

التوازن وعلاقته بدقه التهديف من الضربات الثابتة بكره القدم بحث وصفي على عينة منتخب جامعة البصرة لكرة القدم

Balance and its relationship to the accuracy of scoring from set pieces in football: A descriptive study on a sample of the University of Basra football team

أسماء المؤلفين: كامل عبد فرحان¹ / قاسم محمد صياح² / وليد خالد محمد³ / نجم عباس ايدم⁴.

- 1- جامعة البصرة – العراق ، البريد الالكتروني : Kamellkamell08@gmail.com
- 2- جامعة البصرة – العراق ، البريد الالكتروني : qasim.sayah@uobasrah.edu.iq ، <https://orcid.org/0000-0002-2234-8695> : ID
- 3- جامعة البصرة – العراق ، البريد الالكتروني : waleed.mohammed@uobasrah.edu.iq ، <https://orcid.org/0000-0001-9774-6586> : ID
- 4- جامعة البصرة – العراق ، البريد الالكتروني : najem.aydem@uobasrah.edu.iq ، <https://orcid.org/0000-0002-4478-6071> : ID

الملخص:

طريقة الاستشهاد بهذا البحث:

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على العلاقة بين التوازن ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكره القدم. اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من لاعبين منتخب جامعة البصرة البالغ عددهم (20) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن مجموع (5) فرق بنسبة 20%. وقد استخدم الباحث المصادر والمراجع والاختبارات والقياس بالإضافة الى استمارة تفريغ البيانات واستمارة خبراء. وقد استنتج الباحثون بوجود علاقة ارتباط طردية بين التوازن ودقة التهديف (0.775)، ووجود تطور في صفة التوازن من خلال العلاقة الارتباطية التي ظهرت في جدول دلالة معاملات الارتباط. ووجود تطور في التهديف لدى افراد عينة البحث. واوصى الباحثون في هذه الدراسة التركيز في التدريب في تطوير القدرات الحركية للعينة لما لها من تأثير على مستويات الاداء ونسب انجاز الفعاليات. التركيز على تطوير المهارات الاساسية لدى اللاعبين لدورها العام في تحقيق المستويات المطلوبة اثناء الاداء. تطوير عنصر السرعة وذلك لما له من اهمية في انجاز الواجبات المنفذة اثناء المباريات.

كامل ، ع ، وآخرون : التوازن وعلاقته بدقه التهديف من الضربات الثابتة بكره القدم بحث وصفي على عينة منتخب جامعة البصرة لكرة القدم ، مجلة الروافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة ، 6 (02).

<https://doi.org/10.67603/jsrss.v6i2.10679>.

تاريخ الاستلام: 06 03 2026

تاريخ القبول: 15 04 2026

تاريخ النشر: 01 09 2026

حقوق النشر © 2026 للمؤلف/المؤلفين و

جامعة محمد بوضياف المسيلة.

هذا العمل مُرخّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي

النسبة - غير تجاري الدولية (CC BY-NC 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Abstract:

The aim of this study was to identify the relationship between balance and shooting accuracy from set pieces in football. The study sample consisted of 20 players from the University of Basra team, selected purposively from a pool of 5 teams (20%). Researchers used a data entry form and an expert questionnaire. The researchers concluded that there is a positive correlation between balance and shooting accuracy ($p < 0.775$). The researchers recommended focusing training on developing the players' motor skills, given their impact on performance levels and completion rates. They also recommended focusing on developing the players' basic skills, as these play a crucial role in achieving the required performance levels..

Keywords: Accuracy, scoring, balance.

مقدمة :

تتطلب كرة القدم مستوى عالٍ من الأداء الفني خلال المباراة، بالإضافة إلى التطوير المتكامل لمختلف عناصر اللياقة البدنية (Lee KJ et al., 2024) (Meckel, Machnai, 2009).

