

دراسة مقارنة لثلاث أساليب مختلفة لأداء ركلات الجزاء للاعبين للدرجة الأولى في كرة القدم

(*) ممدوح محمود مجدي

مقدمة ومشكلة البحث

ركلة الجزاء في كرة القدم قد تكون فرصة سهلة للتهديف ، فعندما يخفق اللاعب في تنفيذ ركلة الجزاء فأنه يهدر فوزا قد يكون مهما ولا يتوقف عند هذا فقط بل يمتد إلى ضياع البطولات أو الألقاب.

فقد شاهدنا أخيراً إخفاق نادي النصر السعودي أمام نادي الهلال السعودي في نهائي كأس ولي العهد بركلات الجزاء الترجيحية (٢/٤) وجاء هذه الإخفاق نتيجة لإهدار احد لاعبي فريق النصر وأميزهم في تسديد ركلة الجزاء كذلك فوز منتخب مصر للشباب ببطولة إفريقيا المؤهلة لكأس العالم ٢٠١٣ بالجزائر ومن ذلك نجد إن إحراز أو إهدار ركلة الجزاء يتحكم بشكل كبير في مصير الفريق (الفوز او الخسارة) بالبطولات والحصول على الألقاب أو عندما تكون ركلة الجزاء في اللحظات الأخيرة من المباراة

وهذه بعض النماذج التي ساهمت فيها ركلات الجزاء الترجيحية في نهاية المباراة في حصد الألقاب والبطولات سواء كانت عالمية أو قارية أو محلية كما هو موضح بالجدول رقم (١)

جدول رقم (١) نماذج للبطولات التي حسمت بركلات الجزاء

النتيجة	الفريق الفائز بركلات الترجيح الجزائرية	الموسم الرياضي	الفريقين المتنافسين	البطولة
٣×٥	المنتخب الايطالي	٢٠٠٦	ايطاليا × فرنسا	بطولة عالمية
٢×٤	المنتخب المصري	٢٠٠٦	مصر × ساحل العاج	بطولة قارية
١×٢	نادي انبي	٢٠١١/٢٠١٠	الزمالك × انبي	كأس مصر
٤×٥	نادي حرس الحدود	٢٠١٠/٢٠٠٩	الاهلي × حرس الحدود	بطولة محلية

وفي هذا الصدد يذكر " حنفي محمود مختار " إن ركلات الجزاء هي إحدى المواقف المتكررة في

المباريات تحت نفس الظروف وهي كثيرا ما تؤثر على نتيجة المباراة (٦:٢١٥)

(*) أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

كما يرى " حسن السيد أبو عبده " (٢٠٠٧) إن ركلات الجزاء هي إحدى الركلات الثابتة التي تؤدي داخل منطقة الجزاء وعلى بعد ١٢ ياردة من خط المرمى وهي تتطلب قدرا كبيرا من الإعداد المهارى والنفسي للاعب الذي يؤديها خاصة في موقف اللعب التي تتطلب حسم نتيجة المباراة سواء فى الدقائق الأخيرة من عمر المباراة أو أثناء ركلات الترجيح التي تحدد الفريق الفائز ، ويمكن للاعب الذي يقوم بتنفيذ هذه الركلة أن يؤديها مباشرة بإحدى الطريقتين :

١- التركيز على زاوية والتصويت فيها بقوة وبدقة .

٢- التصويت عكس ثبات قدم مركز ثقل حارس المرمى .

كذلك يمكن للاعب المنفذ لركلة الجزاء بدفع الكرة للإمام إلى احد زملائه الذي ينطلق من الخلف لتنفيذ الركلة في مرمى الخصم (١٩٩:٥)

ويذكر " إبراهيم حنفى شعلان ، وعمرو على أبو المجد " (١٩٩٧) إن خطط أداء ركلات الجزاء تتوقف على قدرات ومهارات اخذ الركلة ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المناسبة . (١٥١:١)

ويشير " نوفل فاضل رشيد " (٢٠٠٩) إن عدم تسجيل هدف عند تنفيذ ركلة الجزاء في لعبة كرة القدم يؤدي إلى ضياع فرصة سهلة للتهديف يكون الفريق في أمس الحاجة إليها والتي قد تحدد مصير الفريق (الفوز او الخسارة) وخاصة عندما تكون فى اللحظات الأخيرة من المباراة والفريقان متعادلان ، ونجد إن الكثير من الفرق قد يتعادلون أو يخسرون بسبب عدم النجاح في تنفيذ ركلة الجزاء رغم تطبيقهم الخطة الهجومية او الدفاعية ، وتزداد أهمية المشكلة عند حالة الركلات الترجيحية لتحديد الفريق الفائز فى حالة تعادل الفريقين فى شوطي المباراة والشوطين الإضافيين (٧٣:١٣)

ونظرا لما تشكله ركلات الجزاء من أهمية بالغة في حسم نتائج المباريات والفوز بالبطولات لذا يجب التعرف على أفضل الأساليب التي تؤدي بها ركلات الجزاء ومن ثم التدريب عليها وإعطائها الوقت الكافي والمناسب خلال برامج التدريب .

