

The Impact of The Suggested Training Units to Improve The Powerful Kicking Skill on Free Kicks for Football Players

بن يونس أيمن^{1*} ، قصير عبد الرزاق²

¹جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 (الجزائر)،

Aymenbenyounes28@gmail.com

²جامعة محمد لمين دباغين سطيف 02 (الجزائر)،

Kacirabderezak85@gmail.com

الملخص: هدفت هاته الدراسة إلى أثر وحدات تدريبية إقترحت لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة

القدم لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة أقل من 15 سنة وبعد تطبيق الوحدات التدريبية تم إستخلاص مايلي

أحدثت الوحدات التدريبية أثر ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.

وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة

الاختبار البعدي

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، التسديد، الركلات الحرة، كرة القدم

ABSTRACT

This study aimed to shed the light on the impact of the training units, and it suggested the development of the powerful kick skill on the free kicks for football players in the category of the young players under the age of 15 in “el widad athelitic club” in “Ain Twilla”. Therefore after applying the training units, the following results have been found: The training units made a positive impact on the physical variables that are involved in the study.

There are statistically significant differences in some of the physical variables between the two experimental groups that witnessed in the pre-test and the post test that ended for the benefit of the post-test.

Key Words: Training Units, Kicking, Free Kicks, Football

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

1. مقدمة:

لقد أصبحت كرة القدم تحتل قائمة الالعاب الرياضية التي توليها الجماهير ووسائل الاعلام اهمية بالغة حسب التقديرات الاخيرة للفدرالية الدولية لكرة القدم، فشيدت لها منشآت ونظمت لها دورات وبطولات قارية وعالمية وإقليمية، وأصبحت بذلك الرياضة الأكثر شعبية، والكلام عليها وتطويرها يفرض علينا الحديث عن احد الركائز التي ترقى بمستوى هذه المباريات الا وهي التدريب.

حيث دخل التدريب في مرحلة غاية في التعقيد والتحديد في الفنيات و طرق اللعب، مع تزامن تطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري، الذي يهدف للارتقاء بالرياضيين لأعلى مستويات في الاداء المهاري المتقن والعطاء الفني والجمالي باقل جهد، وهذا ما يسعى له اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية، واختيار افضل محتوى تدريبي ليرتقي بلاعبيه الى مصاف الفرق الكبرى، ونتيجة الارتباط الوطيد ما بين الاعداد البدني و المهاري في لعبة كرة القدم، اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية، والتي تعد احد القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب في طبيعة اللعبة و التي تعتبر من ركائز الاساسية لبناء الرياضي و الوصول به الى افضل انجاز من خلال معرفة افضل اطرق لتنميتها. (عبد البصير، 1999)

ومن جهة اخرى فإن طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بسلك اقرب لسبل الى تحقيق الغرض المطلوب، وتعرف طريقة التدريب بانها نظام الاتصال بإيجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب لسير على الطريق الموصل إلى الهدف. (مفتي، 2001)

لأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا في كرة القدم أصبحت القوة التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة المهارات وخطط اللعب، ولعل من اهم هذه المهارات نجد مهارة التسديد التي تعتبر اسلوب هجوميو وسيلة لتحقيق و حصد النقاط، وهو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الخصم و بصفة خاصة التسديدات الحرة و الثابتة، فهي تستخدم لإحراز الاهداف و تخصص لها فترات طويلة للتدريب عليه من قبل اللاعبين المتخصصين في تنفيذها، ومن خلال تتبعنا واهتمامنا الخاص برياضة كرة القدم خاصة عند الفرق المحلية لاحظنا ضعف اللاعبين في هذه المهارة، فكانت المقابلات تقل فيه فعالية الركلات الثابتة و يرجع ذلك إلى الضعف الملاحظ من جانب اللياقة البدنية وخاصة القوة التي تعتبر احد المميزات الاساسية لتطبيق هذه المهارة، هذا ما حفزنا للاهتمام بهذه المشكلة و التقصي الى اسباب ضعف فعالية انتهاز فرص تسجيل الركلات الحرة من خلال الاعتماد على خلفية نظرية ثرية مكنتنا في الاخير من بلورة مشكلة البحث:

يتضح مما سبق وفي حدود اطلاع الباحث على مستوى البحوث والدراسات السابقة تصميم واقتراح وحدات تدريبية للقوة لتنمية مهارة دقة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم اي دراسة ميدانية على لاعبي فريق الوداد الرياضي عين الطويلة لفترة اقل من 15 سنة و انطلاقا من هذا نطرح التساؤل التالي:

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

- هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد أثر على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم U15 لفريق الوداد الرياضي ؟

2.الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة قوة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة الشاهدة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية مهارة قوة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لصالح المجموعة التجريبية.

3.الدراسات السابقة والمشابهة:

1.3. الدراسة الاولى :تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي بالانتقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئ كرة القدم.

