



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Exercises According to the Specified Zones in Developing Some Set Kicks for Youth Football Players

Authors: Ahmed Radi Kazem Radi ¹

Ashraf Abdul-Amir Hadi Jawad ²

General Directorate of Education in Babylon/ Educational Supervision Department ¹

Iraqi Ministry of Education / Open Educational College ²

Article information

Article history:

Received 02/01/2026

Accepted 29/04/2026

Available online 15, May ,2026

Keywords:

Training methods, competitive environment, motor and skill performance.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1524>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 2, 2026

Pages:273-293

Abstract

This research aims to develop the skills of direct free kicks and corner kicks among young football players by employing exercises according to specified zones. The importance of set pieces in modern football stems from their direct role in building an effective attack and deciding match outcomes, especially given that advanced teams rely heavily on them.

The researchers used the experimental method with a control group and an experimental group design. A random sample was selected from the youth of Al-Qasim Football Club for the season (2025–2026), consisting of (10) players per group. The exercises according to specified zones were applied to the experimental group over (24) training units, at a rate of three units per week, while the control group followed the traditional approach.

The results showed the effectiveness of the zone-specific exercises in improving the performance and accuracy of direct free kicks and corner kicks, and also proved to be more realistic than traditional approaches. The researchers recommend adopting these exercises in training units for age-group categories, and allocating sufficient time for their application given their significant impact on changing match outcomes.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات وفق مناطق محددة في تطوير دقة بعض الركلات الثابتة للاعبين الشباب بكرة القدم

أشرف عبد الامير هادي جواد²

أحمد راضي كاظم راضي¹

المديرية العامة لتربية بابل/ قسم الاشراف التربوي¹

وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة²

المخلص

يهدف هذا البحث إلى تطوير مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم من خلال توظيف تمارينات وفق المناطق المحددة. تتبع أهمية الركلات الثابتة في كرة القدم الحديثة من دورها المباشر في بناء هجوم فعال وحسم نتائج المباريات، خاصة مع اعتماد الفرق المتقدمة عليها.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية. تم اختيار عينة عشوائية من شباب نادي القاسم لكرة القدم للموسم (2025-2026)، بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة. طبقت التمارينات وفق المناطق المحددة على المجموعة التجريبية خلال (24) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، بينما اتبعت المجموعة الضابطة المنهج التقليدي.

أظهرت النتائج فاعلية التمارينات وفق المناطق المحددة في تطوير أداء ودقة الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية، كما أثبتت أنها أكثر واقعية من المناهج التقليدية. يوصي الباحثان باعتماد هذه التمارينات في الوحدات التعليمية للفئات العمرية، وتخصيص وقت كافٍ لتطبيقها نظراً لأثرها الكبير في تغيير نتائج المباريات.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/02

القبول: 2026/04/29

التوفر على الانترنت: 15 ايار، 2026

الكلمات المفتاحية:

الوسائل التدريبية، اجواء تنافسية، الاداء الحركي المهاري.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 3 2026

الصفحات: 273-293

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالياً من التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والخططية، إذ لم يعد التفوق فيها يعتمد على المهارة الفردية فقط، بل أصبح يعتمد على فاعلية الأساليب والطرائق الحديثة والتي تساهم في تطوير الأداء المهاري ضمن مواقف لعب تحاكي الواقع التنافسي. وما زال الباحثين والمختصين في لعبة كرة القدم مستمرين بالبحث والاطلاع على كل ما هو جديد من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين واللعب لتحقيق الانجاز. (Young & Rath, 2011)

ان أسلوب اللعب الحديث في لعبة كرة القدم له مميزات عديدة منها السرعة في الأداء ونقل الكرة والدقة في التنفيذ، وقد جاء ذلك نتيجة التركيز على تطوير جميع الجوانب البدنية والمهارية التي من شأنها تطوير مستوى الأداء وأصبح أداء المهارات يتميز بالسرعة والدقة في التنكيك ، اذ نلاحظ الفرق المتطورة تلعب بدرجة عالية من التفاهم والاتقان ولكي نحقق هذا المستوى وجب رسم خارطة الطريق الصحيح وتحديد الأسلوب والوسائل المناسبة وفقاً لما تتطلبه هذه اللعبة. (Luis-del Campo et al., 2024)

وفي ظل التطور المتسارع بكرة القدم أصبح يتطلب إيجاد أساليب حديثة تختلف عما كان يستخدمه المدربين سابقاً، ومن بين هذه الأساليب برزت تمارينات المناطق المحددة والتي تقوم على أساس تمارينات مشابهة لطريقة تنفيذ المهارات في المباريات ، بوصفها إحدى الوسائل الفاعلة في اكتساب المهارات الأساسية وإتقانها وتطويرها، إذ تعد تمارينات المناطق المحددة واحدة من الأساليب الحديثة والقليلة الاستخدام مع الفئات العمرية في العراق وبرزت الحاجة لاستخدامها لما لها من تأثير إيجابي في تنظيم الأداء الحركي للاعبين داخل مساحات ومناطق مدروسة تتناسب مع متطلبات المباراة ، بما يعزز من دقة التنفيذ وسرعة اتخاذ القرار مما يعطي اسبقية للفريق المنفذ للتغلب على خطط الفريق المنافس. كما تساهم في تحسين الدقة المكانية للأداء المهاري عن طريق تعزيز الإدراك البصري- الحركي، الذي يساعد اللاعب على ربط المعلومات البصرية الخاصة بموقع الهدف مع البرنامج الحركي اللازم لتنفيذ الركلة الثابتة بدقة. (Nasief, 2024; Young & Rath, 2011)

فضلا عن أن هذه التمارينات تعود اللاعبين في اكتساب العادات الجيدة وتزيد التواصل بين اللاعبين واتخاذ القرارات السريعة في الوقت المناسب وتحسين نوعية التصرف في المساحات الصغيرة والانتشار لملئ الفراغات وخلخلة توازن الفريق المنافس واختراق الدفاع لتسجيل الأهداف في مرمى المنافس وبالتالي الفوز في المباراة .