الدراسات السابقة

الدراسات العربية

الدراسة الأولى

قام عبد السلام على إبراهيم (١٩٨٧) (٩) بدراسة بعنوان " دراسة وصفية حركية (بيوكينماتيكية) لبعض اساليب تصويب ركلات الجزاء في كرة القدم " واستهدفت الدراسة وضع توصيف بيوكينماتيكي لمراحل أداء مهارة تصويب ركلات الجزاء بكل من أساليب التصويب بباطن القدم ووجه القدم الامامى الداخلي ووجه القدة الامامى والتوصل إلى مؤشرات بيوكينماتيكية كمية يمكن على أساسها تقييم مراحل الأداء المهارى فى أساليب التصويب الثلاثي لمهارة ركلة الجزاء فى كرة القدم وتحديد المؤشرات البيوكيماتيكية ذات الأهمية والفعالية لمستوى الأداء المهارى فى كل أسلوب على حدة وقد أسفرت نتائج الدراسة عن التوصل الى الاستخلاصات العامة التالية :

- أمكن وضع توصيف بيوكينماتيكي لمراحل اداء مهارة تصويب ركلات الجزاء يكل من أساليب التصويب بباطن القدم ووجه القدم الامامى والداخلي ووجه القدم الامامى
- أمكن التوصل الى مؤشرات بيوكينماتيكية كمية يمكن على أساسها تقييم مراحل الأداء المهارى فى أساليب التصويب الثلاثة

الدراسة الثانية

قام محمد عبدالحميد حسن (١٩٩٧) (١١) بدراسة بعنوان " تأثير الخبرة التدريبية عند اخذ ركلة الجزاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات الفسيولوجية والحس الحركي والبدنية وركلة الجزاء ومعرفة العلاقة بين ركلة الجزاء والمتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية قيد البحث و اشتمل العينة على ٥٠ ناشئا كرة قدم مسجلين فى منطقة كرة القدم بالشرقية واستخدم المنهج التجريبي واختيرت العينة وقسمت الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتوصلت الدراسة إلى إن هناك تأثير للبرنامج التدريبي على المتغيرات الفسيولوجية وجود علاقة ارتباطيه بين ركلة الجزاء وبعض المتغيرات الفسيولوجية الممثلة بين الدقة وركلة الجزاء وكذلك القوة المميزة بالسرعة

الدراسة الثالثة

قام شفيق احمد مغربي (١٩٩٨) (٧) بدراسة بعنوان " التنبؤ بمستوى التصويت بدلالة بعض الصفات البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لركلة الجزاء في كرة القدم " واستهدف الدراسة التعرف على :

١. علاقة بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم بدرجة مستوى أداء ركلة الجزاء في كرة القدم

٢. نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم في درجة مستوى أداء ركلة الجزاء في كرة القدم

٣. علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية في درجة مستوى أداء ركلة الجزاء في كرة القدم

٤. العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم وبعض المتغيرات الكينماتيكية بدرجة مستوى أداء ركلة الجزاء في كرة القدم

٥. وضع معادلة للتنبؤ بدرجة أداء ركلة الجزاء في كرة القدم

قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث والقائم على الدراسات المرتبطة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٦) لاعب بالدرجة الأولى لكرة القدم بنادي الشرقية.

واستخدم الباحث نظام التصوير ووحدة تحليل الحركة (Elite) والحاسب الآلي لجمع البيانات المستخدمة في هذا البحث ، وفي حدود عينة البحث ودقة وسائل جمع البيانات توصل الباحث لعدة نتائج :

١. تتناسب القوة العضلية القصوى للرجلين الخاصة تناسباً طردياً مع درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم .

٢. تتناسب القدرة العضلية للرجلين تناسب طردي مع درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم.

٣. تتناسب المرونة تناسب طردي مع درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم .

وبناءً على ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصى بما يلي :

١. الاهتمام بتتمية صفات القوة العضلية القصوى للرجلين .

٢. استخدام المعادلة التنبؤية لانحدار درجة مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم بدلالة صفات القوة العضلية القصوى للرجلين والمرونة والقدرة العضلية للرجلين .

الدراسة الرابعة :

قام ماجد عبد الله محمد النجار (٢٠٠٤) (٩) بدراسة (ماجستير) بعنوان " العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم " بقسم الألعاب ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق / فرع بنها ، واستهدفت الدراسة :

- محاولة معرفة مستوى القدرة على تركيز الانتباه من خلال تطبيق اختبار شبكة تركيز الانتباه .

- محاولة معرفة مستوى أساليب الانتباه العام من خلال تطبيق اختبار أساليب الانتباه العام للألعاب الجماعية.

- محاولة معرفة مستوى دقة أداء ركلة الجزاء من خلال تطبيق اختبار دقة أداء ركلة الجزاء .

وقد أجريت هذه الدراسة على ٧٥ لاعباً باستخدام المنهج الوصفي عن طريق تطبيق الاختبارات

وبعد جمع البيانات عن طريق التطبيق المباشر ومعالجة البيانات إحصائياً تم التوصل إلى ما يلي :

- توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم .

- توجد علاقة ارتباطية بين أساليب الانتباه العام ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئي كرة القدم .

- توجد فروق دالة إحصائية بين مستويات الأداء في جميع متغيرات البحث .

