

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لمسابقة

٦٠ م حواجز لدى تلميذات المرحلة الاعدادية الرياضية

أ.د/ محمود عطية بخيت

أ.م.د/ أحمد إسماعيل أحمد

د/ الأمير عبد الستار حسن

بسمه أمام سيد أحمد

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر اللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية لمسابقات الميدان والمضمار بمثابة محافل يتجلي فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، ويأتي ذلك نتيجة تضاعف جهود الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي في نوع النشاط الممارس بهدف رفع مستوى الإنجاز اعتماداً على كافة الأساليب العلمية والتكنولوجية في عملية التدريب.

(٢١: ١٣٧)

ويرى عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠٩م) ان مسابقات الحواجز تصنف سباقات الحواجز ضمن مسابقات الجري وهي من السباقات الممتعة على الرغم من صعوبة فن الأداء حيث يستغرق اعداد اللاعب فترة طويلة لان هذه السباقات تتطلب احتياجات لاعب الجمار مثل: الرشاقة والتوافق والتوازن وصفات لاعب المبارزة مثل: الدقة والشجاعة، وتتشابه طريقة الأداء الفني لتخطى الحواجز في جميع المسابقات مع وجود بعض الاختلافات التي تعود للأسباب التالية: (ارتفاع الحاجز - عدد الحواجز - طول المسافة بين خط البداية والحاجز الاول). (١١: ١٣٩)

ويشير بسطويسى احمد (١٩٩٧م) بان مسابقات الحواجز من امتع سباقات المضمار، وذلك لإثارتها العالية للمشاهدين من جهة، وشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزاولتها سواء في التدريب أو في المنافسات وذلك من جهة أخرى، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز. (٩٢: ٥)

ويذكر "محمد إبراهيم" (٢٠٠٤م) أن سباق الحواجز من امتع سباقات السرعة والايقاع، فعندما يبدأ المتسابق في العدو يجب عليه تحديد طول خطواته مع تقليل الانحراف وتصحيح العدو كلما امكن، مع الاهتمام بعنصر السرعة، وايضا زيادة الاحساس بالايقاع. (٩: ١٧)

وتتفق كلا من "فادية عبد العزيز واخرون" (٢٠١٥م) (١٥)، "عبد الرحمن زاهر" (٢٠٠٩م) (١١)، "بسطويسى احمد" (١٩٩٧م) (٥) على ان سباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة للناشئين، كما انها تتميز بالصعوبة في الأداء حيث انها من مسابقات العدو والتي تمثل السرعة فيه جانبا هاما واساسيا حيث ان سرعة الانطلاق من البداية حتى اول حاجز وكذلك المهارة والسرعة في تخطى الحواجز والعدو بين الحواجز حتى الوصول الى نهاية السباق، وانه على الرغم من صعوبة الأداء الفني لسباق الحواجز الا انه يصنف ضمن مسابقات العدو وان الفكرة الرئيسية في تخطى الحواجز هي الحفاظ على سرعة العدو على قدر

* أستاذ تدريب رياضى مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

** أستاذ مساعد تدريب رياضى مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

*** مدرس تدريب رياضى مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

**** باحثة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

المستطاع وقضاء اقل زمن ممكن عند تخطى الحواجز فيتطلب هذا السباق قدرات بدنية عديدة مثل (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، التوازن، التوافق) لذلك يحتاج الناشئ لفترة طويلة للاعداد لهذا السباق الذي يعد من اجمل مسابقات المضمار بما يمكنهم من تحقيق افضل مستوى. (١٥:٢) (١١:٩٢) (٥:١٣٩)

وتعتبر القدرات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهاري حيث تسهم في الوصول للاعب لأعلي مستوى رياضى ممكن، ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركى فقط بل وأيضا بالمهارات المركبة التي تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكتيكية والتكنيكية. (٢:١٣٦)

كما يرى "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتمية المهارات الحركية والفنية وأن النشاط الرياضي التخصصى هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تميزها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصى في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركى لإنجاز المهارات الحركية وتتعكس القدرات التوافقية علي نوعية الأداء الحركي (٠٦٣٤) وسرعه التعلم الحركى والقدرة علي تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وفاعلية وجمال وإنسيابية الحركات. (١٨٨:١٢-١٨٩)

وتؤكد "أجنيسكا" Agnieszka (٢٠٠٥م) أن توافر القدرات التوافقية لدى الأفراد علي نحو صحيح يساعد علي تنمية وتطوير المهارات الحركية فإن القدرات التوافقية ضرورة لجميع الأنشطة الرياضية حيث تساعد علي تحسين الأداء وتحقيق أفضل نتائج. (٩٤:٢٥)

وتذكر "إيناس عبد اللطيف" (٢٠٠٩م) أن القدرات التوافقية تعتبر الأساس الأول الذي تبني عليه عملية إكتساب وإتقان المهارات الحركية الضرورية والتي تمكن المتسابقات من ربط ودمج أجزاء المهارة أو أكثر من مهارة في إطار واحد وأدائها في تناسق وتسلسل وكفاءة عالية دون إخلال أو إرتباك في الأداء الحركى وبالتالي فهي تمثل حلقة أساسية من حلقات سلسلة عوامل الإنجازات المتعددة والتي لها أهميتها في إستمرار رفع مستوى الإنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العليا. (٤:٣)

