

2021

The effect of the using the balance exercises on the development of some basic skills of football for the students of the college of physical education at Yarmouk university

Suha Ali Alhassan
suhaalhassan557@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Alhassan, Suha Ali (2021) "The effect of the using the balance exercises on the development of some basic skills of football for the students of the college of physical education at Yarmouk university," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي)*: Vol. 41: Iss. 3, Article 3.
Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss3/3

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

The effect of the using the balance exercises on the development of some basic skills of football for the students of the college of physical education at Yarmouk university

Cover Page Footnote

Received: 15/6/ 2021, Accepted: 5/9/ 2021 DOI: 10.36024/1248-041-003-002

https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/

أثر استخدام تمارينات التوازن في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

The effect of the using the balance exercises on the development of some basic skills of football for the students of the college of physical education at Yarmouk university

Suha Ali Alhassan

Al Yarmouk University

Hashemite Kingdom of Jordan

suhaalhassan557@yahoo.com

سمى علي الحسن

جامعة اليرموك

المملكة الأردنية الهاشمية

suhaalhassan557@yahoo.com

Abstract

The study aimed to reveal the effect of using balance exercises on some basic skills for female students of the football course in the Faculty of Physical Education at Yarmouk University. The study sample consisted of twenty female students of the football education course at the Faculty of Physical Education at Yarmouk University who were evenly divided into two groups (Experimental, control) to ensure parity among them. After conducting the statistical treatment, the results show that statistical differences are existed between the two measurements, the pre and the post, in favor of post-measurement on the development of some basic skills in football among the members of the experimental group as well as the presence of differences between the post and post-measurements in favor of post-measurement on development of some basic skills in football among members of the control group. Based on the results of the study, the researcher has recommended the use of a balance device by coaches to develop basic skills in football, and focus on strengthening the muscles of the body throughout the sports season .

Keywords: Training program, Balance device; Basic skills; Football.

الملخص

هدفت الدراسة الكشف عن أثر استخدام تمارينات التوازن على بعض المهارات الأساسية لدى طالبات مساق كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات مساق تعليم كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك (الأردن) تمّ توزيعهم على مجموعتين (التجريبية، الضابطة) والتأكد من التكافؤ بينهما، وبعد إجراء المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية، ووجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة، وبناء على نتائج الدراسة أوصت الباحثة باستخدام جهاز التوازن من قبل المدربين لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، والتركيز على قوة عضلات الجسم طوال الموسم الرياضي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، تمارينات التوازن، المهارات الأساسية، كرة القدم.

مقدمة

يعد التطور التقني للمستوى العلمي وارتباطه بالعلوم الأخرى مهماً جداً في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، وظهرت بذور التطور في أن كثيراً من الأبحاث حققت قفزات نوعية كبيرة في الأداء البدني والخططي والمهاري عبر بوابة علم التدريب الرياضي.

وعليه يعد التدريب الرياضي ركناً أساسياً في جميع الرياضات عامة، وكرة القدم النسائية بصفة خاصة، كما أثبتت ذلك البحوث والدراسات الحديثة على مستوى الالعاب في جميع الجوانب البدنية والخططية والمهارة والنفسية، وكان الهدف من تلك الدراسات اكتشاف طرق أكثر فعالية وسرعة في التعلم وتطوير المهارات الخططية والبدنية والنفسية، كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة صفات البدنية عند اللاعب، إذ إن الصفات البدنية مكون أساسي ومهم في كرة القدم النسائية بصفة عامة، وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة (الأمين، 2016).

إن اللياقة البدنية والحركية وجهان لشيء واحد وهو القدرات البدنية، ويمكننا القول بأن اللياقة الحركية هي الجانب الذي يخص الأداء المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يعيش فيه، أما اللياقة البدنية فتركز على الإرتقاء بعناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة بهدف القيام بالمهام الحركية، وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تحتم على اللاعبين القيام بالحركات المتنوعة والكبيرة العدد وذات الطابع السريع والمفاجئ في إمكانية تغيير اللاعبين لأماكنهم في حالة الحصول على الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه في الدفاع والهجوم، لذلك لا يستطيع اللاعب إكمال المباراة بدون امتلاك القدرات البدنية الخاصة التي تؤهله للإستمرار طول فترة المباراة، حيث أن أكثر القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم هي التي ترتبط ارتباطاً قوياً بالقدرات الهوائية، وهذه القدرات يجب أن تتصف بها خطوط اللعب جميعها من المدافعين ولاعب الوسط والمهاجمين (خريبط، 2012).

إن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة جسمه الذي يمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن، وأن قياس اللياقة البدنية للطالب تساعد على تطوير الإتجاه الإيجابي نحو جسمه، وتمكنه أيضاً من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته (محمد، 2009).