وتكتسب الركلات الثابتة وبالخصوص مهارتي (الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية) أهمية خاصة في كرة القدم الحديثة، بوصفها إحدى العوامل الحاسمة في نتائج المباريات، لما توفره من فرص مباشرة للتسجيل ، وهذا ما نشاهده اليوم من اعتماد فرق متقدمة على الكرات الثابتة بوصفها عنصراً هاماً في حسم نتائج المباريات. وعلى الرغم من بساطة هاتين المهارتين من حيث الأداء الظاهري، إلا أنهما تتطلبان مستوى عالي من التنسيق ، والدقة ، والقدرة على التكيف مع متغيرات الموقف أثناء اللعب. (Ioannis, 2013)

وانطلاقاً من ذلك، تبرز الحاجة إلى توظيف تمرينات وفق المناطق المحددة في تطوير هاتين المهارتين، لما توفره من بيئة منظمة تحاكي مواقف المباراة الفعلية، وتساهم في تحسين التوجيه الحركي، ودقة الأداء، واستثمار المساحات داخل الملعب. (Rasoul, 2024)

وبالإضافة لما سبق فإن تدريب الشباب في لعبة كرة القدم له أهمية كبيرة كونه حلقة وصل ما بين الفئات العمرية والمتقدمين لذا يجب استخدام أحدث الوسائل والأساليب لتطوير قابلياتهم البدنية والمهارية التي بدورها تؤدي الى رفع مستوى الأداء الذي يؤهلهم لتمثيل المنتخبات الوطنية والمتقدمين بجدارة . (Bolotin & Bakayev, 2017; Ilash et al., 2024)

وتكمن أهمية البحث عن طريق التعرف على تأثير تمرينات وفق المناطق المحددة والتي توضح شكل الأداء المهاري وترسيخه ذهنياً لتطوير مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم عن طريق التدريب على مواقف مشابهة لمواقف اللعب والاستفادة منها في المباريات، مما يزيد من قدرة اللاعبين على اداء المهارات المدروسة بالشكل الأمثل ويساهم في إثراء الجانب المعرفي والمهاري للمدربين، ودعم التوجهات العلمية الحديثة في مجال الرياضي عامة وبكرة القدم خاصة .

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من التطور الذي شهدته البرامج والأساليب التدريبية في كرة القدم واعتمادها على أسس علمية حديثة، إلا أن الملاحظة الميدانية للباحثين ومشاهدتهم لمباريات فرق الفئات العمرية تم ملاحظة أن عدد كبير من الركلات الثابتة تهدر خلال المباريات ولم تكن بالجودة المطلوبة و بعد اللقاء ببعض المدربين ومناقشتهم بهذا الخصوص ، أكدوا وجود ضعف نسبي في مستوى أداء الركلات الثابتة وخاصة مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب وخاصة في حالة غياب اللاعب المختص بتنفيذ الركلات الثابتة للإصابة او الحرمان ، الأمر الذي ينعكس سلباً على فاعلية استثمار الكرات الثابتة لتسجيل الأهداف والفوز أثناء المنافسات . وبعد الإطلاع على الدراسات التي تخص كرة القدم تبين قلة الدراسات التي استخدمت تمرينات وفق مناطق محددة في العراق . ويعزى هذا الضعف في مستوى تنفيذ المهارتين في جانب منه، إلى قلة استخدام تمرينات مشابهة لمواقف المباريات ومنها تمرينات المناطق المحددة ضمن الوحدات التدريبية ، وفي جانب آخر قد تستخدم الأندية تمرينات المناطق المحددة ولكن بالأسلوب التقليدي المعروف وهو اللعب على الملعب بالكامل في نهاية الوحدة التدريبية أو تستخدم لتكملة الاحماء ويختصر التنفيذ على عدد من اللاعبين، ولا تستخدم كأسلوب أساسي لتطوير المستويات المهارية لجميع اللاعبين على الرغم من أهميتها في تنمية الدقة المكانية وضبط اتجاه الأداء بما يتلاءم مع متطلبات مواقف اللعب الحقيقية داخل الملعب. لذا ارتأى الباحثان إلى التحقق علمياً، وباستخدام المنهج التجريبي، من مدى تأثير تمرينات المناطق المحددة في تطوير مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب .

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين وفق مناطق محددة لتطوير أداء مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- التعرف على تأثير التمارين وفق المناطق المحددة في تطوير مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم .
- 3- التعرف على أفضلية التأثير في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في دقة مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية للاعبين الشباب بكرة القدم .

1-4 فرضا البحث :

- 1- هناك تأثير إيجابي للتمارين وفق المناطق المحددة في تطوير أداء مهارتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدي.

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: شباب نادي القاسم الرياضي للموسم الرياضي (2025 - 2026) .
- 2- المجال الزمني: 2025/10/12 ولغاية 2026/1/28 .
- 3- المجال المكاني: ملعب نادي الطليعة لكرة القدم - بابل / الطليعة .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 2-1 منهج البحث:- ان المنهج الملائم لطبيعة المشكلة التي وجدها الباحثان تتطلب معرفة تأثير التمارين عن طريق التجربة لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذو الاختبارين القبلي والبعدي . وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المجموعات	ت
قياس متغيرات البحث المدروسة	قياس متغيرات البحث المدروسة	المجموعة التجريبية	1
		المجموعة الضابطة	2

2-2 مجتمع وعينة البحث:

- 2-2-1 مجتمع البحث:- تمثل مجتمع البحث بلاعبي شباب نادي القاسم الرياضي ، للموسم الرياضي (2025-2026) (والبالغ عددهم (30) لاعباً .

2-2-2 عينة التجربة الاستطلاعية: يُعدّ اختيار العينة ركيزة أساسية من ركائز البحث العلمي، إذ هي "الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعدّد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محاور عمله" (الكاظمي، 2012 ، 84)، ولتحقيق أهداف الدراسة، لذا تم اختيار عينة استطلاعية بعدد (4) لاعبين ومن خارج عينة البحث الرئيسة وهي عينة اجريت عليها اختبارات الركلات الثابتة بكرة القدم .

