



جامعة بغداد

تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية  
في تطوير أداء ضربة الجزاء  
في كرة القدم لدى لاعبي كلية التربية الرياضية

مقدم من قبل

م.م. موفق عبيس خضير

٢٠٠٩

١٤٣٠ هـ

م

## ملخص البحث

تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء ضربة الجزاء في كرة القدم لدى لاعبي كلية التربية الرياضية

أشتمل البحث على خمسة أبواب ، حيث تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث ، وتم التطرق فيه الى مشكلة البحث وأهدافه وفروضه وأخيرا الى مجالات البحث الثلاثة البشرية والمكانية والزمانية. أما الباب الثاني فأشتمل على الدراسات النظرية، فقد تم التعرف على أنواع القوة العضلية وأقسامها وكيفية طرق تدريب وتنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وضربة الجزاء. أما الباب الثالث فتم التطرق الى منهج البحث وأجراءاته الميدانية، حيث تعرفنا على عينة البحث المستخدمة والتي أختارها الباحث من كلية التربية الرياضية/المرحلة الثانية/قسم الصحة والترويح كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد وكيفية تجانسها، وتطرق أيضا الى التجربة الاستطلاعية التي أجراها ومن ثم تطرق الى الأختبار القبلي والى التجربة الرئيسية، ومن ثم الى الأختبار البعدي ومعرفة الوسائل الأحصائية المستخدمة بالبحث.

أما الباب الرابع فقد تطرق فيه الى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي توصل اليها الباحث ومعرفة مدى تطور أداء ضربة الجزاء لدى لاعبي كلية التربية الرياضية بشكل جيد وأسرع. أما الباب الخامس فقد أحتوى على الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث وكما أحتوى البحث على منهج لوحدة تدريبيه وملاحق أخرى كما تضمن أيضا صفحة لبعض المصادر.

## Abstract

Affection of training program for some of physical capacities.

In developing the performances penalty of game football,for  
The players of Collge of physical Education .

The thesis includes five parts , whereas, the first part includes the thesis itself and its significance, and we had talked about the problem of the thesis ,and its targets, it supposes and at last the three demotives of the research , place ,time ,and humanitarian .

While the second part included studying of method whereas making known the kinds of the power of the muscles  
And its department and how can making training and develop the power and how can do the penalty faster .

Whereas the third part talks about the program of thesis and its procedures in the yards , we were making know and studied sample of the thesis used, from the college of physical Education/ second stage/Health department as the researcher is teacher in the college of physical education /University of Baghdad, and How

can associate and talked about his experiences which has practiced and talked about the before testing and main experiences and the test after and making statistic wwhich had been in the thesis .

The fourth part , had talked showing and analysis and discussion the results of the thesis which he reached and known the method of developing the penalty Of the player Of College of physica education .

The fifth part talked about the conclusion and recommendations that given by the researcher, as the research had talked about program of Training unit and other recommendations and page of the references.

## الباب الأول (التعريف بالبحث):

### ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

لاشك وبالتأكيد ان رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وأن القابلية على الأداء الجيد تعتمد على أسس رئيسة من الناحية المهارية والخططية فضلا عن الأداء البدني العام والخاص وأن لكل من هذه الأسس طريقة خاصة من الأعداد والتدريب القائم على الفهم الكامل والمترايط لتلك الأسس لأنها لا تنفصل الواحدة عن الأخرى. ويعد أداء ضربة الجزاء عاملا مهما في تغير النتائج والحصول على الفوز. وتعتبر هذه الحالة من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة إذا أحسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة التركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد أو اثنان أو ثلاث في الفريق وبإمكان هذا اللاعب تغير نتيجة مباراته عند أداء ضربة الجزاء بشكل صحيح. وتكمن أهمية البحث في بناء منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء ضربة الجزاء بكرة القدم التي تعد أحد الوسائل المهمة في تحقيق الفرضية المهمة التي جاء بها الباحث في معالجة الضعف عند أداء ضربة الجزاء بكرة القدم ومحاولة تحسين الأداء ومن ثم يستطيع العاملون بالتدريب على استخدام البحث لتطوير لاعبيهم.