أشار براغ (2016) إلى أن تنمية اللياقة الحركية اللازمة للمهارات في كرة القدم تتطلب الإلتزام ببرنامج رياضي محدد، وذلك لغايات تطوير وتنمية القوة العضلية والرشاقة والسرعة وتحمل الدوري التنفسي، وهذه التمارينات هي الركيزة الأساسية لتطوير اللياقة البدنية على صعيد القدرة على الأداء الحركي خلال تمارين كرة القدم.

تحظى رياضة كرة القدم بالاهتمام في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حدٍ سواء، ويعد الإعداد البدني لدى الطالبات أحد الأسس التي تسهم في تحمل لاعبات كرة القدم المباريات والمنافسات ويمثل للاعبة رياضة كرة القدم حجر الأساس كونه العامل الرئيس لنجاح المباريات، لذا يجب الاهتمام به وتطوير لياقته البدنية وقدراته الحركية.

حيث أن كرة القدم بطبيعتها تشتمل على عدت حركات مختلفة أثناء المباراة، ومعظم الحركات ذات طابع سريع ومفاجأة حيث يحاول اللاعب الاستحواذ على الكرة من المنافس فيقوم باستخدام قدميه غالباً في جميع الحالات، ويمكنه استخدام رأسه لضرب الكرة، لذلك يتطلب توافر عناصر اللياقة البدنية من حيث الأداء المهاري الحركي لدى اللاعب، لرفع اللياقة البدنية للاعب كالقوة، والتحمل، والسرعة، والمرونة، وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة والصعبة وذلك لتطوير بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى (قاسم، 2012).

ويعد التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية الرياضية بشكل خاص؛ فهو يعتبر مكوناً هاماً في أداء المهارات الحركية الأساسية، مثل الوقوف والمشي كما أنه مكون رئيس في معظم الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة التي تتطلب أن يكون فيها الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق مثل أداء لعب كرة القدم، كما يعد التوازن من أكثر المكونات البدنية الأساسية من حيث قدرة التنبؤ بالنواحي العقلية. (جاسم، 2002).

وقد احتلت كرة القدم أحد المراكز الأولى بين جميع الألعاب الرياضية، بما يميزها عن غيرها من الألعاب بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب، ومن خلالها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، ومع التطور الحديث الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون لعبة كرة القدم فقد استدعى توجه المزيد من الاهتمام إلى

مشكلة الدراسة

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يحتاج اللاعب فيها قدرة عالية من التوازن في بعض المواقف التي يتعرض لها أثناء المباراة ، إذ إن أداء المهارات الفنية العالية تسهم في القدرات التوافقية. وينظر إلى لعبة كرة القدم للسيدات حاجة ضرورية في جميع دول العالم عامة، وقد بدأ الاهتمام بها في الأردن منذ أكثر من عقد من الزمن، وهي أسلوب جديد من أساليب الحياة والتي يتفاعل معها الملايين من سكان العالم، وقد خضعت إلى جميع القوانين والتعليمات والأنظمة الدولية والمحلية.

لذا وجدت من الضرورة كوني خريجة كلية التربية الرياضية في المرحلة الجامعية الأولى كمعلمة تربية رياضية في وزارة التربية والتعليم وكنت أحد لاعبات كرة القدم لمنتخب جامعة اليرموك للسيدات، وأيضاً لي اهتمامات كبيرة في لعبة كرة القدم للسيدات فأثرت أن أقوم بدراسة قد يكون لها الأثر الكبير في عالم كرة القدم للسيدات، ومن خلال اختصاص الباحثة واهتمامها لوحظ أن هناك ضعفاً في جهاز التوازن لدى طالبات مساق تعليم كرة القدم لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وضعفاً في الجانب المهاري وخاصة للمهارات التي تعتمد بشكل كبير على عنصر التوازن مثل مهارة الكتم والامتصاص والسيطرة .

إن ضعف التوازن يسبب الإصابات الرياضية ويقلل من كفاءة الممارسين لكرة القدم، وخاصة السيدات ولا بد من الاهتمام بالتدريبات التي تعمل على تطوير التوازن المتحرك للحماية، والوقاية من الإصابات الرياضية، وقد لاحظت الباحثة ضعف طالبات مساق تعليم كرة القدم في جهاز التوازن لبعض المهارات الأساسية مما ينتج عنه عدم قدرة الطالبات باستيعاب وتطبيق المهارات المراد تعليمها وتعلمها، كما لاحظت أن هناك ضعفاً في الجانب المهاري وخاصة في المهارات التي تتطلب سيطرة وتوازن من قبل الطالبات، لذا جاءت هذه الدراسة للوقوف على الجوانب التي تسهم في تحسين مستوى الطالبات في التوازن.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وذلك من خلال:

1. التعرف على أهم القدرات البدنية الأكثر تأثيراً في أداء المهارات الأساسية.

جميع جوانب عملية التدريب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوياته الممكنة (الأطرش، 2008).

وتمارس كرة القدم النسائية بنفس قواعد كرة قدم الرجال، وبنفس زمن الأشواط، فهي خمس وأربعون دقيقة فقط لكل شوط، ويمكن ممارستها بغطاء الرأس، وتقام المباريات النسائية العربية داخل ملاعب كرة القدم وداخل القاعات، وقد تأسست اللجنة العربية لكرة القدم النسائية عام 1997، وتم مشاركة مصر وتونس والأردن والمغرب والجزائر وليبيا والعراق فيها (عبد الكافي، 2006).

