

الاسهام النسبي للرشاقة والتوازن بأداء دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب

ا.م.د وهب رزاق جبر، م.م احمد حميد علي

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

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

*الايمل: wahebrazzaq@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 بسلاسة وتغيير الاتجاه بسرعة عند مواجهة الضغوط الدفاعية، والمحافظة على استقرار الجسم لإتمام الحركة النهائية للتهديف بأعلى دقة وتكمن أهمية البحث في دراسة نسبة مساهمة عنصر الرشاقة والتوازن في التغيرات التي تطرأ على دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم ويهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الرشاقة والتوازن الحركي و أداء دقة التهديف بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، إشمتمل 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 وقد استنتج الباحثان مايلي :-

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: 18-11-2025

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 انتشارًا بين فئة الشباب، لما توفره من بيئة تنافسية وتدريبية تسهم في تطوير العديد من القدرات البدنية والمهارية والنفسية. ويُعد التهديد 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 التهديد يمثل محورًا جوهريًا في إعداد اللاعبين الشباب ورفع مستوياتهم الفنية مستقبلاً.

وتعتمد دقة التهديد 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 بسلاسة وتغيير الاتجاه بسرعة عند مواجهة الضغوط الدفاعية، والمحافظة على استقرار الجسم لإتمام الحركة النهائية للتهديد بأعلى دقة ممكنة. فاللاعب المتمتع بالرشاقة قادر على الانفلات من رقابة الخصم والتهيو بمرونة للتهديد 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 ويذكر (حسانين 2004: ص 417) ان الاتزان الحركي هو مقدار الفرد على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات.

وتزداد أهمية هذه القدرات لدى اللاعبين الشباب نظرًا لكونهم يمرّون بمرحلة انتقالية حرجة تتسم بالتطور البدني السريع والتغيرات الحاصلة في الجهازين العضلي والعصبي، ما يجعل عملية التدريب الموجه ضرورية لضمان أن يأخذ هذا التطور مسارًا صحيًا نحو بناء لاعب متكامل من الناحية المهارية والبدنية. كما أنّ غالبية الأخطاء الشائعة في التهديد عند الناشئين غالبًا ما ترتبط بضعف التوازن أثناء الضربة، أو عدم القدرة على التهيو السريع للكرة القادمة من اتجاهات مختلفة، وقدرة اللاعب على اداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة المفاجئ باستخدام الكرة

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

1-2 مشكلة البحث

تُعد مهارة التهديد 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 والمباريات الخاصة بفئة الشباب، أن العديد من اللاعبين يمتلكون القدرة على الوصول إلى وضعيات تهديد مناسبة، إلا أنهم يفتقرون إلى الدقة في توجيه الكرة نحو المرمى. ويُرجع المختصون ذلك إلى قصور واضح في بعض المتغيرات البدنية الداعمة للحركة، مثل الرشاقة التي تساعد اللاعب على التهيو السريع للكرة في المساحات الضيقة، والتوازن الحركي الذي يضمن ثبات واستقرار الجسم أثناء مرحلة الضرب، خصوصًا 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 للاعبين الشباب.
2. الرشاقة تساهم بالتغيرات التي تطرأ على اداء دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب.
3. التوازن الحركي يساهم بالتغيرات التي تطرأ على اداء دقة التهديف بكرة القدم للاعبين الشباب.

5-1 مجالات البحث

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

3_1 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعية مشكلة البحث.

3_2 مجتمع البحث وعينته.

إشتمل 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 والاجهزة المستعملة في البحث
- كرات قدم عدد (5)
- صافرة
- ساعة توقيت
- شواخص

3_4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

اولاً:- اختبار دقة التهديف

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف

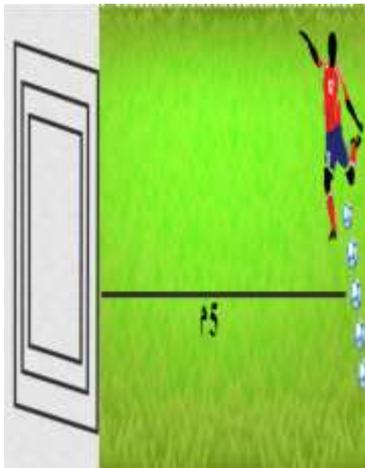
وصف الاختبار: يقف المختبر خلف الخط من الوضع العالي

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) على المستطيلات محاولاً اصابة المستطيل الصغير , للمختبر الحق في استخدام اي قدم في التصويب.

الادوات: خمس كرات قدم , حائط امامه ارض ممهدة برسم على الحائط ثلاث مستطيلات 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 السفلى للمستطيل الكبير ويرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار 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 المستطيلات يحسب للمختبر صفر.



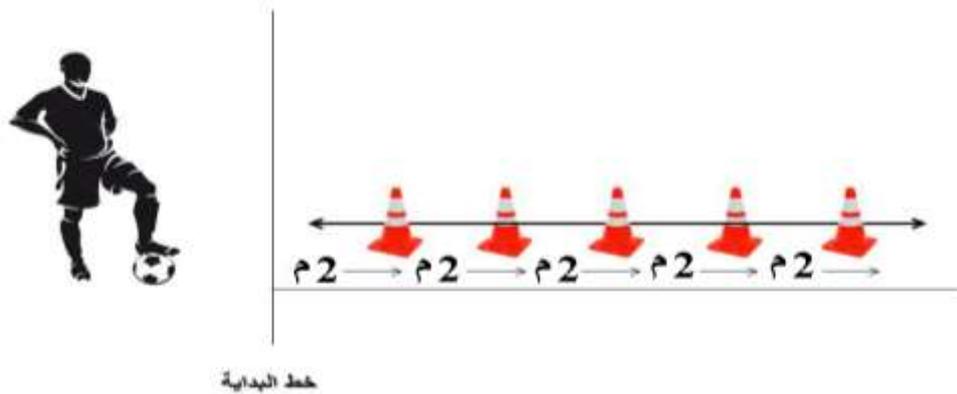
ثانياً:- اختبار الرشاقة

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

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

بعد من الشاخص الاول يرسم خط البداية بمسافة (4,5 م) , يقوم اللاعب عند اشارة البدء بالدحرجة بالكرة (زكزاك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة 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 اثناء الحركة وبعدها

