

تأثير منهج تدريبي باستخدام وسائل مُساعدة في تطوير أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب

بكرة القدم

الباحثان

م. د سيف كريم نعمه صالح - مديرية تربية ميسان

م.م. مقدار بشير حسين - كلية العمارة الجامعة

المُستخلص:

هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي باستخدام وسائل مُساعدة في تطوير أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم، وايضاً التعرف على تأثير هذا المنهج في تطوير أداء ركلة الجزاء، كما فرض الباحثان إلى إن هُناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم، أما ما يخص منهجية البحث والاجراءات الميدانية فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي للملاءمة طبيعة الدراسة، وكان مُجتمع وعينة البحث من اللاعبين الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وكذلك استمر المنهج التدريبي وتطبيقه على عينة الدراسة لمدة (٦ اسابيع)، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المُلاءمة من خلال برنامج الحقيبة الاحصائية (spss)، وعمد الباحثان في الفصل الثالث إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها من خلال استخدام جداول خاصة بها، وذكر الباحثان في الفصل الرابع اهم الاستنتاجات ومنها تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المُعد من الباحثان وطبيعة التمرينات من قوة مُميزة بالسرعة وقوة قصوى وقوة انفجارية وتمرينات مهارية أثرت ايجابياً في تطوير تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي الشباب بكرة القدم، كما تطرقا إلى أهم التوصيات ومنها ان تكون هُناك برامج تدريبية خاصة لتنفيذ ركلة الجزاء، وان تحتوي على تمرينات مُخصصة لهذه المهارة، والتركيز على ادائها بصورة صحيحة من خلال توفير تمرينات خاصة ووسائل تدريبية مُساعدة لاستغلالها بالصورة الجيدة.

The effect of a training curriculum using auxiliary means in developing the performance of the penalty kick for young football players

Dr. Saif Kareem Neamia Saleh - Maysan Education Directorate

Mugadad Basher Hussein - Al-Amarah University College

Abstract

The aim of the research is to prepare a training curriculum using auxiliary means in developing the performance of the penalty kick for young soccer players, as well as to identify the effect of this approach in developing the performance of the penalty kick. The researchers also assumed that there are statistically significant differences between the pre and post test, and in favor of the post test in The performance of the penalty kick for young soccer players, as for the research methodology and field procedures, the researchers used the experimental method for its relevance to the nature of the study. 6 weeks), with three training units per week, and the researchers used the appropriate statistical methods through the Statistical Package Program (SPSS), and the researchers in the third semester intended to bite and analyze the results and discuss them through the use of their own tables, and the researchers mentioned in the fourth chapter the most important conclusions Including the diversity of exercises in the training curriculum prepared by the researchers and the nature of the exercises in terms of strength characterized by speed, maximum strength and explosive power and Skill exercises that affected positively the development of penalty kick execution among youth soccer players, and they also touched on the most important recommendations, including that there be special training programs for the implementation of the penalty kick, and that they contain specific exercises for this skill, and focus on performing it correctly by providing special exercises and methods Training assistance to use it in a good way.

إنَّ النظريات والقواعد والأسس الخاصة بمجال التدريب الرياضي، ساعدت في تطوير هذا العلم ولأفضل المستويات، وما يُثبت ذلك النتائج التي تُحققها الفرق الرياضية وهي التي تُعد صفة مُميزة، وما موجود من تجارب وبحوث حديثة وبمختلف الجوانب، أعطت للعملية التدريبية الشيء الكبير، وذلك من خلال الترابط الحاصل بين جوانب الأعداد الرياضي على المستوى البدني والمهاري والخططي، وهذا ما جعل الاهتمام الكبير والضروري بعلم التدريب الرياضي، فضلاً عن أنَّ التدريب الحديث يتخلله الوسائل التدريبية الحديثة والمتطورة، والهدف منها هي زيادة صعوبة الأداء، ومواكبة العالم الخارجي وما وصل إليه من تدريب عالي المستوى. وتُعد مهارة أداء ركلة الجزاء إحدى تلك المهارات المهمة والتي تكون عاملاً في بالغ الأهمية لتغيير نتائج المباريات، والتي بالإمكان من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المنافس، وتُعد هذه المهارة (ركلة الجزاء)، هي إحدى المواقف والوسائل الهجومية للحصول على نتيجة إيجابية للفريق من خلال استغلالها أفضل استغلال، ولما تحتاج هذه المهارة من تركيز ودقة وهذان العنصران ربما يتمتع بها لاعب واحد أو لاعبين أو ثلاثة لاعبين في الفريق الواحد، ومن خلال هؤلاء اللاعبين تُغير نتيجة المباراة عند أداء هذه المهارة (ركلة الجزاء)، بِ شكل صحيح ومثالي.

