

علاقة بعض القدرات الحركية بأداء مهارة المراوغة لدى لاعبي نادي الناصرية بكرة القدم

م.م. علي جاسم سوادي

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

alisport848@gmail.com

### الملخص

تكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث لأغلب مباريات نادي الناصرية بكرة القدم قد لاحظ ضعفاً واضحاً في مهارة المراوغة وقد يكون هذا الضعف نتيجة لقلة التوازن او الرشاقة او التوافق العضلي العصبي اثناء عملية التخلص من الخصم خصوصاً ان اللاعبين اثناء المراوغة يعملون على التخلص من المدافعين من خلال تغير الاتجاه بسرعة وداخل مساحات ضيقة او صغيرة الامر الذي يتطلب منهم توفر قدر عالي من القدرات الحركية لذا فان ضعف هذه القدرات لدى بعض اللاعبين قد ساهم في إخفاق الوصول الى هدف المنافس او القدرة على التخلص من المدافعين بدون فقدان الكرة ، اذ ان عدم توفر هذه القدرات بنسب عالية سيؤدي الى اداء اللاعبين لمهارة المراوغة بشكل غير متكامل وان توفرت لديهم الصفات البدنية، وكانت من اهم اهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية بمهارة المراوغة في كرة القدم لعينة البحث.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لمشكلة البحث بأسلوب العلاقات الارتباطية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم عدد من لاعبي نادي الناصرية بكرة القدم البالغ عددهم (13) لاعب وهم يمثلون نسبة (72.2%) من مجموع الاصل والبالغ عددهم (18) لاعب وهم لاعبي نادي الناصرية الرياضي بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية : القدرات الحركية ، مهارة المراوغة ، كرة القدم

The relationship of some of the kinetic abilities of performing Dribbling skill among Al-Nassiriya football club players

Assistant Lect.. Ali jasim Sawadi

Iraq. Thi Qar University. College of Physical Education and Sports Science

alisport848@gmail.com

---

### Abstract

The research problem lies through the researcher's follow-up to most of Al-Nassiriya club's football matches. He has observed a clear weakness in dribbling skill. This weakness may be the result of a lack of balance or agility or muscular nervous compatibility during the disposal process of the opponent especially that the players during dribbling are working to get rid of defenders through changing of direction quickly and within narrow or small spaces, which requires them to have a high degree of mobility, so the weakness of these capabilities among some players has contributed to the failure to reach the opponent's goal or the ability to get rid of the defenders without losing the ball, since the lack of these abilities in high data rates will lead to the performance of players of dribbling skill in an un integrated even if they have physical qualities . The research aims to :

-Identify the relationship between some motor abilities with dribbling skill in .football of the research sample

The researcher used the descriptive approach for its suitability for the research problem through the method of relational relationships. The research sample was chosen in a deliberate l manner, and they are a number of Al-Nassiriya Football Club players who are (13) footballers, and they represent (72.2%) of the total number of the original (18) players who are players of Al-Nasseriya Football club.

Key words: kinetic skills, dribbling skill, football

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مجالات الحياة كافة نتيجة للجهد المتواصل والعمل البناء ومنها العلوم الرياضية إذ لم تعد مقتصرة على مزاولة النشاط الرياضي لأغراض الترويح فقط، وبشكل عشوائي بل تعدتها وأصبحت تلك الممارسة مبنية على أسس علمية لحل الكثير من المشاكل البدنية والمهارية وال نفسية على أصعدة عديدة وبذلك أصبحت الرياضة تشغل مجالاً واسعاً واستطاعة أن تستفيد من بقية العلوم الأخرى من أجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي ومستوى القدرات والصفات لدى اللاعبين وحملة على عاتقها مسؤولية الارتقاء بمستوى الاداء ومعرفة متطلبات الانجاز الرياضي من أجل تحقيق افضل الانجازات. ويعد تطوير القدرات الحركية من الأمور شديدة الأهمية لتطوير الحركة الرياضية بصورة عامة وذلك لأن اتقان القدرات الحركية مع الصفات البدنية والجوانب المهارية يضمن اتقان الحركة الرياضية فالقدرات الحركية هي قدرات موزونة إلى حد كبير ومتناسقة ومرتبطة أحدها بالآخرى والتي تعتبر الأساس لإداء المهارات الحركية للأشخاص ووضعها حسب عددها وطبيعتها وكيفية تقييمها من قبلهم لكي تساعد في تطبيق المهارات الحركية وكيف يتمكن الأفراد من اختيار فعاليات معينة أو وظائف والألعاب الرياضية على أساس قدراتهم الحركية.

وكرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشهد العالم لها بانها اللعبة الأولى بالعالم لما تقدمت من ابهار ومتعة والتي اكتسحت كل أنحاء الكرة الأرضية وبالتالي كثر ممارستها ومحبيها وإن هذه المكانة لم تأتي اعتباطاً وإنما نتيجة طبيعة اللعبة التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية التي تثير جانب المتعة والتشويق سواء عند ممارستها أو مشاهدتها. ولعل من أهم تلك المهارات هي مهارة المراوغة لاعتبارها عنصراً مهماً لدى لاعب كرة القدم في حالتي الدفاع والهجوم لطبيعة هذه اللعبة التي تعتمد على الخداع وعنصر المباغته والتحرك السريع الذي يحتاج ويرتبط بشكل كبير بالقدرات الحركية الرشاقة والتوازن والتوافق وغيرها من القدرات، وغالباً ما تكون هذه المهارة تحتاج إلى عناصر أساسية لا بد أن يمتلكها اللاعب لأنها فن تخلص من اللاعب المنافس وخذاعة وبقاء الكرة تحت السيطرة اللاعب والتحكم فيها بأي جزء من أجزاء الملعب دون خسارتها. وتكمن أهمية البحث في إعطاء القدرات الحركية الأهمية البالغة وعدم الانشغال بالجوانب البدنية والمهارية وتطويرها إذ أن أساس العمل قائم على عدة محاور من أجل انجاحه ومنها الصفات المطروحة ضوء الدراسة والتأكيد على تنمية القدرات التي تتعلق بطبيعة أداء بعض المهارات التي تتطلب ذلك. وإن طبيعة لعبة كرة القدم في حركة مستمرة وهذا يتطلب من اللاعبين اتقان جميع المهارات وخصوصاً الهجومية منها كونها الأكثر ارتباطاً بمجريات اللعب أثناء المباريات وتعد مهارة المراوغة من المهارات المهمة التي من خلالها يستطيع اللاعب التنقل بحرية داخل الملعب والوصول إلى هدف الخصم.

الا انه من خلال متابعة الباحث للأغلب مباريات نادي الناصرية بكرة القدم لاحظ ضعفاً واضحاً في مهارة المراوغة وقد يكون هذا الضعف نتيجة لقلة التوازن او الرشاقة او التوافق وغيرها من القدرات خصوصاً ان اللاعبين اثناء المراوغة يعملون على التخلص من المدافعين من خلال تغير الاتجاه الامر الذي يتطلب منهم توفر قدر عالي من القدرات الحركية لذا فان ضعف هذه القدرات لدى بعض اللاعبين قد ساهم في إخفاق الوصول الى هدف المنافس او القدرة على التخلص من المدافعين بدون فقدان الكرة، اذ ان عدم توفر هذه القدرات سيؤدي الى اداء اللاعبين لمهارة المراوغة بشكل غير متكامل، كون اغلب القائمين على عملية التدريب او التخطيط لمثل هذه الاندية اصبحوا يهتمون بشكل كبير بالجوانب البدنية بشكل يفوق التوجه الى القدرات لان التكامل من جميع الجوانب من خصائص التدريب الحديث وسماته الشمولية من اجل اخراج اللاعب بأفضل مستوى مهاري متكامل.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية بمهارة المراوغة بكرة القدم لعينة البحث.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم عدد من لاعبي نادي الناصرية بكرة القدم البالغ عددهم (13) وهم يمثلون نسبة (72.2%) من مجموع الاصل والبالغ عدده (18) لاعب وهم لاعبي نادي الناصرية الرياضي بكرة القدم.

2-2-1 التجانس:

من اجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن اجل ارجاع الفروق في التأثير فقط الى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الكتلة) وقد استخدم الباحث قانون معامل الالتواء لإجراء التجانس لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين التجانس بين افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	173.077	2.1006	173	0.11
الكتلة	67.308	1.888	67	0.489
العمر	21.846	1.405	22	0.329

\* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (3+) و(3-) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

- استمارة استبيان.
- المقابلات الشخصية .
- شريط قياس.
- صافرة.
- ساعة إيقاف.
- شواخص عدد(5).
- كرة قدم عدد (5).
- علامات ارضيه عدد (11).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد اهم القدرات الحركية:

تم تحديد اهم القدرات الحركية عن طريق استمارة استبيان وزعت على مجموعة من الخبراء والمختصين وقد تم تحديد القدرات الحركية التي حصلت على نسبة مئوية (54.54%) فما فوق وعلى اهمية نسبية (60) فما فوق وبذلك فالقدرات الحركية التي تم تحديدها هي (الرشاقة , التوازن الحركي) كونها الاكثر ارتباطاً بطبيعة أداء مهارة المراوغة ولا تغفل اهمية الاخرى لكنها ستكون المستهدفة ضوء الدراسة. كما مبين بالجدول (2)