### ١ - ٢ مشكلة البحث:

أن لعبة كرة القدم وجمالية الأداء يعتمدان على تسجيل عدد من الأهداف وأن تسجيل الأهداف يتحقق بطرائق وأساليب مختلفة وأحدى هذه الطرائق هي ضربة الجزاء. ولاحظ الباحث ضعفا في تأدية هذه الحالة من خلال خبرته الميدانية كونه لاعب كرة قدم سابقا وتدريسي في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد. ويرى الباحث أن الارتقاء ببعض القدرات البدنية كالقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة، قد تؤدي الى تحسين أداء لاعب كرة القدم لضربة الجزاء.

### ١ - ٣ أهداف البحث:

١. وضع منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.
٢. التعرف على تأثير بعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء ضربة الجزاء بكرة القدم.

### ١ - ٤ فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والمهارية بكرة القدم.

## ١-٥ مجالات البحث:

### ١-٥-١ المجال البشري:

عينة من طلاب المرحلة الثانية شعبة (ب)/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

### ١-٥-٢ المجال الزماني:

المدة من 2009/3/8 الى 2009/4/8 .

### ١-٥-٣ المجال المكاني:

ملعب كرة قدم كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.

## الباب الثاني (الدراسات النظرية):

### ٢-١ أنواع القوة العضلية وأقسامها

القوة العضلية: هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكسب أهمية خاصة نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية، بمثل ما حظيت به القوة العضلية، وهناك نوعان للقوة العضلية (القوة العامة والقوة الخاصة). ويقصد بالقوة العامة التطور المتعدد الجوانب للعضلات جميعها واكتساب القدرة العالية لأظهار القوة في مختلف الحركات والواجبات الممكن القيام بها، أما القوة الخاصة فهي قدرة الرياضي على أظهار أكبر قدر من القوة عند أدائه المهارات من فعالية تخصصه الرياضي، فالقوة بمفردها لا تعني الكثير بل يجب أن تطور بالاقتران مع بقية الصفات البدنية الأخرى، إذ يمكن اقترانها بالسرعة وتسمى عندئذ القوة المميزة بالسرعة أو يتم اقترانها بالمطاولة وتسمى بمطاولة القوة، إن تركيب الصفات البدنية وتنميتها مع بعضها لإعطاء صفة بدنية مركبة جديدة لا يتم عشوائياً بل ينطلق من حاجة الرياضي إلى ذلك وفق تخصصه (١).

وللقوة العضلية عدة أنواع وقد تباينت آراء الخبراء والعلماء في التربية البدنية والتدريب الرياضي حول تقسيمها من حيث نوعيتها وتأثيرها مما أعطى مجالاً واسعاً لتعدد الآراء والتقسيم الذي أدى إلى اتفاق بعضهم واختلاف البعض الآخر بالرأي حول التقسيم الذي أكد فيه أن له في هذه الصفة أهمية مميزة عن باقي الصفات الأخرى لعناصر اللياقة البدنية. وقد قسمت القوة العضلية إلى الأنواع الآتية (٢):

- القوة القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة.

وتعرف أنواع القوة العضلية كما يلي:

### ١- القوة القصوى

(١) قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ١٩٩٨، ص ١٥٩.

(٢) علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي (بنغازي، منشورات جامعة قان يونس، ١٩٩٤) ص ٢٦٠-٢٦٢.

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي أنتاجها في حالة أقصى انقباض أرايدي(٣).

### - طرق التدريب لتنمية القوة القسوى.

تتميز القوة القسوى(المطلقة)بالقدرة على الأنقباض الكامل للعضلات وتقاس بالداينوميتر أو بأكبر وزن يمكن رفعه،وهذه يعني أن القوة القسوى تعتبر أكبر قيمة للقوة يمكن تنميتها بالانقباض الأيزومتري أو برفع أكبر وزن وللقوة القسوى أهمية كبيرة في أداء الحركات أو التمارين التي يكون فيها ثقل كبير جدا.وهناك ثلاثة طرق أساسية لتنمية القوة العضلية هي.(٤)

- طريقة التدريب الدائم(المستمر).
- طريقة التدريب الفترى بنوعيه.
- طريقة التكرارات(الأعداء).