أهمية الدراسة

ينظر إلى كرة القدم على أنها ذات قاعدة جماهيرية عريضة على مستوى العالمي والمحلي، والتي كانت مقتصرة على الذكور فقط، وفي أواخر القرن الماضي قد دخلت كرة القدم السيدات على نطاق واسع من العالم حيث تمثل هذا الأمر لكرة القدم الأردنية للسيدات، وأن هذه النظرة الثاقبة كان لابد من الإهتمام بكرة القدم الأردنية للسيدات، حيث دأب المسؤولون بالعمل على تطوير هذه اللعبة، وذلك من خلال إنشاء الفرق النسوية بمختلف الفئات العمرية والعمل على تأهيل كوادرات فنية تدريبية، لغايات التطوير وأخذ الاهتمام على أوسع أبوابه من قدرات مهارية لدى اللاعبات والقدرات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية حيث ينظر لعنصر التوازن نظرة هامة في كرة القدم النسوية لاختلاف الوضع التشريحي بين الرجال والسيدات لما له من أهمية كبيرة أثناء التدريبات الحركية الخاصة بمهارات لعبة كرة القدم وخلال المباريات على الصعيد التنافسي.

والتوازن عنصر أساسي ومهم من العناصر المكونة للأداء الحركي سواء كانت في الحركات العادية أو الحركات الرياضية، ولأن مهارات كرة القدم تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب متغيرات اللعب السريعة التي تحدث بالمباراة مما يتطلب امتلاك اللاعب صفات بدنية وحركية عالية وقدرتها على إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهها في أثناء المباراة، إذ إن المهارات الأساسية بكرة القدم لها دور كبير في تحقيق الأداء المميز، فمن خلالها يتحدد مستوى اللاعب في الأداء البدني، فضلاً عن المهاري عبر المواقف التي يتعرض لها أثناء المباراة ودقة أداء هذه المهارات (الأمير وجابر، 2014).

عن المهارات الأساسية حيث قيل " إن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

كما أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي " تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة والعديدة يؤدي البعض منها بالكرة والبعض الآخر بدون كرة، وعلى المدرب الجمع بينهما فكلاهما يشكل أساساً لتحقيق التكتيك العالي، والتوازن من المهارات الأساسية التي تحتاج إلى الركض وتغيير الإتجاه، والقفز. (السلي، 2011).

الدراسات السابقة

استطاعت الباحثة الإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية يمكن تنظيمها على النحو الآتي وتسلسلها زمنياً من الأحدث إلى الأقدم:

دراسة الذبابات (2012) والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبين كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (30) لاعباً من أندية العربي والحسين وتم اختيارهم عشوائياً مثلوا خطي الوسط والهجوم وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت تميز لاعبي النادي العربي على لاعبي نادي الحسين وجميع الأماكن المحددة للتهديف.

وقام الداود (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين نادي الحسين الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً تم اختيارها بالطريقة العمدية، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2. تصميم برنامج تدريبي لتطوير وتحسين التوازن الخاص بأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

3. التعرف إلى تطوير التوازن الخاص في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

فرضيات الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير (التوازن الخاص) وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياسين القبلي والبعدي في تطوير (التوازن الخاص) وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في (التوازن الخاص) تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

مجالات الدراسة

المجال البشري: طالبات مساق تعليم كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة اليرموك.

المجال الزمني: الفصل الدراسي الصيفي لعام 2020/2019.

المصطلحات الاجرائية للدراسة

1. التوازن: هي نقطة الصفر الحقيقية لكل اتجاه يؤدي في الحركة في الفضاء، وقد أشار بعض العلماء إلى أن التوازن يدخل ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها أثناء تدريس وتعلم أي مهارة لأهميتها وليس أثناء أداء الحركة، فقط ولكن في الثبات والنهاية؛ الحركات قبل وأثناء الهبوط (الفضلي، 2001).

2. كرة القدم: هي رياضة تمارس بين فريقين باستخدام كرة قانونية يحاول كل منهما أن يدخل الكرة في هدف المنافس.

3. المهارات الأساسية في كرة القدم: لكل نشاط أو فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وتكون هذه المهارات هي السمة الرئيسة لنوع اللعبة الرياضية المعنية وضمن قانونها، وذكر

له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي الاتزان – الرشاقة- السرعة- الإحساس الحركي.

