

اللاتزان الحركي وعلاقته بدقة اداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبى منتخب جامعة الكوفة

Kinetic balance and its relationship to the accuracy of penalty kick execution in  
futsal for players of the University of Kufa team

م.م زينب امين مجهول

ZAINAB AMEEN MAJHOOL

جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
zainaba.jaabawi@ uokufa.edu

## ملخص البحث

تكمّن أهمية البحث في التعرف على العلاقات بين أهم القدرات الحركية اثناء أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات حيث ان مرحلة الاتزان الحركي في لحظة أداء ركلة الجزاء ذات تأثير كبير في نتيجة أداء المهارات والتي تعتمد عليها نتائج المباريات بشكل كبير. **مشكلة البحث:** لاحظت الباحثة ان تدريب القدرات التوافقية لا يتناغم مع أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لذا سعى الباحث للتعرف على واحد من هذه القدرات (الاتزان الحركي) والتي يعتمد عليها اللاعب لحظة الارتكاز والتوازن لركل الكرة او أداء أي مهارة والتي يجب ان يكون الاتزان للحظات بالقدم غير المسددة بجانب الكرة وقد **هدف البحث** الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة. اما عن **فروض البحث** كان هنالك تأثير إيجابي للاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة . اما في **الباب الثاني** فقد استخدمت الباحثة الأسلوب الوصفي لملائمته لعينة البحث بتطبيق المجموعة الواحدة وقد حدد مجتمع البحث بلاعبي للاعبي منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات. **الباب الثالث** تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب تسلسل العنوان والاهداف التي وضعتها الباحثة وكان **الباب الرابع** قد اشتمل على اهم **الاستنتاجات** إن الاتزان الحركي كان له تأثير كبير ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة . اما عن **أهم التوصيات** التركيز على القدرات الحركية واهمها الاتزان الحركي لما لتأثير الواضح في دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة

**الكلمات المفتاحية:** الاتزان الحركي, دقة أداء ركلة الجزاء , كرة القدم صالات.

## Abstract

The importance of the research lies in identifying the relationships between the most important motor abilities during the performance of a penalty kick in futsal, as the stage of motor balance at the moment of performing a penalty kick has a great impact on the result of the performance of skills, on which the results of matches depend greatly. **Research Problem:** The researcher observed that training in coordination abilities does not align with the performance of some basic football skills. Therefore, the researcher sought to identify one of these abilities (kinetic balance), which the player relies on for balance and stability when kicking the ball or performing any skill. Balance must be maintained momentarily with the non-kicking foot alongside the ball. **Research Objective** to identify the relationship between kinetic balance and the accuracy of penalty kick execution in futsal for players of the University of Kufa team. **Research Hypothesis** was that there is a positive effect of kinetic balance on the accuracy of penalty kick execution in futsal for In the **second chapter**, the researcher used the .players of the University of Kufa team descriptive method as it was suitable for the research sample, applying a single-group approach. The research population was defined as the players of the University of Kufa futsal team. **Chapter Three** presented, analyzed, and discussed the results according to the sequence of the title and the objectives set by the researcher.

**Keywords** Kinesthetic balance, penalty kick accuracy, futsal

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان البحث العلمي على مر العصور يعكس رقي الشعوب وتقدمها في كافة مجالات الحياة , والذي يعتمد على التخطيط الصحيح المبني على الأسس العلمية والافكار المتجددة من قبل الباحثين في شتى مجالات الحياة , كما اصبحت الرياضة جزءاً مهماً ووسيلة من الوسائل الإعلامية في العالم لغرض التعرف على ثقافات الشعوب ومدى تقدمها وتطورها وخاصة في وقتنا الحاضر .

كما ظهرت اهمية علم التعلم الحركي في العصر الحديث لبناء وتطوير المهارات الاساسية للاعبين والحفاظ عليها بشكل دائم في مختلف مواقف الاداء , حيث تركزت جهود القائمين بالعملية تعليم اللاعبين على وضع الأسس وقواعد علمية لغرض أعداد اللاعبين من الناحية المهارية وتهيئة كافة المتطلبات والظروف المناسبة للوصول الى أفضل مستوى في الأداء للمهارات التركيز على اهم القدرات التي تعكس الأداء الفني الصحيح للمهارات وتحسينها وتنشيتها .