وهنا تكمن أهمية البحث في بناء منهج تدريبي باستخدام وسائل مُساعدة في تطوير هذه المهارة، من خلال استخدام تمارين بدنية ومهارية بوسائل مُساعدة، والتي يمكن أن تُحقق الفرضية التي صاغها الباحثان في معالجة الضعف في أداء ركلة الجزاء في لعبة كرة القدم، ومُحاولة أدائها بأفضل صورة، وجعل البحث والتمرينات الخاصة لفائدة العاملون في مجال التدريب بِكرة القدم وتطوير لاعبيهم في أداء ركلة الجزاء.

مُشكلة البحث:-

يؤكد الكثير من الباحثين والمُختصين في مجال علم التدريب الرياضي، وخصوصاً في مجال كرة القدم، على أهمية استخدام الوسائل التدريبية المُساعدة والأساليب التدريبية الحديثة، في تطوير المستوى الرياضي بشكل عام، فضلاً عن تطوير الأداء المهاري بشكل خاص، وذلك لِزيادة سرعة الاتقان في الجانب المهاري.

وكون الباحثان أكاديميان في لعبة كرة القدم ولاعبان لاحظا، إنَّ هُنالك ضعفاً في أداء مهارة ركلة الجزاء، وذلك من خلال خبرتهما الميدانية في هذه اللعبة، إذ يرى الباحثان من وجهة نظرتهما إنَّ استخدام منهج

تدريبي يحتوي على تمرينات خاصة تحتوي على وسائل مُساعدة في تطوير أداء ركلة الجزاء من العوامل المهمة، فضلاً عن الاستخدام القليل للبرامج التدريبية التي تخص هذه المهارة، وبالتالي قد يؤدي إلى تحسين أداء ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف البحث:

إعداد منهج تدريبي باستخدام وسائل مُساعدة في تطوير أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم. التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم.

فرض البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في أداء ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي كُمت الرياضي بكرة القدم في محافظة ميسان.

المجال الزمني: من (٢٠٢٠/١٠/١٥) إلى (٢٠٢٠/١٢/٢٥).

المجال المكاني: ملعب نادي كُمت الرياضي بكرة القدم.

الفصل الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية: -

عمد الباحثان إلى استخدام المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث: -

عمد الباحثان إلى استخدام مُجتمع البحث من لاعبي كرة القدم الشباب ، إذ بلغ مجتمع البحث الكلي (١٣٤) لاعباً للموسم الرياضي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١) والذين يمثلون ست أندية وهم (نادي دجلة ، نادي الامير، نادي الرسالة، نادي الاحرار، نادي المجر الكبير، نادي كُمت) ، أما فيما يخص عينة البحث التي اختيرت من مجتمع البحث والمتمثلة بنادي (كُمت) فقد بلغت (٢٤) لاعباً، وقد تم اختيار (٢٠) لاعباً منهم ليُمثلوا عينة البحث (١٠) لاعبين للمجموعة الضابطة و(١٠) لاعبين للمجموعة التجريبية، بعد استبعاد لاعب واحد منهم لعدم التزامه بالوحدات التدريبية، ووجود (٣) حراس مرمى.

٣-٢ تجانس عينة البحث:

عَمَدَ الباحثان إلى استخراج التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث، وهذه المتغيرات هي (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول الكلي للجسم- الكتلة)، وذلك من خلال استخدام الوسيلة الاحصائية الملاءمة (معامل الالتواء)، وكما مبين في الجدول (١) أدناه.

الجدول (١) يبين التجانس لمتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول الكلي للجسم- الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط	مُعامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٧,١٤	٠,٧٩	١٧	٠,٥٣٢
العمر التدريبي	سنة	١,٥٨	٢,٣٣		٠,٧٤٧
الطول الكلي للجسم	سم	١٦٩,٨٣	٥,٤٢	١٦٩	٠,٤٥٩
الكتلة	كغم	٦١,١٢	٣,٢٩	٦١	٠,١٠٩

٤-٢ تكافؤ العينة:

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (T) المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
اسم الاختبار	القياس	س	ع	س	ع	
اختبار ركلة الجزاء	الدرجة	٤,٣٥	٠,٩٤٤	٤,٢٥	٠,٨٥٨	٠,٦١٢
						٠,٥٥٥
						غير معنوي

تحت مُستوى دلالة (٠,٠٥)

٥-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

١-٥-٢ أدوات البحث:

المصادر والمراجع العربية.