قام شان وآخرون (chan, et al, 2003) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (201) طالب بمتوسط عمر (13) سنة، وتم استخدام خلال الدراسة بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية ممثلة في المرونة والقوة العضلية والتحمل العضلي والكفاءة البدنية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباط بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي، وقد أوصت إلى ضرورة الإهتمام بتطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب لما لها من دور كبير في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

قام كامبرون وأدمز (Cameron & Adams 2003) بدراسة هدفت التعرف إلى المدى الذي تصل إليه الرجل الضاربة أثناء الوقوف على الرجل الأخرى ووضع آلية من خمس وضعيات للتصويب حيث بين الباحث أن ركل الكرة بدقة، وبسرعة معينة على مسافة مرغوبة. يعتمد على سرعة القدم الراكلة، ووجود الاتصال بين القدم الراكلة ووجود الاتصال بين القدم والكرة، تكونت عينة الدراسة من (20) لاعب كرة استرالياً، وأظهرت النتائج أنه كان للمصوب بالقدم اليسرى ميزة أكبر من مصوب القدم اليمنى، وظهر تميز مستخدمي القدم اليسرى على مستخدمي القدم اليمنى.

أجرى الخولة (1994) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام البرنامج لبعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الخاصة باستخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (36) لاعباً ناشئاً تحت (15) سنة. وتوصلت الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث (التحمل، الأداء، القوة، السرعة الأداء) على المجموعة الضابطة.

وأجرى دراسة محمود (1989) إلى تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين للناشئين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. وكانت أهم نتائج الدراسة هي وجود تطور في مستوى أداء جميع المهارات الأساسية في الدراسة لدى

وأجرى كولنز وآخرون (Collins et al, 2011) دراسة بعنوان: "فحص حركة الأطراف السفلية خلال حركات مختلفة منها القفز والقفص وما شابه بين المشاركين". وهدفت الدراسة إلى اختبار حركة المفصل الكاحل خلال تمارين الحركة من أعلى إلى أسفل بشكل أفقي بالإضافة إلى مقارنة القدم المسيطرة وغير المسيطرة من الرياضيين المميزين، أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم تم اختيار (80) لاعباً بمتوسط طول بلغ (1.87) حيث قام المشاركون بأداء حركات بشكل متكرر للقدم المفضلة وغير المفضلة وبعض تحليل البيانات أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في حركة الكاحل بين القدم المميّزة وغير المميّزة حيث أظهرت أن القدم المميّزة أقل من القدم غير مميّزة بدرجة (1.54) خلال حركة الكاحل.

قام الجوهرى (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تنمية القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. استخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئ كرة القدم لمنتخب جامعة الزقازيق الناشئين بعمر (15) سنة واشتملت عينة الدراسة (48) ناشئاً، مقسمين على مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد (24) ناشئاً لكل مجموعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تأثير البرنامج المعد على تنمية القدرات التوافقية المختلفة ومساهمته في تطوير مستوى الأداء بالمهارات الأساسية قيد البحث.

كما قام الحايك وآخرون (2009) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لمهارة دقة التصويب في كرة السلة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (40) لاعباً من الناشئين تحت (17) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وكانت أهم نتائج الدراسة ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارة دقة التصويب في ظروف مختلفة منها الصعبة والسهلة.

كما أجرى حسن (2005) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطلّبات كلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام مجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي، وأجريت على عينة قوامها 30 طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، وتمّ تقسيمهم إلى 15 طالبة مجموعة تجريبية و15 طالبة مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح

الاختبارات

شملت الاختبارات المهارات الأساسية المتمثلة بـ: دقة التمرير، تمرير هوائي (حائط)، الإحساس بالكرة (التنطيط) بالقدم السائدة، الإحساس بالكرة (التنطيط) بكلا القدمين، التصويب على المرمى.

صدق الاختبارات:

قامت الباحثة باستخدام صدق الاختبار وذلك بعرض الاختبارات والبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة على مجموعة من الخبراء من حملة الدكتوراة في التربية الرياضية لمعرفة آرائهم حول الاختبارات ومدى ملاءمتها للبيانات والمعلومات المراد قياسها، وقامت الباحثة بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء بعض التعديلات المقترحة.

ثبات الاختبارات:

يهدف التحقق من ثبات اختبارات الدراسة قامت الباحثة باستخدام طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - test-Re-test)، إذ تم تطبيق الاختبارين على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (10) طالبات (خارج العينة الأصلية للدراسة) وإعادة تطبيقها بعد إسبوع من التطبيق الأول على العينة نفسها، ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، وجدول رقم (1) يبين ذلك.

جدول (1) نتائج ثبات الاختبارات

الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات
دقة التمرير	3 درجات	0.88
التمرير على الحائط / ثانية	مرة / 30 ثانية	0.91
التنطيط بقدم واحدة	مرة / 30 ث	0.90
التنطيط بكلا القدمين	مرة / 30 ث	0.82
التصويب على المرمى	3 درجات	0.85

إجراء الاختبارات القبليّة

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) على ملعب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك بتاريخ 2020\7\6.

تطبيق البرنامج:

اشتملت هذه المرحلة على مرحلة تطبيق البرنامج باستخدام تمارين التوازن حيث تم تطبيق البرنامج لمدة 4 أسابيع وبواقع (6)

أفراد المجموعة التجريبية، بينما تقدمت المجموعة الضابطة في مهارة واحدة وهي تمرير الكرة نحو الهدف مرسوم على الأرض.