تعد لعبة كرة القدم صالات اللعبة الجماهيرية من خلال ما يظهره اللاعبون من مهارات وحركات تعطي طابع المتعة والاثارة للجمهور , ويعتمد والوصول الى هذه المهارات الممتعة والأداء المتكامل الذي يظهره اللاعب وفقاً للمبادئ والأسس العلمية الصحيحة في عملية للتعلم الحركي التي تعتمد على نوعية القدرات الحركية التي تميزه في لعبة كرة القدم الصالات , والتي توظف القدرات الحركية لخدمة المهارات , كما من متطلبات لعبه كرة القدم صالات هو التعامل مع مواقف اللعب المختلفة اثناء الأداء وذلك من قدرة الاتزان الحركي الذي يعكسه اللاعب اثناء الأداء الركلات الحرة والجزاء وغيرها وباقي المهارات المستخدمة في التوقيت المناسبة والصحيح عند تنفيذها يساعد اللاعب على تطوير الأداء .

ويعد الاتزان الحركي واحد من الجوانب المهمة التي تدخل بشكل رئيسي في نجاح اداء الركلات وتحسينها وتطويرها , وهذا يتم من خلال تطوير هذه القدرة الحركية التي يتم توظيفها لزيادة أداء الركلات بشكل صحيح ودقيق عن طريق المزج بين القدرات الحركية والمهارات الاساسية التي تعطي ابعاداً في مستقبل اللاعب .

أهمية هذه الدراسة هي قياس قدرة الاتزان الحركي ومعرفة مدى تأثيرها في أداء الركلات واهمها ركلت الجزاء في كرة القدم صالات والتي تعتبر من اكثر المهارات التي تحدد الفريق الفائز سواء اكانت في وقت المباراة ام في الركلات الترجيحية .

### 2-1 مشكلة البحث:

تعد كرة القدم صالات من الألعاب التي تمتاز بالعديد من المهارات كمطلب أساسي للوصول لمستوى الأداء الأمثل والتي ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها من خلال مراحل التعلم الأولية والعمل على تطويرها، ومن خلال خبرة الباحثة والمصادر والمراجع والدراسات والتساؤلات مع مجموعة من المدربين والمختصين بمجال لعبة كرة القدم صالات، وكون الباحثة لاعبه و متابعه للعبة وجدت ان هناك انخفاض في مستوى الأداء ركلات الجزاء وبعض المهارات الأساسية الهجومية وقد يرجع هذا الانخفاض الى ضعف بالقدرات الحركية واهمها التوازن الحركي الذي يعد الركيزة الأساسية في لحظة الثبات والاستقرار من الحركة لغرض الاستناد وركل الكرة لحظة التهديف . لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة من خلال التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي كأهم قدرة مختارة ودقة ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة.

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على الاتزان الحركي للاعبي منتخب جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة.
- التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة.

### 4-1 فرض البحث :

- 1- هنالك علاقة معنوية بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة.

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: منتخب جامعة الكوفة بكرة القدم صالات .
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من/2024/10/15 ولغاية 2025/4/1.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

إن اهداف البحث التي تطرقت إليها الباحثة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم ، ولذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي لملائمة اهداف .

### 2-2 المجتمع البحث وعينة:

تم تحدد مجتمع البحث بفريق كرة القدم صالات بجامعة الكوفة للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (14) لاعبا ، اما عينة البحث هي الوسيلة التي من خلالها يتم تعميم النتائج على مجتمع البحث ، لابد من اختيارها اختياراً دقيقاً كونها جزء من مجتمع البحث، وهي مجموعة جزئية من مجتمع البحث الممثلة لعناصر

المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله<sup>(1)</sup>. اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهم (10) لاعبا الذين يمثلون جزء من مجتمع البحث, اما عن عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) .

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.
- الخبراء والمختصون .
- الاختبارات الموضوعية.
- استمارات تفريغ البيانات للاختبارات .

### 2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- صافرة (FOX) كندية الصنع عدد (2). - شريط ملون لاصق. - شريط لقياس الطول.
- ملعب كرة قدم صالات . - ميزان طبي صيني الصنع . - ساعة توقيت .
- كرة قدم صالات عدد (3).
- جهاز حاسوب (acar) صيني الصنع للمعالجات الاحصائية والبيانات الخاصة بالبحث .
- كامره Canon عدد (2).

