تأثير تدريبات وفق الفائدة الميكانيكة للرجل المفضلة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة للاعبي كرة القدم الشباب

م.د قاسم محمد علي حزيم / جامعة واسط /كلية التربية وعلوم الرياضة qasimali@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث في العمل على وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية وعلى اسس علمية مدروسة لتطوير دقة التهديف للركلة الحرة بكرة القدم , لان دراسة دقة التهديف وتطويره، تعد من الموضوعات المهمة في تدريب اللاعبين على التعود على اداء التهديف الصحيح ومن مناطق مختلفة في الملعب، ومن هذا المنطلق تناول الباحث مهارة دقة التهديف للركلة الحرة في لعبة كرة القدم ايمانا منه بان التمرينات الخاصة ستساهم في تطوير لاعبي كرة القدم .

و قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكوت الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة شملت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية من اصل (25) يمثلون المجموع الكلي للاعبين, وكانت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي التدريب العلمي المتواصل باستخدام القوانين الميكانيكية ومنها استعمال مبدأ الفائدة الميكانيكية يساعد في تطوير القوة والذي انعكس بشكل ايجابي في دقة الركلة الحرة ,وكذلك نتيجة لتطبيق مفردات التدريبات الخاصة فأننا نجد تطورا في مهارة دقة التهديف للركلة الحرة لدى عينة البحث وهذا يدل على ان مفردات التدريبات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور.

The effect of training according to the mechanical benefit of the man's favorite in developing the accuracy of free kick execution for young football players

Abstract

The research aims to work on developing exercises according to the mechanical advantage and on scientific basis studied to develop the accuracy of scoring for the free kick in football, because the study of the accuracy of scoring and its development is one of the important topics in training players to get used to the correct scoring performance and from different areas on the field, and from this point of view The researcher dealt with the skill of scoring a free kick in the

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

soccer game, believing that special exercises will contribute to the development of soccer players, And the researcher identified the research sample, who are the players of Al-Kut Sports Club in a simple random way. The research sample included (10) players representing the experimental sample out of (25) representing the total number of players, and the most important conclusions reached by the researcher were the continuous scientific training using mechanical laws, including the use of mechanical laws. The principle of mechanical benefit helps in developing strength, which was positively reflected in the accuracy of the free kick, as well as a result of applying the special exercises, we find a development in the skill of scoring the accuracy of the free kick in the research sample, and this indicates that the special exercises has been prepared correctly to serve this development.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

وبالرغم من اهتمام المدربين بإعداد لاعبيهم لاستغلال المواقف الثابتة استغلالاً خططياً جيداً حيث يقومون بتدريبهم على خطط معينة لذلك وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء وتنفيذ هذه الخطط الا اننا نجد ان كثيراً من اللاعبين يفضلون في مواقف معينة لعب الكرة بسرعة دون ابطاء ودونما انتظار لتنفيذ الخطة المتفق عليها.

وتعد الحالات الثابتة ركيزة مهمة لتغيير النتائج والحصول عليها وتعد هذه الحالات من افضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة اذا احسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة التركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد او اثنين او ثلاثة في اغلب الفرق. وتتوقف نتيجة المباراة على اداء اللاعب المنفذ لتسجيل الاهداف لكي يجعل الفوز حليف الفريق الذي يلعب له.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