### ٢ - القوة المميزة بالسرعة(الانفجارية)

هي أمكانية الجهاز العضلي والعصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية في سرعة الانقباضات العضلية(٥).

### - طرق تدريب القوة المميزة بالسرعة(الانفجارية).

تطبق طرق تنمية القوة الانفجارية على جميع الرياضيين بشكل متساوي بغض النظر عن اختصاص الرياضي ومستواه والمميزات الفردية له.وتستخدم هذه الطرق في الغالب بشكل متكامل، ففي الألعاب والفعاليات الرياضية ذات التركيب الحركي الثلاثي تستعمل الطرق التحليلية والإعادة،في حين يستخدم في الألعاب الرياضية ذات التركيز الثنائي طريقة التدريب الفترى إضافة الى الطرق الأخرى.فهذه الطرق ترتبط بالوسائل المستعملة في تدريب القوة المميزة بالسرعة.أن تطوير وتنمية القوة الانفجارية كنوع خاص من أنواع القوة العضلية المتحركة ترتبط بمجموع الانقباضات العضلية الخاصة،وبتعبير آخر تتعلق كمية تنمية القوة الانفجارية بتكامل الترابط العضلي بين العضلات.وتبعاً لذلك فالتمارين الخاصة التي يستخدم فيها كبر المقاومة تعتبر من الوسائل المناسبة لتطوير مكونات القوة الانفجارية،في حين عند استخدام المقاومة القليلة التي هي أقل من السباق تحقق تنمية مكونات السرعة للقوة الانفجارية(٦).

### ٣ - تحمل القوة

هي مقدرة العضلة للعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت.ويتفق(قاسم حسن حسين)مع(محمد محمود عبد الرحيم)في تقسيم أنواع القوة العضلية الى(٧).

- القوة القسوى.
- القوة المميزة بالسرعة (الانفجارية).
- القوة المميزة بالمطولة.

(٣) قاسم حسن حسين؛مصدر سبق ذكره،ص ١٥٩ .

(٤)قاسم حسن حسين،منصور جميل العنبي؛اللياقة البدنية وطرق تحقيقها (مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد)١٩٨٨،ص ١١٣ .

(٥) قاسم حسن حسين :- علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة،ط١،دار الفكر للطباعة والنشر،عمان ١٩٩٨،ص ١٥٩ .

(٦) قاسم حسن حسين،منصور جميل العنبي؛اللياقة البدنية وطرق تحقيقها(مطبعة التعليم العالي،جامعة بغداد)١٩٨٨،ص ١١٣ .

(٧) قاسم حسن حسين؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٩ .

## ٢-٢ ضربة الجزاء

تعد ضربة الجزاء فرصة الحظ الذهبية المناسبة للاعب في تنفيذها وتسجيل هدف لفريقه بالأعتماد على أمكانيته ومؤهلاته من حيث الدقة والقوة والتركيز والعامل النفسي له. أن ضربة الجزاء هي أحسن فرصة يمنحها القانون لتسجيل هدف في مرمى الخصم. وذلك للأسباب الآتية (٨):

١. قرب المسافة المحدده ب(١٢) ياردة عن الهدف.
  ٢. اللاعب المنفذ يلعب الكرة من دون تدخل بقية اللاعبين.
  ٣. يمكن لحارس المرمى التحرك الى أحد جانبي الهدف قبل التنفيذ.
  ٤. عدم تحديد وقت محدد للتنفيذ.
  ٥. كبر مساحة الهدف نسبياً.
  ٦. يمكن للفريق اختيار أي لاعب لتنفيذ الضربة.
- وضربة الجزاء هي ركلة حرة نحوى المرمى تنفذ من نقطة ركلة الجزاء، وأي خطأ يمكن أن يؤدي عادة الى ركلة حرة مباشرة ويصبح ركلة جزاء إذا حصل داخل منطقة الجزاء. ولمنع ركلة الجزاء يتوجب على الحكام أن يحددوا أين حصل الخطأ وليس مكان وقوع اللاعب الذي يرتكب ضده الخطأ. أما بالنسبة للفريق المهاجم فإن ركلة الجزاء هي بمثابة هدف قيد التنفيذ.