الملاحظة والتجريب.

٢-٥-٢ الأجهزة المستخدمة:

شريط قياس.

كرة قدم (١٠) كرات نوع (OFFFical).

ساعة توقيت نوع (Visuo).

هدف كرة قدم.

حواجز عدد (١٠) بارتفاعات مختلفة.

٦-٢ طريقة تنفيذ البحث:

١-٦-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث:

نصف ملعب كرة قدم.

حاسبة يدوية علمية.

جهاز لابتوب نوع (hp).

الشبكة العالمية للإنترنت.

عمد الباحثان إلى توزيع استمارة خاصة باختبارات ركلة الجزاء على الخبراء والبالغ عددهم (١٠)، خبراء من اختصاص الاختبارات والقياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة القدم، وذلك لتحديد الاختبار الخاص بالدراسة، واختيار الأكثر دقة من بين الاختبارات.

جدول (٣) يبين النسبة المئوية للاختبارات الخاصة بركلة الجزاء وحسب رأي (١٠) خبراء

ت	المهارة	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	ركلة الجزاء	قياس دقة التهديد نحو الهدف من نقطة الجزاء	١٠	%١٠٠
		قياس دقة التهديد من مسافات مختلفة	٠	%٠

٢-٦-٢ مواصفات الاختبار: -

أسم الاختبار: - التهديد من ركلة الجزاء. (١، ص ١٥١)

الهدف من الاختبار: - قياس دقة التهديد نحو الهدف من نقطة ركلة الجزاء.

الأدوات المستخدمة: - نصف ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (٥)، شريط قياس.

إجراءات تنفيذ الاختبار: - يرسم خط موازي لخط المرمى وعلى بُعد (١٢) ياردة، توضع الكرة على نقطة

الجزاء، وفي اتجاه المرمى، يعمد اللاعب بكل الكرة بالقدم لإدخالها إلى الهدف.

حساب الدرجات: -

تُعطى للاعب الواحد (٥)، مُحاولات وتُحتسب الدرجات كالآتي:

إذا دخلت الكرة الهدف من وضع الطيران يُمنح اللاعب (٢)، درجة.

إذا دخلت الكرة الهدف مباشرة، بعد مسها الأرض مرة واحدة يُمنح اللاعب (١)، درجة.

إذا دخلت الكرة الهدف من وضع الدرجة على الأرض يُمنح اللاعب (نصف درجة).

إذا قام الحارس بصد الكرة أو نُفذت خارج حدود المرمى فيُمنح اللاعب (٠)، درجة.

٧-٦ التجربة الاستطلاعية: -

عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق (٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠)، لغرض تجريب الاختبار على

عينة من اللاعبين ومن خارج عينة البحث والبالغ عددهم (٥) لاعبين من لاعبي الشباب بكرة القدم، وكان الهدف

منها هو الوقوف على اختيار وسائل وأدوات الدراسة، فضلاً عن استخراج الأسس العلمية من (صدق، ثبات

وموضوعية)، وعند أجراها حصل الباحثان على ما يأتي:-

التعرف على المعوقات التي قد تحصل عند تطبيق التجربة الرئيسة.

التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة وملاءمة الاختبار للعينة.

التعرف على زمن إجراء الاختبار الخاص بالدراسة.

تعريف فريق العمل المُساعد كيف يطبق الاختبار وماهي إجراءاته.

٨-٢ الأسس العلمية للاختبار:

٨-٢-١ صدق الاختبار: -

"قُدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها"، (٤، ص ٢٨)، وللتأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان مُعامل الصدق الذاتي ويُقاس الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمُعامل ثبات الاختبار.

٨-٢-٢ ثبات الاختبار: -

ويقصد بثبات الاختبار هو "إعطاء نفس النتائج إذا ما أُعيد تطبيقه على العينة نفسها في (وقتتين) مُختلفتين وفي ظروف مُتّ شابه" (٣، ص ٣١)، وطبق الباحثان الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (٥)، لاعبين خارج عينة التجربة الرئيسية، ومن ثم عمّد إلى إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد مرور (٧) أيام وتحت نفس الظروف التي طبق بها الاختبار لأول مرة.