ومن المعروف، خاصةً بالنسبة للاعبين كرة القدم المراهقين، أن تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية، إلى جانب اكتساب مهارات كرة القدم خلال مرحلة النمو والتطور، له تأثير حاسم على تحسين الأداء (Parry et al., 2024) (Seon SY et al., 2022). لذا، يُعد التقييم المنهجي المخطط لعوامل اللياقة البدنية، ووضع برامج تدريبية قائمة عليها بدءًا من سن المراهقة، فترة النمو، أمرًا ضروريًا لتطوير اللاعبين على المدى الطويل والوقاية من الإصابات (Bangert et al., 2024). ونظرًا لطبيعة مباريات كرة القدم، يؤدي اللاعبون بشكل متكرر تغييرات سريعة ومتنوعة في الاتجاه، وتسارعًا وتباطؤًا فوريًا، وقفزات رأسية وأفقية، وحركات هبوط أثناء المباراة (Sheppard, 2006) (Young, 2006) (Lee et al., 2023). ولا يُمكن تفسير هذه الحركات خلال المباراة بقوة العضلات أو اللياقة القلبية الوعائية فقط؛ بل تُعد عناصر اللياقة البدنية المعقدة، مثل ثبات الجذع، والتوازن الديناميكي، وخفة الحركة، والقوة، مؤشرات رئيسية (Sofuoğlu et al., 2024) (Luo et al., 2023). يجب أن تتشكل هذه العوامل بشكل أساسي خلال مرحلة نمو الرياضيين المراهقين، وهناك حاجة إلى تقييم وإدارة منهجية لها (Chtara et al., 2018).

إن التقدم الذي حصل ويحصل الآن في المجال الرياضي وفي معظم دول العالم لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بالاعتماد على التطور والتقدم الناشئ عن البحث المستمر في حل المشكلات التي تقف في طريق الرياضي وتحول بينه وبين الوصول إلى الانجاز العالي ولما كانت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد تطورت تطوراً كبيراً وأخذت تبذل فيها جهوداً كبيرة في سبيل الحصول على مراكز متقدمة في البطولات والدورات الاولمبية ونجد أن ذلك لم يأتي للباحثين بيسر وسهولة وإنما تسعى معظم الدول المتقدمة في مجال الألعاب الرياضية عامة وكرة القدم بشكل خاص بإدخال الأساليب العلمية الحديثة ومدى أهمية ذلك في تطور مستوى كرة القدم في مختلف دول العالم.

وكذلك يعتبر التهديد هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلاً قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعب. وقد اشار ثامر محسن (١٩٨٨) الى ان المهارات الفنية اكثرها استخداما في لعبة كرة القدم على الاطلاق ويرجع السبب في ذلك الى ان الاداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة اداء عالية.

بناءً على ما تقدم فإن البحث سوف يتناول دراسة علاقة التوازن ومهارة دقة التهديد من الضربات الثابتة ولما لهذه الصفة الحركية من أهمية واضحة في عملية التهديد بكرة القدم والحصول على النتيجة المرجوة من هذه المهارة في. حسم المباريات والوصول بالفريق إلى أعلى المستويات. ولاهيمته العلمية والميدانية اراد الباحث دراسة هذا الموضوع.

مشكلة البحث

تشير النتائج المسجلة إلى أن اللاعبين الذين يعانون من عدم تناسق بين القدمين وانخفاض مجموع الدرجات لديهم، يُحتمل أن يتعرضوا لإصابات مرتبطة بالتمارين الرياضية. وقد أفادت العديد من الدراسات السابقة بأن اللاعبين ذوي الدرجات المنخفضة في اختبار التوازن أكثر عرضةً لإصابات الكاحل والركبة (Mohammadi et al., 2023) (Gonell et al., 2015). بالإضافة إلى ذلك، أشارت دراسة أجراها جادزاك وآخرون (Jadczak et al., 2019) إلى أن القدرة العالية على التوازن تُحسن الأداء الرياضي وأداء المباريات لدى لاعبي كرة القدم. وبناءً على مستوى الأداء، يُمكن استخدام اختبار التوازن كمؤشر مفيد لفهم وتقييم عوامل اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم من زوايا مختلفة.