الدراسة الخامسة :

قام محمد أحمد محمود بدر (٢٠٠٦) (١٠) بدراسة (ماجستير) بعنوان " أثر استخدام التدريب

العقل ، علم ، تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان "

٢. مستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئي هوكي الميدان تحت (١٨ سنة) .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والمطبق عليهما القياس

(القبلي - البعدي) ، وبلغ حجم عينة البحث الأساسية (٣٠) ناشئي تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين

إحداهما تجريبية (١٥ ناشئي) ، والأخرى ضابطة (١٥ ناشئي)، ومن أدوات البحث الاختبارات البدنية،

الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، ومعامل الارتباط البسيط)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الإدراكية الحسية الحركية ودفعة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم

الدراسة الثامنة :

قام كل من علاء خلدون زيدان ، هشام هندلوي هويدي ، رأفت عبد الهادي كاظم (٢٠١٠) (١٠) بدراسة بعنوان " تمرينات خاصة بالانتقال لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية للقدم الضاربة في أداء ضربة الجزاء بخماسي كرة القدم " واستهدفت الدراسة تطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية للقدم الضاربة في أداء ضربة الجزاء خماسي كرة القدم من خلال تمرينات خاصة بالانتقال ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وكذلك تضمنت عينة البحث لاعبي خماسي كرة القدم في جامعه القادسية ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩ ، وقد توصل الباحثان إلى حدوث تطور في المتغيرات الكينماتيكية للقدم الضاربة في أداء ضربة الجزاء بخماسي كرة القدم ، وأوصى الباحثان :

١. ضرورة استخدام الأتقال في عملية التدريب لفعالية خماسي كرة القدم .

٢. ضرورة تطوير المتغيرات الكينماتيكية التي تساعد اللاعب على الأداء المهاري بسهولة .

الدراسة التاسعة :

قام وائل محمد السعيد عبد الحميد الشرفاوي (٢٠٠٩) (١٤) بدراسة (دكتوراه) بعنوان "تأثير الإعداد النفسي على مواجهة الضغوط النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم" جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، واستهدفت الدراسة شئ كرة القدم وأيضا تصميم برنامج للأعداد النفسية لناشئ كرة القدم والتعرف على تأثير برنامج الأعداد النفسية في مواجهة الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم والتعرف على تأثير برنامج الأعداد النفسية على أداء ركلات الجزاء لناشئ كرة القدم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اختار طريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لتحقيق أهداف البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة وقد بلغ قوامها (١١٠) ناشئ للعام الجامعي (٢٠٠٧ - ٢٠٠٨) وتوصل الباحث إلى أنه يوجد مجموعة من مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة لدى ناشئ كرة القدم ويؤثر البرنامج المقترح للأعداد النفسية تأثيرا إيجابيا على مواجهه الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئ كرة القدم و يؤثر البرنامج المقترح للأعداد النفسية تأثيرا إيجابيا على أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم وهناك علاقة بين مستوى أداء ضربة ركلة ودرجة الضغوط النفسية لناشئ كرة القدم .

الدراسات الأجنبية

الدراسة العاشرة

قام بها "سيوجن كيم، سينجمن لي" **Seonjin Kim & Seungmin Lee** (٢٠٠٦) (٢٠) بعنوان "السلوك البصري لحراس مرمى القدم المميزين في نجاح الدفاع ضد ركلات الجزاء" حيث هدفت الدراسة إلى تحديد ردود الفعل البصرية بين العين واليد في توقع اتجاه ركلات الجزاء في كرة القدم كذلك التعرف على الفروق في قدرة حراس المرمى على توقع اتجاه ركلات الجزاء من حيث وقت ومركز التثبيت البصري، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وشملت عينة الدراسة (٦) ستة حراس للمرمى من ثلاثة جامعات مختلفة واستخدم الباحثان جهاز تتبع حركة العين، وبرامج التحليل الصورة لكل من الحارس ومنفذ الركلة الجزاء وجهاز بروجيكتور وشاشة عرض ٢٣٠سم * ٢٥٠سم وجهاز visual basic لقياس دقة اتجاهات ركلة الجزاء ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان ان التسجيلات البصرية لدى حراس المرمى المميزين في الدفاع الناجح تختلف عن تلك الموجودة في حالات الفشل كذلك هناك اختلاف في الطريقة التي ينفجها حراس المرمى من حيث التركيز البصري على الجذع - القدم الضاربة - القدم غير الضاربة بالنسبة للاعب منفذ ركلة الجزاء لتوقع اتجاه ركلة الجزاء حيث سجل أعلى معدل عندما يكون تركيز الحارس على القدم الغير ضاربة، سجلت حالات توقع ناجحة عندما يأخذ حارس المرمى وقتاً أطول في التثبيت البصري.