٨-٢-٣ موضوعية الاختبار:-

لغرض التعرف على موضوعية الاختبار الخاص ببحث الدراسة، ولاستخراج موضوعية نتائج الاختبار، عمّد الباحثان إلى استخراج معامل الارتباط بين درجات اثنان من المُحكّمين، "لإن الاختبار يُعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها الدرجات نفسها بغض النظر عن من يُصحّحه". (٥، ص ١٦)

جدول (٤) يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية لاختبارات البحث

ت	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	اختبار ركلة الجزاء	التهديف من ركلة الجزاء	الدرجة	٠,٨٨	٠,٩٤	٠,٩٨

٩-٢ إجراءات البحث الميدانية:

٩-٢-١ الاختبار القبلي: -

عمّد الباحثان إلى إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث وذلك في يوم الموافق (٦/١١/٢٠٢٠).

٩-٢-٢ المنهج التدريبي: -

عمّد الباحثان إلى تطبيق منهجها التدريبي الخاص بتطوير مهارة تنفيذ ركلة الجزاء للاعبين الشباب بكرة القدم، إذ تكون المنهج التدريبي من (٦ أسابيع)، والاسبوع الواحد يحتوي على ثلاث وحدات تدريبية، أي بواقع (١٨) وحدة تدريبية موزعة على أيام الاسبوع (الثلاثاء، الخميس، السبت)، وبدأ المنهج التدريبي

بتاريخ (٢٠٢٠/١١/١٠) ولغاية (٢٠٢٠/١٢/٢٠)، وتضمن البرنامج التدريبي على تمرينات متعددة بدنية مهارية وكانت التمرينات تحتوي على وسائل مساعدة تدريبية، إذ تكونت من تمرينات مختلفة للسرعة والقوة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، فضلاً عن تمرينات مهارية متنوعة تخدم الأداء الصحيح لتنفيذ مهارة ركلة الجزاء بدقة وتركيز عاليين.

٢-٣ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي، تم اجراء الاختبارات البعدية، بتاريخ (٢٠٢٠/١٢/٢٢)، إذ كان الباحثان حريصان على تطبيق نفس الاختبار القبلي ونفس الظروف والزمان والمكان، وبنفس فريق العمل المساعد.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية المستخدمة:-

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS)، ذات الاصدار (٢٣).

الفصل الثالث

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبُعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية و تحليلها في مهارة ركلة الجزاء:-

٣-١-١-٣ عرض نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في مهارة ركلة الجزاء وتحليلها:-

بعد معالجة نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في تنفيذ مهارة ركلة الجزاء عمَدَ الباحثان إلى أدراجها في الجدول (٥) وكما مبين ادناه:-

الجدول (٥) يُبين نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة لاختبار مهارة ركلة الجزاء

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البُعدي		قيمة (T) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار ركلة الجزاء	الدرجة	٤,٣٥	٠,٩٤٤	٤,٥٠	٠,٨١٧	١,٠٠	٠,٣٤٣	غير معنوي

تحت مُستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-١-١-٣ عرض نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في مهارة ركلة الجزاء وتحليلها:

بعد معالجة نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في تنفيذ مهارة ركلة الجزاء عمَدَ الباحثان إلى أدراجها في الجدول (٦) وكما مبين ادناه:-

الجدول (٦) يُبين نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية لاختبار مهارة ركلة الجزاء

المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	القبلي	البُعدي	Sig	مستوى الدلالة
---------------------	-------------	--------	---------	-----	---------------

اسم الاختبار	س	ع±	س	ع±	قيمة (T) المحسوبة	معنوي
اختبار ركلة الجزاء	٤,٢٥	٠,٨٥٨	٥,٩٠	٠,٨٤٣	٩,٨٥١	٠,٠٠٠

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-١-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مهارة ركلة الجزاء وتحليلها:-
بعد الحصول على النتائج اعلاه للاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، عمد الباحثان في هذا المبحث إلى استخراج النتائج البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مهارة ركلة الجزاء وكما مبين في الجدول (٧) ادناه:-

الجدول (٧) يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مهارة ركلة الجزاء

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة البعدي		المجموعة التجريبية البعدي		قيمة (T) المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±			
اختبار ركلة الجزاء	الدرجة	٤,٥٠	٠,٨١٧	٥,٩٠	٠,٨٤٣	٦,٣٨٤	٠,٠٠٠	معنوي

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥).