✓ **الأدوات المستخدمة:** ساعة إيقاف ، شريط قياس ، علامة 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 يثب 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 ثانيه 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 حاله إخفاقه في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة الواحدة أو اذا لمس كعب أو أي جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم وفي حاله حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (5) ثواني

• إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فتره الخمس ثوان فإنه يفقد نقطه واحده لكل ثانيه

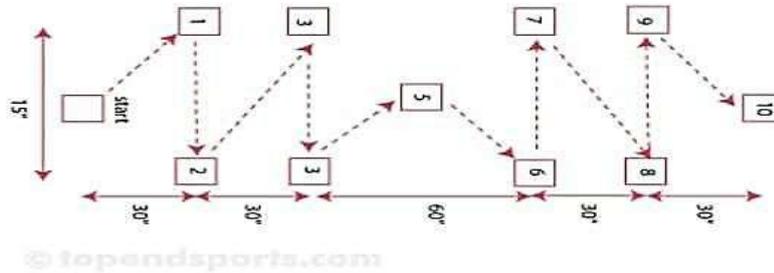
أ – إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور

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 علامه من قبل القائم على الاختبار لكي يتسنى له التنقل إلى العلامة الأخرى.



3_4_2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2025/9/22-15 على (7) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسة، وهدفت التجربة الاستطلاعية الى:

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

3-4-3 الاسس 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 2025/9/15 , وتم إعادة الاختبار يوم الاثنين بتاريخ 2025/9/22 , والجدول (1) يبين ذلك.

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

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

3_4_4 التجربة الرئيسة

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.

3-5 الوسائل الاحصائية

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

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 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

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

من خلال نتائج الجدول (2) أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للرشاقة لدى أفراد العينة بلغ (10.20)، وهو ما يعكس أداءً جيدًا في هذا المتغير، كما ظهر أن قيمة الانحراف المعياري (1.12) منخفضة، مما يدل على تجانس واضح وتقارب في درجات المشاركين. أما الخطأ المعياري (0.25) فجاء صغيرًا، مما يعزز دقة تقدير المتوسط. وبالنسبة لاختبار Shapiro–Wilk، فقد بلغت قيمته (0.986) مع قيمة احتمالية ($p = 0.988$) 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 مقبولًا للمتوسط. وأظهرت نتائج اختبار Shapiro–Wilk قيمة قدرها (0.963) مع قيمة احتمالية ($p = 0.601$) أعلى من 0.05، ما يؤكد أن بيانات التوازن موزعة توزيعًا طبيعيًا.

فيما سجل متوسط دقة التهديف (7.65)، مما يعكس أداءً جيدًا للمشاركين. وكان الانحراف المعياري (1.02) كان منخفضًا، مشيرًا 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 ($p = 0.973$) أكبر من 0.05، مما يعني أن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

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

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

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



أظهر معامل الارتباط قيمة مقدارها **0.869**، وهو ارتباط **عالي جداً وقوي 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 عاملاً مؤثراً ومهماً 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 ودقته.

بينما سجل معامل الارتباط قيمة مقدارها **0.913**، وهي علاقة قوية جداً وموجبة 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 يتوافق 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.

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

جدول (3) يبين نسبة المساهمة ومعامل الاغتراب ونسبة الثقة بمعامل الارتباط

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

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 يتفوق قليلاً على الرشاقة من حيث مساهمته في الأداء. وكما تتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (صريح, رحاب, 2002) من ان الاتزان الحركي يؤثر على القدرة العضلية ومستوى اداء المهارات الاساسية. اذ ان الرشاقة تمكن اللاعب من الحركة السريعة، تغيير الاتجاه، والتكيف مع الوضعيات المختلفة أثناء اللعبة، 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 المزج بين التوازن والرشاقة هو الأكثر تأثيراً في تحسين الاداء الهجومي خصوصاً لدى اللاعبين الشباب الذين ما زالوا في مرحلة



التطوير القدرات الحركية الاساسية , 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 عدة وكالاتي
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.
 3. هناك علاقة موجبة وقوية جداً بين التوازن ودقة التهديف، حيث يفسر التوازن حوالي 83.3% من التغير 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 منهما 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 كالاتي:
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. الاستفادة من نتائج البحث لتطبيقها على مجموعات أخرى من اللاعبين أو في رياضات أخرى تتطلب دقة وتحكماً حركياً عالياً.
 4. إعداد ورش عمل تثقيفية 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 حسانيين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة , 2004 , ص16.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم , ط2 محدثة , العراق , الموصل , دار الكتاب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , 1999 , ص191.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمارين خاصه في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2003 , ص108
- علي الهادي ادم: تأثير استراتيجيات التعلم التوليدي 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 عطية. علاقة بعض القدرات البدنية والاتزان الحركي والانفعالي بالأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد , أطروحة 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*

