

الاتزان الحركي وعلاقه بدقة اداء ركلة الجزاء للاعبي كرة القدم
" *Kinetic equilibrium and its relation to the accuracy of the penalty
kick performance of football players* "

م.م طارق حميد سلطان
كلية بلاد الرافدين الجامعة

م.م احمد عريبي سبع

Ahmedoreibe100@gmail.com

جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

*Ahmed Oribe Sabea
Diyala University
College of Physical Education
and Sports Science.*

الكلمات المفتاحية : الاتزان الحركي ، ركلة الجزاء ، كرة القدم .

Key words: motor balance, penalty, football.

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء للاعبي كرة القدم من خلال الاتزان الحركي كمؤشر بمستوى اداء ركلة الجزاء . استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذه الدراسة حيث اجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (16) لاعب من نادي (بلاد الرافدين) حيث استخدم الباحثان واحد من الاختبارات الاتزان الحركي هو (اختبار باس المعدل) لقياس الاتزان الحركي لدى عينة البحث ، واستخدم الباحثان اختبار ركلة الجزاء لقياس الدقة التهديف ، وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي بلاد الرافدين وقوامها (8) لاعبين خارج عينة البحث وبعد معالجة النتائج واسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء للاعبي كرة القدم ، وفي ضوء ما اسفرت عنه الدراسة اوصى الباحثان بالاهتمام بالاتزان الحركي لما له اهمية كبيرة في صحة اداء اللاعبين من خلال برنامج تدريبي يعمل على تحسين الاتزان ، اجراء دراسات مماثلة في الالعاب التي تتطلب في ادائها الدقة والتأني للوقوف على قابلية اللاعبين .

Research

The aim of this research is to identify the relationship between the motor balance and the accuracy of the penalty kick performance of football players through the motor balance as an indicator of the performance level of the penalty:

The researcher used the descriptive method to suit the nature of this study, where this study was conducted on a sample chosen by the intentional method and the strength of (16) player from the club (Mesopotamia) where the researcher used one of the tests of motor balance is (test bass rate) to measure the motor balance in the research sample The researcher used the penalty test to measure the accuracy of scoring, and after conducting the exploratory experiment on the players of (Mesopotamia) Club and the strength of (8) players and after processing the results and the study resulted in a positive correlation between the motor balance and the accuracy of the performance of the penalty for football players, in the light of the lesson The researcher recommended attention to motor balance because it is of great importance in the health of the performance of players through a training program to improve the balance, conduct similar studies in games that require in the performance and accuracy to determine the ability of players .

1-المقدمة

يعتبر الاتزان الحركي قدرة عامة تبرز اهميتها بشكل كبير في حياة العامة وفي مجال الرياضة خاصة فهو مكون هام في اداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب دقة في الاداء فلكي يصل اللاعب الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي لابد ان يكون هناك تكامل بين الاداء الحركي والمهاري وهذا يمكن ان يتحقق في حال وجود اتزان لدى للاعب ، ويكون تكامل بين الجوانب البدنية والمهارية للفرد .

ان الاتزان الحركي يزيد من سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وعلى اعلى مستوى ممكن من الأداء الفني من ثم فان تحقيق النجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة والوصول الى المستويات العليا يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للاتزان عند الفرد .

ان التقدم العلمي الذي شهده الرياضة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص جعل التربية الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الرياضية الأخرى المعنية بعلم الحركة والعلوم الأخرى لما لها من ارتباط وثيق بالنشاط الرياضي الذي يؤثر بشكل مباشر على تطور النظم والأجهزة الحيوية للرياضي وفقاً للفعالية الممارسة وخاصة في مجال التدريب الرياضي اذ يعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من المبادئ

والنظريات المرتبطة بنشاط الجسم الحركي لتوفير القدرة الكافية على التغلب او الحد من التأثيرات الخارجية التي تعيق اتزان الرياضي بشكل عام.

ويشير (vender: 1990: ص : 82) "يعتبر الاتزان أحد الصفات البدنية الأساسية، فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذ لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة، فإذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال مرحلة الإعداد هذه أدى ذلك إلى عدم دقة الأداء للمهارة أثناء المرحلة الأساسية".