ولذلك تعد هذه الحالات مصدر قوة حاسمة للفريق الذي يستثمرها بصورة جيدة ضد الفرق الاخرى. حيث تبين الاحصائيات ان(40%) من الاهداف التي سجلت في المباريات كانت نتيجة استغلال جيد للحالات الثابتة (فرات جبار , 2001, ص33) ولعبة كرة القدم من هذه الالعاب التي تأثرت بهذا التطور ودأب المختصون والخبراء والمدربون الى تطوير هذه اللعبة عن طريق تطوير مستوى اداء اللاعبين وقابلياتهم، اذ انعكس ذلك على بناء خطط وبرامج متطورة تطور اداء اللاعبين . ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية وعلى اسس علمية مدروسة لتطوير دقة التهديف للركلة الحرة بكرة القدم , لان دراسة دقة التهديف وتطويره، تعد من الموضوعات المهمة في تدريب اللاعبين على التعود على اداء التهديف الصحيح ومن مناطق مختلفة في الملعب، ومن هذا المنطلق تناول الباحث مهارة دقة التهديف للركلة الحرة في لعبة كرة القدم ايمانا منه بان التمرينات الخاصة ستساهم في تطوير لاعبي كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث وتحليل اغلب مباريات اندية المحافظة لاحظ ان استغلال الركلة الحرة الثابتة في تسجيل الهدف كان تكون منعدمة حيث ان قلة تسجيل الاهداف من الحالات الثابتة قد يأتي بسبب الضعف الواضح في تنفيذ هذه الحالات وكذلك عدم وجود تدريبات خاصة بالحالات الثابتة تعمل على تطوير العضلات المشاركة في الاداء التخصصي لهذه المهارة و ان اغلب العضلات وان كانت تدريب بشكل بسيط ولكن ليس بالتزامن مع الاداء لكي يتم تحفيز العضلات بما يخدم طبيعة وشكل المهارة لكي تكون اكثر تاثيراً في حسم بعض مواقف اللعب

لذا أرتى الباحث دراسة هذه المشكلة العلمية ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية خاصة لتطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة .

1-3 اهداف البحث:

1- اعداد تدريبات وفق الفائدة الميكانيكة.

2- التعرف على مدى تأثير التدريبات على تطوير دقة التنفيذ للركلة الحرة .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

3- التعرف على نسب التطور للركلة الحرة .

1-4 فروض البحث:

1. للتدريبات وفق الفائدة الميكانيكية تأثير ايجابي على تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.

2. توجد نسبة تطور في دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية محافظة واسط بكرة القدم للشباب .

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2021/9/17 ولغاية 2021/12/13.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي الكوت الرياضي .

1-6 تحديد المصطلحات:

تدريبات وفق الفائدة الميكانيكة : تدريب باستعمال أوزان وحسب او بوساطة حبال مطاطية مختلفة تعتمد في مبدئها عند التدريب على تحديد نوع العتلات العاملة والتي ترتبط بنظرية العزوم, إذ أن عزم القوة هو التأثير أو(الفعل) الدوراني للقوة على الجسم، ويعين بحاصل ضرب متجه القوة (قوة العضلة) في ذراعه القوة (بعد خط اتجاه القوة عن المفصل)،وهو كمية متجه لها نفس مواصفات القوة الميكانيكية (أي له مقدار، واتجاه، ونقطة تأثير، وزمن)، والاختلاف فقط بالمسافة أي بوجود بعد (احمد وعبد الرزاق , 2000, ص37) .

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث المستخدم :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج التي توصل الباحث لتحقيق فرضية البحث (هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغييرات الناتجة في الحادثة نفسها)(وجية محجوب , 1993,ص327) .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

2-2 عينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأندية محافظة واسط و قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكوت الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة شملت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية من اصل (25) يمثلون المجموع الكلي للاعبين وقد اجرى الباحث التجانس على العينة للتأكد من الانطلاق من نقطة شروع واحدة وهذة ما في الجدول(1).

جدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الإلتواء في العمر والعمر التدريبي والوزن لعينة البحث

عينة البحث	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
10 لاعبين	الركلة الحرة المباشرة	درجة	7.20	7	1.23	0.431
	الركلة الحرة الغير المباشرة	درجة	7	7	1.15	0.000

حيث ظهر إن قيم معامل الإلتواء توزعت بين (+3) (-3) ، أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر والعمر التدريبي والوزن ضمن المنحنى الطبيعي وأن أفراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات .

3-2 الوسائل المستخدمة في البحث :-

وقد استخدم الباحث وسائل البحث الاتية :-

- استمارة تسجيل البيانات.
- فريق العمل المساعد .