قام بمذه الدراسة الباحث: جبار علي جبار 2008- 2009 البصرة العراق.

المنهج المتبع: قام لباحث بإتباع المنهج التجريبي حيث تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينةالبحث لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم بالبصرة فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي.

عينة البحث: فئة الناشئين أعمارهم ما بين 14- 16 وشملت العينة 35 لاعبا يمثلون المركزين وتم اختيار 30 لاعبا فقط، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة.

أدوات البحث: اختبارات القوة.

مجالات الدراسة:

المجال الزماني والمكاني:الفترة الممتدة من 1/2/2009 لغاية 1/5/2009 القاعة الداخلية لمركز شباب الأصمعي بالبصرة.

الهدف من الدراسة:

- التعرف على القوة القصوى للناشئين بكرة القدم.
- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لدى اللاعبين الناشئين.

نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي أدى الى تطوير القوة لدى اللاعبين.
- استخدم الانتقال أدى الى تطوير القوة العامة لدى اللاعبين.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح البعدية في اختبارات القوة العضلية.

2.3. الدراسة الثانية: تحت عنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم U15.

قام بهذه الدراسة: عطا الله عبد الحكيم 2018-2019 لنيل مذكرة الماستر بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

المنهج المتبع: قام الباحث بإتباع المنهج التجريبي.

عينة البحث: فئة الناشئين أعمارهم اقل من 15 سنة وشملت العينة 40 لاعبا يمثلون المركزين وتم اختيار 20 لاعبا فقط، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك بالطريقة العشوائية.

أدوات البحث: استخدم الاختبارات البدنية والمهارة واستخدام طرق البحث العلمي.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية على اداء مهارة التسديد عند المجموعة الشاهدة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في تنمية القوة الانفجارية على اداء مهارة التسديد عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدى؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى في تنمية القوة الانفجارية على اداء مهارة التسديد لصالح المجموعة التجريبية؟

مجالات الدراسة:

المجال الزماني والمكاني: الفترة الممتدة 2019/01/27 الى 2019/02/03 بملعب البلدي اولاد دراج لفريق نادي رائد اولاد دراج U15.

الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير الوحدات تدريبية على تنمية القوة الانفجارية على تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

نتائج الدراسة:

- أحدثت الوحدات التدريبية أثرا إيجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.
- تنمية صفة القوة لتحسين مهارة التسديد جد هام للاعبين كرة القدم .
- على الباحث التحلي بصفات الباحث وخاصة الصبر والمثابرة وذلك لوجود عراقيل كثيرة ستواجهه أثناء قيامه بالدراسة.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

3.3. الدراسة الثالثة : تحت عنوان: اثر التدريب البيومترى على القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

قام بهذه الدراسة: غريب شمس الدين 2017/2016 لنيل مذكرة الماستر، جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 16 لاعب كرة القدم من فريق برج الصباط لولاية قالمة، وتقسيمها الى عينة ضابطة وتجريبية.

أدوات البحث:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T للعينات المتناظرة والغير المتناظرة.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات مهارة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: فريق برج الصباط بولاية قالمة.

الهدف من الدراسة:

التعرف على اثر التدريب البليومتري على صفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

4.3. الدراسة الرابعة : تحت عنوان: تأثير التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين في

بعض المهارات الاساسية لكرة القدم.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

قام بهذه الدراسة: براح حمزة 2017 رسالة دكتوراه.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 24 لاعب من فريق اتحاد الشاوية كعينة تجريبية، و24 لاعب من فريق عين البيضاء كعينة ضابطة. وتم الاختيار بالطريقة العمدية.

أدوات البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة استطلاع رأي المختصين والتدريب لترشيح اهم لمهارات الاساسية للاعب كرة القدم والاختبارات البدنية.

تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة الانفجارية للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للرجلين ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية؟

مجالات الدراسة:

المجال الزمني والمكاني: 2017 رسالة دكتوراه، جامعة البواقي.

الهدف من الدراسة:

الكشف عن تأثير بعض التمرينات البليومترية في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين في بعض المهارات الاساسية لكرة القدم من خلال طريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشد بالأسلوب البليومتري.

نتائج الدراسة:

- أن هناك فروق واضحة حيث كانت السرعة للاعبين في الاختبار البعدي أكبر من الاختبار القبلي وزمنهم أقل.
- التدريب بالأسلوب البليومتري عمل على تطوير مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة.