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية. قامت الباحثة بإجراءات بحثها الميدانية وبالتسلسل المنطقي لمتغيرات الدراسة حيث كان الاختبار الأول خاص بالتوازن الحركي وبعدها اختبار دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة. وايضا إجراءات التجارب الاستطلاعية والتجربة الرئيسية .

### 2-4-1 تحديد اختبار الاتزان الحركي.

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر تم اختيار اختبار باس المعدل للاتزان الحركي .

### 2-4-2 اختبار الاتزان الحركي .

اسم الاختبار: اختبار باس المعدل .<sup>(1)</sup>

(1) محمد خليل ابراهيم (آخرون) : مدخل الى امناهج البحث في التربية في علم النفس , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع , 2006, ص218.

(1) محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي , 2004, ص16

**الغرض من الاختبار :** قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالاتزان الحركي اثناء الحركة وبعدها . **الأدوات :** ساعة إيقاف , شريط قياس , احد عشر علامة دائرية (4/3 بوصة)

**مواصفات الاختبار :** يقف المختبر على العلامة الأولى بالقدم اليمنى، ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم 1 بمشط القدم اليسرى يلاحظ تغطية العلامة تماماً بالقدم ويحاول الثبات في هذا الوضع أكبر مدة ممكنة بعد أقصى 5 ثانية، ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم 2 ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بعد أقصى 5 ث، وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة العاشرة مستخدماً نفس الأسلوب، مع ملاحظة تغير قدم الهبوط في كل وثبة، وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة.

**التسجيل:** يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب 5 منها عندما يتم الوثب بطريقة سليمة ، حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماماً ، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط، وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي (100 الرياضية) وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه، يعاد للوضع الصحيح وسيستمر أداء الاختبار يلي ذلك الوثب إلى العلامة التالية.

## 2-4-3 تحديد اختبار دقة تصويب ركلة الجزاء .

من خلال اطلاع الباحثة على المصادر والمراجع والدراسات تم تحديد اختبار دقة تصويب من الثبات كمتغيرات ملائمة لمشكلة البحث وأهدافه وبعد إذ تمت الموافقة على الترشيح الأتي في ما يخص اختبارات دقة تصويب ركلة الجزاء .

## 2-4-3-1 تحديد اختبار دقة التهديف بكرة القدم صالات .

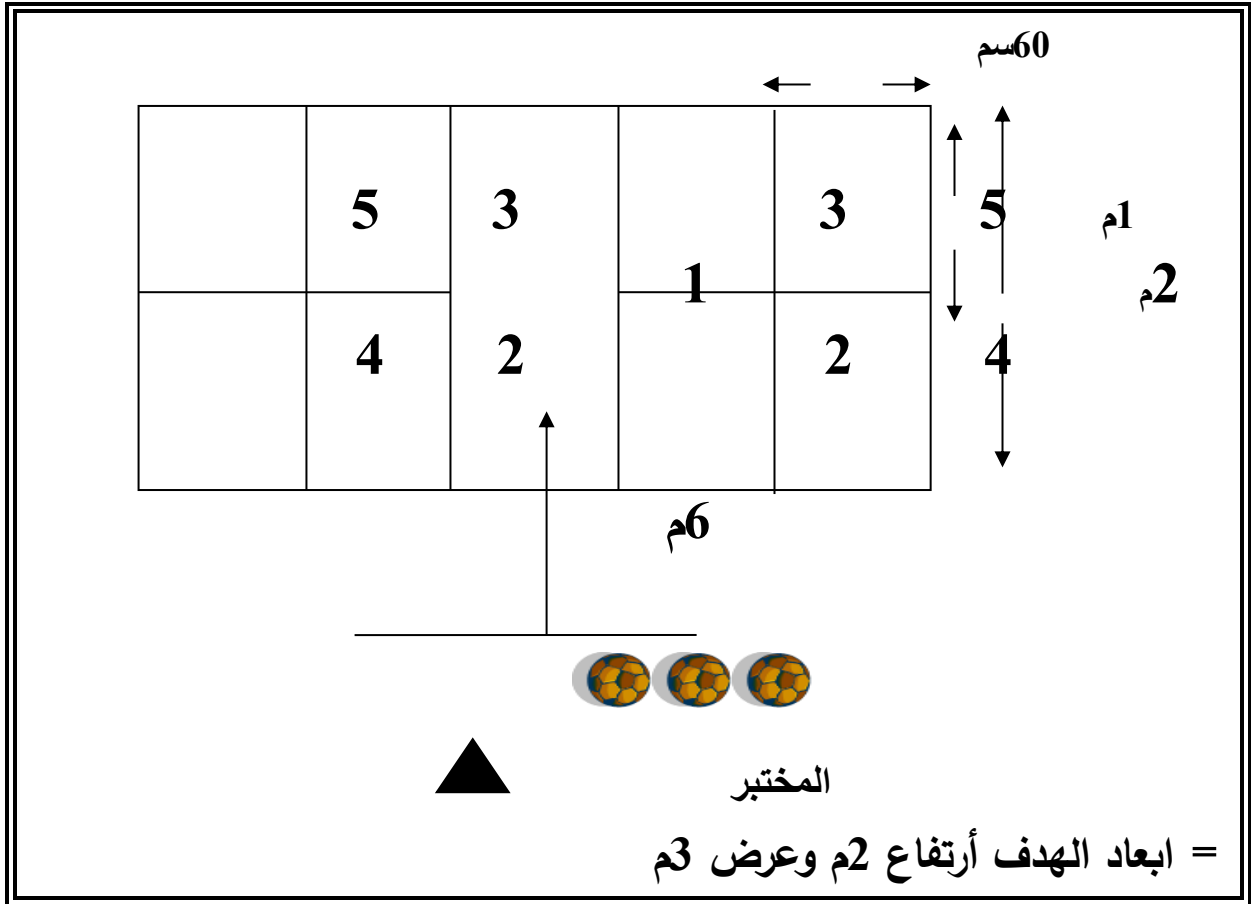
**اسم الاختبار :-** اختبار التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد (6) م .<sup>(1)</sup>  
**الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديف.