وقد استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية :-

- بورك لتخطيط منطقة الجزاء .
- كرات قدم قانونية عدد /6.
- ساعة توقيت الكترونية .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

- ساحة كرة قدم .
- هدف كرة قدم .
- شريط قياس الدرجات .
- حاجز (حائط) صد متحرك على شكل 5 لاعبين متفاوتين في الاطوال .
- صافرة .

2-4 التدريبات المستخدمة :-

قام الباحث بأعداد تدريبات تنطلق من مبدئ ميكانيكي يتحقق من خلال زيادة القوة والدقة وفق الفائدة الميكانيكة والتي تطبق من خلال اضافة اوزان بالتحكم ببعد ذراع القوة والمقاومة بشكل متغير وحسب الوزن النسبي لكل لاعب بالنسبة للرجل المفضلة وكانت والاوزان المستخدمة والحبال المطاطية وفق الفائدة الميكانيكية لنظام العتلات التي تسمح بعدد كبير من الحركات أما بخصوص توزيع هذه التراكيب على مكونات منظومة الرافعة فنجد أن العظام تشكل ذراعي القوة والمقاومة وهذان الذراعان يدوران بحركة زاوية حول محاور الدوران المتمثلة بالمفاصل وذلك بتأثير من القوة الداخلية (كقوى العضلات التي تصدر من مدغم العضلة كقوة السحب) أو القوى الخارجية (كقوى الجاذبية الأرضية و الاحتكاك)، وعادة فإن(القوى الخارجية هي التي تمثل بالمقاومة في هذه الرافعة)(Kathryn (and others),1991,p4<5).

فإن قوى الارتكاز على الأرض يرمز لها **(م)** وبعدها عن محور الدوران = **نق**

محور الدوران = △

قوة العضلات = **ق**

ذراع قوة = **نق**

وعندما تكون العزوم متساوية يعني ذراع القوة = ذراع المقاومة

ق × ذراعها = مق × ذراعها

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

عمد الباحث الى تطبيق التدريبات وفق القانون اعلاه وبما يخدم متطلبات المهارة .

2-5 الاختبارات المستخدمة

2-5-1 وصف الاختبار

اسم الاختبار : التهديف نحو المرمى المقسم الى عدة اقسام .

الغرض من الاختبار : قياس الدقة للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة .

الادوات اللازمة : 2/1 ملعب كرة القدم / 6كرات قدم /شريط او حبل لتقسيم المرمى / هدف كرة قدم / بورك لتحديد الركلة الحرة / حائط بشري .

الإجراءات : تحدد ثلاث مناطق خارج منطقة الجزاء تبعد عن خط الهدف (18-20م) (يمين ووسط ويسار) ويحدد على جانبي الهدف ثلاثة مربعات متوازية تكون مساحتها (80 ×80) سم . **مواصفات الاداء** : يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء في المنطقة رقم (3) ويعطى محاولتين للتسديد بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية ويعطى محاولتين للتسديد في المنطقة رقم (4)بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية ويعطى محاولتين للتسديد في المنطقة رقم (5) بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية .

تقييم الاختبار:

1- تعطى (3) درجات للزوايا العليا والسفلى من الجهتين اليمنى واليسرى.

2- تعطى (2) درجة في المربع الوسط من الجهتين.

3- تعطى (الدرجة الاعلى اذا مست الكرة القائم او الحبل القريب من الزاوية.

