي	0.06	2.09	0.41	0.50	0.11	0.23	غير معنوي	0.87	0.16	0.15	0.21	0.16	0.22	يسار يمين
معنوي	0.01	3.01	0.17	0.41	0.17	0.20	غير معنوي	1.81	0.23	0.18	0.20	0.17	0.22	يسار يسار

تحت مستوى دلالة 0.05 عند درجة حرية 11

بما ان التهديد يعتبر من المهارات الاساسية بكره القدم الشاطئية وعامل مهم في حسم نتائج المباريات فان الفروق المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى كانت بسبب التمرينات المقترحة التي طبقها الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية والذي ساعد على ان يكون الاداء متكاملأ من الجانب الفني وفق خصائص فنية التي لها علاقة بمستوى اداء هذه المهارة لذا فان تطبيق التمرينات المقترحة الجديدة والمتعددة ساعد في اداء المهارة بالشكل الامثل.

كما أكد على ذلك (نبيل مشكور) ان جميع التمرينات قد تضمنت تمرينات لها علاقة بالاداء الفني لمهارة التهديد،حيث يجب ان تكون الرجل الراكلة سريعة لان عن طريقها يتم تحديد سرعة الكرة. حيث ان الاهتمام بالوضع

المناسب للجسم ضروري لتحقيق الاداء الامثل وهذا ما عمل عليه الباحث، وان تحسن اداء المهارة مرتبط بطبيعة التدريب عليها حيث يعمل على تقليل اخطاء الاداء وزيادة المحاولات الناجحة والذي يؤدي لتشابه الاداء والحركة عدد محاولات ناجحة. (3:74)

ويؤكد الباحث ان الاسس الميكانيكية تؤثر في مثالية الاداء بشكل كبير لذلك فان هذه الاسس اذا ماكانت مثالية سوف يكون الاداء مثالي من حيث الدقة وهذا ما اشار اليه (امال جابر ومحمود ابراهيم) "ان الاسس الميكانيكية لتحقيق الدقة تكمن في كيفية التعامل المناسب مع ركل الكرة والتي يكون لها دور فعال في نجاح الاداء بفاعلية." (4:74)

لذلك فان استخدام تمارينات جديدة ووسائل تدريبية متنوعة في التدريب يجب ان تهدف الى تحسين الاداء وتطوير المسارات الحركية، وبذلك فان الوسائل المستخدمة ساهمت في تعديل الاداء الحركي كتكنيك وانعكاسه على النتائج بايجابية كبيرة، ان الوسائل التدريبية في بعض الاحيان يكون هدفها تعديل الاداء الحركي ومساعدة الرياضي في اتخاذ اوضاع كينماتيكية مناسبة وصحيحة لنوع الاداء المهاري حسب استخدامها. (5:75)

2-4 عرض وتحليل نتائج زاوية الانطلاق ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الوسائل الاحصائية لزاوية الانطلاق لمجموعتي البحث

المجموعة التجريبية						المجموعة الضابطة						المتغيرات		
الدالة	Sig	T	البعدي		القبلي		الدالة	Sig	T	البعدي			القبلي	
			±ع	م	±ع	م				±ع	م			
معنوي	0.04	2.30	2.93	19.08	4.75	20.91	غير معنوي	1.000	0.000	4.88	20.58	4.88	20.58	متنصف-يمين
معنوي	0.04	2.27	3.70	18.66	5.09	21.16	غير معنوي	0.16	1.48	4.83	21.16	4.88	21.33	متنصف-يسار
معنوي	0.03	2.46	0.86	17.25	4.43	20.00	غير معنوي	0.16	1.48	4.96	20.16	4.86	20	يمين-يمين
معنوي	0.008	3.22	2.35	20.08	4.65	22.66	غير معنوي	0.16	1.48	5.01	22.66	4.85	22.50	يمين-يسار
معنوي	0.04	2.26	4.46	18.08	4.62	20.51	غير معنوي	0.16	1.48	6.01	20	5.90	19.83	يسار-يمين
معنوي	0.01	2.99	5.85	19.91	5.66	21.50	غير معنوي	0.19	1.39	5.41	21.91	5.49	21.66	يسار-يسار