**الأدوات المستخدمة:** شريط قياس وكرة قدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (9) أقسام وصفارة وشاخص واستمارة تسجيل.

**طريقة الأداء :** يقف المختبر على بعد (6م) من الهدف وعند إعطاء اشارة البدء يقوم بالتهديف.

(1) وسام شامل كامل ؛ اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ) ص 82 .

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما موضح في الشكل (1) .



الشكل (1)

يوضح اختبار التهديف نحو الهدف المقسم بدرجات من بعد (6) م

## 2-4-3 التجارب الاستطلاعية.

أن التجربة الاستطلاعية من الأمور المهمة لأجراء أي بحث، إذ من خلالها نستطيع استيضاح عدد من الأمور كونها دراسة أولية مصغرة للتجربة الرئيسة لغرض الحصول على ادق النتائج ، وهي " استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة" <sup>(1)</sup>، وقامت الباحثة بأجراء تجربتان استطلاعيتان.

(1) ظافر هاشم اسماعيل : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم) ، بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر ، 2012، ص95.



**2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:** قامت الباحثة وبمساعده فريق العمل المساعد<sup>(\*)</sup> التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد الموافق (2024/11/3) في الساعة الثانية بعد الظهر في قاعة الرياضية المغلقة في الكلية ، لتطبيق الاختبارات الاتزان الحركي على أفراد العينة الاستطلاعية البالغة عددها (4) طلاب من أجل معرفة عده أمور مرتبطة بالاختبار المستخدمة ، وقد افاد الباحثة من خلال اجراء التجربة الاستطلاعية بالحصول على المعطيات الاتية:

- 1- التأكد من وضوح الاختبارات للعينة.
- 2- التعرف على فهم العينة لتعليمات الاختبارات
- 3- المدة اللازمة لأجراء الاختبارات.
- 4- مدى تفاعل العينة مع الاختبارات وملائمة الاختبارات لا مكانيتهم.
- 5- التعرف على كفاية فريق العمل المساعد لإجراء الاختبارات
- 6- التعرف على ظروف تطبيق الاختبارات وما يرافقها من صعوبات وقد تحققت الغايات دون مشاكل.