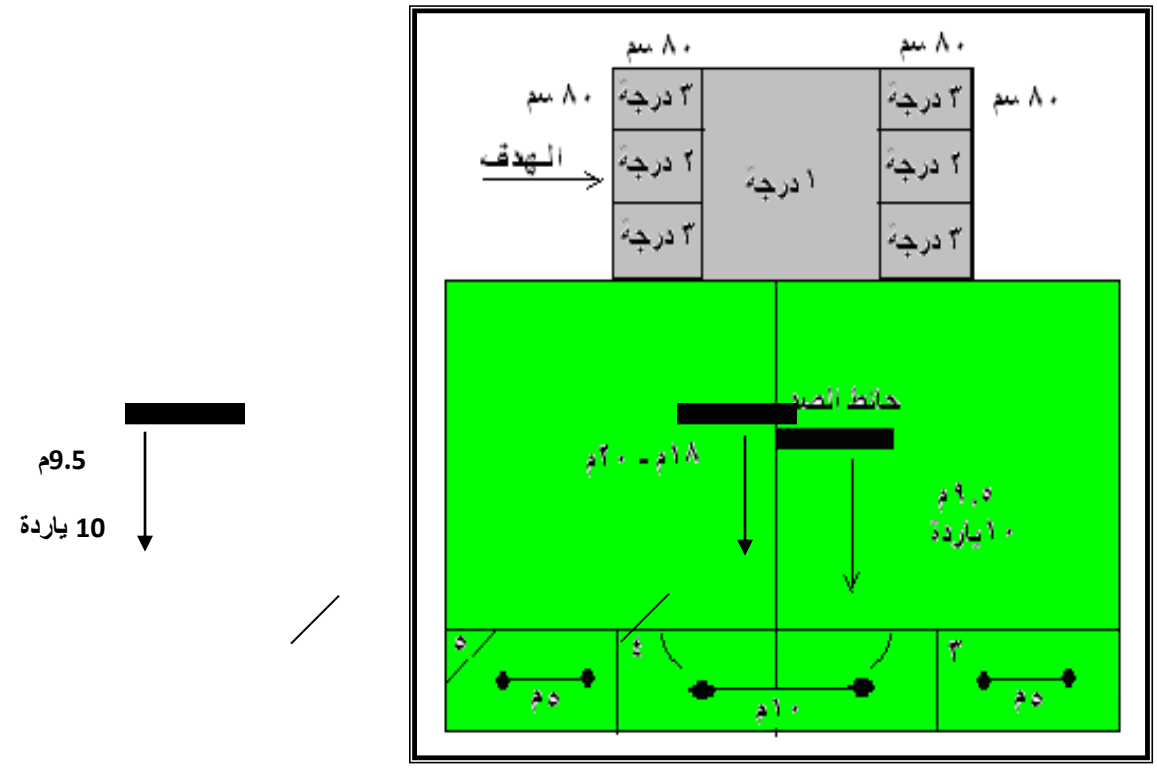
4- تعطى درجة واحدة للمحاولة في وسط الهدف.

5- تعطى درجة صفر خارج الهدف .

6- عند تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة يقوم زميل اللاعب المنفذ بركل الكرة قبل التنفيذ.

7- الدرجة العليا لجميع المحاولات (18) والدرجة الدنيا لجميع المحاولات (صفر) .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853



شكل رقم (1) يوضح اختبار دقة تنفيذ الركلة الحرة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها(قاسم المندلاوي واخرون , 1990,ص107).

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2021/9/17 الرابعة عصراً على عينة من خارج عينة البحث لغرض الوقوف على بعض النقاط :

1- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم.

2- التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات.

3- مدى استعداد فريق العمل المساعد لأجراء الاختبارات.

4- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

5- ملاحظة الأدوات .

2-7 خطوات اجراء البحث:

2-7-1 الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم (الاثنين) وفي تمام الساعة (الرابعة)عصراً للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة في ملعب نادي الكوت وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (10 لاعبين).

2-7-2 التمرينات الخاصة

اعد الباحث تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية والتي كانت من خلال اضافة اوزان مختلفة على ثلاث مناطق (قريب مفصل القدم والساق والفخذ) مع الاخذ بنضر الاعتبار التغير بالأوزان بشكل مقنن وفق وزن الاجزاء الثلاثة للرجل المفضلة وكانت مدة تطبيق التدريبات للمدة من 2021/9/21 ولغاية 2021/9/26 والتي مدتها (6) اسابيع .

اشتملت التدريبات على (18) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وزمن الوحدة التدريبية (15) دقيقة في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الكلية للفريق علماً أن الوحدة التدريبية اليومية للفريق كانت (90) دقيقة.