جدول (2) يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لاختيار القدرات الحركية

القدرات المرشحة	أهمية المتغيرات من (0-10)		القدرات الحركية	ت
	النسبة المئوية	الأهمية النسبية		
✓	88.18%	97	الرشاقة	-1
✓	79.09%	87	التوازن	-2
×	49.19%	53	التوافق	-3
×	49.09%	54	الدقة	-4

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية - القدرات الحركية (الرشاقة ، التوازن او الاتزان الحركي)

تم عرض استمارة استبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجال اللعبة وذلك لاختيار الاختبارات المهارية والحركية الانسب وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة كما مبين بالجدول (3)

جدول (3) يبين الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء ونسبهم المئوية

النسبة المئوية للاختبار	الاختبار	الصفة - المهارة
-	اختبارا لخطوط الجانبية (10ثا)	الرشاقة
81.81	اختبار الجري على شكل (8)	
18.18	اختبار الينو	
36.36	الركض على المصطبة	التوازن
63.63	التوازن الديناميكي الانتقال فوق العلامات	
-	الميزان الامامي	
54.54	الجري المتعرج بالكرة بين خمسة شواخص (المراوغة)	المراوغة
18.18	اختبار الدرجة حول مربع (4م) ذهابا وإيابا	
27.27	اختبار الدرجة المستقيمة والمتعرجة ذهابا وإيابا	

2-4-3 اختبار الرشاقة (الجري المتعرج على شكل 8)

(زهير قاسم الخشاب واخرون ، 1999 ، ص142)

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

- الأدوات : ساعة ايقاف , خمس شواخص , يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات (3×4,80م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس.

- وصف الاداء : عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8)، طريقة التسجيل يحسب الزمن بالثانية لدورة واحدة.

2-4-4 اختبار التوازن الديناميكي الانتقال فوق العلامات:

(ريسان خريط , 1989 , ص210)

- الهدف من الاختبار : اختبار القدرة على التوازن اثناء وبعد الحركة.

- الأدوات : ساعة ايقاف , احد عشر علامة توضع.

- مواصفات الأداء : يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى , ثم يقفز للوقوف على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بعد أقصى خمس ثواني , ثم يقوم بالوثب على العلامة (2) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت اكبر وقت ممكن بعد اقصى خمس ثواني , وهكذا الى ان يصل الى العلامة العاشرة مستخدم نفس الاسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة وان يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة علما ان المسافة بين علامة وأخرى هي نصف متر.

- التسجيل : يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة , أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل وثبة يستطيع ان يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي 100 درجة.

2-4-5 اختبار (المراوغة) الجري المتعرج بالكرة بين خمس شواخص :

(موفق اسعد محمود , 2009 , ص 46)

الهدف من الاختبار : الجري السريع بالكرة وقياس المراوغة بالكرة.

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية , ساعة توقيت , 5 شواخص , اقماع او اعلام.

الإجراءات:-

1- تخطيط منطقة الاختبار .

2- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي اشارة البدء يتقدم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا للشكل الموضح.

3- يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين.

4- يحتسب الزمن الاقرب 10/1 ثانية.

احتساب الدرجات : درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه لأداء محاولتين.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة الاستطلاعية على مجموعة من لاعبي نادي الفرات الرياضي ومن غير عينة البحث بتاريخ 2019/1/8 المصادف يوم الثلاثاء حيث كان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

1- تشخيص الأخطاء التي ترافق تطبيق الاختبار .

2- التعرف على صلاحية و سلامة الأدوات المساعدة والمستخدمه في إجراء الاختبار .

3- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

4- التعرف على الزمن المستغرق لتنفيذ الاختبار .

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 الصدق:

يعد الصدق احد الاسس العلمية التي يتصف بها الاختبار الجيد , ويعرف الصدق بأنه " مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله " (ليلى السيد فرحات , 2005 , ص35)

وقد اعتمد الباحث صدق المحتوى أو المضمون لاستخراج صدق الاختبار عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتعلم الحركي لاختيار الاختبار الانسب لكل قدرة حركية ولمهارة لمرافعة بكرة القدم , وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث.