الدراسة الحادية عشر

قام بها " بوتل ، كينج ، بين" **Mark Bowtell , Mark King** (٢٠٠٩) (١٨) بعنوان " تحليل الإستراتيجية المعتمدة على حارس المرمى في ركلة الجزاء بكرة القدم" حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أفضل إستراتيجية لتسجيل الأهداف من ركلة الجزاء تحديد مقدار الوقت اللازم لتوجيه ركلة الجزاء بنجاح قبيل لمس القدم للكرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث على مجموعتين من اللاعبين المجموعة الأولى (٨) لاعبي لتأدية اختبارات ركلة الجزاء، والمجموعة الثانية (٦) لاعبين لتأدية اختبارات زمن رد الفعل، واستخدم الباحثان الملاحظة المباشرة، واختبارات ركلة الجزاء، واختبارات قياس زمن رد الفعل، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إن اللاعبين اللذين حددوا

هدفهم مسبقا فى ركلة الجزاء دون الاعتماد على إستراتيجية الحارس هم أكثر نجاحا من اللاعبين اللذين اعتمدو على تحركات حارس المرمى كما تم التوصل الى اكتشاف ان الوقت المناسب لتصويب الكرة على الجانب العكس لحارس المرمى بلغ تقريبا ٠,٣ من الثانية ، كذلك بالنسبة لاتصال الكرة بالقدم كلما كان الوقت كبير قبل الاتصال زاد من فرصة نجاح ركلة الجزاء .

الدراسة الثانية عشر

دراسة قام بها كل من " ميشيل بار ، واوفر ازار " Michael Bar & Ofer Azer (٢٠٠٩) (١٩) بعنوان " تحليل تجريبي لإستراتيجية ركلات الجزاء فى كرة القدم وتوجهات حراس المرمى " حيث هدفت الدراسة إلى تحديد إستراتيجية مثلى للاعب المنفذ لركلة الجزاء ثم تحديد وجهات حراس المرمى تجاه ركلات الجزاء واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وشملت عينة البحث الدراسة على (٣١١) ركلة جزاء تم جمعها من البطولات الكبرى الأوربية والعالمية واستخدم الباحثان أسلوب الملاحظة واستمارة تحليل ركلات الجزاء عينة البحث ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان انه تم تحديد الإستراتيجية المثلى للاعب المنفذ لركلة الجزاء وهو التصويب فى الجزء المواجهة للجزء السفلى من المرمى بنسبة ١٩,٨% وللجزء الأوسط العلوي ١٢,٦% ولم تصد اى ركلة جزاء فى الجز العلوي من المرمى وعلى الرغم من سهولة ركلات الجزاء الموجهة فى منتصف المرمى الا انه وجد نسبة نجاح تلك الركلات فاقت ٩٥% نظرا لان الحارس يتخذ قرارا مسبقا اما بالوثب او الطيران لأحد زوايا المرمى

أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- أظهر أهمية ركلات الجزاء فى تحديد مصير المباراة اما الفوز او الهزيمة.
- ٢- توجيه نظر القائمين على العملية التدريبية لحراس المرمى فى كرة القدم إلى مدى الاهتمام بتدريب متخصصة لحراس المرمى وفقا لنتائج الابحاث العلمية المرتبطة بضربات الجزاء .

متخصصة لحراس المرمى تعتمد بشكل كبير على الطرق والخصائص الكينماتيكية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أفضل أسلوب جديد لأداء ركلات الجزاء من الأساليب الثلاثة المختلفة قيد البحث

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة البحث

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي اتحاد الشرطة الرياضي الدرجة الأولى لموسم ٢٠١١-٢٠١٢ وكان قوام العينة خمس لاعبين وثلاثة حراس مرمى وهم عصام الحضري حارس منتخب مصر وافضل حارس مرمى فى افريقيا لثلاثة بطولات افريقية ٢٠٠٦-٢٠٠٨-٢٠١٠ واحمد سعد الحارس الاساسى وحماده محمد الحارس البديل.

وسائل جمع البيانات

تحليل المراجع السابقة

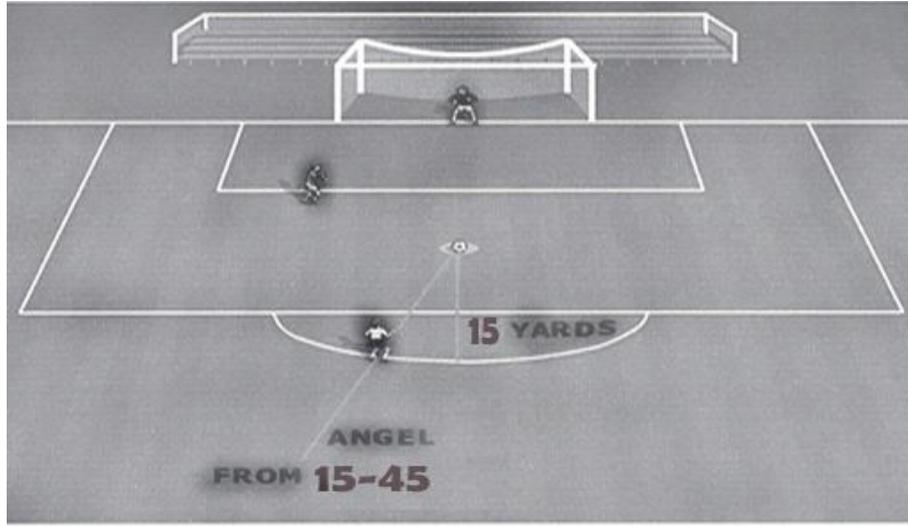
قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع الحديثة السابقة المرتبطة بموضوع الباحث **المقابلة الشخصية للاعبين المنفذين لركلات الجزاء وشرح اساليب تنفيذ كل نوع على حده.**

تصميم استمارة جمع نتائج التصويب لركلات الترجيم المقترحة (تصميم الباحث).

