

الاسهام النسبي للرشاقة والتوازن بأداء دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب

ا.م.د وهب رزاق جبر، م.م احمد حميد علي

١ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القاسم الخضراء، بابل 51013، العراق.

٢ قسم النشاطات الطلابية، جامعة القاسم الخضراء، بابل 51013، العراق.

*الإيميل: wahebrazaq@sport.uoqasim.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/18

الملخص

تعتمد دقة التهديف على تكامل جملة من القدرات والمقومات التي تدعم وصول اللاعب إلى الوضع الأمثل عند ضرب الكرة باتجاه الهدف. ومن بين هذه القدرات، تبرز الرشاقة والتوازن الحركي كعاملين أساسيين يسمحان للاعب بالتحرك بسلسة وتغيير الاتجاه بسرعة عند مواجهة الضغوط الدفاعية، والمحافظة على استقرار الجسم لإتمام الحركة النهائية للتهديف بأعلى دقة وتمكن أهمية البحث في دراسة نسبة مساهمة عنصر الرشاقة والتوازن في التغيرات التي تطرأ على دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم ويفيد البحث إلى التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتوازن الحركي و أداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، إشتمل المجتمع البحث على لاعبي نادي جنائز بابل الرياضي بكرة القدم فئة الشباب في محافظة بابل للموسم الرياضي 2025 ونظراً لمحدودية مجتمع البحث والبالغ عددهم (27) لاعباً وقد استنطت الباحثان مالي: -

1. يمتلك اللاعبون الشباب مستويات جيدة من الرشاقة والتوازن، وهو ما ينعكس إيجابياً على أدائهم في مهارة دقة التهديف.

2. هناك علاقة موجبة وقوية جداً بين الرشاقة ودقة التهديف، حيث تفسر الرشاقة حوالي 75.5% من التغير في أداء التهديف.

الكلمات المفتاحية:

الاسهام النسبي للرشاقة والتوازن ، دقة التهديف ، كرة القدم للاعبين الشباب.



The Relative Contribution of Agility and Balance to Shooting Accuracy Performance in Football among Youth Players

Asst. Prof. Dr. Wahab Razzaq Jabr, Asst. Lecturer Ahmed Hamid Ali

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Qasim Green, Babylon 51013, Iraq.

² Department of Student Activities, University of Al-Qasim Green, Babylon 51013, Iraq.

*Corresponding author: wahebrazzaq@sport.uoqasim.edu.iq

Received: 10-11-2025

Publication: 15-01-2026

Abstract

The accuracy of shooting depends on the integration of a set of abilities and components that support the player's attainment of the optimal position when striking the ball toward the goal. Among these abilities, agility and dynamic balance stand out as two essential factors that enable the player to move smoothly, change direction rapidly when facing defensive pressure, and maintain body stability to complete the final shooting action with the highest possible accuracy.

The importance of this study lies in examining the relative contribution of agility and balance to the changes that occur in shooting accuracy among football players. The study aims to identify the relationship between agility, dynamic balance, and shooting accuracy performance in football among youth players.

The research population consisted of youth football players from the Gardens of Babylon Sports Club in Babil Governorate for the 2025 sports season. Due to the limited size of the research population, which comprised (27) players, the researchers reached the following conclusions:

Youth players possess good levels of agility and balance, which positively reflect on their performance in shooting accuracy.

There is a very strong positive relationship between agility and shooting accuracy, as agility explains approximately 75.5% of the variance in shooting performance.

Keywords:

Relative contribution of agility and balance, Shooting accuracy, Youth football players.



1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تُعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب الشعبية انتشاراً بين فئة الشباب، لما توفره من بيئة تنافسية وتدريجية تسهم في تطوير العديد من القدرات البدنية والمهارية والنفسية. ويُعد التهديف الهدف النهائي لجميع الجوانب الفردية والجماعية داخل منظومة اللعب، كونه العامل الأساسي في تحقيق نتائج المباريات وتحديد الفوارق بين الفوز والخسارة. ومن هذا المنطلق، فإن تحسين دقة التهديف يمثل محوراً جوهرياً في إعداد اللاعبين الشباب ورفع مستوياتهم الفنية مستقبلاً.