## الباب الثالث (منهجية البحث وأجراءاته الميدانية):

### ٣-١ منهج البحث:

أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

### ٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية شعبة (ب)/كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) والبالغ عددهم (٢٦) طالباً. وقد تم اختيار عشرة طلاب ليمثلوا عينة البحث وتم استبعاد الطلاب الغائبين وعددهم ستة طلاب والمنضمين الى الأندية الرياضية وعددهم أربعة طلاب وأيضاً تم استبعاد الطلاب الذين مثلوا التجربة الأستطلاعية والتي عددهم ستة طلاب وبعدها قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على نتائج البحث وهذه المتغيرات أشتملت على الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الألتواء وكما مبين في الجدول (١).

### جدول (١)

#### يبين تجانس العينة لمتغيري الطول والوزن والعمر.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
الطول/م	١,٦٥٠	٠,١٥	١,٦٠	٠,٣٣٣
الوزن/كغم	٦٤,٥٢	٢,٠٨	٦٥	٠,٢٣٠-

(٨) زهير قاسم الخشاب (وآخرون). كرة قدم، ط١، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر)، ١٩٩٩، ص ١٠١.

العمر/سنة	١٨,٧٦	٠,١٠	١٨,٥	٢,٦
-----------	-------	------	------	-----

### ٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

#### ٣-٣-١ أدوات البحث:

((هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة....الخ)) (٩) فقد أستخدم الباحث أدوات البحث الآتية:

١. المصادر والمراجع العربية.
٢. الملاحظة والتجريب.
٣. الاختبارات.
٤. أستمارة التسجيل.

#### ٣-٣-٢ أجهزة البحث:

١. شريط قياس وحبل ومادة البورك.
٢. كرة قدم عدد (١٠).
٣. ساعة توقيت.
٤. هدف صغير عدد (٢).
٥. حواجز عدد (١٠) وبأرتفاعات مختلفة.

### ٣-٣-٣ طريقة تنفيذ البحث

#### ٣-٣-٣-١ تحديد الاختبارات المستخدمة.

تم توزيع أستمارة ترشيح الاختبار المهم لقياس القدرات البدنية والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وكذلك المهارية (تنفيذ ضربة الجزاء) لكون هذه القدرات هي الأكثر تأثيرا على اللاعبين الشباب في تنفيذ ركلة الجزاء.

#### ٣-٣-٣-٢ شروط ومواصفات الاختبار (١٠).

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة التصويب نحوى المرمى من نقطة الجزاء. الأدوات:

نصف ملعب كرة القدم، (٥)كرات قدم، حبل أو شريط.

**أجراء الاختبار:** - يرسم خط موازي لخط المرمى وعلى بعد (١٢) ياردة منه، توضع الكرة على نقطة الجزاء وفي اتجاه المرمى ويقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم لأدخالها الى الهدف.

(٩) وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ١٧٩.

(١٠) ثامر محسن وآخرون؛ الاختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ١٥١.

**التقويم: - تعطى لكل لاعب (٥) محاولات وتحسب الدرجات كما يلي:**

١. إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتان.
٢. إذا دخلت الكرة المرمى مباشرة بعد مسها الأرض مرة واحدة يمنح اللاعب درجة واحدة
٣. إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الدرجات على الأرض يمنح اللاعب نصف درجة.