4.التعليق على الدراسات السابقة:

- تشابه دراسة جبار علي جبار 2008-2009 مع دراستنا انه اعتمد على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" على لاعبي كرة القدم، وطبق برنامج تدريبي للتطوير القوة القصوى والتي استخدم فيها تمرينات بعضها ما استخدمناه في وحدتنا التدريبية وخاصة قوة الرجلين للتسديد الركلات الحرة.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

- اما دراسة عطا الله عبد الحكيم 2018-2019 فهي الاكثر تشابها مع دراستنا اذ انها اعتمدت على المنهج التجريبيذات التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" على لاعبي كرة القدم، حيث طبق مجموعة من الوحدات التدريبية لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة التسديد و التي تتشابه مع دراستنا حتى في الفئة العمرية للاعبين ولكن دراستنا تعمل على تحسين التسديد الركلات الحرة بصفة خاصة.
- اما دراسة غريب شمس الدين 2016/2017 تتشابه مع دراستنا لأنها استعمل المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" على لاعبي كرة القدم، حيث طبق برنامج تدريبي لتطوير مهارة التصويب بالتركيز على تطوير القوة المميزة للسرعة وهو ما نحاول تطويره تقريبا في بحثنا.
- وتتشابه دراسة: براح حمزة 2017 مع دراستنا انه اعتمد على المنهج التجريبيذو التصميم الثنائي "ضابطة-تجريبية" على لاعبي كرة القدم، حيث طبق ترمينات خاصة بالقوة الانفجارية لمجموعة عضلات الاطراف السفلية و التي تتشابه مع موضوعنا هذا لكن الاختلاف في المهارات الاساسية التي استخدمها حين نحن نركز على مهارة دقة تسديد الركلات الحرة.
الطريقة والأدوات:
المنهج المتبع:

يتبع الباحثون سلوكا مختلفا من اجل الوصول الى حل مشكلة او تفسير ظاهرة او التوصل الى الحقيقة، ولكن أيا ما كان هذا السلوك يتناسب مع طبيعة المشكلة البحثية وظروفها، وهذا ما يسمى بالطريقة البحثية. (سهيل رزق، 2003، صفحة 02)

وانطلاقا من التساؤل المطروح " هل للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة أثر في تحسين مهارة دقة تسديد الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم U15 لفريق الوداد الرياضي ؟ " يتضح ان المنهج التجريبي هو المنهج المناسب للإجابة على تساؤلات هذه الدراسة والذي يقوم اساسا على التجربة العلمية التي تكشف العلاقة السببية بين المتغيرات المختلفة، والتصنيفات الرئيسية للتجارب العلمية التي تتناسب مع هذه الدراسة. حيث يلجأ الباحث الى استخدام عينة تقسم الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

كما تقاس المجموعتين قبل التجربة مع ادخال المتغير التجريبي المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة، حيث يعتبر الفرق في النتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعتين ناتجا عن المتغير التجريبي، المجموعتين قد تعرضا لنفس الظروف الخارجية المحيطة بالتجربة كما هو

الاختبار البعدي	التجربة [المتغير المستقل]	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
-----------------	------------------------------	-----------------	-----------------------

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	

في الشكل الموضح:

5. المجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة لموسم 2022/2021 صنف اقل من 15 سنة البالغ عددهم 24 لاعبا، وكانت عينة البحث الاصلية مكونة من 20 لاعب لعينة الدراسة، حيث تم استبعاد 4 لاعبين لعدم انتظامهم في التدريبات وقسمت العينة الاصلية لمجموعتين متجانستين، كل مجموعة ب 10 لاعبين.

اما التعريف العينة فهي "اجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الاصلي بحصة او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الاصيلي المسحوب منه العينة". (رضوان، 2003)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الانسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين متجانستين هما:

أ-العينة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي او المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي الوداد الرياضي لعين الطويلة في كرة القدم فئة اقل من 15 سنة.

ب-العينة الشاهدة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية و الشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي الوداد الرياضي لعين الطويلة لكرة القدم اقل من 15 سنة.

6. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى اليها باتباع الخطوات التالية:

✓ أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة وموضوع الدراسة.

✓ أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات من بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

اختبار قبلي وبعي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية.

1.6. الاختبارات:

تعريف الاختبار: تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقاييس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم. كما انه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ونقلا عن "انتصار يونس" ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (محجوب، 2005) ولقد قمنا في دراستنا الاختبارات التالية:

- اختبار التسديد (قوة التسديد من الثبات): (نغيش الزامل، 2017)

● **هدف الاختبار:** قياس دقة التسديد نحو المرمى من وضعية الركلة الحرة.

● **الأدوات الإجرائية اللازمة:**

- ميدان كرة القدم مستطيل الشكل يقام على أرضية عشب.

- تحدد مسافة 18م، أمام ملعب خاص بكررة القدم.

- تخطط منطقة الاختبار وفقا للملحق رقم 03.

- يحدد خطي البدء والانتهاه بشكل واضح.

● **طريقة الأداء:**

- عند اعطائه اشارة البدء عن طريق الصفارة يقوم اللاعب بالجري لتسديد الكرة بدون توقف.