" ويذكر (حسانين: 2004 :ص417) ان الاتزان الحركي هو مقدار الفرد على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات او الاوضاع والتي تتضمن التوقيت ولايقاء والتوازن ويعني ذلك الادراك بالمكان واتجاه الحركة وان الاتزان الحركي يعد من اهم اركان التدريب الذي يعتمد عليه في اداء ركلة الجزاء حيث انه اذا كانت درجة ثبات اللاعب جيدة ساعد ذلك ان تكون ركلة الجزاء جيدة أثناء المنافسات ، وان اخفاء النجاح في تنفيذ ركلة الجزاء يعود الى عوامل عديدة منها بدنية ومهارية .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في وصفه محاولة علمية تساعد في اعطاء رؤية واضحة في نتائج هذه الدراسة وتكون بمثابة مؤشرات تعين العاملين في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم ليتسنى لهم توظيف وتعزيز مدى استفادة اللاعبين بصورة جيدة وفعالة في ادائهم ونتائج المباريات التي يخوضوها في المستقبل ضد فرق متنافسة معهم ، وكذلك التعرف على أهمية الاتزان الحركي للاعبين الذين يؤدون ركلة الجزاء والترجيحية في كرة القدم .

مشكلة البحث : أن عدم تسجيل هدف عند تنفيذ ركلة الجزاء في لعبة كرة القدم يؤدي إلى ضياع فرصة سهلة للتهديف يكون الفريق في أمس الحاجة إليها والتي قد تحدد مصير الفريق (الفوز أو الخسارة) وخاصة عندما تكون في اللحظات الأخيرة من المباراة والفريقين متعادلين، ونجد أن الكثير من الفرق قد يتعادلون أو يخسرون بسبب عدم النجاح في تنفيذ ركلة الجزاء رغم تطبيقهم الخطة الهجومية أو الدفاعية، وتزداد أهمية المشكلة عندما تكون هناك حالة الركلات الترجيحية لتحديد الفريق الفائز في حالة تعادل الفريقين في شوطي المباراة والشوطين الإضافيين من قواعد خاصة بذلك أنها إحدى الركلات الثابتة التي تؤدي داخل منطقة الجزاء وعلى بعد 12 ياردة من خط المرمى..

هدف البحث:

- يهدف البحث الى ايجاد العلاقة بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم .

فرض البحث :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم .

مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي كرة القدم من نادي بلاد الرافدين الرياضي .
المجال الزمني : أجريت دراسات البحث في تطبيق الاختبارات الخاصة بالاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء في الفترة بين 24 - 28 / 7 / 2019 على لاعبي كرة القدم.
المجال المكاني : تم تطبيق اختبارات الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء في نادي بلاد الرافدين الرياضي بمحافظة ديالى .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب حيث يعتبر اكثر ملائمة ومناسبة لهذه الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية بواقع (26) لاعب من نادي بلاد الرافدين اذ بلغت عينة البحث (16) لاعب وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (8) لاعبين كرة القدم من نفس النادي خارج عينة البحث وتم استبعاد لاعبين بسبب الاصابة .

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة بالبحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

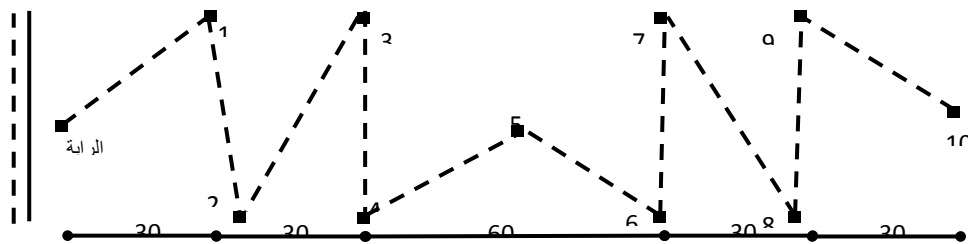
- المصادر العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

2-3-2 أدوات البحث :

- اختبار للاتزان الحركي .
- اختبار ركلة الجزاء في كرة القدم .

اختبارات البحث :

أ- اختبار باس المعدل (ماجدة : 2003 : ص 43)



شكل رقم (1)

اختبار باس المعدل لقياس الاتزان الحركي أثناء وبعد الحركة

الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالاتزان أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات:

ساعة إيقاف - شريط قياس - أحد عشر علامة (4/3 بوصة).