وبما إن مهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة عندما تؤدي من قبل لاعب كرة القدم فإنه يحتاج إلى السيطرة على جميع أجزاء الجسم المشاركة في الأداء فإنه يحتاج إلى عملية التوازن حتى يؤدي مهارة دقة التهديف بدقة عالية والوصول بأداء هذه المهارة إلى مرحلة الآلية في الأداء وذلك بتحقيق النتيجة المرجوة منها وهو الحصول على الهدف والنتيجة الحاسمة للمباراة. وتعد مهارات التهديف من أهم المهارات في لعبة كرة القدم ويختلف التهديف تبعاً لحالات اللعب فمنها ما يكون من الحركة، ومنها ما يكون من الثبات ومن أجل تطوير وتحقيق دقة عالية في التهديف والتي تتطلب امتلاك اللاعب قدرات بدنية وفنية ومهارية وخططية جيدة، حيث أن قلة تسجيل الأهداف في المباراة يأتي بسبب الضعف الواضح لدى المهاجم. ومن هنا تجلت مشكلة البحث ألا وهي دراسة العلاقة بين التوازن كصفة حركية ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم.

هدف الدراسة

التعرف على العلاقة بين التوازن ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم لإفراد عينة الدراسة.

فرض الدراسة

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوازن ومهارة دقة التهديف من الضربات الثابتة بكرة القدم لإفراد عينة الدراسة.

مجالات الدراسة

- (1) المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة البصرة.
- (2) المجال المكاني: ملعب نادي البلديات/ البصرة.
- (3) المجال الزمني: من 2025/09/25 إلى 2025/12/25.

الدراسات المشابهة

دراسة Lu, Yunhang (2023).

مقارنة قدرة التوازن لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة الجامعيين الذكور.

Comparison of Balance Ability in Male College Football and Basketball Players.

هدفت هذه الدراسة إلى قياس التوازن الديناميكي لدى لاعبي كرة السلة وكرة القدم الجامعيين الذكور باستخدام منصة قياس التوازن، وقياس التوازن الساكن من خلال اختبار الوقوف على ساق واحدة، وذلك للكشف عن الاختلافات في التوازن بينهم. شملت عينة الدراسة 8 لاعبين لكرة السلة (متوسط العمر 23.8 سنة، الانحراف المعياري 1.8) و 7 لاعبين لكرة القدم (متوسط العمر 23.1 سنة، الانحراف المعياري 2.0) من الأندية الرياضية الجامعية. خضع جميع المشاركين لاختبارات التوازن الديناميكي والساكن باستخدام جهاز قياس التوازن واختبار الوقوف على ساق واحدة. في اختبار جهاز قياس التوازن، أجرى كل مشارك 6 محاولات، مدة كل محاولة 30 ثانية. أما في اختبار التوازن الساكن (الوقوف على ساق واحدة)، فقد أجرى كل مشارك اختبارين لكل قدم. أظهرت النتائج تفوق لاعبي كرة السلة على لاعبي كرة القدم في التوازن الديناميكي، كما أظهر لاعبو كرة القدم تفوقاً ملحوظاً في التوازن الساكن للساق اليمنى مقارنةً ببقية المشاركين، وكان التوازن الساكن للساق المهيمنة أفضل من الساق غير المهيمنة في كلتا الرياضتين. كشفت هذه النتائج عن اختلافات في التوازن بين لاعبي كرة السلة وكرة القدم الجامعيين الهواة، وتؤكد مجدداً عدم تناسق الحركة في الأطراف السفلية. وقد اقترح الباحثون أن يخضع لاعبو كرة القدم وكرة السلة الجامعيون الهواة لتدريبات التوازن لتحسين تناسق توازن الأطراف السفلية والوقاية من الإصابات.

دراسة Kim, Hyeon-Ju (2024).

دراسة حالة عن التدريب الذهني في جلسة واحدة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الشباب A Case Study of Single-session Mental Coaching for Improving Performance of Youth Football Players