التعليق على الدراسات السابقة

لقد أسهمت الدراسات السابقة في كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحثة، وساعدتها في بناء خطة البحث ومنهج وإجراءاته، بما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحثة في اختيار المنهجية المناسبة، وكذلك في مقارنة النتائج. وعليه فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المنهج العلمي المناسب، والتصميم التجريبي للعينة، وتصميم البرنامج التدريبي، والمساعدة في صياغة أهداف وفرضيات الدراسة. وكذلك أسهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحثة في تحديد الطريقة المثلى لأختيار عينة الدراسة، وتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة، وأخيراً الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج وتفسيرها.

وقد تميزت هذه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

1. استخدام تمارين التوازن الخاصة بكرة القدم.
2. تطبيقها على طالبات مساق تعليم كرة القدم حيث لم تجد الباحثة دراسة قد أجريت على طالبات مساق كرة القدم.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، والقياس القبلي والبعدي للمجموعتين، وذلك لملاءمته طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات مساق تعليم كرة القدم للفصل الدراسي الصيفي 2019-2020. وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (20) طالبة تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية بواقع عشر طالبات لكل مجموعة، وتم اختيار (10) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة نفسه.

الأدوات المستخدمة

تمثلت أدوات البرنامج بـ (الصافرة، واستمارة تسجيل لكل لاعب للاختبارات، وساعة توقيت stop watch، وكرات قدم قانونية، ومقعد سويدي، وأقماع وشواخص، ومرمى، وحائط، وشريط قياس، وميزان).

الجدول (2)

نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة (Independent Sample T. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوزن	تجريبية	61.45	4.07	1.606	38	0.116
	ضابطة	59.35	4.20			
الطول	تجريبية	161.25	3.99	0.726	38	0.472
	ضابطة	160.15	5.48			
العمر	تجريبية	20.60	0.99	0.000	38	1.00
	ضابطة	20.60	1.10			

يظهر من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع المتغيرات الديموغرافية (الوزن، الطول، العمر) حيث بلغت قيم (t) (1.606)، (0.726)، (0.000)، وبدلالة إحصائية (0.116)، (0.472)، (1.00)، على التوالي، هذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الوزن، الطول، العمر). وللتأكد من تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي تم تطبيق اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، جدول (3) يوضح ذلك.

وحدات تدريبية إسبوعياً وبواقع (20) وحدة تدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (40) دقيقة باستثناء يوم الخميس كان (50) وذلك بسبب أن الطالبات ليس لديهم دوام في الجامعة يوم الخميس، وقد اشتمل البرنامج على (24) وحدة تدريبية لمجموعة البحث التجريبية وذلك من يوم السبت من كل أسبوع لتنفيذ البرنامج كون الطالبات ليس لديهم دوام في الجامعة.

الاختبارات البعدية:

بعد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات نفسها التي قامت بتطبيقها في القياس القبلي وذلك بمساعدة المساعدين أنفسهم في القياس القبلي وبمكان الاختبار القبلي نفسه ملعب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك للحصول على أدق النتائج بتاريخ 26\7\2020.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: استخدام تمارين التوازن .

المتغير التابع: نتائج أفراد عينة الدراسة في الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من (10) طالبات من خارج عينة الدراسة في الفترة الواقعة بين (5\7) إلى (6\7) وهدفت إلى:

- التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها.
- الصعوبات التي تواجه الإختبار وإمكانية تلافمها.
- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة.
- مدى ملائمة التجهيزات والأدوات اللازمة لأداء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات .

تكافؤ المجموعتين تبعاً للمتغيرات الديموغرافية

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (الوزن، الطول، العمر)، تم تطبيق اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Sample t. Test)، جدول (2) يوضح ذلك.

تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي

الجدول (3)

نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	3 درجات	تجريبية	1.75	0.55	-0.794	38	0.432
		ضابطة	1.90	0.64			
التمرير على الحائط / ثانية	مره / 30 ثانية	تجريبية	8.45	1.23	-0.130	38	0.897
		ضابطة	8.50	1.19			
التنطيط بقدم واحدة	مره / 30 ث	تجريبية	14.75	4.55	0.622	38	0.538
		ضابطة	13.95	3.52			
التنطيط بكلتا القدمين	مره / 30 ث	تجريبية	12.60	3.68	-1.131	38	0.265
		ضابطة	13.75	2.67			
التصويب	3 درجات	تجريبية	1.40	0.50	-1.057	38	0.297
		ضابطة	1.60	0.68			

(T-Test) واختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Sample t. Test)

(Test)، لاختبار فرضيات الدراسة.

النتائج ومناقشتها

اختبار فرضيات الدراسة:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي. لاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، جدول (3) يوضح ذلك.