- عند الفشل في الأداء أو عند حدوث خطأ في شورت الأداء يعاد الاختبار مرة واحدة.

- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط، يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق.

● **حساب الدرجات:**

- يسجل الزمن الذي يستغرق للتسديد، ويبدأ من لحظة اعطاء اشارة التسديد حتى التنفيذ أنظر الملحق 03

- اختبار التسديد (دقة التسديد من الثبات): (الحشاب، الحياتي، و ماهر، 1999)

● **هدف الاختبار:** قياس دقة التسديد من الثبات.

● **الأدوات اللازمة:** ملعب كرة القدم، 03كرات، شريط القياس، مسحوق أبيض أو حبل لتقسيم منطقة التهديد.

● **تعليمات الاختبار:**

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

- توضع 3 كرات قدم في الأماكن المختلفة على خط خارج منطقة الجزاء، حيث يقوم اللاعب بالتسديد في المناطق المؤشر للاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة تلو الأخرى ويتم الاختبار من وضع الثبات.
- يبدأ الاختبار من الكرة رقم 01 وينتهي بالكرة رقم 03.

- تعاد المحاولة في مجال عدم الاصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في أي جهة. أنظر الملحق رقم 04

● طريقة التسجيل: حساب الدرجات:

يحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تلمس جوانب التقسيمات المحددة في كل جهة من التقسيمات وبأي من القدمين بحيث تحتسب درجات كل من الكرات الثلاث كالتالي:

- تعطى النسبة 100% في المناطق الثلاث، تعطى 67% للتهديف في منطقتين، وتعطى النسبة 33.33% للتهديف في منطقة 1.

7- الخصائص السيكومترية للأداة:

- الثبات: اذا أجري الاختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد اجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على ان الدرجات التي تحصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس درجات التي تحصل عليها هؤلاء الأفراد في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لان نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت القائمة في المرة الثانية. (مروان إبراهيم، 2000)

ومن أجل التأكد من الثبات وصدق الاختبارات قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من 5 لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار في تاريخ يوم السبت 2022/02/19 وأعيد الاختبار يوم الخميس 2022/03/29 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل بيرسون بين الاختبارين والجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات:

الجدول: يبين معامل الثبات والصدق لقياس ثبات والصدق الذاتي للاختبارات

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الارتباط "الثبات"	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
اختبار قوة التسديد	05	0.863	دال	0.91	ثابت وصادق
اختبار دقة الاختبار		0.798	دال	0.8	ثابت وصادق

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

ومن خلال الجدول: يتضح أن المعاملات الارتباط المحسوبة قسد البحث قريبة من 1 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نقول لان الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ثابتة، مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

- الصدق :

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (علاوي و غضبان، 1996)

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (مروان إبراهيم، 2000)

- الموضوعية: من عوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه وأن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان إبراهيم، 2000)

8. المجال المكاني والزمني للدراسة:

1.8. المجال المكاني: تم اجراء الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية بالملاعب البلدي لطلالة العربي بالعين الكبيرة لفريق نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة.

2.8. المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات لهذه الدراسة بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الاختبار الاول: 2022/02/19

- الاختبار الثاني: 2022/03/29

9. الدراسة الأساسية:

أما الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية "الشاهدة والتجريبية" فكان كالتالي:

1.9. الاختبار القبلي: تم اجراء الاختبار القبلي من قبل الباحث وفريق العمل المساعد على لاعبي عينة البحث قبل البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية، يوم السبت 2022/02/19.

2.9. الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية، تم اجراء الاختبارات البعدي لمعرفة المستوى الذي وصل اليه لاعبي العينة في الصفات البدنية المقصودة حيث تم اجراءها تحت نفس الظروف والوقت والمتطلبات لجميع لاعبي العينة وسجلت النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقا طبقا للشروط والمواصفات المحددة للاختبار، يوم الخميس 2022/03/29.

- وقد تم الشروع في ادماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من: يوم السبت 2022/02/26

10. تنفيذ الوحدات التدريبية:

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية، قام الباحث بتنفيذ مفردات الوحدات التدريبية ابتداء من:

- يوم السبت 2022/02/26 وانتهت وحداته التدريبية يوم الأربعاء 2022/03/28، وقد استغرق تنفيذها حوالي أربعة أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد.

✓ الوحدات التدريبية:

تم وضع وحدات تدريبية مقترحة حسب خصائص وقدرات لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم وضع الوحدات، حيث تشمل الوحدات التدريبية على عدة تمارين بدنية ومهارية قصد تحسين بعض المهارات الأساسية انطلاقاً من بعض التحارب الخاصة في مجال التدريب، وبعض ما ذكر من الدراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث الى ضرورة تصميم وحدات تدريبية مكونة من مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتحسين مهارة تسديد الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة وقد قمنا بتصميم 08 وحدات تدريبية بهدف تطبيقها على العينة المراد دراستها.