شكل الأداء

- يقف حارس المرمى على خط المرمى للاستعداد لصد ركلة الجزاء
 - يقف اللاعب المهاجم على قوس منطقة الجزاء وعلى بعد ١٥ ياردة من علامة الجزاء وبزاوية من ٤٥ درجة من الكرة تقريبا حيث اثبتت الدراسات منها دراستى احمد كمال عبدالعزيز (٢٠٠١) و (٢٠٠٩) (٢) (٣) ان التحرك نحو الكرة بزاوية يحسن المسار الحركى لنقطة مركز ثقل الجسم اثناء عملية الركل يكون متقارب مع نقاط الجسم التشويحية والذي يؤدى الى اتزان الجسم الى التوجيه الجيد الى الكرة وبدقة عالية.
- كذلك دراسة جون سكير وبون هول (Joanna scurr&Ben Hall)(٢٠٠٩) والتي دلت على ان افضل زاوية اقتراب لركل الكرة من ضربات الجزاء تراوحت من ١٥ الى ٤٥ درجة تقريبا.

- يقف المدرب الحكم على جانب المرمى بين خطى ال ٦ ياردات وبين نقطة ركلة الجزاء كما يحدث فى المباراة كما هو موضح بالشكل رقم (١)



شكل رقم (١)

فكرة تنفيذ الأساليب

تتشابه الأساليب الثلاثة فى نهاية تنفيذ الركلة وهو أن يكون آخر ما ينظر إليه اللاعب الراكل هو حارس المرمى وليس الكرة وذلك عند لحظة ركلها حيث يغير اتجاه الركلة وفق تحرك حارس المرمى على أن يحدد اللاعب الراكل مسبقاً زاوية أساسية يصوب إليها وذلك فى حالة عدم تحرك حارس المرمى قبل الركل مباشرة (اللاعب الأيمن يصوب يسار حارس المرمى واللاعب الأيسر يصوب يمين حارس المرمى)

الأسلوب الأول: يقف اللاعب على قوس منطقة الجزاء وعلى بعد ١٠ ياردة من الكرة فى انتظار سماع صفارة الحكم حيث انه بعد ان يشير الحكم بدء لعب ركلة الجزاء بإشارة الصفارة يقوم حارس المرمى بالاستقرار والتركيز الكامل للتصدى لركلة الجزاء وقيام اللاعب الركل بالعد فى ذهنة يؤدي الى تاخير اداء ركلة الجزاء مما يؤدي الى تقليل تركيز حارس المرمى الى حد كبير

طريقة التنفيذ:

١- بعد سماع صفارة المدرب يقوم اللاعب بالانتظار لمدة ٥ ثوانى قبل البدء فى الاقتراب من الكرة عن طريق العد فى ذهنة (١٠٠١ ، ١٠٠٢ ، ١٠٠٣ ، ١٠٠٤ ، ١٠٠٥) ثم يبدأ فى الانطلاق إلى الكرة

٢- يقسم اللاعب إل ١٠ ياردات إلى نصفين يقوم بالجري السريع (أول خمس ياردات) ونظره لأسفل ثم يقوم بتخفيف سرعة الجري الى سرعة متوسطة ونظره على حارس المرمى ثم يقوم بتصويب الكرة عكس تحرك المرمى حارس المرمى وفقا لتحركه

الأسلوب الثاني: يقف اللاعب على قوس منطقة الجزاء وعلى بعد ١٠ ياردة من الكرة في

انتظار سماع صفارة الحكم

طريقة التنفيذ

١- بعد سماع صفارة المدرب يقوم اللاعب بالانتظار لمدة ٥ ثواني قبل البدء في الاقتراب من الكرة عن طريق العد في ذهنه (١٠٠١ ، ١٠٠٢ ، ١٠٠٣ ، ١٠٠٤ ، ١٠٠٥) ثم يبدأ في الانطلاق إلى الكرة

٢- يقسم اللاعب ال ١٠ ياردة إلى نصفين يقوم بالجري الخفيف أو المتوسط _ أول خمس ياردات (ونظرة لأسفل ثم يقوم بزيادة سرعة الجري ونظرة على حارس المرمى ثم يقوم بتصويب الكرة عكس تحرك حارس المرمى وفقا لتحركه

الأسلوب الثالث: وهو أسلوب مزج بين الأسلوبين الأول والثاني من حيث التحرك يقف اللاعب على

قوس منطقة الجزاء وعلى بعد ١٠ ياردة من الكرة في انتظار سماع صفارة الحكم

طريقة التنفيذ

١- بعد سماع صفارة الحكم يقوم اللاعب بالانتظار لمدة (٥) ثواني قبل البدء في الاقتراب من الكرة عن طريق العد في ذهنه (١٠٠١ ، ١٠٠٢ ، ١٠٠٣ ، ١٠٠٤ ، ١٠٠٥) ثم يبدأ في الانطلاق إلى الكرة .