هدفت هذه الدراسة إلى تحسين أداء لاعبي كرة القدم الشباب من خلال تطبيق وتقييم برنامج تدريب ذهني عبر الإنترنت، يتألف من جلسة واحدة. شارك في الدراسة 246 لاعبًا شابًا من الذكور، مسجلين لدى الاتحاد الكوري لكرة القدم عام 2020، ومنتسبين إلى فرق الشباب. جُمعت البيانات باستخدام استبيان إلكتروني عبر جوجل بعد إتمام برنامج التدريب الذهني. قيّم الاستبيان سبعة بنود باستخدام مقياس ليكرت ذي سبع نقاط: الرضا عن البرنامج، والمساعدة في التدريب، والمساعدة في تماسك الفريق، والنية في إعادة المشاركة، والمساعدة في فهم اللاعب، والرغبة في إعادة تقديم البرنامج، والنية في التوصية به للآخرين. بالإضافة إلى ذلك، صُممت أسئلة لجمع التقييمات الإيجابية والسلبية للبرنامج. حُللت البيانات باستخدام برنامج إكسل 2024 لحساب صافي نقاط الترويج (NPS) والتصنيف الاستقرائي. كشفت النتائج عن ثلاثة مخرجات رئيسية. أولاً، حقق برنامج التدريب الذهني ذو الجلسة الواحدة، الذي يركز على فهم الأداء النفسي، وتحديد نقاط القوة النفسية، وتخفيف الصعوبات التي يواجهها اللاعبون، درجة رضا عامة بلغت 81 على مقياس صافي نقاط الترويج (NPS)، مما يشير إلى رضا عالٍ بين لاعبي كرة القدم الشباب. ثانياً، أبرزت التقييمات الإيجابية إسهامات البرنامج في فهم الأداء النفسي، وتعزيز نقاط القوة الشخصية، والرضا العام، ووقت التواصل، وعوامل أخرى. ثالثاً، تضمنت التقييمات السلبية تعليقات حول "عدم وجود أي نقص"، وتكوين المحاضرات، والالتزام الذاتي، وطلبات لتوسيع البرنامج، والطلب على التدريب الذهني، وعوامل أخرى. تشير هذه النتائج إلى أن برنامج التدريب الذهني ذو الجلسة الواحدة يمكن أن يكون بمثابة أسلوب فعال للدعم الذهني في هذا المجال، مما يؤكد على الحاجة إلى فترات دعم متنوعة. تهدف هذه الدراسة إلى مشاركة هذا المثال كإطار عمل مفيد للدعم النفسي في علم النفس الرياضي، وخاصة التدريب الذهني.

Yun Young Gil, Kim Young-seok, Im Song Yi.. (2024) دراسة

تغيرات في تأثير العوامل النفسية على أداء كرة القدم.

Changes in the Influence of Psychological Factors Affecting Football Performance.

هدفت هذه الدراسة إلى تحسين أداء لاعبي كرة القدم الشباب من خلال تطبيق وتقييم برنامج تدريب ذهني عبر الإنترنت، يتألف من جلسة واحدة. شارك في الدراسة 246 لاعبًا شابًا من الذكور، مسجلين لدى الاتحاد الكوري لكرة القدم عام 2020، ومنتسبين إلى فرق الشباب. جُمعت البيانات باستخدام استبيان إلكتروني عبر جوجل بعد إتمام برنامج التدريب الذهني. قيّم الاستبيان سبعة بنود باستخدام مقياس ليكرت ذي سبع نقاط: الرضا عن البرنامج، والمساعدة في التدريب، والمساعدة في تماسك الفريق، والنية في إعادة المشاركة، والمساعدة في فهم اللاعب، والرغبة في إعادة تقديم البرنامج، والنية في التوصية به للآخرين. بالإضافة إلى ذلك، صُممت أسئلة لجمع التقييمات الإيجابية والسلبية للبرنامج. حُللت البيانات باستخدام برنامج إكسل 2024 لحساب صافي نقاط الترويج (NPS) والتصنيف الاستقرائي. كشفت النتائج عن ثلاثة مؤشرات رئيسية. أولاً، حقق برنامج التدريب الذهني ذو الجلسة الواحدة، الذي يركز على فهم الأداء النفسي، وتحديد نقاط القوة النفسية، وتخفيف الصعوبات التي يواجهها اللاعبون، درجة رضا عامة بلغت 81 على مقياس صافي نقاط الترويج (NPS)، مما يشير إلى رضا عالٍ بين لاعبي كرة القدم الشباب. ثانياً، أبرزت التقييمات الإيجابية إسهامات البرنامج في فهم الأداء النفسي، وتعزيز نقاط القوة الشخصية، والرضا العام، ووقت التواصل، وعوامل أخرى. ثالثاً، تضمنت التقييمات السلبية تعليقات حول "عدم وجود أي نقص"، وتكوين