٣-١-٤ مناقشة نتائج مهارة ركلة الجزاء:-

من خلال الاطلاع على الجداول اعلاه والتي تحتوي على نتائج اختبار مهارة ركلة الجزاء ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وخصوصاً للاختبارات البعدية، إنَّ نتائج الاختبار البعدي ظهرت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان سبب ذلك للمنهج التدريبي المُعد من قبل الباحثان وما يحتوي من تمرينات خاصة بدنية ومهارية ومنها كانت تحتوي على وسائل تدريبية مُساعدة ومنها لا تحتوي على هذه الوسائل، فضلاً عن طبيعة الاختبار التي تُحتم على اللاعب أن يركز على بعض النواحي الفنية اثناء التنفيذ لكي يتم بأفضل شكل، وبالخصوص كيفية التعامل من قبل اللاعب مع مسارات الرجل التي ستُنفذ الركلة، إذ يجب أن يتحقق المسار المطلوب للكرة وبالتالي يتم التنفيذ بصورة مثالية، ويذكر (عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب، ٢٠٠٩)، "إنَّ تحقيق المسارات الصحيحة للرجل الراكلة يضمن تنفيذ مهارة ركلة الجزاء للاعب ككرة القدم بصورة صحيحة، فضلاً عن توفر عاملا التركيز والدقة والسرعة في التنفيذ". (٢، ص ٧٨).

ويرى الباحثان إنَّ طبيعة التمرينات المُستخدمة في المنهج التدريبي من تمرينات قوة وقوة مميزة بالسرعة وتمرينات القفز مئة خلال تشكيلها بوسائل تدريبية قد ساعد على زيادة احساس العضلات بما هو مطلوب من واجب تنفيذي مثالي، وهذا ما أكدته نتائج الاختبار بالمقارنة بين مجموعتي البحث، وهذا الاحساس

العالي للعضلات ما هو الإنتاج عن التوافق العصبي العضلي والذي جاء نتيجة استخدام الباحثان لتمرينات تعمل على زيادة هذا التوافق، وبالتالي جاءت النتيجة لصالح الاختبار البعدي لمجموعة الدراسة، (المجموعة التجريبية).

الفصل الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:

١. لا يوجد فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ركلة الجزاء في عينة المجموعة الضابطة.
 ٢. يوجد فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار ركلة الجزاء في عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 ٣. يوجد فرق معنوي بين الاختبارات البعدية في اختبار ركلة الجزاء بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
 ٤. تنوع التمرينات في المنهج التدريبي المُعد من الباحثان وطبيعة التمرينات من قوة مميزة بالسرعة وقوة قصوى وقوة انفجارية وتمرينات مهارية أثرت ايجابياً في تطوير تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي الشباب بكرة القدم.
 ٥. النواحي الفنية والتكتيكية واستخدام المسارات الصحيحة والمثالية للرجل الراكلة للكرة اثناء التنفيذ ادى إلى تطوير التنفيذ الصحيح.
- ٢-٤ التوصيات:

١. تدريب لاعبي كرة القدم والشباب منهم على التنفيذ المثالي لركلة الجزاء والاستفادة منها في تحقيق هدف او اهداف ضد الفريق المنافس وبالتالي كسب نتيجة المباراة لصالح الفريق.
٢. ان تكون هُناك برامج تدريبية خاصة لتنفيذ ركلة الجزاء، وان تحتوي على تمرينات مُخصصة لهذه المهارة، والتركيز على ادائها بصورة صحيحة من خلال توفير تمرينات خاصة ووسائل تدريبية مُساعدة لاستغلالها بالصورة الجيدة.

المصادر والمراجع

١. ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، الموصل، ١٩٩١.
٢. عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ط١، البصرة، مطبعة النخيل، ٢٠٠٩.
٣. علي حسن الحيلوي : الاختبارات التطبيقية العملية في المجال الرياضي ، بغداد ، ط١، دار الفردوس للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٥.
٤. علي سموم الفرطوسي (وآخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٥.
٥. محجوب ابراهيم ياسين المشهداني: الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، ط١، بغداد ، مطبعة دار الدكتور للعلوم الإدارية والاقتصادية ، ٢٠١٥.