11- الأساليب الاحصائية:

تم اخضاع البيانات الى عملية التحليل الاحصائي باستخدام برنامج الاحصائي للعلوم الاجتماعية "SPSS:V23" وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة الى الأساليب الاحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

- اختبار الصدق والثبات: بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعالم الصدق الذاتي.
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين والفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين.

1.11. المتوسط الحسابي: هو مجموعة درجات الأفراد على عددها ويحسب في المعادلة التالية:

حيث أن: X : رمز المتوسط الحسابي للعينة.

$$\Sigma: \text{رمز المجموعة } \Sigma X/n$$

X : قيمة من قيم العينة.

N : حجم العينة "عدد الأفراد في التوزيع".

2.11. الانحراف المعياري: (صالح النجار ف.، 2009)

الانحراف المعياري من أكثر مقاييس شيوعا وأهمية، وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي، وان الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين.

حيث أن:

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

S: رمز الانحراف المعياري.

$$S = \sqrt{\sum x/n - x^2}$$

Σ: رمز المجموع.

X: رمز المتوسط الحسابي للعينة.

x: مجموع القيم، N: حجم العينة.

3.11. اختبار توزيع ستوننت:

يستخدم قياس ستوننت للدلالة الاحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{X1 - X2}{\sqrt{S1^2 + S2^2/n - 1}}$$

X1: المتوسط الحسابي لاختبار القبلي.

X2: المتوسط الحسابي لاختبار البعدي.

N: عدد أفراد العينة.

S1: الانحراف المعياري للاختبار القبلي.

S2: الانحراف المعياري للاختبار البعدي. (صالح النجار ف.، 2009)

عرض وتحليل النتائج:

1- المجموعة التجريبية: قبلي وبعدي

1-1- بالنسبة للقوة التسديد: بالثنائي

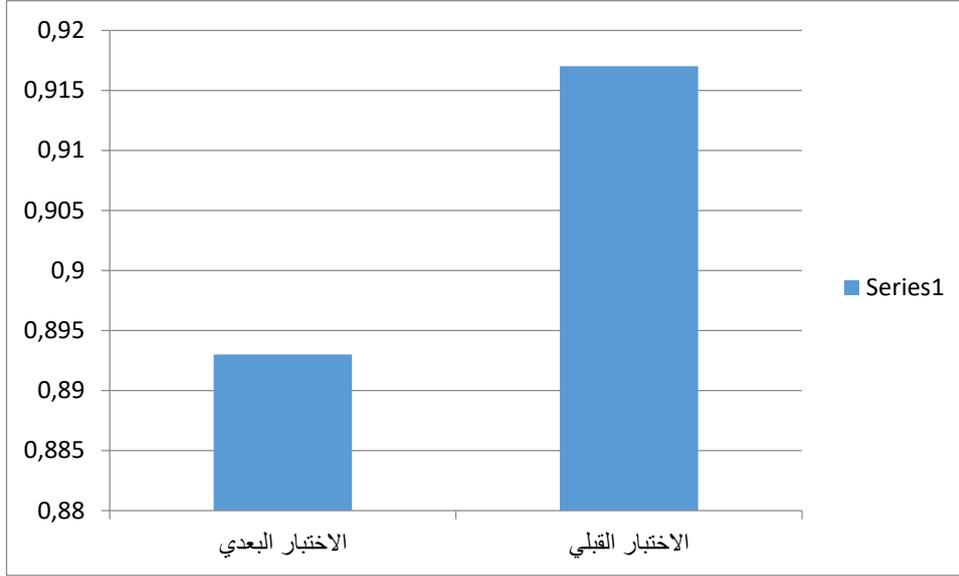
جدول رقم 01: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد.

مستوى الدلالة	قيمة T	قيمة Sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الاحصائي		اختبار قوة التسديد
					الاختبار	العينة	
غير دال	2.025	0.074	0.092	0.917	القبلي	10	
					البعدي	10	
					0.074	0.893	10

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق



الشكل رقم 01: يمثل عرض بياني يوضح الفروق لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد.

دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قوة تسديد الركلات الحرة:

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ما يلي: ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 0.917 بانحراف معياري يقدر ب 0.092 وبالنسبة للمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 0.893 بانحراف معياري يقدر ب 0.074، اما قيمة T المحسوبة قدرت ب 2.025 وهي اكبر من قيمة T المجدولة عند درجة الحرية 09 بمستوى الدلالة 0.05، كما ان قيمة احتمال الخطأ، او ما يعرف بمستوى المعنوية Sig=0.074 اكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و بالتالي: لا توجد فروق ات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة تسديد الركلات الحرة.