2-2-3- العينة الرئيسة: تم اختيار عينة البحث الرئيسة من مجتمع البحث الرئيسي إذ بلغ (30) لاعباً وتم استبعاد (6) لاعبين ، (4) لاعبين للتجربة الاستطلاعية و (2) لاعبين حراس مرمى وبهذا بلغ عدد العينة الرئيسة (24) لاعباً وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية لمجموعتين تجريبية وضابطة لكل مجموعة (12) لاعب، إذ تبلغ نسبة عينة البحث (80%) من المجتمع الكلي . ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين قام الباحثان بأجراء عملية التجانس بين أفراد العينة لضبط متغيرات البحث وهي (العمر، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الالتواء
العمر	سنة	17.60	0.503	-0.44
الطول	السنتيمتر	1.74	0.066	0.25
الوزن	كغم	68.86	5.41	0.72
العمر التدريبي	سنة	5.50	0.83	0.00

ويظهر عن طريق الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانس العينة وتمثيلها لمجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وتوزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

2-3-2 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة التسجيل.
- الملاحظة .
- الاختبار والقياس .
- المقابلة الشخصية .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- كاميرا نوع نيكون يابانية مع حامل كاميرا ثلاثي عدد (1) .
- حاسبة الكترونية صينية نوع Lenovo عدد (1) .
- ميزان طبي .

- ساعة توقيت عدد (2) .
- شريط قياس لقياس اطوال اللاعبين عدد (2) .
- شريط كتان قياس بطول (20) م .
- ملعب كرة قدم قانوني .
- كرة القدم قانونية عدد (10).
- صافرة عدد (2) .
- شريط لاصق .
- قمصان ملونة عدد (10) .

4-2 أجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد متغيرات البحث :

عن طريق خبرة الباحثان وبعد الاطلاع ومراجعة المصادر العلمية الحديثة الخاصة بكرة القدم تم تحديد مهاراتي الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية كونهما من المهارات الأساس في لعبة كرة القدم وتعتمد عليها باقي المهارات هجومية وهي ذات اهمية بالغة باللعب , اذ يمكن استثمارهما هجوماً لتسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس, كما أن اعادة اللاعبين لكلتا المهارتين هي بمثابة قاعدة اساسية تساهم في نجاح وتفوق الفريق مهارياً ولاسيما في الجانب الهجومي للفريق .

4-2-2 تحديد اختبارات متغيرات البحث :

بعد تحديد المهارات وهي (الركلة الحرة المباشرة, الركلة الركنية) تم ترشيح الاختبارات الخاصة بقياسهما , وتم وضعهما في استبانة اختبارات وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (9) خبراء ومختصين في مجال الاختبار والقياس وكرة القدم والتعلم الحركي لتحديد صلاحيتها ومدى ملائمتها لعينة البحث, وبعد جمع وتفرغ الاستبانة تم معالجتها احصائياً وقد بينت النتائج صلاحية الاختبارات لأنهما حصلا على اتفاق السادة الخبراء والمختصين, واستعمل الباحثان اختبار حسن المطابقة (كا²) لتحليل آراء الخبراء إحصائياً وبيان إتفاقهم بخصوص صلاحية الاختبارات كما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا² للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	توافق	توافق	توافق	غير الموافقين	قيمة كا ²		نوع الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
1	اختبار الركلة الحرة المباشرة	درجة	9	9	9	9	3.84	معنوي
2	اختبار الركلة الركنية	درجة	9	9	9	9	3.84	معنوي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0.05.

2-4-1 اختبار الركلة الحرة المباشرة بكرة القدم : (Jaber, 2012).

اسم الاختبار : دقة التهديف بوجه القدم من الداخل .

الهدف من الإختبار : قياس دقة التهديف من مناطق مختلفة (المنطقة المركزية , جهة اليمين , جهة اليسار) وبوجود جدار .

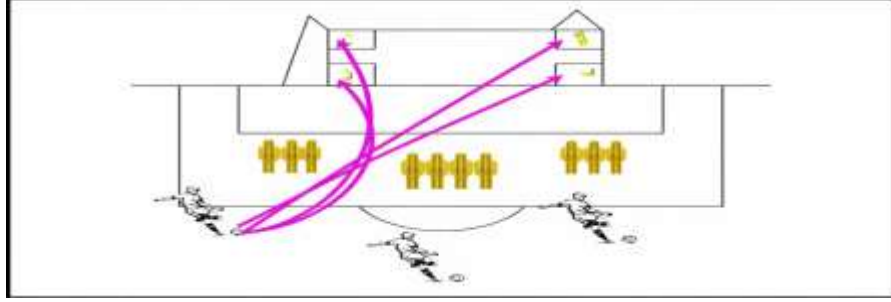
الأدوات المستخدمة في الاختبار : ملعب كرة قدم ,كرات قدم قانونية عدد (10) , صافرة , شريط لتعيين منطقة التهديف للاختبار , شريط قياس , جدار , استمارة تسجيل نتائج الاختبار .

تعليمات الاختبار :

- يقف المختبر في منطقة التهديف ومن مناطق التهديف الثلاثة (جهة اليمين الوسط , اليسار).
 - مكان وضع الجدار وهي المسافة القانونية (10) ياردة عن الكرة وفي المناطق الثلاث .
 - يكون عدد الجدار في المنطقة المركزية (4-5) لاعب وفي جهتي اليمين واليسار (3-4) لاعب .
 - يمكن اعطاء محاولة واحدة تجريبية للمختبر لا تحتسب نتائجها .
 - يقوم اللاعب بالتهديف على منطقة واحدة من مناطق الدقة ثم اللاعب الآخر وهكذا.
 - يمنح كل مختبر (12) محاولة للتهديف البعيد من المنطقة المركزية (3) محاولات في كل منطقة من مناطق الدقة الأربعة (أ , ب , ج , د) .
 - يمنح كل مختبر (12) محاولة للتهديف البعيد من جهة اليمين (3) محاولات في كل منطقة من مناطق الدقة الأربعة (أ , ب , ج , د) .
 - يمنح كل مختبر (12) محاولة للتهديف البعيد من جهة اليسار (3) محاولات في كل منطقة من مناطق الدقة الأربعة (أ , ب , ج , د) .
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الكرة المثبتة في المكان المخصص لها وعند الإشارة له ويقوم بركل الكرة على كل منطقة من مناطق الدقة الأربعة في المرمى وحسب التسلسل حيث تم تقسيم المرمى الى أربعة مناطق منطقتين من الدقة على يسار حارس المرمى وسميت العليا (أ) والسفلى (ب) ومنطقتين من الدقة على يمين حارس المرمى وسميت العليا (ج) والسفلى (د) . وكما موضح بالشكل (1) .