يظهر من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لجميع الاختبارات (دقة التمرير، والتمرير على الحائط، والتنطيط بقدم واحدة، والتنطيط بكلتا القدمين، والتصويب) حيث بلغت قيم (t) (-0.794)، (-0.130)، (0.622)، (-1.131)، (-1.057) وبدلالة إحصائية (0.432)، (0.897)، (0.538)، (0.265)، (0.297) على التوالي، وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

استعانت الباحثة ببرنامج (SPSS) في المعالجة الإحصائية من خلال استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع متغيرات الدراسة، وكذلك اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample

الجدول (4)

نتائج اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	3 درجات	القبلي	1.75	0.55	-6.892	19	0.000
		البعدي	2.75	0.44			
التمرير على الحائط / ثانية	مره / 30 ثانية	القبلي	8.45	1.23	-7.177	19	0.000
		البعدي	12.20	1.79			
التنطيط بقدم واحدة	مره / 30 ث	القبلي	14.75	4.55	-9.245	19	0.000
		البعدي	16.90	4.77			
التنطيط بكلتا القدمين	مره / 30 ث	القبلي	12.60	3.68	-11.052	19	0.000
		البعدي	14.85	3.83			
التصويب	3 درجات	القبلي	1.40	0.50	-12.583	19	0.000
		البعدي	2.65	0.49			

- يظهر من الجدول (4) النتائج المتعلقة بالمجموعة الضابطة والتي كانت على النحو التالي:
- بالنسبة لاختبار "دقة التمرير" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-6.892) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (2.75) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.75).
 - بالنسبة لاختبار "التمرير على الحائط" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-7.177) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (12.20) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (8.45).
 - بالنسبة لاختبار "التنطيط بقدم واحدة" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-9.245) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (16.90) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (14.75).
 - بالنسبة لاختبار "التنطيط بكلتا القدمين" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-11.052) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (14.85) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (12.60).
 - بالنسبة لاختبار "التصويب" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-12.583) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (2.65) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.40).
- وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة خضعوا للتدريب بالطريقة التقليدية من دون برنامج متقن وخاص بتمرينات التوازن، مما كان له الأثر في عدم تطوير وتحسين المهارات الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الجوهري (2009) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية القدرات التوافقية المختلفة بين القياسين القبلي للمجموعة الضابطة، واختلفت مع دراسة محمود (1989) التي توصلت إلى تقدم المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في مهارات تمرير الكرة على الهدف.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، جدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

نتائج اختبار (t) للعينات المزدوجة (Paired Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	3 درجات	القبلي	1.90	0.64	-0.490	19	.629
		البعدي	2.00	0.73			
التمرير على الحائط / ثانية	مره / 30 ثانية	القبلي	8.50	1.19	-3.332	19	.004
		البعدي	10.00	1.84			
التنطيط بقدم واحدة	مره / 30 ث	القبلي	13.95	3.52	-5.169	19	0.000
		البعدي	30.16	3.02			
التنطيط بكلتا القدمين	مره / 30 ث	القبلي	13.75	2.67	-8.432	19	000.0
		البعدي	40.15	2.98			
التصويب	3 درجات	القبلي	1.60	0.68	-.940	19	0.359
		البعدي	1.80	0.70			

- يظهر من الجدول (5) النتائج المتعلقة بالمجموعة التجريبية والتي كانت على النحو التالي:
- بالنسبة لاختبار "دقة التمرير" لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-0.490) وبدلالة إحصائية (0.000).
 - بالنسبة لاختبار "التمرير على الحائط" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-3.332) وبدلالة إحصائية (0.004)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (10.00) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.90).
 - بالنسبة لاختبار "التنطيط بقدم واحدة" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-5.169) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (30.16) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (13.95).
 - بالنسبة لاختبار "التنطيط بكلتا القدمين" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-8.432) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (40.15) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (13.75).
 - بالنسبة لاختبار "التصويب" لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة (t) (-0.940) وبدلالة إحصائية (0.359).
- تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد خضعوا لبرنامج متقن خاص بتمارين التوازن وبشكل منتظم ومستمر إذ أن مدة البرنامج التدريبي (4) أسابيع وهي مدة كافية لتطوير المهارات الأساسية، كما تعزو الباحثة النتيجة إلى أن عدد الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج (6) وحدات تدريبية، وزمن كل وحدة (40) دقيقة، وهذا الزمن كاف لتطبيق الوحدة بجميع أجزائها، والتمهيد والرئيس والختامي، مما من يزيد قدرة قدرة اللاعب على أداء المهارات. واتفقت هذه الدراسة مع كل من

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. ولاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Sample t. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، جدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة (Independent Sample T. Test)، للكشف عن الفروق في اختبارات الدراسة بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	3 درجات	تجريبية	2.75	0.44	3.943	38	0.000
		ضابطة	2.00	0.73			
التمرير على الحائط / ثانية	مره / 30 ثانية	تجريبية	12.20	1.79	3.833	38	0.000
		ضابطة	10.00	1.84			
التنطيط بقدم واحدة	مره / 30 ث	تجريبية	16.90	4.77	3.229	38	0.003
		ضابطة	13.20	1.88			
التنطيط بكلتا القدمين	مره / 30 ث	تجريبية	14.85	3.83	3.024	38	0.004
		ضابطة	11.95	1.93			
التصويب	3 درجات	تجريبية	2.65	0.49	4.468	38	0.000
		ضابطة	1.80	0.70			

يظهر من الجدول (6) ما يلي:

بالنسبة لاختبار "التنطيط بقدم واحدة" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة t (3.833) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (16.90) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13.20).