وتعتمد دقة التهديف على تكامل جملة من القدرات والسمات التي تدعم وصول اللاعب إلى الوضع الأمثل عند ضرب الكرة باتجاه الهدف. ومن بين هذه القدرات، تبرز الرشاقة والتوازن الحركي كعاملين أساسيين يسمحان للاعب بالتحرك بسلسة وتغيير الاتجاه بسرعة عند مواجهة الضغوط الدفاعية، والمحافظة على استقرار الجسم لإتمام الحركة النهائية للتهديف بأعلى دقة ممكنة. فاللاعب المتمكن بالرشاقة قادر على الانفلات من رقابة الخصم والتهيؤ بمروره للتهديف خلال أجزاء من الثانية، بينما يسهم التوازن في الحفاظ على السيطرة على مركز الثقل ومنع انزلاق الجسم أو انحراف القدم الضاربة عن المسار المطلوب لحظة التسديد وينظر (حسانين 2004: ص 417) أن الاتزان الحركي هو مقدار الفرد على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند إداء مختلف الحركات.

وتزداد أهمية هذه القدرات لدى اللاعبين الشباب نظراً لكونهم يمرون بمرحلة انتقالية حرجة تتسم بالتطور البدني السريع والتغيرات الحاسمة في الجهاز العضلي والعصبي، مما يجعل عملية التدريب الموجه ضرورية لضمان أن يأخذ هذا التطور مساراً صحيحاً نحو بناء لاعب متكامل من الناحية المهارية والبدنية. كما أن غالبية الأخطاء الشائعة في التهديف عند الناشئين غالباً ما ترتبط بضعف التوازن أثناء الضربة، أو عدم القدرة على التهيؤ السريع للكرة القادمة من اتجاهات مختلفة، وقدرة اللاعب على إداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة المفاجئ باستخدام الكرة

ومن خلال ما نقدم تكملاً لأهمية البحث في دراسة نسبة مساهمة عنصر الرشاقة والتوازن في التغيرات التي تطرأ على دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم وبما يعزز من قدرة المدربين على تصميم برامج تدريبية أكثر دقة وفاعلية، تستهدف القدرات التي تُظهر تأثيراً أكبر على تحسين الأداء التهديفي خلال المنافسات.

2- مشكلة البحث

تُعد مهارة التهديف في كرة القدم من المهارات الحاسمة التي تعتمد على تكامل القدرات البدنية والمهارية تحت ظروف لعب متغيرة تتطلب السرعة في اتخاذ القرار والدقة في التنفيذ. ومن الملاحظ خلال متابعة الباحث للمنافسات التدريبية والمسابقات الخاصة بفئة الشباب، أن العديد من اللاعبين يمتلكون القدرة على الوصول إلى وضعيات تهديف مناسبة، إلا أنهم يفتقرن إلى الدقة في توجيه الكرة نحو المرمى. ويرجع المختصون ذلك إلى قصور واضح في بعض المتغيرات البدنية الداعمة للحركة، مثل الرشاقة التي تساعد اللاعب على التهيؤ السريع للكرة في المساحات الضيقة، والتوازن الحركي الذي يضمن ثبات واستقرار الجسم أثناء مرحلة الضرب، خصوصاً عند التعرض للضغط أو تغيير الاتجاه.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:



- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الرشاقة والتوازن الحركي وأداء دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟
- ما مدى الإسهام النسبي لكل من الرشاقة والتوازن الحركي في التغيرات التي تطرأ على دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟

3-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى:

1. التعرف على الرشاقة والتوازن الحركي و مستوى اداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
2. التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتوازن الحركي و اداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.
3. التعرف على نسب مساهمة الرشاقة والتوازن الحركي بأداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.

4-1 فرض البحث:

على ضوء اهداف البحث يفترض الباحث أن:

1. هنالك علاقة ارتباط حقيقية بين الرشاقة والتوازن الحركي و اداء دقة التهديف بكرة القدم لللاعبين الشباب.
2. الرشاقة تساهم بالتغييرات التي تطرأ على اداء دقة التهديف بكرة القدم لللاعبين الشباب.
3. التوازن الحركي يساهم بالتغييرات التي تطرأ على اداء دقة التهديف بكرة القدم لللاعبين الشباب.

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري: لاعبو نادي جنائن بابل بكرة القدم لفئة الشباب.
- 2- المجال الزماني: 2025/9/1 الى 2025/11/1.
- 3- المجال المكاني: ملعب نادي جنائن بابل – محافظة بابل.

1_3 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وال العلاقات الارتباطية وذلك لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

2_3 مجتمع البحث و عينته.