طريقة التسجيل :

- الكرات التي تسقط خارج منطقة الدقة تحتسب صفراً .
- الكرات التي تصطدم بالجدار ولا تصل منطقة الدقة تحتسب صفراً .
- الكرات التي تصطدم بشريط تقسيم مناطق الدقة تحتسب (1) .
- الكرات الناجحة والداخلية في منطقة الدقة تحتسب (2) .
- درجة كل منطقة من مناطق الدقة لمجموع ثلاثة محاولات هي (6) .



الشكل (1) يوضح اختبار الركلة الحرة المباشرة

2-2-4-2 اختبار الركلة الركنية بكرة القدم : (Hamdi et al., 2014).

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء الركلة الركنية .

الأجهزة والادوات المستخدمة في الاختبار: كرة قدم عدد (3) , صافرة , شريط قياس , شريط ملون لتقسيم منطقة الجراء الى مناطق محددة .

طريقة الأداء : يقف اللاعب المختبر عند منطقة الركلة الركنية مستعداً لأداء ركلة ركنية وتكون منطقة الجراء مقسمة إلى سبعة أقسام يحمل كل قسم رقماً معيناً، كما في الشكل (2) ويكون تقسيم المنطقة حسب أهميتها من حيث التهديد ويعطى لكل لاعب ثلاث محاولات ويؤخذ الوسط الحسابي لدرجات المحاولات الثلاث .

طريقة التسجيل : يتم تسجيل الدرجة كما يلي:

1- عند سقوط الكرة على المنطقة رقم 5 يحصل اللاعب على 5 درجات.

2- عند سقوط الكرة على المنطقة رقم 6 يحصل اللاعب على 4 درجات.

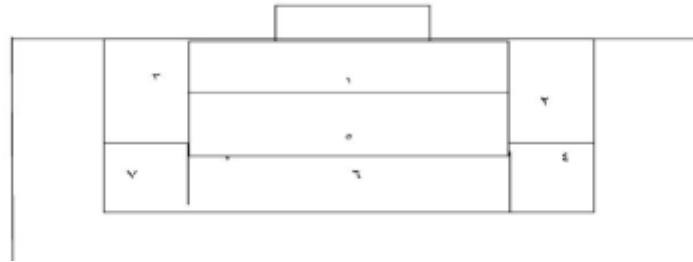
3- عند سقوط الكرة على المنطقتين رقم 4 و 7 يحصل اللاعب على 3 درجات.

4- عند سقوط الكرة على المنطقتين رقم 2 و 3 يحصل اللاعب على 2 درجتين.

5- عند سقوط الكرة على المنطقة رقم 1 يحصل اللاعب على 1 درجة.

6- عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق يحصل على صفر درجة.

ملاحظة : يمكن للمختبر أن ينفذ الركلة الركنية من أي جهة يريد (حسب الرجل المفضلة للمختبر) .



شكل (2)

يوضح مناطق تقسيم منطقة الجراء في اختبار الركلة الركنية

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض ضبط العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات المتعلقة باختبارات المتغيرات قيد الدراسة والوقوف على إيجابيات وسلبيات العمل والحصول على نتائج دقيقة، تم إجراء تجربة إستطلاعية للاختبارات وذلك يوم الخميس الموافق 2025/10/16 مساءً في ملعب نادي الطليعة وتكونت عينة الإستطلاع من (4) لاعبين من لاعبي شباب نادي القاسم وهم من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الرئيسة.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات : بعد تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وتجربتها استطلاعياً قام الباحثان بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات التي تعد شرطاً أساسياً من شروط ترشيح الاختبار لقياس أية ظاهرة، وللتعرف على مدى صلاحية الاختبارات إحصائياً لعينة البحث قبل الشروع بالتجربة الرئيسة ويشمل :

2-4-4-1 الصدق : يعتمد الباحثان الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق عرض اختبارات الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية بكرة القدم على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (3) اعلاه .

2-4-4-2 الثبات : الاختبار الثابت هو " الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة او النتائج نفسها اذا طبق الاختبار اكثر من مرة وفي ظروف مماثلة" (Bahi, 2007), ولأجل معرفة مدى ثبات قيم الاختبارات وخلوها من الاخطاء استخدم الباحثان طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ثم قام الباحثان باستخراج معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها على افراد العينة الاستطلاعية وقياسين متتابعين تفصل بينهما (7) ايام إذ طبقت الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ 2025/ 10 /16 ثم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2025/10/23، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد بينت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما ويعد هذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (4).

2-4-4-3 الموضوعية: لغرض التعرف على موضوعية الاختبارات، استعان الباحثان بدرجات المقومين لنتائج الاختبارات، إذ تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجاتهم، وقد ظهر إن الاختبارات جميعها ذات موضوعية عالية، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات قيد البحث

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	الدالة	معامل الموضوعية	الدالة
1	الركلة الحرة المباشرة	0.84	معنوي	0.88	معنوي
2	الركلة الركنية	0.93	معنوي	0.76	معنوي

2-4-5 الاختبارات القبلية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث الضابطة والتجريبية يوم السبت الموافق (25 / 10 / 2025) الساعة العاشرة صباحاً على ملعب نادي الطليعة لكرة القدم، وعمل الباحثان على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجراءها من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند اجراء الاختبارات البعدية . حيث تم

شرح الاختبارات من قبل الباحثان بصورة مفصلة حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبارات . وتم تسجيل نتائج الاختبارات طبقاً للشروط والمواصفات المحددة للاختبارات .

2-4-5 تكافؤ العينة:

من أجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة والانطلاق من نقطة شروع واحدة عمل الباحثان على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة والتي تشمل (الركلة الحرة المباشرة , الركلة الركنية) وذلك عن طريق نتائج الاختبارات القبلية وتطبيق قانون (t) للعينات المستقلة وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

اسم الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	Sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
اختبار الركلة الركنية	2.3	0.7	2.18	0.6	0.540	0.859	غير معنوي
اختبار الركلة الحرة المباشرة	1.6	2.07	1.8	1.09	0.389	0.902	غير معنوي

يتبين عن طريق الجدول (5) ، أن الفروق في اختبارات البحث بين المجموعتين قد ظهرت غير معنوية، إذ إن مستوى الدلالة (0.05) أصغر من قيمة (sig) وهذا يدل على أن مجموعتي البحث في هذه الاختبارات متكافئة.