بالنسبة لاختبار "التنطيط بكلتا القدمين" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة t (3.024) وبدلالة إحصائية (0.004)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (14.85) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (11.93).

بالنسبة لاختبار "دقة التمرير" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة t (3.943) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (2.75) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.00).

بالنسبة لاختبار "التمرير على الحائط" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة t (3.229) وبدلالة إحصائية (0.003)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (12.20) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.00).

أولاً: الإستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها تستنتج الدراسة

ما يلي:

1. أن استخدام تمارين التوازن التي طبقها الباحث له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
2. أن استخدام تمارين التوازن تتفق مع معظم نتائج الدراسات السابقة، مما يدل على كفاءة البرنامج التدريبي المستخدم في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
3. تفوق عينة البحث للمجموعة التجريبية على عينة المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لتمرينات التوازن عند المقارنة بين الاختبارين البعديين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
4. أن تمارين التوازن المعدة بشكل جيد والمخطط لها مسبقاً والتي تتناسب مع مستوى الطالبات لها أثر إيجابي في تطوير المهارات الحركية وخاصة المهارات الأساسية في كرة القدم النسوية.

ثانياً: التوصيات

بناءً على النتائج التي تم التوصل إليها تقترح الباحثة

التوصيات التالية:

1. أن يتم استخدام تمارين التوازن في تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية كونه ثبتت فعاليته في تحسين هذه المهارات.
2. استخدام التمارين المناسبة لتطوير صفة التوازن من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية.
3. إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر من الطالبات وفئات عمرية مختلفة وفي جميع الألعاب والأنشطة الحركية.

المراجع

المراجع باللغة العربية

- الأطرش، محمود (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 22 (5).
- الأمين، زكار (2016). دراسة الخصائص البدنية والمهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية لفئة أقل من 17 سنة

- بالنسبة لاختبار "التصويب" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (t) (4.468) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (2.65) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.80)

وتعزو الباحثة إلى أن الأثر الأكبر كان لمنهجية استخدام تمارين التوازن على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتتخذ الطالبات الإلتزام بأجزاء التمارين المستخدمة وبدقة التطبيق والإشراف وكان له الأثر الملموس، كما أن التمارين المتنوعة المستخدمة في البرنامج أثرت في أداء المهارة بتركيز كبير، مما أثار دافعية الطالبات على العمل بإصرار لتطبيق المهارة بكل جدية.

كما ويعود السبب في ذلك إلى استخدام تمارين التوازن في تحسين وتطوير المهارات الأساسية على طالبات مساق تعليم كرة القدم في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لدى المجموعة التي تلقت التدريب باستخدام تمارين التوازن، وتجدر الإشارة إلى أن هناك تطوراً لدى المجموعة الضابطة التي تلقت التدريب بالطريقة التقليدية بدون استخدام تمارين التوازن، لكنه لم يصل إلى مستوى التطور لدى المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن استخدام تمارين التوازن تسهم في رفع المستوى المهاري إذا كان مبنياً على أسس علمية دقيقة ومناسبة للفئة العمرية ومستوى اللاعبين، وقد حرصت الباحثة على استخدام تمارين التوازن بطريقة تخدم المهارات الأساسية في كرة القدم، واتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة دراسة (حسن، 2005) أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي الإلتزان - الرشاقة - السرعة - الإحساس الحركي.

لذلك نستنتج أن استخدام تمارين التوازن أسهم في زيادة بعض المهارات الأساسية لدى طالبات مساق تعليم كرة القدم، والتي بدورها تساهم في رفع المستوى المهاري لدى الطالبات.