1-2- بالنسبة لاختبار دقة التسديد: بالنسب المئوية

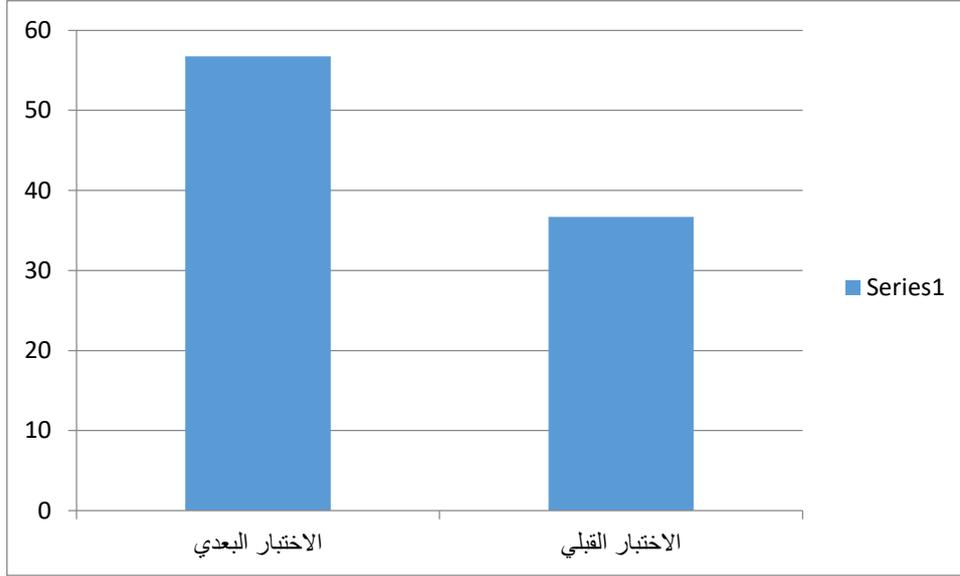
جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد.

مستوى الدلالة	قيمة T	قيمة Sig	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البيان الاحصائي		اختبار دقة التسديد
					الاختبار	العينة	
دال	-2.718	0.024					
			10.647	36.697	10	القبلي	
			27.484	56.765	10	البعدي	

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق



الشكل رقم 02: يمثل عرض بياني يوضح الفروق لمتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد.

دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة تسديد لركلات الحرة:

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ما يلي: ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي 36.697 بانحراف معياري يقدر ب 10.647 وبالنسبة للمتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 56.765 بانحراف معياري يقدر ب 27.484، اما قيمة T المحسوبة قدرت ب -2.718، وهياقل من قيمة T المجدولة عند درجة الحرية 09 بمستوى الدلالة 0.05، كما ان قيمة احتمال الخطأ، او ما يعرف بمستوى المعنوية Sig= 0.024 اقل من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و بالتالي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة تسديد الركلات الحرة.

2-المجموعتين الشاهدة والتجريبية:بعدي

2-1-قوة التسديد: بالنواني

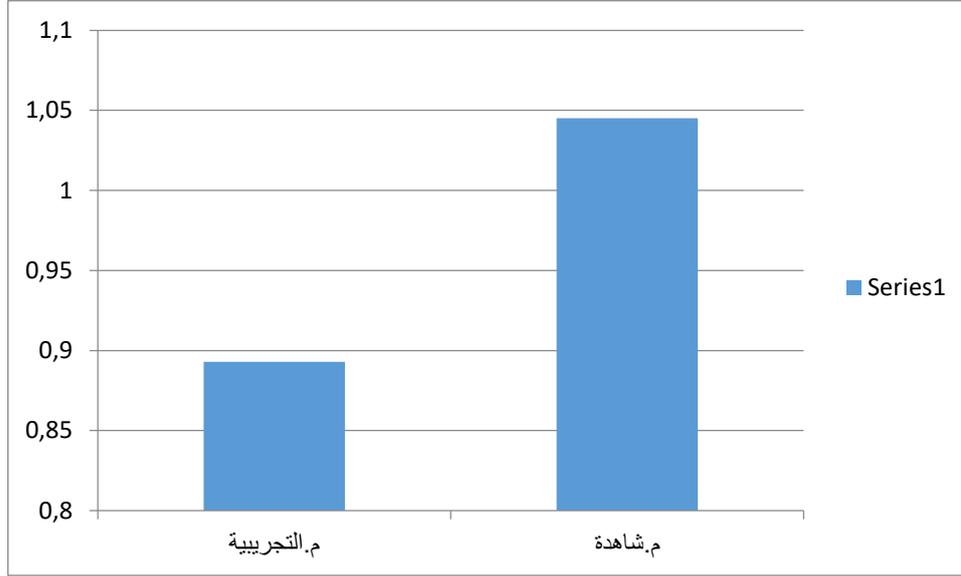
جدول رقم 03: دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة للاختبار البعدي في قوة التسديد.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	الدلالة
العينة الشاهدة	1.045	0.18	2.463	0.030	دال
العينة التجريبية	0.893	0.074			

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق



الشكل رقم 03: يمثل عرض بياني يوضح الفروق بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار قوة التسديد.