٢- يقوم اللاعب بالجري البطئ مسافة من ٣ الى ٤ ياردات ونظرة الى الأسفل ثم يزيد من سرعة الجري في الثلاث او الأربع ياردات التالية ونظرة لأسفل ثم يقوم بتخفيف سرعة الجري مرة أخرى في آخر ياردين وينظر الى حارس المرمى ثم يقوم بتصويب الكرة عكس تحرك حارس المرمى وفقا لحركته .

البرنامج الزمني لتنفيذ البرنامج البحث

- الأسلوب الأول من ٢٠١١/٨/٣ إلى ٢٠١١/٨/٢٧
- الأسلوب الثاني من ٢٠١١/٩/٢ إلى ٢٠١١/٩/٢٦
- الأسلوب الثالث من ٢٠١١/١٠/٣ إلى ٢٠١١/١٠/٢٧

يقوم كل لاعب بالتصويب بالتناوب على المرمى من نقطة الجزاء على حارس المرمى (٣ حراس) الذي يقفون أيضا بالتناوب عدد ٣ ركلات جزاء على كل حارس بمعدل ٩ ركلات لكل لاعب في البرنامج اليومي ولمدة ثلاثة أيام أسبوعيا $٢٧ = ٣ \times ٩$ ركلة جزاء لكل لاعب.

مدة البرنامج لكل أسلوب (٤ أسابيع)

- الأسلوب الأول ٢٧ ركلة \times ٤ اسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب
- الأسلوب الثاني ٢٧ ركلة \times ٤ اسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب
- الأسلوب الثالث ٢٧ ركلة \times ٤ اسابيع = ١٠٨ ركلة لكل لاعب

العدد الكلي لركلات الجزاء لكل اللاعبين الخمسة (عينة البحث)

- الأسلوب الأول ١٠٨ ركلة \times ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة
- الأسلوب الثاني ١٠٨ ركلة \times ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة
- الأسلوب الثالث ١٠٨ ركلة \times ٥ لاعبين = ٥٤٠ ركلة

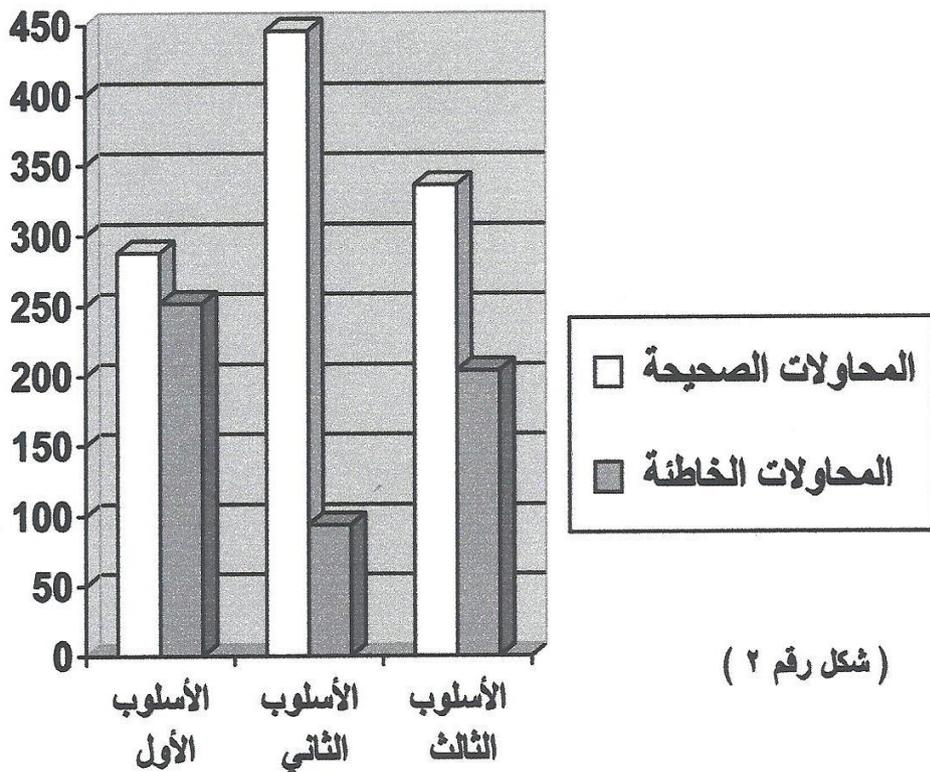
عدد ونسبة المحاولات الصحيحة والخاطئة لركلات الجزاء للأساليب الثلاثة المقترحة

جدول رقم (٥)

المجموع	المحاولات الخاطئة		المحاولات الصحيحة		
٥٤٠	٢٥٢	%٤٦,٧	٢٨٨	%٥٣,٣	الأسلوب الأول
٥٤٠	٩٤	%١٧,٤	٤٤٦	%٨٢,٦	الأسلوب الثاني
٥٤٠	٢٠٤	%٣٧,٨	٣٣٦	%٦٢,٢	الأسلوب الثالث