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي جنائن بابل الرياضي بكرة القدم فئة الشباب في محافظة بابل للموسم الرياضي 2025 ونظراً لمحدودية مجتمع البحث والبالغ عددهم (27) لاعباً تم اختيار مجتمع البحث بأكمله بشكل عمدي لتطبيق خطوات البحث، إذ تم اختيار (7) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ، و (20) لاعباً لأجراء التجربة الرئيسية.

3_3 وسائل جمع البيانات والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية
- الملاحظة



- الاختبارات
الادوات والاجهزه المستعملة في البحث

- كرات قدم عدد (5)
- صافرة
- ساعة توقيت
- شواخص

3_3 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولاً:- اختبار دقة التهديف

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف الخط من الوضع العالى

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصوير الكرات الخمسة (متالية) على المستويات
محاولاً اصابة المستطيل الصغير , للمختبر الحق في استخدام اي قدم في التصوير.

الادوات: خمس كرات قدم , حائط امامه ارض ممهدة برسم على الحائط ثلات مستويات متداخلة ,
ابعادها (المستطيل الكبير بطول 140 سم وبعرض 100 سم) و (المستطيل الاوسط بطول 100 سم
وبعرض 80 سم) و (المستطيل الصغير بطول 80 سم وبعرض 60 سم) والارض تمثل الحافة السفلی
للمستطيل الكبير ويرسم خط يبعد عن الحائط بقدار 5 م.

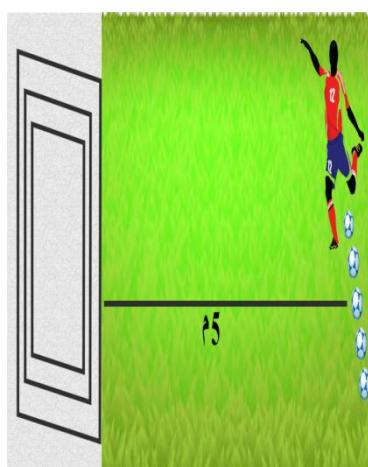
التسجيل:

1. إذا اصابة الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر
ثلاث درجات.

2. إذا اصابة الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل على
الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجتين.

3. إذا اصابة الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل على الخطوط
المحددة لها) يحسب للمختبر درجة واحدة.

4. إذا كانت الكرة خارج المستويات يحسب للمختبر صفر.



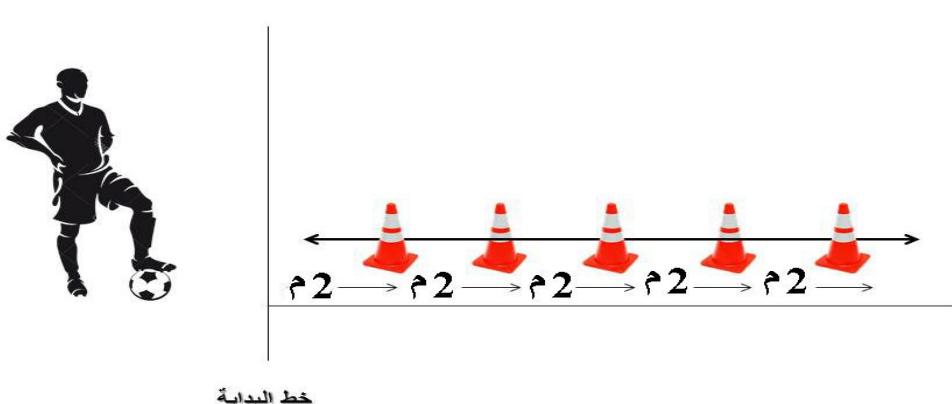
ثانياً:- اختبار الرشاقة

الادوات المستعملة: خمسة شواخص , ساعة توقيت , كرات قدم.

وصف الاختبار: توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى

بعد من الشواخص الاول يرسم خط البداية بمسافة (4,5 م) , يقوم اللاعب عند اشاره البدء بالدحرجة
بالكرة (زكراك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطه خط البداية.





التسجيل: يسجل الزمن لأقرب (0,01 ثانية).

شروط الاختبار: تعطى لكل لاعب محاولتان.

ثالثاً- اختبار التوازن

✓ **اسم الاختبار:** اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.

✓ **الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها

✓ **الأدوات المستخدمة:** ساعة إيقاف ، شريط قياس ، علامه مقاسه (1) بوصه في (1,90م) مع تثبيتهم على الأرض عدد (11).