- الفضلي، صريح عبد الكريم. (2001). علاقة التوازن الحركي والإنفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، *مجلة التربية الرياضية*. 10 (4)، 77-88.
- قاسم، فريق (2012). برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الخاصة بلاعبي كرة القدم، بحث تجريبي على لاعبي شباب نادي الثورة الرياضي بكرة القدم في كركوك للموسم الكروي. *مجلة جامعة كركوك الإنسانية*، 7 (3)، 1515-1526.
- خريط، رياض. (2012). دراسة تحليلية مقارنة للعلاقات الارتباطية البينية لبعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية بين لاعبي فرق النخبة بكرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق.
- الخولة، محمود الفخري. (1994). *أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بالناشئين بالأردن*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية. الجامعة الأردنية، الأردن.
- ذيابات، "عماد الدين" محمد سالم. (2012). *أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبي كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد.
- المراجع العربية مترجمة**
- Al Atrash, Mahmoud. 2008. *The impact of a proposed training program for psychological skills on developing the level of skill and tactical performance of football players*, An-Najah University Journal for Research, 22 (5).
- Al-Amin, Zakar. 2016. *A study of the physical and skill characteristics of female football players under 17-year-olds*. (Unpublished Master's Thesis) Mohamed Khedir University of Biskra, Algeria.
- Prague, Baleny. 2016. *The foundations and laws of traditional sports: football - basketball - volleyball*. (translation of Masoumeh Mark). Beirut: Dar Al Qalam for printing, publishing and distribution.
- Jassim, Dargham. 2002. *Accuracy of stabbing and its relationship to the kinetic response and balance among the female fencing foils players*. Contemporary Sports Magazine. 1 (1), 63-81.
- للناشئات. (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر.
- براغ، باليني (2016). *أسس وقوانين الرياضة التقليدية: كرة القدم-كرة السلة-كرة الطائرة*. (ترجمة معصومة علامة). بيروت: دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- جاسم، ضرغام، (2002). دقة الطعن وعلاقتها بالإستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة، *مجلة الرياضة المعاصرة*، 1 (1)، 63-81.
- الجوهري، ياسر. (2009). "تأثير القدرات التوافقية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم". *مجلة كلية التربية الرياضية للبنين* 9 (1) جامعة بنها، مصر 47-65.
- الداود، راتب. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (14-16 سنة في نادي الحسين الرياضي، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، مجلد 25 (10)، ص 26-46.
- الحايك وصادق ومجلي، ماجد والنهار، حازم. (2009)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن، مؤتمر الإبداع الرياضي الجامعة الأردنية.
- الحسن، سهى علي. (2020م). أثر استخدام تمارين التوازن على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة.
- حسن، هبه عبدالعظيم. (2005). *تأثير برنامج تعليمي لجهاز رياضة التوازن على القدرات مقترح التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية*. أطروحة دكتوراه، جامعة أسيوط، مصر.
- محمد، مصطفى (2009). *الاختبار الأوروبي للياقة البدنية ط1*. الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمود، موفق أسعد. (1989). برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم مقترح للناشئين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
- السلي، فرج، (2011). *المهارات الأساسية بكرة القدم*. استرجع بتاريخ: 2016-4-22، <http://lamya.yoo7.com>
- عبدالكافي، إسماعيل (2006). *رياضات النسائية*. القاهرة: كتب عربية.

المراجع الإنجليزية:

- Al-Gohary, Yasser. 2009. *The effect of harmonic abilities in developing the level of performance of some basic skills among junior footballers*. Journal of the College of Physical Education for Boys 9(1). Benha University, Egypt 47-65.
- Hayek, Sadiq and Majali, Majed and An-Nahar, Hazem. 2009. *The effect of a proposed training program to develop the accuracy of the aiming skill of basketball juniors in Jordan*. Sports Creativity Conference, University of Jordan, Amman.
- Hassan, Heba Abdel Azim. 2005. *The effect of a proposed educational program for the balance sport device on the harmonious abilities and the level of skill performance for female students of the Faculty of Physical Education*. PhD thesis, Assiut University, Egypt.
- Kharbit, Riad. 2012. *A comparative analytical study for the interrelationships of some special physical abilities, functional variables and basic skills among elite football players*. Master's Thesis, University of Diyala, Iraq.
- Al-Khawla, Mahmoud Al-Fakhri. 1994. *The effect of a proposed training program to develop some elements of physical fitness and skills for juniors in Jordan*. Unpublished Master's Thesis, College of Physical Education. University of Jordan, Jordan.
- DaoudRateb. 2011. *The effect of a proposed training program in developing some elements of physical fitness and skill for football players (14-16) years in Al-Hussein Sports Club*. An-Najah University Journal for Research (Humanities), Volume 25 (10), pp. 26-46.
- Thiabat, "Imad Al-Din" Muhammad Salem. 2012. *The effect of a proposed training program to improve the aiming accuracy of football players for professional clubs in the city of Irbid*. Unpublished Master's Thesis, College of Physical Education, Yarmouk University, Irbid.
- Mohammed Mustafa. 2009. *European fitness test*. Alexandria Dar Al-Wafaa for the world of printing and publishing.
- Mahmoud, MowaffaqAsaad. 1989. *A proposed training program to develop some basic football skills for juniors*. Master's Thesis, University of Baghdad, Iraq.
- Cameron, M., & Adams, R. (2003). Kicking footedness and movement discrimination by elite Australian Rules footballers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6 (3), 266-274.
- Chan ,E. W. ,Au ,E. Y. ,chan ,B. H. ,kwan ,M. K. ,Yiu , Py. ,& yeung ,E. W. (2003). *Relations among physical activity ,physical fitness ,and self perceived fitness in Hong Kong adolescents*. Perceptual and motor skills ,96 (3) ,787-797.
- Deproft. E. (1987). *Strength training and kick performance in soccer players*, faculty physical education university of brussels, Belgium.