المحاضرات، والالتزام الذاتي، وطلبات لتوسيع البرنامج، والطلب على التدريب الذهني، وعوامل أخرى. تشير هذه النتائج إلى أن برنامج التدريب الذهني ذو الجلسة الواحدة يمكن أن يكون بمثابة أسلوب فعال للدعم الذهني في هذا المجال، مما يؤكد على الحاجة إلى فترات دعم متنوعة. تهدف هذه الدراسة إلى مشاركة هذا المثال كإطار عمل مفيد للدعم النفسي في علم النفس الرياضي، وخاصة التدريب الذهني.

اجراءات البحث الميدانية

عينة البحث

اشتملت على مجموعة من لاعبين منتخب جامعة البصرة البالغ عددهم (20) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن مجموع (5) فرق بنسبة 20% وهي نسبة مقبولة.

ادوات البحث

- المصادر والمراجع.
- الاختبارات والقياس.
- كرات قدم عدد 5 نوع Nike
- اهداف قانونية.
- شريط لاصق.
- شريط لاصق.
- استمارة تفريغ بيانات.

الاختبارات المستخدمة بالبحث:

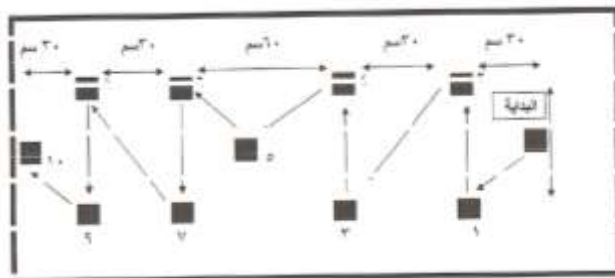
استخدم الباحث اختبارين مقننين لتحقيق الهدف وهما اختبار السيطرة الذاتية (التوازن) واختبار دقة التهديف من الضربات الثابتة إلى المرمى وفيما يلي عرض موجز لهذين الاختبارين.

الاختبار الأول:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى، ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (١) بمشط القدم اليسرى يلاحظ تغطية العلامة تماماً بالقدم، ويحاول الثبات في هذا الوضع لأطول مدة ممكنة كحد أقصى خمس ثواني، ثم يقفز بالوثب على العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت - ممكن كحد أقصى خمس ثواني، وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدماً نفس الأسلوب مع ملاحظة تغير قدم الهبوط في كل وثبة وان يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة كما في الشكل (١).



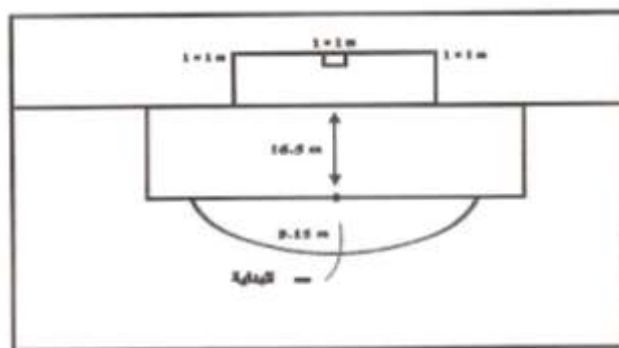
شكل (1) يوضح قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ

بالتوازن أثناء الحركة بعدها

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار دقة التهديف من الضربات الثابتة إلى المرمى.
مواصفات الأداء: توضع إحدى الكرات على نقطة التهديف التي تبعد عن منتصف المرمى بمسافة (١٦,٥) وكما موضح في الشكل (٢) حيث يقوم اللاعب بالركض من على بعد (٩,١٥ م) ليصوب الكرة بقوة وهي ثابتة على الأرض بالجزء الداخلي من القدم اليمنى إلى الأجزاء التالية:
الجزء الأيمن من المرمى - الجزء الأيسر من المرمى - وسط المرمى
التسجيل:

تكون درجة الاختبار من (١٠٠ درجة) لكل من الجزء الأيمن والأيسر (٤٠ درجة)، وسط المرمى (٢٠ درجة) تكون درجة اللاعب هي مجموع المحاولات الثلاث حيث يعطي اللاعب محاولتين لكل جزء من الأجزاء الثلاثة وتحسب له المحاولة الأفضل من المحاولتين لكل جزء إذا دخلت الكرة المربع، وكما هو موضح في الشكل (٢) (ريسان خريبط، ١٩٨٩، ص ٢١٠).