✓ **طريقة الأداء:** يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب على العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر مدة زمنية بحد أقصى (5) ثواني بعد ذلك يثبت إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مره مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء

✓ طريقة التسجيل:

- يمنح المختبر خمس نقاط لكل علامة في حال الهبوط الصحيح

- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (5) ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار 100 درجة

- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة إخفاقه في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة الواحدة أو اذا لمس كعب او اي جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم وفي حالة حدوث اي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاوله الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (5) ثوانى

- إذا ارتكب المختبر اي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فتره الخمس ثوان فإنه يفقد نقطه واحدة لكل ثانية

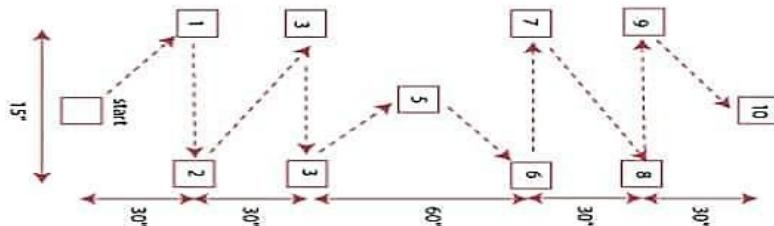
- أ- إذا لمس الأرض اي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور

- ب- تحريك القدم أثناء وضع التوازن

- ج- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور



- يبلغ المختبر بالزمن فوق كل عالمه من قبل القائم على الاختبار لكي يتسلى له التنقل إلى العلامة الأخرى.



© topendsports.com

3_4_2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 15/9/2025 على (7) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى:

- 1- مدى وضوح التعليمات للاعبين.
- 2- التعرف على المعوقات التي تواجه اللاعبين.
- 3- مقدرة العينة على اداء الاختبار.
- 4- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.
- 5- استخراج الاسس العلمية لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

3_4_3 الأسس العلمية لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

1. الصدق:-

قام الباحث بالتحقق من صدق اختبارات الرشاقة والتوازن ودقة التهديف عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي والذي هو الجذر التربيعي لقيمة معامل الثبات ، والجدول (1) يبين ذلك.

2. الثبات:-

قام الباحث بالتحقق من معامل ثبات الاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية ، إذ تم اجراء الاختبار الأول يوم الاثنين المصادف 15/9/2025 ، وتم إعادة الاختبار يوم الاثنين بتاريخ 22/9/2025 ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين قيم معاملات الصدق والثبات لاختبارات القدرة العضلية واهم الصفات الحركية

الصدق الذاتي $\sqrt{\text{الثبات}}$	الثبات	الاختبارات	t
0.91	0.84	الرشاقة	1
0.89	0.80	التوازن	2
0.90	0.82	دقة التهديف	3

3_4_4 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث قيد الدراسة على لاعبي نادي جنائن بابل الشباب بكرة القدم في ملعب نادي جنائن بابل الرياضي وتضمنت الاختبارات اختبار الرشاقة



والتوازن ودقة التهديف على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم 20 لاعب ، إذ أجريت الاختبارات بتاريخ 2025/10/1.

5-3 الوسائل الاحصائية

قام الباحث باستعمال الحقية الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار الخامس والعشرون.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 التعرف على مستوى الرشاقة والتوازن و اداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب. جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة اختبار

(Shapiro-Wilk) في المتغيرات المبحوثة

p-value	Shapiro-Wilk	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	t
0.988	0.986	0.25	1.12	10.20	الرشاقة	1
0.601	0.963	0.66	8.77	78.25	التوازن	2
0.973	0.984	0.56	1.02	7.65	دقة التهديف	3

من خلال نتائج الجدول (2) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للرشاقة لدى أفراد العينة بلغ (10.20)، وهو ما يعكس أداءً جيداً في هذا المتغير، كما ظهر أن قيمة الانحراف المعياري (1.12) منخفضة، مما يدل على تجانس واضح وتقارب في درجات المشاركون. أما الخطأ المعياري (0.25) فجاء صغيراً، مما يعزز دقة تقدير المتوسط. وبالنسبة لاختبار Shapiro-Wilk ، فقد بلغت قيمته (0.986) مع قيمة احتمالية (0.988 = p) وهي أكبر بكثير من مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير بوضوح إلى أن بيانات الرشاقة تتبع التوزيع الطبيعي.