2-7-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع التدريبات على عينة البحث تم اجراء الاختبار البعدي يوم المصادف 2021/10/27 في الساعة (الرابعة) عصراً للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة في ملعب نادي الكوت .

وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبار القبلي او ماشابهها قدر الامكان .

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الدقة للركلة الحرة المباشرة

جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة التطور في اختبارات الدقة للركلة الحرة المباشرة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحتسبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
		سً	± ع	سً	± ع					
دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة	درجة	7.20	1.23	13.30	2.06	6.10	1.60	12.093	معنوي	% 84.722

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 = 1.833

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار الدقة للركلة الحرة المباشرة

في ضوء النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها تمت مناقشة النتائج كما يأتي :-

يوضح جدول رقم (2) وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية بإحتمال خطأ (0.05) في نتائج الإختبار بين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة .

ويشير (علي فهمي البيك, 1992,ص56) إلى (أن اللاعب يحاول الحصول على توازن أفضل من أجل المحافظة على قواه و انسيابية حركته أثناء ضرب الكرة بالدقة والسرعة المناسبة) .

أن التقدم الحاصل لعينة البحث من خلال نسبة التطور التي ظهرت كان التدريبات وفق الفائدة الميكانيكة تأثير فيها إذ كانت متنوعة وتم استخدام وسائل مساعدة أثناء التدريب على دقة التهديف من الحالات الثابتة وذلك بزيادة صعوبة متطلبات التمرين من خلال التدريب من وضعيات مختلفة وبأوزان مختلفة والتي ساعدت بشكل واضح في تطوير دقة الركلة الحرة المباشرة لدى عينة البحث ، واحتوت هذه التدريبات على

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

مجموعة تمرينات خططية بالأوزان المضافة وفق قانون الفائدة الميكانيكة أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي من خلال الدمج بين الدقة وسرعة الأداء الحركي ، إذ تشير معظم المصادر على أن الفوز في مباراة كرة القدم يتوقف على دقة الركلة أثناء عملية التهديف على المرمى والذي يعد أساس اللعبة.(زهير الخشاب واخرون ,1988,ص122)

ويقول (قاسم حسن حسين,1991, ص47) أنه يجب التركيز في التدريب على التوافق والترابط الحركة ووضعه في برامج التدريب . وهذا يعني أن يمتاز اللاعب بدقة وسرعة عالية في تبادل الإستجابة العضلية ما بين الإنقباض والإنبساط وظهر ذلك واضحاً في نسبة التطور ((IAAF News studies in Athletics ,p43<44,2001) .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن التقدم الحاصل لعينة البحث كان بفضل التدريبات الخاصة وفق الفائدة الميكانيكة إذ إحتوت على مجموعة من التدريبات أثرت بشكل ملموس في تطوير القوة ونقل القوة من خلال الدمج بين الدقة وسرعة وأن التدريبات الخاصة قد عززت من أن تتميز الركلة الحرة المباشرة لعينة البحث بأن تكون لحظة الاتصال بين الكرة والقدم الضاربة دقيقة وسريعة عندما تكون الكرة في وضع ثابت على الأرض وخصوصاً أن هذه المهارة تمتاز بكثرة استعمالها خلال حالات اللعب الثابت بكرة القدم حيث أن صلابة وقوة العضلات الدقيقة التي عمد الباحث على استهدافها اثناء تطبيق التدريبات كان له الاثر الواضح في تحشيد القوة وفق الجزء المستعمل من القدم والذي يؤثر في قوة الضربة ودقتها .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

3-2-1 عرض وتحليل نتائج إختبار الدقة للركلة الحرة غير المباشرة

جدول رقم (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة في اختبارات الدقة للركلة الحرة غير المباشرة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحتسبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
		سَ	± ع	سَ	± ع					
دقة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة	درجة	7.00	1.15	12.50	1.96	5.50	1.51	11.524	معنوي	%78.571

*** قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9= 1.833**

3-2-2 مناقشة نتائج اختبارات الدقة للركلة الحرة غير المباشرة .