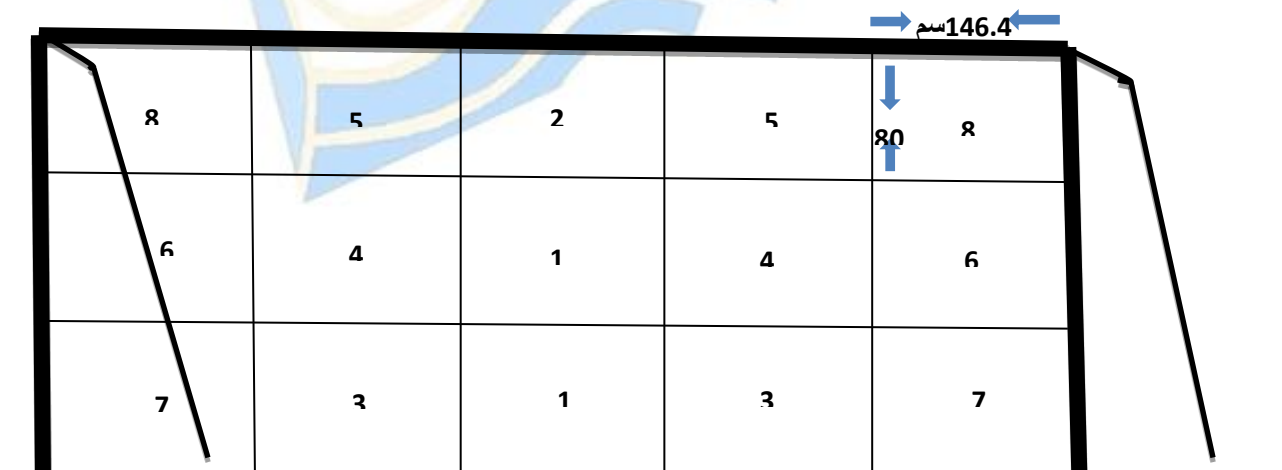
مواصفات الأداء:

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 بحد أقصى 5 ث، ثم يقوم بالوثب إلى العلامة رقم 2 ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بحد 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 درجة). وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه، يعاد للوضع الصحيح وسيستمر أداء الاختبار (بلي ذلك الوثب إلى العلامة التالية).

ب- اختبار: دقة تصويب (ركلة الجزاء) في كرة القدم . (نشأت: 2006: ص 47)



شكل رقم (5)

مرمى كرة قدم مقسم حسب درجات اختبار التصويب ركلة الجزاء في كرة القدم لقياس دقة أداء ركلة الجزاء

اسم الاختبار : دقة تصويب ركلة الجزاء.

هدف الاختبار :قياس دقة التصويب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء.

الأدوات المستخدمة:

- مرمى كرة القدم مقسم إلى (١٥) قسما حسب مناطق الصعوبة، طول كل قسم (146.4 سم) وارتفاعه (80 سم) - كرات قدم - شريط قياس - أشرطة عدد (٦) لتقسيم الهدف - أشرطة عدد (٤) عرض كل واحد منها (٦ سم)، شريطين يبلغ عرض كل منهما (٥ سم) - أدوات حديد عدد (٤) لثني أشرطة التقسيم، والشكل رقم (6) يوضح مواصفات تقسيم الهدف في كرة القدم.

تعليمات الاختبار:

- يقف المسجل بمساعدة شخص ثاني في مكان بحيث يسمح له برؤية جميع الكرات المصوبة إلى الهدف.
- يقوم المسجل والشخص الثاني بتسجيل جميع التصويبات الناجحة والفاشلة وحسب تقسيم مناطق الصعوبة للهدف.
- يقف المختبر في المنطقة الخاصة لركلة الجزاء وفي المكان الذي يرتاح له.
- يعطي لكل مختبر محاولتين تجريبية.
- يقوم المختبر بتنفيذ (5) ركلات نحو الهدف.
- يقوم مساعدان آخران بجمع الكرات وأعادتها إلى مكان الاختبار.

تسجيل المحاولات:

- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٨) تعطى (٨) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٧) تعطى (٧) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٦) تعطى (٦) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٥) تعطى (٥) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٤) تعطى (٤) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٣) تعطى (٣) درجات.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (٢) تعطى (٢) درجتان.
- الكرات المصوبة إلى مربع رقم (١) تعطى (١) درجة واحدة.
- الكرات التي تصطدم بالعمود أو العارضة وتدخل الهدف تعطى الدرجة حسب المربع الذي دخلت إليه الكرة.
- الكرات التي تصطدم بالعمود أو العارضة ولم تدخل الهدف تعطى درجة (صفر).
- الكرات التي تصطدم بشريط التقسيم ولم تدخل الهدف تعطى الدرجة العالية القريبة من شريط التقسيم الذي اصطدمت به الكرة.

- الكرات المصوبة خارج الهدف يعطي (صفر).
- الدرجة النهائية للاختبار هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة، ويكون مجموع الدرجات الكلية للاختبار الواحد هو (٤٠)

2-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 24 / 7 / 2019 على عينة خارج العينة الأساسية وعددهم (8) لاعبين من (نادي بلاد الرافدين الرياضي) ومن خلال هذه التجربة يتم التوصل الى ما يالي:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة
- تحديد الوقت والمكان المناسب لتطبيق الاختبار على عينة البحث.
- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل ان تظهر اثناء اجراء الاختبارات .
- تصميم استمارة التسجيل بشكل يسمح بجمع البيانات بصورة سهلة ومنظمة .
- تدريب المساعدين على كيفية التسجيل .