تحت مستوى دلالة 0.05 عند درجة حرية 11

ظهرت فروق معنوية في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث تعتبر زاوية الانطلاق من العوامل المهمة في تحديد دقة التهديد وبالتالي تسجيل الاهداف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم الشاطئية بل وتعتبر اهم عامل في دقة التهديد بكرة القدم الشاطئية لما لها من اهمية واضحة وبالغة في تحديد المسار الصحيح للكرة المتوجه

نحو المرمى وكما اشرنا سابقاً ان زاوية الانطلاق مرتبطة بالزاويا الاخرى (زاوية الاقتراب، زاوية ميل الجذع، زاوية نقطة الارتكاز مع الكرة) فضلاً عن بعد رجل الارتكاز عن الكرة والركضة التقريبية ولاحظنا انه في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كانت زاوية الانطلاق عالية جداً مما يؤدي الى ان تخرج الكرة بعيداً عن المرمى وبالتالي فشل الهدف الذي يسعى اليه اللاعب من خلال تنفيذه للركلة الحرة المباشرة بكرة القدم الشاطئية "فكلما زادت زاوية الانطلاق قطع المقذوف وهو الكرة ازاحة اكبر وذلك بسبب تعرض المقذوف الى اقل قدر ممكن من الجاذبية الارضية ومقاومة الهواء مما يؤدي الى استمرار اندفاعه في الهواء بما يضمن وصوله الى المنطقة المحددة بالدقة المطلوبة". (6:102)

وقد اكد الباحث على اهمية زاوية الانطلاق من خلال اعداد تمارينات هدفها تطوير زاوية الانطلاق ومن هذه التمارينات التهديد باستخدام وسائل تدريبية مثل المانع واستخدام الشواخص ايضاً والتهديد من مختلف الجهات وكانت لهذه التمارينات والوسائل اثراً ايجابياً في تطوير هذه الزاوية المهمة في عملية التهديد كما اظهرته نتائج البحث.

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار التهديد للاختبار البعدي لمجموعتي البحث:

جدول (4)

يبين الوسائل الاحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التهديد من ست مناطق

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف				
منتصف-يمين	درجة/ثا	0.64	0.46	0.90	0.22	22	1.95	0.04	معنوي
منتصف-يسار	درجة/ثا	0.56	0.43	0.95	0.28	22	2.59	0.01	معنوي
يمين-يمين	درجة/ثا	0.15	0.13	0.83	0.25	22	8.25	0.000	معنوي
يمين-يسار	درجة/ثا	0.11	0.10	0.57	0.26	22	5.61	0.000	معنوي
يسار-يمين	درجة/ثا	0.21	0.15	0.50	0.41	22	2.29	0.03	معنوي
يسار-يسار	درجة/ثا	0.20	0.18	0.41	0.17	22	2.84	0.009	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 عند درجة حرية 22

ان تنفيذ المهارة بدقة وسرعة يتطلب من اللاعب تنفيذها باقل اخطاء ممكنة ويكون ذلك من خلال مقدرته على التحكم في اداء الركلة الحرة وتوجيهها بدقة وسرعة نحو الهدف، ويشير (يعرب خيون) ان الدقة واحدة من المتغيرات المهمة والمطلوبة اثناء اداء المهارات الحركية اذ ان اداء المهارات الحركية يتطلب تنفيذ حركة باقل اخطاء ممكنة فالدقة هي مقدرة او امكانية اللاعب على التحكم في الحركات او المهارات التي ينفذها وبوجهها نحو هدف معين. (7:113)

بما ان التهديد يعتبر من المهارات الاساسية بكرة القدم الشاطئية وعامل مهم في حسم نتائج المباريات فان الفروق المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي كانت بسبب التمارينات المقترحة التي طبقها

الباحث على لاعبي المجموعة التجريبية والذي ساعد على ان يكون الاداء متكاملًا من الجانب الفني وفق خصائص فنية التي لها علاقة بمستوى اداء هذه المهارة لذا فان تطبيق التمرينات المقترحة الجديدة والمتعددة ساعد في اداء المهارة بالشكل الامثل والتنوع بالتهديف من مختلف مناطق التهديف واستخدام القدم المناسبة بالتهديف.