في ضوء النتائج الاحصائية التي تم التوصل اليها تمت مناقشة النتائج كما يأتي :-

يوضح جدول (3) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بأحتمال خطأ (0.05) في نتائج الاختبار بين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي لاختبار دقة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة .

ويشير (محمد جلال ومحمد صالح,1997,ص25) الى أن الضربة بوجه القدم أنها من أتقن الضربات والتي لا يمكن للاعب أن يستغني عنها لأنها تجمع بين الدقة والتحكم في الاتجاه وتحديد الهدف ولذلك فهي من أفضل الضربات للتسديد على المرمى سواء كانت ثابتة أو متحركة .

ويشير (معتصم غوتوق ,2004,ص93) إلى كثرة استعمال الركلات الحرة للتسديد على المرمى يحتاج أن يكون اللاعب على مستوى جيد من الدقة والقوة العضلية والسرعة والقدرة الانفجارية اللازمة لهذه المهارة وللنجاح في الأداء والواجب الحركي . لهذا ظهرت الفروق دالة معنوياً بين الاختباريين القبلي والبعدي حيث أن تكرار تنفيذ الركلات الحرة بنوعيها أثناء التدريب يعزز المعلومات الخاصة بالأداء من الناحية التصحيحية وأكدت جميع النتائج التي ظهرت على أن متغيري الركلة الحرة يتطوران من خلال عملية التدريب المستمر

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

والمتواصل والمبنية على الأسس الصحيحة ومعتمدة على القواعد البايوميكانيكية الصحيحة والتي استخدم الباحث احد قوانينها المتمثل بالفائدة الميكانيكة لأداء الركلات الحرة والقريبة من منطقة الجزاء من خلال لعب الكرة بطريقة لولبية (حلزونية) من جانب الجدار أو من فوق الجدار وبزاوية اقرب الى صحيحة رغم المقاومة المتصل بالرجل المفضلة بحيث لا ترتطم الكرة بالجدار وأيضاً يجب أن يكون دوران الكرة بشكل دقيق لضمان وصول الكرة إلى الزاوية الصحيحة فضلاً عن اعتمادها على الاختبارات والقياسات التي تعطي لنا حقيقة تطور اللاعب في دقة تنفيذ الركلة الحرة . وبهذا فهي تعتبر وسيلة أساسية لتقويم حالة اللاعب .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن الفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة دقة تنفيذ الركلة الحرة كان للتدريبات الخاصة وفق الفائدة الميكانيكية تأثير فعال حيث ساعدت هذه التدريبات على أن يكون الأداء متكامل قدر الإمكان من الناحية المهارية و البدنية.

ويؤكد الباحث على أن جميع النتائج التي تحققت والتي تمت مناقشتها قد حققت أهداف وفرضيه البحث .

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

اظهرت نتائج البحث الاتي:

1. التدريب العلمي المتواصل باستخدام القوانين الميكانيكية ومنها استعمال مبدأ الفائدة الميكانيكية يساعد في تطوير القوة والذي انعكس بشكل ايجابي في دقة الركلة الحرة .
2. نتيجة لتطبيق مفردات التدريبات الخاصة فأننا نجد تطورا في مهارة دقة التهديف للركلة الحرة لدى عينة البحث وهذا يدل على ان مفردات التدريبات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور.
3. استخدام الوسائل التدريبية المساعدة والتنوع في التدريبات والتدرج في الصعوبة كل هذه العوامل تساعد في تطور الأداء المهاري لدى عينة البحث من خلال نسب التطور التي ظهرت .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

4-2 التوصيات:

بعد عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:-

1. الاستفادة من التدريبات الخاصة من قبل المهتمين في هذه اللعبة .
2. يكون التدريب على هذه المهارة مبكراً مع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة إعطائها الوقت الكافي .
3. ضرورة الاعتماد على استخدام الوسائل التدريبية المساعدة التي تسهم في تطوير دقة التهديف للحالات الثابتة .
4. ضرورة اعطاء هذه المهارة الوقت الكافي ضمن البرنامج التدريبي من قبل المدربين العاملين في الاندية والمراكز التدريبة التابعة للاتحاد العراقي لكرة القدم، كذلك يقرر المدرب مدتها وتكرارها وتدرجها في الصعوبة .