### ٣- ٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء بتاريخ ٢٥/٢/٢٠٠٩ لغرض اختبار أساليب البحث وأدواته والوقوف بنفسه على السليبات التي قد تواجهه أثناء إجراء الاختبارات. ومن أجل ذلك أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من الطلاب وعددهم (٦) طلاب تم اختيارهم من مجتمع الأصل وتم أستبعادهم من التجربة الرئيسية ومن خلال هذه التجربة توصل الباحث الى:-

١. ملائمة ترتيب أداء الاختبارات المعينة بالبحث.
٢. صلاحية الأختبار من حيث المكان والوقوف المناسب للتنفيذ.
٣. كفاية فريق العمل من حيث تنفيذ الاختبارات المختلفة.
٤. صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

### ٣- ٥ الاختبار القبلي

أجري الاختبار القبلي على عينة البحث البالغ عددها عشرة طلاب يوم الاثنين المصادف ٦/٣/٢٠٠٩.

### ٣- ٦ إجراءات التجربة الرئيسية

قام الباحث بالتطبيق الميداني للتمرينات الخاصة لتنمية القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة لمدة (أربعة أسابيع) وبمعدل وحدتين أسبوعياً، أي ثمانية وحدات. وتشمل الوحدة تمرينات بدأ التدريب يوم ٨/٣/٢٠٠٩ ولغاية ٨/٤/٢٠٠٩ وكانت المجموعة تحت إشراف الباحث.

### ٣- ٧ التمارين البدنية المقترحة والمستخدمه لتطوير القوة العضلية

- دبنى كامل من الثبات.
- نصف دبنى من الثبات.
- دبنى كامل من القفز.
- نصف دبنى من القفز.

- حجل لمسافة (٥م) على الرجل اليمنى.
- حجل لمسافة (٥) على الرجل اليسرى.
- حجل لمسافة (٥) ذهابا وأيابا بالتناوب.
- نط الحبل.

### ٣- ٨ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات تم إجراء الاختبار البعدي وذلك يوم الأحد المصادف ٢٠٠٩/٤/١٢ وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارين القبلي والبعدي.

### ٣- ٩ الوسائل الإحصائية (١١) (١٢) (١٣)

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. الوسيط.
٤. معامل الالتواء.

### الباب الرابع

#### ٤- ١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### ٤- ١- ١ عرض وتحليل نتائج اختبار ضربة الجزاء

لغرض معرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تنفيذ ضربة الجزاء للعينة التجريبية، قام الباحث باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (٢).

#### الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية لعينة البحث في اختبار ضربة الجزاء.

مجموعة	تبار القبلي		العينة	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	ستوى الدلالة
	س	ع				
تجريبية	٢	١	٩	١	٢	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩).

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار ضربة الجزاء لعينة البحث إذا كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (٢,١) (١,٠٦) أما نتائج الاختبار البعدي فكان (٥,٥) (١,٥٩) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت (٨,٤٤) وهي أكبر من الجدولية (٢,٢٦) وتمت بدرجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥). وهذا يدل على وجود فروق معنوي لصالح الاختبار البعدي. وهذا يعني أن البرنامج التدريبي أثر في أداء أفراد العينة بشكل إيجابي.

(١١) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية

الرياضية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص ٧١-١٠٢-١٥٦.

(١٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: مصدر سبق ذكره، ص ٢٧٢.

(١٣) ممدوح عبد المنعم الكنانى وقيس عبد الله جابر: القياس والتقويم النفسى والتربوي، ط ١ (بيروت، مكتبة

الفلاح، ١٩٩٥) ص ٢٩٤.

#### ٤- ١- ٢ مناقشة نتائج ضربة الجزاء

لدى مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٢) للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث لوحظ أن هناك متغيرات مثل العامل النفسي والبدني.... الخ تدخل عند تنفيذ ضربة الجزاء ولهذا فإن طبيعة الأداء عند تنفيذ الاختبار تحتم على اللاعب أن يتحدد ببعض النواحي الفنية والتي يجب تنفيذها لكي يتم النجاح. وأهم هذه النواحي الفنية هي كيفية التعامل مع مسارات الرجل الراكلة لكي يتحقق المسار المطلوب للكرة عند التنفيذ.