بينما بلغ المتوسط الحسابي لمتغير التوازن (78.25)، وهو مؤشر على مستوى جيد للتوازن لدى أفراد العينة، وكانت قيمة الانحراف المعياري(8.77) كما سجل الخطأ المعياري قيمة منخفضة (0.66)، مما يوفر تقديرًا مقبولاً للمتوسط . وأظهرت نتائج اختبار Shapiro-Wilk قيمة قدرها (0.963) مع قيمة احتمالية (0.601 = p) أعلى من 0.05، ما يؤكد أن بيانات التوازن موزعة توزيعاً طبيعياً.

فيما سجل متوسط دقة التهديف (7.65)، مما يعكس أداءً جيداً للمشاركون. وكان الانحراف المعياري (1.02) كان منخفضاً، مشيراً إلى تقارب الدرجات بين أفراد العينة. كما أن الخطأ المعياري (0.56) يدل على تقدير مقبول للمتوسط . وأظهر اختبار Shapiro-Wilk قيمة مقدارها (0.984) مع قيمة احتمالية (0.973 = p) أكبر من 0.05، مما يعني أن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

2-4 التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتوازن و اداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.

الجدول (2) يبين طبيعة العلاقة البيانية بين المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	المتغيرات
معنوي	0.000	0.869	بسيط	الرشاقة + دقة التهديف
معنوي	0.000	0.913	بسيط	التوازن+ دقة التهديف



أظهر معامل الارتباط قيمة مقدارها **0.869**، وهو ارتباط عالي جداً وقوى الاتجاه، مما يدل على وجود علاقة موجبة واضحة بين مستوى الرشاقة ودقة التهديف لدى اللاعبين الشباب. أي أن ارتفاع مستوى الرشاقة يترافق مع تحسن مستوى دقة التهديف.

وقد بلغت قيمة مستوى الدلالة **0.000**، وهي أقل من (0.05)، مما يعني أن العلاقة ذات دلالة إحصائية معنوية. يشير ذلك إلى أن الرشاقة تعد عالماً مؤثراً ومهمًا في تحسين أداء اللاعب عند تنفيذ مهارة التهديف، نظراً لدورها في تغيير الاتجاه بسرعة، والمحافظة على التوازن أثناء الحركة، والاستجابة السريعة للمواقف الهجومية. فاللاعب الذي يمتلك مستوى عالياً من الرشاقة يكون أكثر قدرة على التحكم بالجسم، والانتقال السريع بين الوضعيات الحركية، مما يهيئه لوضع قدمه الداعمة بصورة صحيحة وإخراج القوة اللازمة بدقة نحو الكرة. وبالتالي، فإن تحسن الرشاقة ينعكس بشكل مباشر على جودة التهديف ودقتها.

بينما سجل معامل الارتباط قيمة مقدارها **0.913**، وهي علاقة قوية جداً ومحضة بين مستوى التوازن وأداء دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب. وتعكس هذه القيمة قوة التأثير التي يمتلكها التوازن بوصفه أساساً للاستقرار الحركي أثناء تنفيذ المهارات الفنية.

كما أن مستوى الدلالة **0.000** يشير إلى أن العلاقة معنوية إحصائياً، مما يعني أن التوازن يمثل أحد أهم المؤشرات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرة اللاعب على التصويب بدقة. إن الارتباط العالي بين التوازن ودقة التهديف يتواافق مع متطلبات الأداء الفني لمهارة التهديف، التي تعتمد على ثبات مركز الثقل، وتوزيع وزن الجسم بشكل مناسب، والسيطرة الحركية أثناء الضرب بالقدم. فكلما كان اللاعب قادراً على الحفاظ على توازنه أثناء الحركة أو أثناء لحظة ضرب الكرة، زادت قدرته على توجيه الكرة بدقة نحو الهدف.

4-3 التعرف على نسب مساهمة عنصر الرشاقة بأداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب.

جدول (3) يبيّن نسبة المساهمة ومعامل الاختلاف ونسبة الثقة بمعامل الارتباط

نسبة المساهمة	معامل التعين R^2 نسبة المساهمة	المتغيرات
%75.5	0.755	الرشاقة + دقة التهديف
%83.3	0.833	التوازن+ دقة التهديف

يبين الجدول 3 ان معامل التحديد (R^2) للعلاقة بين الرشاقة ودقة التهديف بلغ (0.755) هذا يعني أن 75.5% من التغيرات في أداء دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب يمكن تفسيرها بواسطة الرشاقة وحدها.