المصادر:

- فرات جبار ؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم = أطروحة دكتوراه (بغداد – كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد 2001).
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم :**اللياقة البدنية والصحية**،ط1،عمان،دار وائل للطباعة والنشر،2000،.
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه =(بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر 1993)
- قاسم المندلاوي واخرون ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية = (لموصل 1990)ص107.
- علي فهمي البيك ؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم = (الاسكندرية –مطبعة التوني –1992)
- زهير الخشاب واخرون ؛ كرة القدم = (الموصل – مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1988).

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

- ريسان خريبط واخرون ؛ دراسات وبحوث التربية الرياضية =(البصرة – مطبعة جامعة البصرة – العدد الاول 1989).
- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم = (مطبعة دار الفكر العربي ط2 1994).
- قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي = (الموصل –مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر 1991).
- محمد جلال ومحمد صالح ؛ كرة القدم =(القاهرة – عالم الكتب ط1 1997) .
- معتصم غوتوق ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم = (سوريا – الاتحاد الرياضي العام ط1 2004).
- Kathryn (and others) ; **Kinesiology eighth edition** , U. S. A Brown benchmark 1992, p3.
- IAAF News studies in Athletics Vol14 No.3 . 2001 . p 49-43 .

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

ملحق رقم (4) / اداء الضربة الحرة المباشرة

تمرين رقم (2)

يتقدم اللاعب (أ) في الكرة وفي نفس اللحظة يتقدم كل من (ب) ، (ج) في مسار خارج نطاق الحائط البشري ليمرر (أ).

١. يمكن ان يصوب اللاعب (أ) الكرة مباشرة على المرمى.
٢. ان يمرر الكرة امام (ب) او (ج) اينما تسوح له الفرصة للتصويب المباشر من كليهما على المرمى وذلك في اتجاه الزاوية البعيدة عن الحارس.

ملحق رقم (4)/ اداء الضربة الحرة المباشرة

تمرين رقم (1)

يقف اللاعبان (ب) ، (ج) بجانب الحائط من الداخل وفي نفس الوقت الذي يمرر له زميله (د،هـ) يتقدم (أ) من الكرة لتصويبها في اتجاه (ب) ، (ج) ثم يمرر كرة ارضية بكل مسار الكرة نحو المرمى ، ويستخدم وجه القدم الخارجي في تصويب على الزاوية البعيدة للمرمى.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

تمرين رقم (4)

اللاعب (أ) قف امام الكرة بالجلب حيث يتقدم (ب) ، (ج) من الخلف ويقوم هيئة المهاجمين بالتمركز كما لتشتيت انتباه مدافعي الفريق المنافس وكذا الاستعداد للمناورة على المرمى. يرفع اللاعب (أ) الكرة بدفعها من اسفل لاعلى الى اللاعب (ب) المتقدم من الخلف بضربها طائرة او نصف طائرة على المرمى مباشرة من فوق الحائط.

ملحق رقم (4) / اداء الضربة الحرة غير المباشرة

تمرين رقم (3)

اللاعب (أ) قف امام الكرة وواجها الحائط بالظهر. اللاعب (ب) ، (ج) يقفان على مسافات متساوية وعلى خط مستقيم مع الكرة. اللاعب (ب) ، (ج) خلف كل من اللاعبان (ب) ، (ج) والاقرب يمرر اللاعب (أ) الكرة من بين قدمي اللاعب (ب) او (ج) وفي نفس الخط المتقدم اللاعبان (ب،ج) من الخلف ليستقبلا الكرة وتصويبها مباشرة من خلف الحائط على المرمى.

يراعى توقيت استلام اللاعبان الكرة وسرعة التنفيذ والتركيب المتكرر لهذه التمرينات على المرمى وعن بعد

ملحق رقم (4) / اداء الضربة الحرة غير المباشرة

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853