2-4-6 التجربة الرئيسة :

بعد الإنتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسة للبحث للمدة من يوم الخميس الموافق 2025 /10/30 ولغاية يوم السبت الموافق 2025 /12/27، على أرضية ملعب نادي الطليعة وفي تمام الساعة الثالثة عصراً وبهذا اشتملت على (24) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع، وكانت أيام الوحدات التعليمية هي (الثلاثاء - الخميس - السبت) وهي محددة مسبقاً من قبل الكادر التدريبي وبما يتلاءم مع دوام بعض اللاعبين كونهم من طلبة المرحلة الاعدادية . إذ أعد الباحثان مجموعة من التمرينات وفق مناطق محددة لتطوير الركلات الثابتة، وتم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة وبإشراف مباشر من قبل الباحثان للمجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فإعتمدت المنهاج الخاص بالكادر التدريبي للفريق.

2-4-7 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يوم الثلاثاء الموافق 2025 /12/30 الساعة الثالثة عصراً على ملعب نادي الطليعة لكرة القدم وبنفس ظروف وشروط وإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الاحصائية :

- استخدام الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة النتائج وباستخدام القوانين الاحصائية الاتية:
- الوسط الحسابي , الإنحراف المعياري , معامل الالتواء , اختبار (t) للعينات المترابطة , اختبار (t) للعينات المستقلة .

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع	س	ع	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0.012	3.02	1.12	4.4	1.09	1.8	درجة	اختبار الركلة الحرة المباشرة
معنوي	0.032	2.45	0.52	2.44	0.60	2.18	درجة	اختبار الركلة الركنية

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

بعد جمع البيانات التي حصل عليها الباحثان من الاختبارات القبلي والبعدي للركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة لوصف نتائج العينة وتم تحليل البيانات باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين ومن أجل التحقق من صحة فرضيات البحث قام الباحثان بعرض النتائج التي تم التوصل اليها في جداول لسهولة ملاحظة النتائج ثم تحليلها ومناقشتها علمياً . والجدول رقم (6) يبين ذلك.

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

المؤشرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		قبلي		بعدي		قبلي			
		س	ع	س	ع	س	ع		
		ع	س	ع	س	ع	س		
اختبار الركلة الحرة المباشرة	درجة	1.8	1.09	4.4	1.12	1.6	1.09	5.40	0.90
اختبار الركلة الركنية	درجة	2.18	0.60	2.44	0.52	2.30	0.70	4.84	0.68

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لإختبارات الركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة للمجموعة الضابطة:

لغرض تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته قام الباحثان بتحليل بيانات البحث القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة ، وتم معالجتها احصائياً عن طريق استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري واستخدام إختبار (t) للعينات المترابطة للوصول الى معنوية الفروق بين القياسين والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفرق للإختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لإختبارات الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية .

عن طريق ما تبين في الجدول رقم (7) وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية للمجموعة الضابطة نجد هنالك فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات (الركلة الحرة المباشرة - الركلة الركنية) وهذا ما يؤكده قيمة (sig) إذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق

معنوية بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الإختبار البعدي ، وهذا ما تبين عن طريق الفرق بين الأوساط الحسابية إذ كانت الأوساط الحسابية في الإختبار البعدي أفضل من الإختبار القبلي لمتغيرات البحث .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لإختبارات الركلة الركنية والركلة الحرة المباشرة للمجموعة التجريبية:

لغرض تحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته قام الباحثان بتحليل بيانات البحث القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ، وتم معالجتها إحصائياً عن طريق استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وإستخدام إختبار (t) للعينات المترابطة للوصول الى معنوية الفروق بين القياسين والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الإختبار ومعنوية الفرق للإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لإختبارات الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية .

نوع الدالة	مستوى دلالة الإختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الخصائص الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	8.77	0.90	5.40	1.09	1.6	درجة	اختبار الركلة الحرة المباشرة
معنوي	0.000	6.10	0.68	4.84	0.70	2.30	درجة	اختبار الركلة الركنية

عن طريق ما تبين في الجدول رقم (8) وعند ملاحظة المؤشرات الإحصائية للمجموعة التجريبية نجد هنالك فروق بين الإختبار القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي لمتغيرات (الركلة الحرة المباشرة - الركلة الركنية) وهذا ما يؤكد قيمة (sig) إذ كانت تحت مستوى الدلالة (0.05) ، وبذلك نقبل الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الإختبار البعدي ، وهذا ما تبين عن طريق الفرق بين الأوساط الحسابية إذ كانت الأوساط الحسابية في الإختبار البعدي أفضل من الإختبار القبلي لمتغيرات البحث .

3-2 مناقشة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

عن طريق عرض نتائج الإختبارات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) و (8) وبعد تحليلها بينت النتائج وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الإختبارات البعدية، وهذا يتفق مع فرضية البحث.

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية للمجموعة الضابطة :

عن طريق ما تمّ عرضه من نتائج في الجدول (7) والتي بينت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى الكثير من الأسباب أهمها تدريبات الفريق كانت مستمرة ولم تحدث فترة انقطاع طويلة بسبب الاستعداد والمشاركة في دوري الشباب ، كما يرجح الباحثان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى اعتماد أفراد هذه المجموعة على تكرار التمرينات لتنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة منهم في أثناء الوحدات التعليمية الأمر الذي أدى الى تمتعهم بدرجات مقبولة عند تنفيذ الركلات الثابتة، وهذا يتفق مع (Khraibet, 1998) إذ أشار بأن ينبغي على "المدرّب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة والقدرة المطلوبة" ، وهذا ما هو متبع ومتعارف عليه في الوحدات التعليمية ، فضلاً عن انتظامهم في تنفيذ هذه التمرينات وتطبيقها، حيث تؤكد (Aldulaimi, 2016) أن التكرار هو "عملية إعادة شبة نمطية من دون تغيير ملحوظ في الإستجابات الحركية" ، والسبب الثالث يعود الى أسلوب المدرّب الذي إتبعه في تنفيذ المنهج المعد من قبله وإحتوائه على تمرينات أدت دوراً أساسياً في احداث الفرق المعنوي. ويرجع السبب الآخر الى الالتزام في الحضور للوحدات التدريبية والمنافسة بين اللاعبين للحصول على مكان أساس في التشكيلة وهذه الأمور ترجع بالفائدة للفريق ولكنها لم ترتقٍ للتطور الحاصل في المجموعة التدريبية وهذا ما اثبتته نتائج الاختبارات ، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى عدم استخدام تمرينات خاصة لتطوير الركلات الثابتة في القسم الرئيسي من الوحدات، حيث يتم استخدامها خلال الاحماء او في نهاية الوحدة ، كما أن اغلب الاندية العراقية تركز اهتمامها بالفريق الاول وتوفير لهم كل مقومات النجاح وعدم الاهتمام في باقي الفئات العمرية في الفريق وخاصة نادي القاسم الذي يعاني من ضائقة مادية خلال هذا الموسم ، وهذا ما أثر في مدربي الفئات العمرية بتنفيذ الوحدات التعليمية بالاسلوب التقليدي وعدم البحث على ما هو جديد من الطرائق والأساليب، وعدم الرجوع الى المناهج العلمية على الرغم من امتلاكهم القدرات الجيدة في التدريب وتحدث هذه المشاكل بسبب غياب الاهتمام وقلة الدعم للفئات العمرية .