دلالة الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في قوة التسديد الركلات الحرة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 1.045 بانحراف معياري يقدر ب0.18 و بالنسبة للمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي 0.893 بانحراف معياري يقدر ب 0.074 أما قيمة T قدرت ب 2.463 وهي اكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 09 بمستوى الدلالة 0.05، وكما أن قيمة Sig=0.030 اقل من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و بالتالي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في قوة تسديد الركلات الحرة.

2-2-دقة التسديد: بالنسب المتوقعة:

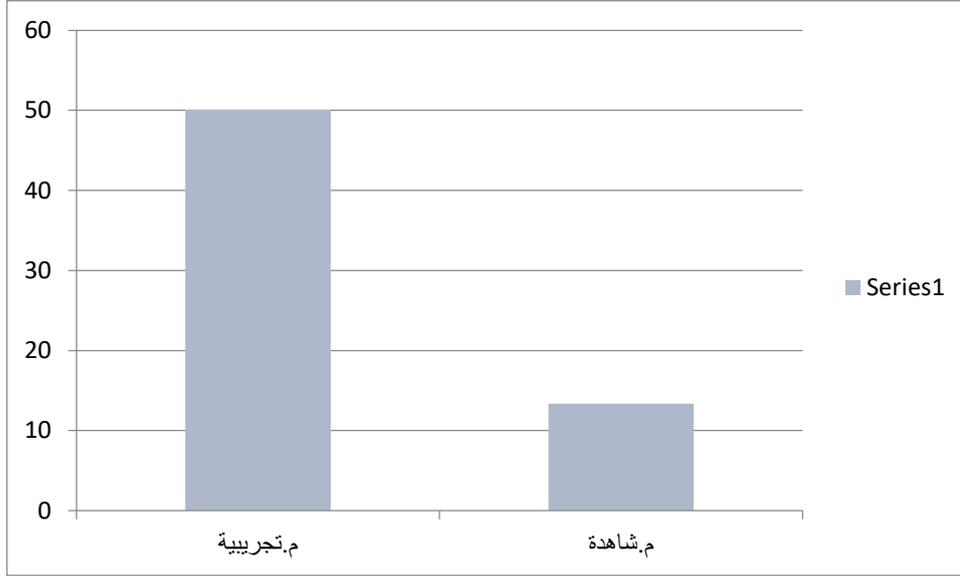
جدول رقم 04: دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة للاختبار البعدي في دقة التسديد.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	قيمة Sig	الدلالة
العينة الشاهدة	36.697	10.647	-2.153	0.045	دال
العينة التجريبية	56.765	27.484			

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق



الشكل رقم 04: يمثل عرض بياني يوضح الفروق بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار دقة التسديد.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: ان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 36.697 بانحراف معياري يقدر ب 10.647 وبالنسبة للمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي 56.765 بانحراف معياري يقدر ب 27.484 أما قيمة T قدرت ب -2.153 وهي أقل من T الجدولية عند درجة الحرية 09 بمستوى الدلالة 0.05، وكما أن قيمة Sig=0.045 أقل من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ و بالتالي: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في دقة تسديد الركلات الحرة.

3-مناقشة النتائج:

في اطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر الوحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم-فئة اقل من 15 سنة ومن خلال النتائج المتحصل عليها من اجراء الاختبارات التي شملت اختبار دقة التسديد من الحركة واختبار قوة التسديد من الثبات، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت الجداول وسنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات والتحليل الاحصائي اهذه الاخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

✓ مناقشة الفرضية الاولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الاولى التي تنص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة الشاهدة". وللتحقق من صحة هذا الفرض لم يتم حساب قيم T لدلالة الفروق بين المتوسطات لان النتائج نفسها في الاختبارين.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا الفرضية الاولى والتي تنص على انه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة الشاهدة".

✓ مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي".

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب قيمة T لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما اكدته النتائج عند مستوى الدلالة 0.05 في الجداول [1,2]، ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة على اداء مهارة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ويمكن تفسير هذه النتائج الى ان الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي على مهارة تسديد الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم، والمبني اساسا على تكثيف تمارين صفة القدرة العضلية و تمارين مهارة التسديد و دقتها في الوحدات، ومن خلال كل هذا قد حققنا الفرضية الثانية والتي تنص على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

✓ مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة لصالح المجموعة التجريبية".

توصلنا الى فرضيتين جزئيتين للفرضية السابقة [وجود، وعدم وجود] وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة T لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما اكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول [3,4]، ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة على اداء مهارة تسديد الركلات الحرة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد من الثبات واختبار دقة التسديد من الحركة.