2-6-2 الثبات:

الثبات هو "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا اعيد تطبيقه أكثر من مره وفي الظروف نفسها " (خير الدين علي عويس , 1999 , ص55)

وقد تم ايجاد الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (7) لاعبين من الفرات الرياضي ومن غير عينة البحث بتاريخ 8-9/1/2019 , وتم اعادة الاختبار على العينة نفسها بعد سبعة ايام من الاختبار الاول وتحت نفس الظروف بتاريخ 15-16/1/2019 , وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الاول للاختبار والتطبيق الثاني ولكل اختبار , وقد أظهرت النتائج بأن الاختبارات تمتاز بمعاملات ارتباط عالي أي بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول(4).

2-6-3 الموضوعية:

تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين .

(مصطفى حسين باهي , 1999 , ص64)

حيث قام الباحث بوضع محكمين اثنين (م.د. جاسم سعد , م.م. مصطفى خالد) لتسجيل درجات الاختبار ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين في التطبيق الاول الذي اجري على عينة التجربة الاستطلاعية, وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث كما مبين في جدول(4).

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية لاختبارات الحركية ومهارة المراوغة

ت	اسم الصفة - المهارة	معامل الثبات	معامل الموضوعية
---	---------------------	--------------	-----------------

0.91	0.87	التوازن	-1
0.94	0.80	الرشاقة	-2
0.92	0.81	المراوغة	-3

يظهر من الجدول (4) ان جميع قيم معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبار ولموضوعية الاختبار هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.70) بدرجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على جميع الاختبارات تتمتع بالثبات والموضوعية.

#### 7-2 التجربة الميدانية:

تم تطبيق الاختبارات المتعلقة بالقدرات الحركية (التوان - الرشاقة) ضوء الدراسة ومهارة (المراوغة) في يوم الأحد الموافق 2019/1/25 بوجود فريق العمل المساعد وعلى ملعب نادي الناصرية الرياضي.

#### 8-2 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

#### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين التوازن الحركي والرشاقة بمهارة المراوغة بكرة القدم:

جدول (5) يبين علاقة الارتباط بين صفتي الرشاقة والتوازن الحركي بمهارة المراوغة

علاقة الارتباط	مهارة المراوغة		القدرات الحركية		
	الانحراف المعياري	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط	
0.87	0.83	9.37	0.9	9.51	التوازن
0.83			6.11	76.6	الرشاقة

\* علما أن قيمة ر الجدولية عند درجة الحرية (11) ومستوى دلالة (0.05) هي (0.553).

من الجدول (4) يتبين ان الوسط الحسابي للتوازن (9.51) وانحراف معياري (0.9) في حين كان الوسط الحسابي للرشاقة (76.6) وانحراف معياري (6.11) وكان الوسط الحسابي للجري المتعرج بين الشواخص (المراوغة) هو (9.37) وانحراف معياري (0.83) وظهرت ان قيمة الارتباط بين الرشاقة والجري المتعرج (المراوغة) هي (0.87) وقيمة الارتباط بين الجري المتعرج (المراوغة) والتوازن هو (0.83) وكانت اكبر من (ر) الجدولية والبالغة (0.553) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي بين الرشاقة والجري المتعرج (المراوغة) وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوي بين التوازن والجري المتعرج (المراوغة) في كرة القدم.

### 3-2 مناقشة نتائج الارتباط بين التوازن الحركي والرشاقة بمهارة المراوغة بكرة القدم:

لقد اظهر عرض النتائج السابقة على وجود علاقة معنوية بين صفتي التوازن، الرشاقة بمهارة المراوغة بكرة القدم حيث ترتبط ارتباط وثيقا بالجهاز العصبي المركزي للإنسان وذلك عن طريق نقل الايعازات العصبية والاستجابة الى هذه الايعازات ويعزو الباحث سبب وجود هذا الارتباط المعنوي الى ان لاعب

كرة القدم عند ادائه للمهارة المراوغة بكرة القدم يحتاج الى ان يجعل جسمه بوضع متزن من خلال توسيع قاعدة اسناد القدمين على الارض وجسمه بوضع متزن وذلك لتساعده على توزيع مركز ثقل الجسم بالتساوي وتساعده على ميلا الجذع قليلا الى الامام"

(مفتي ابراهيم حماد , 1998 , ص 110)