بينما بلغ معامل التحديد (R^2) للعلاقة بين الرشاقة ودقة التهديف (0.833) أي أن 83.3% من التغير في دقة التهديف يمكن تفسيره من خلال التوازن فقط.

تظهر النتائج أن كلا المتغيرين لهما تأثير قوي جداً على دقة التهديف، إلا أن التوازن يتتفوق قليلاً على الرشاقة من حيث مساحتها في الأداء. وكما تتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (صربيح, رحاب, 2002) من ان الازان الحركي يؤثر على القدرة العضلية ومستوى اداء المهارات الاساسية. اذ ان الرشاقة تمكّن اللاعب من الحركة السريعة، تغيير الاتجاه، والتكييف مع الوضعيات المختلفة أثناء اللعب، مما يسهل تنفيذ التهديف بدقة. بينما التوازن يضمن ثبات مركز الثقل وتحكماً أفضل في الجسم عند الضرب بالقدم، وبالتالي يقلل من الأخطاء ويزيد من دقة التصويب. وان المزاج بين التوازن والرشاقة هو الأكثر تأثيراً في تحسين الاداء الهجومي خصوصاً لدى اللاعبين الشباب الذين ما زالوا في مرحلة



التطوير القدرات الحركية الأساسية ، وهذا يؤكد تدريب هذين المتغيرين بشكل متكامل يساهم في رفع كفاءة التهديف بشكل عام

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، وما لحقها من تفسيرات يمكن أن يخرج الباحث باستنتاجات عده وكالآتي

1. يمتلك اللاعبون الشباب مستويات جيدة من الرشاقة والتوازن، وهو ما ينعكس إيجاباً على أدائهم في مهارة دقة التهديف.
2. هناك علاقة موجبة وقوية جدًا بين الرشاقة ودقة التهديف، حيث تفسر الرشاقة حوالي 75.5% من التغيير في أداء التهديف.
3. هناك علاقة موجبة وقوية جدًا بين التوازن ودقة التهديف، حيث يفسر التوازن حوالي 83.3% من التغيير في أداء التهديف، مما يشير إلى أن التوازن له تأثير أكبر قليلاً من الرشاقة على الدقة.
4. كل من الرشاقة والتوازن يمثلان عوامل حاسمة في تحسين مهارات اللاعبين الشباب، وارتفاع مستوى أي منها ينعكس بشكل مباشر على جودة أداء التهديف.
5. على الرغم من أهمية الرشاقة والتوازن، إلا أن أداء دقة التهديف قد يتأثر أيضاً بعوامل أخرى مثل القدرات العقلية، التركيز، والخبرة التكتيكية، مما يستدعي النظر في تطويرها بشكل متكامل.

5-2 التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته توصل البحث الحالي إلى أهم التوصيات، وكانت كالتالي:

1. إدراج تمارين متخصصة لتطوير الرشاقة والتوازن ضمن برامج التدريب اليومي للاعبين كرة القدم الشباب لتعزيز مهارات التهديف.
2. تصميم برامج تدريبية متكاملة تجمع بين التدريب البدني، الحركي، والمهاري لتعزيز الأداء الفني بدقة أكبر.
3. الاستفاداة من نتائج البحث لتطبيقها على مجموعات أخرى من اللاعبين أو في رياضات أخرى تتطلب دقة وتحكمًا حركيًا عاليًا.
4. إعداد ورش عمل تنفيذية للمدربين واللاعبين حول أهمية تطوير الرشاقة والتوازن وتأثيرهما المباشر على الأداء المهاري.
5. إجراء بحوث مستقبلية لدراسة تأثير عوامل أخرى مثل القوة العضلية، التركيز النفسي، واللياقة العامة على دقة التهديف لتقديم فهم أوسع للعوامل المؤثرة.



المصادر والمراجع

- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2004 , ص16.
- زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتاب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999 , ص191.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2003 , ص108.
- علي الهادي ادم: تأثير استراتيجية التعلم التوليدى في تنمية التفكير الابداعي والتحصيل المعرفي وتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب. اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2018.
- امين صالح عطيه. علاقة بعض القدرات البدنية والاتزان الحركي والانفعالي بالأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد , اطروحة دكتوراه , جامعة الإسكندرية , كلية التربية الرياضية للبنات , 2022 , مرفق 5 , ص .3.
- صريح عبد الكريم الفضلي , رحاب عباس: العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى اداء الوثب العالي , مجلة التربية الرياضية , المجلد 11, العدد الرابع , 2002

ittle, T. & Williams, A. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research