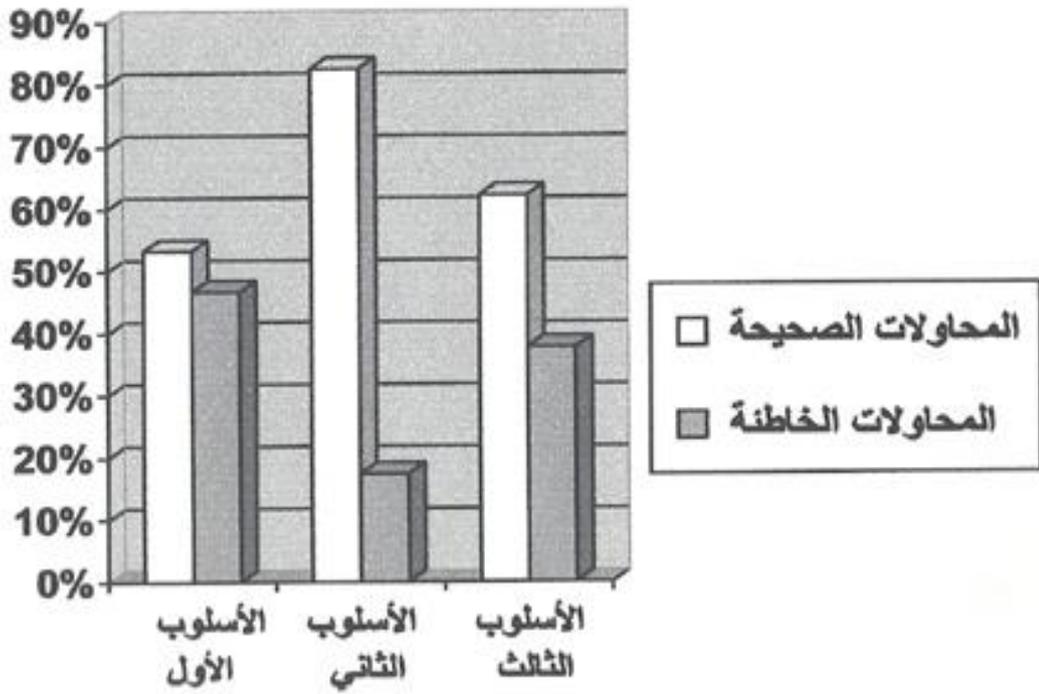
يتضح من الجدول رقم (٥) ان نسبة محاولات النجاح للأسلوب الأول بلغت ٥٣,٣% ونسبة المحاولات الخاطئة بلغت ٤٦,٧% وان نسبة محاولات النجاح للأسلوب الثاني بلغت ٨٢,٦% ونسبة المحاولات الخاطئة بلغت ١٧,٤% وان نسبة محولات النجاح للأسلوب الثالث بلغت ٦٢,٢% ونسبة المحاولات الخاطئة بلغت ٣٧,٨%

الرسم البياني يوضح عدد المحاولات الصحيحة والخاطئة (شكل رقم ٢)



(شكل رقم ٢)

الرسم البياني يوضح النسبة المئوية لعدد المحاولات الصحيحة والخاطئة (شكل رقم ٣)



(شكل رقم ٣)

الاستنتاجات والتوصيات

يتضح من الجدول رقم (٥) أن الأسلوب الثاني لتنفيذ ركلات الجزء هو أفضل أسلوب حيث بلغت نسبة المحاولات الناجحة ٨٢,٦% مقارنة بالأسلوب الأول والأسلوب الثالث والتي بلغت نسبة المحاولات الصحيحة لكلاهما بلغت ٥٣,٣% و ١٧,٢% على التوالي. حيث اتضح من أداء الاسلوب الثانى ان سرعة خطوات الجرى للاعب الركل لركلة الجزء من المسافة المقطوعة خمسة ياردة تقريبا وان هذه السرعة تؤدى الى زيادة قوة الكرة وبالتالي سرعة الكرة فى الدخول الى المرمى وقد ادى تأخير تحرك حارس المرمى الى زاوية من الزوايا قبل ركل الكرة مباشرة وخاصة ان حراس المرمى اثناء تنفيذ البرنامج التدريبي ومعرفة انواع الاساليب والتي تتفق على فكرة واحدة وهى تاخير التصويب حتى تحرك حارس المرمى الى زاوية والتصويب الى الزاوية الاخرى ، ادى ذلك فى الحالات الثلاثة الى اهدار العديد من الفرص لمعرفة الحراس لهذه الفكرة.

وبالتالى يتحقق فرض البحث انه توجد فروق نسبية بين القياسات الثلاثة لأساليب تنفيذ ركلات الجزء المقترحة قيد البحث

التوصيات

- يوصى الباحث باستخدام الأسلوب الثاني فى تنفيذ ركلات الجزء الترجيحية سواء فى المباريات الرسمية المحلية او البطولات الدولية
- تطبيق الأسلوب الثاني فى تنفيذ الركلات أثناء الوحدات التدريبية اليومية بتخصيص زمن فى نهاية الوحدة أو أثناء التدريب
- ضرورة تدريب جميع اللاعبين فى تنفيذ هذا الأسلوب بما فيهم حراس المرمى للتصويب لأداء ركلة الجزء حتى يصل الدور على حراس المرمى للتصويب لأداء ركلة الجزء .
- توجيه نتائج هذه الدراسة إلى العاملين فى مجال التدريب كرة القدم كذلك الاتحادات القارية من خلال الاتحاد الدولي FIFA
- توجيه بعض الابحاث المرتبطة بالتفكير الخطى وعلاقتة بركلات الجزء الترجيحية
- توجيه بعض الابحاث المرتبطة بالاعداد النفسى وعلاقتة بركلات الجزء الترجيحية.