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية للمجموعة التجريبية :

عن طريق ما تمّ عرضه من نتائج في الجدول (8) التي بينت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحثان التطور الحاصل أداء أفراد المجموعة التجريبية الى عدة أسباب منها طبيعة التمرينات المستخدمة والمعدة بصورة علمية ، حيث حرص الباحثان على أن تكون التمرينات مصممة وفق مبدأ محاكاة مواقف اللعب الحقيقية في المباريات مما ساهم في تكرار المهارات المراد تطويرها بشكل كبير بسبب قلة اللاعبين وصغر المساحة التي تجري عليها التمرينات مقارنة بمساحة الملعب بالكامل، مما يعطي للاعب الثقة في اللعب داخل المنطقة والتحرك لخلق الفراغات والبحث عن الزميل المناسب وايصال الكرة له ، وهذا يتفق مع (Lazam, 2009) والذي أشار بأن "

التدريب بإستخدام تمارينات المناطق المحددة يعد أسلوباً فعالاً في تطوير القدرة والقابلية على الأداء الصحيح بعد التدريب على أداء تلك المهارات من قبل المبتدئين والشباب والمستويات العليا على حد سواء لما لها من تأثير فعال من تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ولجميع الفئات العمرية لذلك لجأت إليها معظم المدارس الكروية الحديثة في كرة القدم .

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية الى اسلوب صياغة التمارينات وفق المناطق المحددة إذ تم تسلسل التمارين بشكل منتظم بالإضافة الى ترتيبها وتنسيقها بشكل علمي مدروس وبتدرج من السهل الى الصعب

نوع الدالة	مستوى دلالة Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.025	2.41	0.90	5.40	1.12	4.4	درجة	اختبار الركلة الحرة المباشرة
معنوي	0.001	3.67	0.68	4.84	0.52	2.44	درجة	اختبار الركلة الركنية

بشكل يتناسب مع مستوى قابليات وامكانيات اللاعبين كذلك حجم ونوعية التمارين المختارة داخل الوحدة التعليمية والتي ساعدت وأثرت تأثيراً ايجابياً في تعزيز عملية التعلم الحركي , وهذا ما اشار اليه " (Alhadithi, 2013) "إن للتمرينات دوراً اساسياً في تطوير القدرات الحركية والإدراكية والمهارية", كما وحرص الباحثان بأن تكون فترات ممارسة التمارينات وتكراراتها خلال الوحدات التعليمية كافية لتطوير المتغيرات المبحوثة , وهذا ما أكدته (Schmidt, 2011) إن إستمرار الأداء ونوع المهام المتنوعة والتدرج في ربط التمارينات قد ترسم وتثبت الأداء في ذهن المتعلم وحركته , ولغرض الحصول على تعلم لابد من أن يكون هنالك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه , وقد ساعد تكرار تمارينات المناطق المحددة في تحسين التحكم الحركي (السيطرة على الكرة) ودقة توجيه الكرة أثناء الأداء، إذ ان تطورهما يمكن اللاعب من القيام بالأداء الحركي للمهارة أثناء التنفيذ في أفضل صورة ممكنة ومن دونهما لا يستطيع المتعلم أداء هذه المهارة بسرعة ودقة ورؤية الأماكن المناسبة لتوجيه الكرات وإحراز النقاط , الأمر الذي انعكس ايجابياً في الاختبارات البعيدة .

3-3 عرض نتائج القياس البعدي لاختبار الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها : لغرض التحقق من فرضية البحث قام الباحثان بتحليل نتائج البحث للمجموعتين في القياس البعدي عن طريق إستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (9).

جدول (9)

يبين نتائج القياس البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

عن طريق تحليل الجدول (9) نجد إن كلا الإختبارين ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لأن مستوى الدلالة في جميعها أقل من (0,05) ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى عدة أسباب منها ملائمة التمرينات المعدة من قبل الباحثان لعينة البحث والتي تم أعدادها بأسلوب علمي يتناسب مع طبيعة الأداء المهاري للمهارات المبحوثة مع التركيز على المناطق الأكثر فاعلية في إحراز الأهداف , مما زاد من الرغبة والدافعية لدى اللاعبين في أثناء تطبيقها في الوحدة التعليمية الأمر الذي ساعد في سرعة تطوير الأداء لدى المتعلمين, وهذا يتفق مع ما أشارت اليه (Aldulaimi, 2011) بأن توجد " أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية او اللعبة المراد تعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها , فضلاً عن التوازن بين إشباع حاجات المتعلم" . لذا عمل الباحثان بإن تكون ممارسة التمرينات المعدة من قبلهم بإسلوب يحاكي مواقف اللعب , وبذلك زادت الدافعية والرغبة في تطبيق التمرينات وفق المناطق المحددة مما أدى الى ترسيخ البرنامج الحركي للمتغيرات المبحوثة لدى اللاعبين , وهذا دليل فاعلية التمارين المعدة من قبل الباحثان والتي تم تطبيقها من قبل أفراد المجموعة التجريبية لتطوير المتغيرات المبحوثة .

ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق المعنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية الى طبيعة تمرينات المناطق المحددة والتي طبقت مع استخدام أدوات تدريبية كالشواخص والحلقات ملونة والأرقام معلقة في المرمى مع التركيز على توجيه الكرة نحوه المناطق الأكثر فاعلية لتسجيل الأهداف مما وفر للاعبين ضبط مسارات الكرة ووضع الجسم وطريقة تنفيذ الركلة الثابتة مع تقديم التغذية الراجعة بعد التنفيذ لتصحيح الأداء , وبهذا تم تطبيق تمرينات جديدة بطريقة مشابه لمواقف لعب الركلات الثابتة أثناء المباريات والابتعاد عن الروتين اليومي في أداء التمرينات المعتادة وكسر حاجز الملل, لذا تعد واحدة من افضل الأساليب الحديثة والتي كان لها دور إيجابي في تطوير مستوى اللاعبين في تنفيذ الركلات الثابتة, وذلك عن طريق المشاركة الفعالة للاعبين عن طريق شعورهم بمواقف اللعب الواقعي والتي تسمح لهم بحل المشاكل التي تواجههم في المباريات والغرض منها هو تكرار المواقف المستخدمة في المباراة بأكبر عدد ممكن مع التنوع والاثارة والتشويق في تطبيقها , وهذا ما يؤكد (Almaola, 2014) " ان اللعب في مساحات مصغرة تعني مشاركة اكبر عدد من اللاعبين باللعب وهو الهدف والأهم ويمنح اللاعبين الخبرة الأحسن عن طريق اللمس الأكثر للكرة في اللعب في لعب واقعي فيصبح اللاعب شامل التكوين ومتقهم لدور زملائه من اللاعبين "

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- فاعلية التمرينات وفق المناطق المحددة في تطوير أداء ودقة الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية بكرة القدم لدى أفراد عينة البحث التجريبية وهذا ما بينته الاختبارات البعدية .

2- إن التمرينات وفق المناطق المحددة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير أكبر عدد من النماذج الحركية أدت الى تصحيح المسارات الحركية عند تنفيذ الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية مما أدى إلى سهولة ودقة تنفيذها بالاختبارات البعيدة .

3- إن التمرينات وفق المناطق المحددة أكثر واقعية من المناهج التقليدية المتبعة من قبل المدربين في تطوير الركلات الثابتة لدى لاعبي كرة القدم للفئات العمرية .

4- إن التمرينات وفق المناطق المحددة ليست أسلوباً تدريبياً فقط بل هي كانت بمثابة جانب تروحي للاعبين وذلك لاختلاف طريقة تطبيقها عن التقليدية مما ساهم في سرعة تطوير المتغيرات المبحوثة.

4-2 التوصيات :

1- استخدام التمرينات وفق المناطق المحددة وخاصة في الوحدات التعليمية للفئات العمرية كونها ذات تأثير كبير في تطوير أداء ودقة الركلات الثابتة بلعبة كرة القدم.

2- على المدربين الإهتمام بالتمرينات وفق المناطق المحددة لأنها تساعد وبشكل فعال على تطوير اللاعبين مهارياً وخططياً .

3- على المدربين التأكيد على الركلات الثابتة في مناهجهم التدريبية وتخصيص الوقت الكافي لتطبيقها لما لها من الأثر الكبير في تغيير نتائج المباريات .

4- إعداد تمرينات جديدة للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم على أن تكون مشابهة لحالات اللعب .

5- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لمهارات أخرى ولفئات عمرية مبكرة (الاشبال و الناشئين) لبناء قاعدة قوية من اللاعبين في تنفيذ الركلات الثابتة .

رقم (1) نموذج لوحدة تعليمية من الأسبوع الأول

التاريخ : 2025/10/30

اليوم : الخميس

عدد اللاعبين : 12

الوقت : الساعة 2 ظهرا

زمن القسم الرئيسي : 45 دقيقة

الأدوات: كرات قانونية - شواخص - حلقات وأعلام ملونة - صافرة

المكان : ملعب الطليعة الرياضي

الهدف : تطوير الركلة الحرة المباشرة والركلة الركنية

قسم الوحدة التعليمية	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التشكيلات
القسم الرئيس	45 دقيقة		
الجانب التعليمي	8 د	1. شرح الجانب القانوني في تنفيذ الركلات الثابتة. 2. عرض وتوضيح طريقة أداء التمرينات . 3. تطبيق التمرينات بواسطة النموذج .	× × × × × T ×
الجانب التطبيقي	37 دقيقة	4 تمرينات لكل تمرين 8 د	تقسيم اللاعبين وحسب التمرين