كما ان التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان والابعاد باستخدام البصر او بدونة وان سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المحققة للتوازن وثبت ان التدريب لتنمية التوازن يؤدي الى تطوير هذا المكون بصور ملموسة، وقد رأى الباحث من خلال عرض النتائج السابقة وجود علاقة معنوية بين الرشاقة والمراوغة وان رشاقة لاعب كرة القدم تظهر من خلال صراع كروي نظرا لارتباطها بالمهارات الفنية المختلفة كالمراوغة وغيرها كما يذكر زهير خشاب "بان حركات الرشاقة لدى لاعب كرة القدم تظهر عنده مراوغة اللاعب الخصم حيث تعد الرشاقة من اهم القدرات في مهارة المراوغة في كرة القدم بانها قدرة حركية مهمة التي من خلالها يستطيع اللاعب تغيير اوضاع جسمه وحركاته لتأدية حركات اخرى وفق لظروف اللعب مثلا التغيير في الجري والتغيير في اوضاع الجسم من اتجاه الى اخر اثناء المراوغة " (زهير قاسم خشاب واخرون , 1999 , ص163)

وبهذا نجد ان قدرة الرشاقة هي احد المتطلبات الاساسية وبالبالغة في الاهمية والتي تجعل من الممكن تنفيذ الحركات كفائه عالية.

وهنا يمكن القول بان النتائج المتحصلة من خلال الاختبارات واجراء الوسائل الاحصائية عليها تبين اهمية صفتي التوازن والرشاقة بمهارة المراوغة لما بدى واضحا انه توجد علاقة ارتباط قوية و وثيقه بينهم فيرى الباحث ان التوازن هو من القدرات الحركية التي لها دورا اذ ما اجتمعت مع بقية الصفات بشكل متكامل اصبح اللاعب قادر على الاداء المهارى بشكل مثالي حيث ان مهارة المراوغة تعتمد على الاداء الماهر للاعب الذي يرتبط بأجزاء الجسم واعضائه كون الحركة تؤدي بحيز ضيق وهذا ما يتفق معه (الفضلي) (ان الاتزان الحركي مهم وضروري لرياضات التي تؤدي بحيز ضيق بالأخص تلك التي تحتاج الى تغيير مفاجئ وسريع بمسار الحركة ليبدأ اللاعب بحركة جديدة)

(صريح عبد الكريم الفضلي ، 2001)

ويرى الباحث انه لا يمكننا ان نغفل عن الاهمية الكبيرة لصفة الرشاقة التي تلعب دورا كبيرا في انجاح عملية اجتياز الخصم ومراوغته فهي تساعد في تناسق حركات اللاعب وانسيابه وهذا ما يتفق معه زهير خشاب و اخرون "ان الرشاقة تلعب دور في تناسق حركات اللاعب عند ادائه الحركات والمهارات

الكروية، وهي ترتبط بالسرعة بشكل كبير وفعال فلاعب كرة القدم الجيد هو الذي يمتاز برشاقة الحركة عند الاداء المهارى" (زهير قاسم خشاب واخرون , 1999 , ص 163)

ويرى الباحث ان ذلك يحدث من خلال تغيير اتجاه بسرعة وتوقيت سليم وتناسق في حركات الجسم والتي تحتاج من اللاعب كم عالي من التوافق العضلي العصبي.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هنالك ارتباط وثيق بين التوازن ومهارة المراوغة بكرة القدم.
- 2- ظهرت علاقة ارتباط واضحة بين الرشاقة ومهارة المراوغة بكرة القدم.
- 3- هنالك علاقة ارتباط بين الرشاقة والمراوغة فاقت علاقة الارتباط بين الاتزان الحركي والمراوغة.

4-2 التوصيات:

- 1- تلعب القدرات الحركية دور مهم في اتقان المهارات الحركية.
- 2- التأكيد على تطوير التوازن والرشاقة لدورهما الكبير في اتقان المهارات الحركية.
- 3- اعطاء الوقت الكافي من قبل المدربين للتطوير القدرات الحركية.
- 4- اجراء بحوث مشابهة على قدرات حركية اخرى وعلى فئات عمرية مختلفة.
- 5- الاهتمام عند تدريب صفة المراوغة بقدرتي التوازن والرشاقة لما لهما من اهمية بالغة في ذلك.

المصادر:

- خير الدين علي عويس : دليل البحث العلمي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999.

- ريسان خريط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية , ج 1 , مطبعة التعليم العالي , 1989.
- زهير قاسم الخشاب واخرون: كرة القدم, ط 2, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1999.
- صريح عبد الكريم الفضلي: علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع, العدد الرابع, المجلد العاشر, مجلة التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2001.
- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية , ط 3 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2005.
- مصطفى حسين باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق , ط 1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999.
- مفتي ابراهيم حماد : تمريبات الاحماء والمهارات في برنامج تدريب كرة القدم , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , 1998.
- موفق اسعد محمود : الاختبارات والتكنيك في كرة القدم , ط 2 , عمان , دار دجلة شارع الملك حسن مجمع الفحيص التجاري , 2009.