المراجع العلمية

- ١- إبراهيم حنفى شعلان ، عمرو
على أبو المجد
١٩٩٧) **خطط الكرات الثابتة فى كرة القدم** ، مركز الكتاب
للنشر و القاهرة.
- ٢- احمد كمال عبدالعزيز
٢٠٠١) **التحليل الكيفي والكمى لطريقة اداء مهارة ركل الكرة**
بوجه القدم الداخلى للتصويب من الضربات الحرة المباشرة فى
ثلث الملعب الهجومى فى كرة القدم . رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٣- احمد كمال عبدالعزيز
٢٠٠٩) **المتغيرات البيوميكانيكية لفاعلية اداء الركلة الركنية**
القصيرة وتحركات المهاجمين لتصميم ترمينات نوعية فى كرة
القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنيا
- ٤- احمد سليمان عطية سليمان مهنا
٢٠٠٩) **المتغيرات المؤثرة فى فاعلية ركلات الجزاء للاعبى**
الدرجة الأولى فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، قسم التدريب
الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،
- ٥- حسن السيد ابو عبدة
٢٠٠٧) **الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم**
، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ط٧ .
- ٦- حنفى محمود مختار
١٩٩٧) **الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم** ، دار الفكر
العربى و القاهرة .
- ٧- شفيق احمد محمد مغربي
١٩٩٨) **النتبؤ بمستوى التصويب بدلالة بعض الصفات**
البدنية الخاصة والخصائص الكينماتيكية لركلة الجزاء فى كرة
القدم ، دراسة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة
السويس .
- ٨- علاء خلدون زيدان ، هشام
هندواى هويدى و رافت
عبدالهادى كاظم
٢٠١٠) **تمرينات خاصة بالإتقال لتطوير بعض المتغيرات**
الكينماتيكية للقدم الضاربة فى أداء ركلة الجزاء بخماسي كرة
القدم ، المؤتمر العلمي الأول للبايوميكانيك و كلية التربية
الرياضية ، جامعة القادسية و العراق .
- ٩- ماجد عبدالله محمد النجار
٢٠٠٤) **العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء**

ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم .، رسالة ماجستير ، قسم الألعاب

، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق و فرع بنها .

: (٢٠٠٦) اثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض

المهارات النفسية ومستوى أداء ركلة الجزاء لدى ناشئ

الهوكي الميداني ، رسالة ماجستير ، بقسم الألعاب ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

: (١٩٩٧) تأثير الخبرة التدريبية عند اخذ ركلة الجزاء على

بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ كرة القدم ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية . جامعة الزقازيق .

: (١٩٨٧) دراسة وصفية حركية (بيوكينماتيكية) لبعض

أساليب تصويب ركلات الجزاء في كرة القدم ، رسالة ماجستير

، قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية و كلية التربية

الرياضية بنين ، جامعة حلوان .

: (٢٠٠٩) بعض القدرات الاداركية الحسي الحركية وعلاقتها

بدقة تنفيذ ركلة الجزاء في كرة القدم ، مجلة الرافدين للعلوم

الرياضية ، جامعة الموصل .

: (٢٠٠٩) تأثير الإعداد النفسي على مواجهة الضغوط

النفسية لركلات الجزاء للناشئين في كرة القدم ، رسالة دكتوراه

، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، كلية التربية

الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية

١٠- محمد احمد محمود بدر

١١- محمد عبدا لحميد حسن على

١٢- محمد عبد السلام على إبراهيم

١٣- نوفل فاضل رشيد

١٤- وائل محمد السعيد عبدا لحميد

الشرقاوي

الدراسات الأجنبية

15 Dicks,M.,davids,K.&Button (2010) individual differences in the visual control of intercepting apenalty kick in association fooball hunan movement science 24,401-411

16 Franka,L.M.&Hanvery,T (1997) Cues For Goal Keepers , High – Tech Methods used To Measuer penalty shot response .soccer Journal , 43,30-

33

- 17 Joanna scurr&Ben Hall (2009)the effects of approach awgle on penalty kicking accuracy and kinematics with recreational soccer players , journal of sports science and medicine &230 – 234
- 18– Mark Bowtell , Mark King , and Matthew Pian : **Analnsysis of the Keeper – Dependent Strategy in the Soccer Penalty Kick** " International journal of sports science and Engineering , 5June , , Vol , 03 NO02 ,pp 093–102
- 19– Michael Bar &Ofer Azer : **an emprirical analysis of shooting strartgies and goalkeepers < (2009) preferences** " Soccer & Society Vol . 10 , no 2, March , pp 183–191
- 20– Seonjin Kim& Seungmin Lee : (2006) **Gaze Behavior f Elit Soccer Goal Keeper in Successful Penallty Kick Defense** ,International Journal Of Applied Sorts Sciences , Korea Institute Of sport Science , , Vol . 18, No . 1 pp 96–110