**2-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:** قامت الباحثة وبمساعده فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق (2024/11/4) في الساعة الاشارة صباحا في قاعة الرياضية المغلقة في الكلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة ، على أفراد العينة الاستطلاعية البالغة عددها (4) لاعبين من أجل معرفة عده أمور المرتبطة باختبار دقة التهديف في الضربات الثابتة بكرة القدم صالات ، وأيضا من خلال الاختبار وإعادة الاختبار بعد 7 أيام تم استخراج الأسس العلمية للاختبارات

## 2-4-4 الاسس العلمية:

**صدق الاختبار:** يعد الصدق الاختبار من الصفات المهمة التي يجب ان يتصف بها الاختبار الجيد ويشير مفهومه إلى "جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع اصلا لقياسه"<sup>(1)</sup> ، فقد استخدم الباحثة صدق الظاهري للاختبارات للمتغيرات المبحوثة في كرة القدم صالات وهو " ان الاختبار يبدو صادقا في صورته الظاهرية"<sup>(2)</sup>.  
**ثبات الاختبار:** من اجل استخراج معامل ثبات الاختبار الاتزان الحركي والتهديف من الثبات بكرة القدم صالات . لابد من تطبيق مبدا الاختبار الثابت " وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة"<sup>(3)</sup>، ويتم ذلك في ظروف مشابهة وقد استخدم الباحثة لحساب معامل الثبات ب(طريقة

(1) زكريا الظاهر (وآخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، عمان، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، 1998 ، ص 132.

(2) حيدر عبد الرضا وسلمان عكاب :البحث العلمي المبسط ، ط1، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة، 2018، ص150.

(3) نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان:مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص 145.

الاختبار (وأعاده الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (7) ايام, على نفس افراد العينة وتحت نفس الظروف التي تم فيها الاختبار الاول, وبعد التعرف على نتائج الاختبارين تم استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتعرف على قيمة معامل الثبات وكان معامل الثبات للاتزان الحركي هو 0,93. وهو يدل على ثبات جيد للاختبار. وأيضا وكان معامل الثبات للتهديف في الضربات الثابتة هو 0,91. وهو يدل على ثبات جيد للاختبار.

**الموضوعية:** تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" <sup>(1)</sup>. أي ان الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية ومن اجل استخراج قيم الموضوعية لابد من الاستعانة بموضوعية الاختبار والذي يشير الى "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" <sup>(2)</sup>. ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية, استخدم الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الأول والحكم الثاني) <sup>(\*)</sup>, وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وكانت درجة الموضوعية للاتزان الحركي 0.87 ودقة التهديف من الضربات الثابتة 0.89 وهذا يدل على موضوعية الدرجات بين المحكمين بصورة جيدة .

**2-4-6 التجربة الرئيسية:** قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددهم (10) طلاب في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ( 12-13/11/2024 ) على قاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة الساعة التاسعة صباحا على افراد عينة البحث فسجل باليوم الأول نتائج اختبارات الاتزان الحركي اما في اليوم الثاني فسجلت نتائج الاختبارات دقة أداء ركلة الجزاء في ملب كرة القدم لعينة البحث , تم توضيح طريقة أداء الاختبارات وتسلسلها للعينة .

## 2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة:

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss) ولأستخراج كل من .معامل الارتباط البسيط بيرسون.الوسط الحسابي .الوسيط. الانحراف المعياري . (T.tetes) للعينات المستقلة

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

(1) ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169

(2) مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1995، ص 64

### 3-1 عرض وتحليل النتائج الاختبارات الاتزان الحركي و دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للمجموعة البحث ..

من خلال جمع البيانات ومعالجتها احصائيا ظهرت النتائج التالية لمتغيرات البحث وكما موضح في الجدول (1)

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط والدلالة الإحصائية للاختبارات الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات لمجموعة البحث.

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		معمل الارتباط	مستوى دلالة SIG	نوع الدلالة الإحصائية
			س	± ع			
1	الاتزان الحركي	درجة	71,55	2.55	0.934	0.000	معنوي
2	دقة أداء ركلة الجزاء	درجة	12.3	0.87			
الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوى دلالة 0.05 بلغت 2.3							

يبين الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط والقيمة المحسوبة والجدولية للاختبارات المدروسة لمجموعة لبحث البالغ عددها (10) لاعبا ، إذ كانت النتائج كما يأتي :- **في اختبار الاتزان الحركي :-** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار (71.55) وبانحراف معياري قدره (2.55)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار دقة أداء ركلة الجزاء (12.3) وبانحراف معياري قدره (0.87) ، أما قيمة معامل الارتباط فكانت (0.934) ، وهي قيمة كبيرة تدل على وجود ارتباط دال معنويا بين الاختبارين ودرجاتهم . ومن خلال درجة مستوى الدلالة ومقارنتها بالجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) والتي تبلغ (2.03) . مما يدل على وجود علاقة موجبة حقيقية بن الاتزان الحركي و دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات .

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات الاتزان الحركي و دقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (1) نجد ان هنالك ارتباط كبير بين القدرة الحركية المتمثلة بالاتزان الحركي والذي يمثل واحده من اهم القدرات التي يعتمد عليها في لحظات

مهمه من أداء المهارات الأساسية بكرة القدم صالات وبالخصوص ركلة الجزاء حيث نجد ان اللاعب الذي لديه قدرة على الاتزان الحركي بصورة جيدة هو اللاعب الذي يتمكن من أداء المهارات والركلات المطلوبة منه وهذا ما أكدته ( ليلي فرحات 2001 ) " يعتبر الاتزان الحركي مكونا هاما في أداء المهارات الأساسية كالوقوف والمشي والجري والرمي وغيرها من المهارات الأساسية , وهو مكون رئيسي في معظم الأنشطة التي تتطلب الوقوف او الحركة في أداء المهارات " (1). وان لعبة كرة القدم صالات واحده من الألعاب التي تعتمد بشكل كبير على دقة أداء مهاراتها الأساسية وأيضا تعامل مع الأداة بشكلها الصحيح والتوقيت المناسب معتمدا على وضع الجسم وتوازنه لحظة أداء أي مهارة من مهارات كرة القدم ولا سيما التصويب وعلى هذا الأساس نجد ان قدرة الاتزان الحركي في مرحلة وصول اللاعب الى مكان الكرة وارتكازه وتوازنه من اجل أداء ركلة الجزاء من اهم المراحل التي تساعد اللاعب في النجاح في دقة أداء ركلة الجزاء ونجاح عملية التهديف وهذا ما أكدته ( محمد صبحي حسانين , 2004 ) " ان الاتزان الحركي هو المقدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع والتي تتضمن التوقيت والايقاع والتوازن ويعني ذلك الادراك بالمكان واتجاه الحركة " (2)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

**4-1 الاستنتاجات:** في ضوء النتائج التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن النواة الاساسية في أداء المهارات الأساسية والركلات في كرة القدم صالات هي القدرات الحركية التي يختلف مدى التركيز حسب نوع المهارة .
- 2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء بكرة القدم صالات للاعبي منتخب جامعة الكوفة .
- 3- ان دقة أداء المهارات الأساسية والركلات في كرة القدم صالات تعتمد بشكل كبير جدا على قدرة الاتزان الحركية لحظة الأداء .

(1) ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ، ص 431.

(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2004 ، ص 417.

#### 4-2 التوصيات: في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحثة وضع مجموعة من التوصيات:

- 1- أجراء اختبارات دورية لقدرة الاتزان الحركي للطلاب واللاعبين لمعرفة مدى ومستوى هذه القدرة والعمل على تحسينها .
- 2- التركيز على الاتزان الحركي واعطاء التغذية الراجعة الفورية للاعب ن سبب عدم نجاحه بأداء المهارات الأساسية في حال عدم اتزانه للإداء .
- 3- إجراء دراسات وبحوث في كرة القدم صالات على فئات أخرى للاعبين واللاعبات .
- 4- إجراء دراسات وبحوث لقدرة الاتزان الحركي في الألعاب الرياضية الفرقية الأخرى.

#### المصادر و المراجع العربية

- محمد خليل ابراهيم (آخرون) : مدخل الى مناهج البحث في التربية في علم النفس , عمان , دار الميسرة للنشر والتوزيع, 2006.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , القاهرة , دار الفكر العربي , 2004.
- ظافر هاشم اسماعيل : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم), بغداد, دار الكتب والوثائق للنشر , 2012.
- زكريا الظاهر (آخرون) : مبادئ القياس والتقويم في التربية , عمان, مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع, 1998 .
- حيدر عبد الرضا وسلمان عكاب : البحث العلمي المبسط , ط1, النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة, 2018.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية , ط3, عمان, دار الفكر للنشر والتوزيع, 2005.
- ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر , 2001.
- مصطفى حسين باهي. المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر , 1995.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2011 ,
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية , القاهرة, دار الفكر العربي , 2004.