ولا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة على اداء مهارة تسديد الركلات الحرة لصالح المجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد من الثبات واختبار دقة التسديد من الحركة.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى ان الوحدات التدريبية المقترحة اثر ايجابي او سلبي على مهارة قوة تسديد الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي لم تتلقى الوحدات التدريبية وتدرت بطريقة عادية والذي ظهر

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

جليا على عدم تحسن مهارة التسديد في المجموعة الشاهدة، ومن خلال كل هذا تكون الفرضية الثالثة محل دراسة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة على أداء مهارة تسديد الركلات الحرة لصالح المجموعة التجريبية".

✓ الفرضية العامة:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة والتي اثبتت ان الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة اثرت بشكل مباشر في تحسين مهارة التسديد وخاصة الاختبارات البعدية للعيننة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص على: " للوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة القوة أثر على تحسين مهارة قوة تسديد الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم".

ونرجع ذلك للتأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية، والتي استخدمنا فيها التمرينات مكيفة حسب الفئة العمرية ومشابهة في ادائها.

وما توصلنا اليه يتطابق مع نتائج الدراسة من خلال اتباعنا المنهج التجريبي لتصميم المجموعة المتكافئة، وقد اشارت نتائج الفرضية الجزئية الى ان الوحدات التدريبية المقترحة والمبنية على ادماج تمارين خاصة بصفة قوة التسديد في الوحدات التدريبية اثر ايجابيا على مهارة التسديد.

استنتاجات واقتراحات الدراسة:

1-الاستنتاجات:

استنتج الباحث من خلال الدراسة وبناء على ما افرضته المعالجات الاحصائية ما يلي:

✓ احدثت الوحدات التدريبية أثر ايجابيا في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة.

✓ تنمية صفة القوة لتحسين مهارة التسديد بشكل عام جد هام للاعبين كرة القدم.

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي.

✓ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في الاختبار البعدي وبمصلحة المجموعة التجريبية.

2-اقتراحات والتوصيات:

من اثر اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في النجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كعائق تحسين مستوى النوادي الرياضية.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

لذا فقد توصلنا الى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي:

- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ✓ ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين الإخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفدح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.
- ✓ اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقللة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في النوادي رياضية اخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من القدرات التقنية والبدنية المختلفة وكذلك تطبيق ما تم التدريب عليه في اجواء المنافسة.
- ✓ ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين دقة وقوة تسديد الركلات الحرة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة نسبيا وايضا تطوير القوة بصفة عامة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- ✓ اعطاء اهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة باعتبارها المرحلة الاساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- ✓ ادخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصري لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ ادخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد من الثبات ومن الحركة على المرمى قبل بداية الحصة.

الافاق المستقبلية:

فيما يخص الفرضيات المستقبلية، لدراستنا فقد قمنا باقتراح الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنذكر بعضها:

- ✓ اقتراح برنامج تدريبي للقوة العضلية لعضلات الرجلين في تحسين مهارة التصويب على المرمى لدى لاعبي كرة القدم U15.
- ✓ اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية دقة تسديد الركبات لدى لاعبي كرة القدم U15.
- ✓ اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم U17.
- ✓ اثر برنامج التدريبي الفترتي على مهارة التسديد لدى العبي كرة القدم U15.
- ✓ اثر برنامج التدريبي الدائري على مهارة التسديد لدى العبي كرة القدم U15.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق

قائمة المراجع :

1. إبراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد فاهم نغيش الزامل. (2017). الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين (الإصدار ط1).
3. ذياب سهيل رزق. (2003). مناهج البحث العلمي.
4. زهير قاسم الحشاش، مُجد خضر الحياتي، و البياتي ماهر. (1999). كرة القدم (الإصدار ط2). الموصل، العراق.
5. عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط1). القاهرة، مصر : مركز الكتاب.
6. عبد المجيد مروان إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية (الإصدار ط1). عمان ، الأردن: مؤسسة الوراق .
7. فايز جمعة صالح النجار. (2009). أساليب البحث العلمي، منظور تطبيقي. عمان، الاردن : دار الحامد.
8. مُجد حسن علاوي، و مُجد نصر الدين غضبان. (1996). القياس في التربية الرياضية، وعلم القياس الرياضي (الإصدار ط3). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
9. مُجد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
10. نبيل جمعة صالح النجار. (2015). الاحصاء التحليلي مع تطبيقات برمجية spss (الإصدار ط1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
11. وجيه محجوب. (2005). أصول البحث العلمي ومناهجه (الإصدار 02). عمان، عمان : المناهج.

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية مهارة قوة التسديد على الركلات الحرة لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية لأصاغر نادي الوداد الرياضي لعين الطويلة تحت 15 سنة

د. بن يونس أيمنأ.د/ قصير عبد الرزاق