شكل (٢)

يوضح مكان إجراء اختبار دقة التهديف من الضربات الثابتة إلى المرمى.

التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينه محدده قبل قيامه بإجراءات البحث الرئيسية وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية.

- معرفة وقت التجربة.
- معرفة الأجهزة والادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية.
- معرفة الأخطاء التي تحدث في التجربة الرئيسية.

الاسس العلمية للاختبارات

الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيم ما وضع من اجله فعلا (نزار ومحمود، ١٩٨١، ص ١٤٢). وعليه فقد استعمل الباحث صدق المحتوى والذي يسمى صدق المنطقي اذ يعتمد على اراء الخبراء المتخصصين في تأكيد على ان الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من اجله فعلا وهذا مؤكد الخبراء عند ما اجمعوا على ان اختبار قدرة اللاهوائية الطويلة يقيس الظاهرة التي وضع من اجله فعلاً.

الثبات:

يقصد به هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا اذا اعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس

الظروف ولذا قام الباحث باستعمال طريقه اعاده الاختبار لإيجاد معامل الثبات اذ اكد مصطفى باهي على ان هذا الطريقة يمكن اعاده اداء البحث على نفس العينة مرتين او اكثر تحت الظروف متشابهة قدرا الامكان (مصطفى, 1999, ص7).

الموضوعية:

ان الموضوعية احد الشروط المهمة في الاختبار الجيد والتي تعني الاحكام الذاتي من قبل المجرب (الباحث) او ان تتوفر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرب وكلما تناثر الذاتية بالاحكام زادت قيمة (وجيه, 1993, ص225). لذا فان الاختبار قد تم من قبل الحكمين اذا تم استخراج قيمه الموضوعية الاختبار باستعمال - معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين اذا بلغت، ٩٧ وبذلك فان الاختبار تمتع بموضوعية عالية.

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج الدراسة.

عرض وتحليل ومناقشة البحث:

جدول (1) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وعلاقة الارتباط بين التوازن والتهديف لدى افراد عينة البحث

المتغيرات	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	(ر) المحتسبة	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة	المعنوية
التوازن	7.10	0.73	0.775	0.621	0.008	معنوي
التهديف	68.00	13.98				

يتضح من الجدول (1) ان الوسط الحسابي لصفه التوازن (7,10) والانحراف المعياري (0,73) فيما بلغ الانحراف المعياري (68,00) بانحراف معياري مقداره (13,98) وكان قيمة (ر) المحتسبة (0,775) فيما بلغت قيمة (ر) الجدولية (0,621) وهي معنوية عند درجة حرية (ن - 2) وبمستوى دلالة (0,05).

2-4: مناقشة علاقة الارتباط بين صفة التوازن ودقة التهديف:

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباط طردية معنوية (0,775) وعند مقارنة جدولته معامل الارتباط اتضح ان الارتباط معنوي عالي ويعزو الباحث سبب ذلك الى تطور القدرات الحركية لدى افراد عينة البحث وهذا ما يتفق عليه عبد الله اللامي (2004) ((تلعب القدرات الحركية دور مهم في الاحتفاظ بأداء ثبات الجسم في مختلف المهارات والاضلاع الحركية والثابتة او عند دوران او الانتقال اذ تتم السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعها حتى عند وجود تأثير خارجي قوي)) (اللامى, 2004, ص 40). ((كذلك يعزو الباحث الى سرعة في الاداء الحركي عند تطبيق المهارات وهذا أشار اليه مروان عبد المجيد والتوازن هو مكانية اداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة حتى عند الارتكاز مساحة صغيرة جداً وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوه خارجية تخل بالتوازن الغير المستقر إلى حد كبير (مروان, 2000, ص 113).