ويعتقد الباحث أن ممارسة تدريبات القفز المختلفة لدى أفراد المجموعة قد ساعدت في زيادة أحساس العضلات بما هو مطلوب منها عند القيام بهذه الحركة. وهذا ناتج عن زيادة التوافق العصبي والعضلي الذي جاء نتيجة لتطبيق التدريبات المختلفة والتي شكلت توافقا جيدا لزيادة التكيف العصبي والعضلي المطلوب عند الأداء. حيث نلاحظ أن الفرق كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥- ١ الاستنتاجات

١. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ضربة الجزاء لصالح العينة في الاختبار البعدي.
٢. أن الأهتمام بتدريبات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للاعبين كرة القدم يؤثر إيجابيا في تطوير حالة تنفيذ ضربة الجزاء.
٣. طبيعة الأداء عند تنفيذ الاختبار الخاص بركل الكرة (ضربة الجزاء) حتم على اللاعبين أن يحددوا بعض النواحي الفنية والتي يجب أن ينفذوها لكي يتم النجاح.

#### ٥- ٢ التوصيات

١. التأكيد على تدريب بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم لأهميتها في تطبيق مختلف المهارات الخاصة بها ومنها تنفيذ ضربة الجزاء.
٢. أن يكون تصميم البرامج التدريبية على وفق ماتم تشخيصه من خلل للقدرات البدنية المرتبطة بأداء معظم المهارات بكرة القدم ومنها مهارة تنفيذ ضربة الجزاء.

### ملحق (١)

#### يوضح المنهج التدريبي لتطوير ضربة الجزاء

الأسبوع الأول/ الوحدة التدريبية الأولى.

الزمن/ (٩٠) دقيقة.

١- القسم التحضيري/ (٢٠) دقيقة مقسمة الى جزئين وكما يلي:

(١٠) دقائق أحماء عام و(١٠) دقائق تمارين أحماء خاصة.

٢-القسم الرئيسي/ (٦٠)دقيق  
٣-القسم الختامي/ (١٠) دقائق تمارين أسترخاء وهرولة.

نوع التمارين المستخدمه	الراحه بين المجموعات	الراحه بين التكرار	الشدة	الحجم		الهدف
				المجموعا ت	التكرار	التكتيك
التهديف باتجاه هدف صغير(١١٠*٦٣)سم من مسافة(٢٠)م بدون حارس مرمى.	(٢)دقيقه(٢)دقيقه	لايوجد لايوجد	%٧٥ %٧٠	٢	١*٨	١.لتطوير مهارة تنفيذ ضربة الجزاء
				٢	١*٨	
دبني كامل من القفز	(١)دقيقة	(٣٠)ثانية	%٧٥	٢	٥*١٠	٢.تطوير القوة العضلية

### ملحق رقم (٢)

المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع مجموعة من ذوي الأختصاص في  
مجال لعبة كرة القدم.

ت	الأسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	د.صالح راضي	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٢	د.كاظم الربيعي	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٣	د.يوسف عبد الأمير	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٤	د.محمد عبد الحسين	أستاذ	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

### ملحق رقم (٣)

أسماء ذوي الأختصاص الذين أستعان بهم الباحث لترشيح أهم القدرات البدنية.

ت	الأسم	مكان العمل
١	د.صالح راضي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٢	د.كاظم الربيعي	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد
٣	د.يوسف عبد الأمير	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

## المصادر

١. ثامر محسن وآخرون؛ الأختبارات والتحليل بكرة القدم، جامعة الموصل، ١٩٩١.
٢. زهير قاسم الحشاش (وآخرون)؛ كرة قدم، ط١، (الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر)، ١٩٩٩.
٣. علي بن صالح المهروري؛ علم التدريب الرياضي (بنغازي، منشورات جامعة قان يونس، ١٩٩٤).
٤. قاسم حسن حسين، منصور جميل العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها (مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد) ١٩٨٨.
٥. قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، (دار الفكر للطباعة والنشر) عمان، ١٩٩٨.
٦. ممدوح عبد المنعم الكناني وقيس عبد الله جابر؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط١ (بيروت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٥).
٧. وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣.
٨. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).