 تمرين 1: دقة التسديد وتوجيه الكرة	• شرح التمرين: توضع خمس كرات عند المنطقة القريبة من قوس الركنية احداها مثبتة عند قوس الركنية ويقف اللاعب المنفذ خلف الكرة مع تثبيت ثلاث اعلام وبألوان مختلفة امام المرمى وداخل منطقة الجزاء وعند الاشارة من قبل المدرب أو أحد مساعديه ينفذ اللاعب الركلة الركنية بإتجاه العلم الذي يحدده مطلق الاشارة , يكرر التمرين ثلاث مرات لكل لاعب. • الهدف من التمرين: أستخدم هذا التمرين في بداية الوحدة الاولى لتطوير تكنيك الركلة الركنية مع ضبط المسافة من قوس الركلة الركنية الى منطقة الجزاء وكذلك شعور اللاعب بمقدار القوة التي يحتاجها لإيصال الكرة الى المنطقة المحددة	8 د	التمرين الأول
 تمرين 4: ركنية "الكرة الثانية" (ركنية طويلة + متابعة)	• شرح التمرين: يقف اللاعب المنفذ مع الكرة عند قوس الركنية مع أنتشار باقي اللاعبين في منطقة الجزاء وداخل المنطقة المحددة باللون الأصفر وعند سماع الاشارة من المدرب او مساعدة يتم التنفيذ مع توجيه الكرة الى اللاعب الذي يحدده المدرب , ينفذ كل لاعب محاولتين من كل جهة. • الهدف من التمرين: تطوير دقة الركلة الركنية عن طريق تحسين توجيه الكرة إلى مناطق محددة داخل منطقة الجزاء , مع زيادة التنسيق بين منفذ الركلة الركنية والمهاجمين داخل منطقة الجزاء .	8 د	التمرين الثاني
 الأهداف المحددة	• شرح التمرين: يتم تحديد أربع مناطق في زوايا المرمى الأربعة وبألوان مختلفة, يقف اللاعب المنفذ أمام قوس الجزاء مواجهاً للمرمى والكرة أمامه على قوس الجزاء وعند سماع الاشارة من المدرب او مساعدة يسدد اللاعب الكرة نحو المنطقة المحددة من قبل المدرب , يكرر اللاعب التمرين أربع مرات . • الهدف من التمرين: استخدم هذا التمرين في الوحدة التعليمية الأولى, لضبط دقة التسديد مع تحسين اتخاذ القرار مما يساهم في تحسين دقة الركلة الحرة المباشرة نحو المرمى. وكذلك الاحساس بمقدار القوة اللازمة لركل وتوجيه الكرة نحو المناطق المحددة .	8 د	التمرين الثالث
 تمرين تطوير الركلة الحرة المباشرة	• شرح التمرين: يتم تحديد أربع مناطق في المرمى عن طريق أشرطة ملونة وعلى جانبي حارس المرمى المتمركز في منتصف المرمى, ويقف اللاعب المنفذ مع الكرة على مسافة (25-30) م مواجهاً للمرمى ويقف أمامه خمس لاعبين كجدار بشري أمام المرمى , وعند الاشارة من قبل المدرب يبدأ اللاعب بالجري لمسافة 3-4 م ويسدد الكرة من فوق الجدار ونحو المنطقة المحددة من قبل المدرب. يتم إعادة التمرين أربع مرات لكل لاعب . • الهدف من التمرين: محاكاة ظروف المباراة وتجاوز الجدار البشري, لتطوير الدقة في التسديد وتطوير التوازن الحركي والسيطرة على الجسم أثناء الأداء المهاري .	8 د	التمرين الرابع

References

- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed–strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 638.
- Ilash, A., Gimaletdinova, G., & Isaev, R. (2024). Improvement of Speed–Strength Qualities in Young Football Players Aged 12–13.
- Ioannis, G. (2013). Comparison of physical capacities strength and speed of different competition level football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 255.
- Luis–del Campo, V., Esteves, P. T., Monteiro, L. P., & Casanova, F. L. M. (2024). Case Report: Effect of providing penalty kicking tendencies on goalkeeper’s motor behaviour and performance: a case study with an on–field intervention on youth football. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1356340.
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 2024.
- Rasoul, T. H. A. (2024). Evaluating The Effectiveness Of Different Teaching Methods In Improving Skill Performance In Teaching Football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 70–80.
- Young, W. B., & Rath, D. A. (2011). Enhancing foot velocity in football kicking: the role of strength training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 561–566.
- Bahy, M. (2007). *Al-ikhtibarat wa al-maqayis fi al-tarbiyah al-riyadiyah* [Tests and measurements in physical education] (1st ed.). Anglo Press.
- Bahy, M. (2007). *Al-ikhtibarat wa al-maqayis fi al-tarbiyah al-riyadiyah* [Tests and measurements in physical education] (1st ed.). Anglo Press.
- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed–strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 638.
- Dulaimi, N. A. Z. (2011). *Mukhtarat fi al-ta'allum al-haraki* [Selections in motor learning] (1st ed.). Al-Diyaa Printing House.
- Dulaimi, N. A. Z. (2016). *Al-usus al-'ilmiyah fi al-ta'allum al-haraki* [Scientific foundations in motor learning] (1st ed.). Al-Manhajiyah Publishing and Distribution House.
- Hadithi, K. I. (2013). *Al-ta'allum al-haraki* [Motor learning] (1st ed.). Dar Al-Arab for Studies and Publishing.
- Hamdi, A. T., et al. (n.d.). *Tasmim wa taqrin ikhtibar li-qiyas daqqat ada' al-rakla al-rukniya bi-kurat al-qadam* [Design and standardization of a test to measure the accuracy of corner kick performance in football] [Descriptive research]. College of Physical Education, University of Al-Qadisiyah.
- Ilash, A., Gimaletdinova, G., & Isaev, R. (2024). Improvement of speed–strength qualities in young football players aged 12–13.
- Ioannis, G. (2013). Comparison of physical capacities strength and speed of different competition level football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 255.

- Jabr, H. S. (2012). *Athar tamrinat mushā bihah li-ada' fi ba'd al-mutaghayyirat al-biyumikanikiyah li-qadam al-irtikaz wa-daqqat tadheef al-raklaat al-hurra al-mubashirah min manatiq mukhtalifah bi-kurat al-qadam* [The effect of performance-similar exercises on some biomechanical variables of the supporting foot and scoring accuracy of direct free kicks from different areas in football] [Doctoral dissertation]. College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Qadisiyah.
- Kazimi, Z. H. (2012). *Al-tatbiqat al-'amaliyah li-kitabat al-rasa'il wa al-atarih al-tarbawiyah wa al-nafsiyah* [Practical applications for writing educational and psychological theses and dissertations]. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq for Publishing.
- Kharibit, R. (1998). *Al-tadrib al-riyadi* [Sports training]. University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Luis-del Campo, V., Esteves, P. T., Monteiro, L. P., & Casanova, F. L. M. (2024). Case report: Effect of providing penalty kicking tendencies on goalkeeper's motor behaviour and performance: A case study with an on-field intervention on youth football. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1356340.
- Mawla, M. M. (2014). *Asalib al-al'ab al-musaghirah bi-kurat al-qadam* [Methods of small-sided games in football] (1st ed.). Dar Al-Yanabi'e for Publishing.
- Nasief, G. (2024). The sportsmanship level of the Palestinian national football team players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 2024.
- Rasoul, T. H. A. (2024). Evaluating the effectiveness of different teaching methods in improving skill performance in teaching football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(2), 70–80.
- Sabr, Q. L. (2009). *Nazariyyat al-isti'dad wa tadrib al-manatiq al-muhaddadah fi kurat al-qadam* [Readiness theory and training in specified zones in football] (3rd ed.). Al-Jami'ah Printing House.
- Schmidt, R. A. (2011). *Motor control and learning*. Human Kinetics.
- Young, W. B., & Rath, D. A. (2011). Enhancing foot velocity in football kicking: The role of strength training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 561–566.