2-5 الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الاختبارات الأساسية للاتزان الحركي (اختبار باس - و دقة اداء ركلة الجزاء بكرة القدم) على عينة البحث لمدة ثلاثة ايام للفترة من 26 - 2019 /7/28 على ملعب نادي بلاد الرافدين.

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

3- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الارتباط ومعامل الانحدار ومستوى الدلالة للاختبارات قيد الدراسة

ن = 16

الخطأ المعياري	الدلالة	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية	معامل الانحدار	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	دقة أداء ركلة الجزاء الاتزان الحركي
0.925	معنوي	0.000	15	0.948	0.948	2.500	68.88	اختبار باس المعدل (درجة)
						22.816	29.06	ركلة الجزاء

* القيمة معنوية عند درجة ثبوت 0.05

يتضح من خلال الجدول اعلاه والخاص بمعامل الارتباط بين اختبار الاتزان الحركي ودرجة دقة أداء ركلة الجزاء. انه يوجد ارتباط موجب معنوي بين اختبار الاتزان الحركي وبين دقة أداء ركلة الجزاء . بلغت 0.948 لاختبار باس المعدل (درجة) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على أن هناك علاقة موجبة حقيقية بين الاختبار وبين درجة دقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم، وهذا يعنى انه كلما زادت قيم هذين الاختبار كلما زادت درجة دقة أداء ركلة الجزاء.

ويرجح الباحثان هذه النتيجة إلى أن اللاعب الذي يتميز بقدر من الاتزان الحركي تكون له القدرة على استجابات حركية مناسبة لطبيعة الأداء، فاللاعب الذي يمتلك قدرة الاتزان يكون أكثر دقة في أداء ركلة الجزاء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات المرجعية، فهي تتفق مع دراسة (أميرة 1998) من أن التوازن يؤثر بالأداء الحركي، وكما تتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (صريح، رحاب: 2002) من أن الاتزان الحركي يؤثر على القدرة العضلية ومستوى أداء المهارات الأساسية .

وهنا جاءت النتيجة منسجمة مع ما جاء به أساتذة التدريب في كرة القدم، فاللاعب الذي يتميز بمهارة الاتزان الحركي له القدرة على السيطرة على العضلات العاملة أثناء تنفيذ ركلة الجزاء وبالتالي يحكم السيطرة على أجزاء جسمه لاسيما عند ركل الكرة نحو الهدف وفي دقة أداء عالية وتكون الركلة مثالية من الناحية التكتيكية ومن ناحية درجة صعوبة الكرة على حارس المرمى.

وتصف (إيلي: 2001: ص 431) يعتبر الاتزان الحركي مكون هام في أداء المهارات الأساسية كالوقوف والمشي والجري والرمي وغيرها من المهارات الأساسية، وهو مكون رئيسي في معظم الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة في أداء المهارات ومن هنا جاءت هذه النتيجة وتتفق مع ما جاء به البحث في فرضه الأول حيث توجد علاقة ذات داله إحصائية بين الاتزان الحركي ودقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم.

4-الخاتمة

في ضوء ما تقدم من عينة البحث والادوات المستخدمة توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

1- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الحركي ودقة اداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم .

ومن خلال ما تقدم من استنتاجات التي ظهرت يوصي الباحثان الى :

1- الاهتمام بالاتزان الحركي لما له من اهمية كبيرة في اداء اللاعبين من خلال برنامج تدريبي يعمل على تحسين الاتزان

2- اجراء اختبارات خاصة بالاتزان بصفة دورية للتعرف على مدى استفادة اللاعبين من البرنامج التدريبي لتحسين الاتزان الحركي لدى اللاعبين .

3- اجراء دراسات مماثلة في الالعاب الاخرى التي تتطلب في ادائها الدقة والتأني والوقوف على قابلية اللاعبين .



المصادر العربية والأجنبية :

- سارة كاشف حسين : برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثره على أداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية للمرحلة السنية من 4-6 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية 2013 ص 9.
- صريح عبدالكريم الفضلي ، رحاب عباس : العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، مجلة التربية الرياضية، المجلد 11، العدد الرابع 2002
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 ص 16.
- نشأت بشير حساوي : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأساليب مختلفة لضربة الجزاء وعلاقتها بدقة التهديد لدى لاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل 2006 ص 47.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر. 2001 ص 431 .
- اميرة منير : الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالأداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستيك الإيقاعي 1998.
- **Vander, A.J., Shrman, J. H., Luciano. D.S.:** Man physioldy, the mechanisms of body functions, international Ed., mcgraw- hill publishing company, New yor1990 p 82