فضلاً عن ذلك فان جميع التمرينات قد تضمنت تمرينات لها علاقة بالاداء الفني لمهارة التهديف، حيث يجب ان تكون الرجل الراكلة سريعة لان عن طريقها يتم تحديد سرعة الكرة. حيث ان الاهتمام بالوضع المناسب للجسم ضروري لتحقيق الاداء الامثل وهذا ما عمل عليه الباحث، وان تحسن اداء المهارة مرتبط بطبيعة التدريب عليها حيث يعمل على تقليل اخطاء الاداء وزيادة المحاولات الناجحة والذي يؤدي لتشابه الاداء عدد محاولات ناجحة. (8:113)

وان الاسس الميكانيكية تؤثر في مثالية الاداء بشكل كبير لذلك فان هذه الاسس اذا ماكانت مثالية سوف يكون الاداء مثالي من حيث الدقة وهذا ما اشار اليه (امال جابر ومحمود ابراهيم) "ان الاساس الميكانيكي لتحقيق الدقة تكمن في كيفية التعامل المناسب مع ركل الكرة والتي يكون لها دور فعال في نجاح الاداء بفاعلية." (9:113)

لذلك فان استخدام تمرينات جديدة ووسائل تدريبية متنوعة في التدريب يجب ان تهدف الى تحسين الاداء وتطوير المسارات الحركية، وبذلك فان الوسائل المستخدمة ساهمت في تعديل الاداء الحركي كتكنيك وانعكاسه على النتائج بايجابية كبيرة، ان الوسائل التدريبية في بعض الاحيان يكون هدفها تعديل الاداء الحركي ومساعدة الرياضي في اتخاذ اوضاع كينماتيكية مناسبة وصحيحة لنوع الاداء المهاري حسب استخدامها. (10:114)

ومن جهة اخرى يكون هناك تكامل في باقي المتغيرات الخاصة بجسم اللاعب وهذا ما اشار اليه (ناجي كاظم) "يجب ان يكون هناك تكامل في بقية المتغيرات لما لها من دور فعال في تحقيق كفاءة عالية ومعدل جيد لسرعة الانطلاق كالأوضاع الصحيحة لحركات الجذع والذراعين والرجلين" (11:114).

ويرى الباحث ان نجاح اداء الركلة الحرة بدقة وسرعة يتطلب عمل صحيح من العضلات فضلاً عن الجهاز العصبي حتى يتمكن من توجيه الكرة بسرعة ودقة نحو المرمى.

4-4 عرض وتحليل نتائج زاوية الانطلاق للاختبار البعدي لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الوسائل الاحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي لزاوية الانطلاق

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة t المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		وسط	انحراف	وسط	انحراف				
منتصف-يمين	درجة	21	5.32	19.91	3.23	22	0.60	0.55	غير معنوي
منتصف-يسار	درجة	26.33	5.59	21.00	0.000	22	3.30	0.003	معنوي
يمين-يمين	درجة	22.25	5.42	19.00	3.04	22	1.80	0.004	معنوي
يمين-يسار	درجة	27.16	5.68	24.83	4.44	22	1.12	0.27	غير معنوي
يسار-يمين	درجة	20.16	5.28	17.58	4.29	22	1.31	0.20	غير معنوي
يسار-يسار	درجة	25.25	5.83	22.58	4.29	22	1.25	0.21	غير معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 عند درجة حرية 22