الاستنتاجات والتوصيات

5 - الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

1-5: الاستنتاجات في ضوء المعالجات الاحصائية التي استخدمها الباحث وقد استنتج ما يلي:

1. وجود علاقة ارتباط طردية بين التوازن ودقة التهديف (0,775).
2. وجود تطور في صفة التوازن من خلال العلاقة الارتباطية التي ظهرت في جدول دلالة معاملات الارتباط.

3. وجود تطور في التهديف لدى افراد عينة البحث .

2-5 : التوصيات على ضوء الاستنتاجات التي اخرجها الباحث والتي اوصى بمايلي:

1. التركيز في التدريب في تطوير القدرات الحركية للعينة لما لها من تأثير على مستويات الاداء ونسب انجاز الفعاليات.
2. التركيز على تطوير المهارات الاساسية لدى اللاعبين لدورها العام في تحقيق المستويات المطلوبة اثناء الاداء.
3. تطوير عنصر السرعة وذلك لما له من اهمية في انجاز الواجبات المنفذة اثناء المباريات.
4. اجراء بحوث ودراسات على مهارات والعب اخرى.

المصادر العربية

ريسان خريبط : موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، البصرة، دار الكتب، 1989. ص 210.

عبد الله حسين اللامي: اساسيات التعلم الحركي، ط 1، القادسية، 2004. ص 40.

مروان عبد المجيد : اسس علم الحركة في المجال الرياضي، ط 2، عمان، 2000. ص 113.

مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظر والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999. ص 7.

نزار الطالب، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1981. ص 142.

وجيه محجوب، طرق البحث العلمية ومناهجه، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993، ص 225.

المصادر الاجنبية

Bangert Y, Jaber A, Trefzer R, et al. (2024) The impact of injury on career progression in elite youth Football—Findings at 10 years. J Clin Med. 13(7):1915.

Gonell AC, Romero JAP, Soler LM. (2015). Relationship between the Y balance test scores and soft tissue injury incidence in a soccer team. Int J Sports Phys Ther. 10(7):955.

Jadczak Ł, Grygorowicz M, Dzudziński W, Śliwowski Chtara M, Rouissi M, Bragazzi NL, Owen AL, Haddad M, Chamari K.(2018). Dynamic balance ability in young elite soccer players: implication of isometric strength. J Sports Med Phys Fitness. 58(4):414-20.

Kim, Hyeon-Ju .(2024).A Case Study of Single-session Mental Coaching for Improving Performance of Youth Football Players, Journal of Coaching Development, Vol.26 No.8, 63 – 73.

Lee KJ, Seon SY, An KO. (2024) Arrangement order effects of neu-romuscular training on the physical fitness of youth soccer players. Appl Sci. 14(11):4748.

Lu, Yunhang.(2023). Comparison of Balance Ability in Male College Football and Basketball Players, The Korean Society Of Sports Science, Vol.32 No.1, 729 – 738.

Meckel Y, Machnai O, Eliakim A. (2009) Relationship among repeated sprint tests, aerobic

fitness, and anaerobic fitness in elite adolescent soccer players. J Strength Cond Res. 23(1):163-9.

Mohammadi H, Ghaffari R, Kazemi A, Bennett H, Hosseinzadeh M.(2023). Evaluation of the value of the Y-balance test to predict lower limb injuries in professional male footballers. J Sport Rehabil. 33(1):33-9.

Parry GN, Williams S, McKay CD, Johnson DJ, Bergeron MF, Cumming SP.(2024) Associations between growth, maturation and injury in youth athletes engaged in elite pathways: a scoping review. Br J Sports Med. 58(17):1001-10

Seon SY, Park BJ, Lee KJ, An KO. (2022) The Effect of Stiffness of Lower Extremity Soft Tissue on the Sports Performance of K-7 League Soccer Players: A Pilot Study. Exer Sci. 31(4):452-8.

Yun Young Gil, Kim Young-seok, Im Song Yi. (2021) Changes in the Influence of Psychological Factors Affecting Football Performance. Korean Journal of Sport Psychology, Vol. 32, No. 1, 67 – 80.