ان تقديم تمرينات مشابهة لمواقف وحالات اللعب يؤثر في رغبة وتشويق العينة في ممارسة التدريب والاهتمام به وبما ان الركلة الحرة المباشرة في كرة القدم الشاطئية يقوم بتنفيذها جميع اللاعبين بدون استثناء حتى حارس المرمى وجميع اللاعبين يعرفون ان ضياع اغلب الكرات من الركلات الحرة المباشرة يكون بسبب ارتفاع الكرات عالياً وبالتالي تضيع فرصة تسجيل هدف ومن الجانب العلمي فان سبب ذلك هو ارتفاع قيمة زاوية الانطلاق للكرة وهنا وضع الباحث هذه التمرينات وخصوصاً تمرينات المانع والشواخص من اجل التقليل من هذه المشكلة وبالتالي كانت استجابة من اللاعبين كون هذه الحالة يشعرون بها وبالتالي اصبحت التمرينات مشابهة لحالات اللعب، ويشير (طه اسماعيل واخرون) "كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لمواقف المنافسة أمكن اللاعبين من اداء المهارة بشكل مثالي وعلى نحو أفضل" (13:122)

ظهرت فروق معنوية في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث تعتبر زاوية الانطلاق من العوامل المهمة في تحديد دقة التهديد وبالتالي تسجيل الاهداف من الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم الشاطئية بل وتعتبر اهم عامل في دقة التهديد بكرة القدم الشاطئية لما لها من اهمية واضحة وبالغة في تحديد المسار الصحيح للكرة المتجة نحو المرمى وكما اشرنا سابقاً ان زاوية الانطلاق مرتبطة بالزوايا الاخرى (زاوية الاقتراب، زاوية ميل الجذع، زاوية نقطة الارتكاز مع الكرة) فضلاً عن بعد رجل الارتكاز عن الكرة والركضة التقريبية ولاحظنا انه في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كانت زاوية الانطلاق عالية جداً مما يؤدي الى ان تخرج الكرة بعيداً عن المرمى وبالتالي فشل الهدف الذي يسعى اليه اللاعب من خلال تنفيذه للركلة الحرة المباشرة بكرة القدم الشاطئية " فكلما زادت زاوية الانطلاق قطع المقذوف

وهو الكرة ازاحة اكبر وذلك بسبب تعرض المقذوف الى اقل قدر ممكن من الجاذبية الارضية ومقاومة الهواء مما يؤدي الى استمرار اندفاعه في الهواء بما يضمن وصوله الى المنطقة المحددة بالدقة المطلوبة“ (14:123).

وقد اكد الباحث على اهمية زاوية الانطلاق من خلال اعداد ترمينات هدفها تطوير زاوية الانطلاق ومن هذه الترمينات التهديد باستخدام وسائل تدريبية مثل المانع واستخدام الشواخص ايضاً والتهديد من مختلف الجهات وكانت لهذه الترمينات والوسائل اثراً ايجابياً في تطوير هذه الزاوية المهمة في عملية التهديد كما اظهرته نتائج البحث.

ويرى الباحث ان المدة الزمنية التي استغرقها البرنامج التدريبي من قبل الباحث كانت كافية لاحداث تغيير نحو الاحسن لان اي تغيير او تأثير في تطوير المتغيرات يحتاج الى وقت كافي ومناسب لاحداث التغيير من خلال تطبيق الترمينات المقترحة والجديدة التي اعددها الباحث للمجموعة التجريبية وهذا ماأكده (ويلمور، كاستل) نقلاً عن (ابو العلا) ”ان معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث في غضون 6-8 اسابيع.“ (15:124)

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. الترمينات الخاصة عملت على تطوير دقة وسرعة التهديد لعينة البحث.
2. الترمينات الخاصة عملت على تطوير زاوية الانطلاق لعينة البحث.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة ادخال ترمينات جديدة بوسائل تدريبية متنوعة للتدريب على الركلات الحرة المباشرة بكرة القدم الشاطئية.
2. اعطاء اهمية ووقت كافي للتدريب على هذه المهارة.

المصادر.

- ابو العلا احمد. حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- امال جابر ومحمود ابراهيم. تأثير اختلاف الشدة في بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بالتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم بدولة البحرين، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي للرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الامارات العربية 12-14 ابريل 1999.
- راشد داوود؛ قانون كرة القدم الشاطئية الدولي 2011، (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011).
- طه اسماعيل واخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- نبيل محمود شاكر. معالم الحركة الرياضية والنفسية، 2007.
- ناظم جابر جلال. استخدام وسائل تدريبية مساعدة في تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التهديف في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006.