ويشير "يوهانس ريس، انفبورغ ريتز" (١٩٩٥م) أن اللاعب الذي يفقد قدرأ معيناً من القدرات التوافقية ينتج عن ذلك صعوبة بالغة في الوصول الي آلية الأداء إلي جانب عدم القدرة علي الموازنة بين الحركات ومهاراتها من ذوى الصعوبة في الأداء. (١٤٤:٢٤)

كما ترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً مباشراً بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ومن ثم هناك قدرات أساسية للنشاط الرياضى حيث يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء علي ما

لدى اللاعب من مستوى تلك القدرات وبذلك تستطيع الوصول إلي إرتفاع مستوى القدرات التوافقية ويعتبر هذا مؤشراً لإرتفاع المستوى الفني للاعب (٩:١٩)

ويشير "هيرتز HERTZ" (١٩٨٥م) نقلاً عن "ياسر الجوهري" (٢٠٠٨م) أن القدرات التوافقية الخاصة بالمرحلة العمرية من (٨: ١٤) سنة هي، القدرة علي تحديد الوضع، القدرة علي ضبط الإيقاع الحركي، القدرة علي الإلتزان الحركي، القدرة علي التنظيم الحركي، القدرة علي سرعة رد الفعل. (٢٣)

ومن خلال متابعة الباحثة للبطولات المدرسية التي يشترك فيها تلميذات مدرسة الحمراء الرياضية الإعدادية بنات بأسبوط لاحظت الباحثة أن هناك بعض التلميذات يفتقدون الإنطلاق السريع والبعض الآخر لا يستطيع الحفاظ علي التوازن، ويظهر ذلك أثناء قيام التلميذات بخطوة الحاجز حيث تتسم الخطوة بعدم الأنسيابية، والبعض الآخر من التلميذات لا يستطعن ضبط خطوات الجري بعد الإنطلاق وأثناء الجري حتي الحاجز الأول، كذلك أداء الخطوات بين الحواجز بإيقاع لا يتناسب مع الجري بين الحواجز.

كما لاحظت الباحثة أن بعض التلميذات لا يستطعن توزيع الجهد خلال مراحل السباق، ويظهر ذلك من خلال أنخفاض معدلات السرعة في بعض مراحل السباق نتيجة فقد الربط الحركي وعدم الأستقرار المهاري.

إشارة نتائج دراسة كلا من "عبد الباسط جميل" (٢٠٠١)(١٠)، "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣)(١٣)، "ستانيسلاو وهنريك" (٢٠٠٤)(٢٨)، "تريزه، زولركوا" (٢٠٠٥)(٢٩)، "هبه عبد العظيم" (٢٠٠٥) (٢٢)، "أشرف موسي" (٢٠٠٧)(١)، "سامي ط" (٢٠٠٨)(٨) إلى فاعلية استخدام القدرات التوافقية في تحسين مستوى الأداء المهاري وأظهرت أهمية في الأداء، كما لاحظت أن مسابقة الحواجز علي حد علم الباحثة لم تنل حظاً وافراً من الدراسة والأهتمام بالقدرات التوافقية وهذا ما دفع الباحثة إلي محاولة التعرف علي أثر إستخدام القدرات التوافقية علي مستوى الأداء المهاري لمسابقة ٦٠م حواجز لدي تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية .

هدف البحث

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام القدرات التوافقية لمسابقة ٦٠م حواجز لدي تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية يتم من خلاله التعرف علي:

١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين مستوى الأداء المهاري في سباق ٦٠م حواجز للعينة قيد البحث.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في تحسين المستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديه.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال إستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة" عن طريق القياس القبلي والبعدي، وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث تلميذات مدرسة الحمراء الاعدادية الرياضية بنات بمحافظة أسبوط وعددهم (١٥) تلميذة .

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات مدرسة الحمراء الاعدادية الرياضية بنات بمحافظة أسبوط تتراوح أعمارهم من (١٣-١٤) سنة حيث بلغت عينة البحث (١٠) تلميذات كعينة أساسية للبحث للمجموعة التجريبية، بالإضافة إلي تحديد (٥) تلميذات من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية .

أسباب اختيار العينة:

- ١- توافر الامكانيات المادية والبشرية والادوات الخاصة لافراد العينة قيد البحث مما يساعد في ايجاد فرصة جيدة للباحثة لتنفيذ اجرات وخطوات البحث .
 - ٢- التجانس بين افراد العينة قيد البحث
 - ٣- أنتظام عينة البحث في التدريب طوال العام .
- التجانس بين أفراد العينة:-

تم إجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء لعينة البحث البالغ عددهم (١٥) تلميذة بالمرحلة الاعدادية من سن (١٣-١٤) سنة قبل بدء تطبيق البرنامج وذلك للدلالة على تجانس عينة البحث في المتغيرات (الأنثروبومترية، البدنية، المستوى المهاري) قيد البحث والتي قد تؤثر على نتائجه، وكانت معاملات الإلتواء كما يوضحها جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية، البدنية،

المستوى المهاري قيد البحث(ن= ١٥)

النوع	المتغيرات	وحدة القياس	م حسابي	إنحراف	وسيط	الالتواء
مترية الأنثروبو	السن	سنة	١٣.٥٥	٠.٥٦	١٣.٤	٠.٨٠
	الطول	سم	١٥٨.٢	٣.٢٢	١٥٩	٠.٧٤

٠.٣١	٥٣	٢.٦١	٥٢.٧٣	كجم	الوزن	المتغيرات البدنية
٠.٦٦	١٣	٠.٩١	١٣.٢٠	شهر	العمر التدريبي	
٠.٣١	٦.١١	٠.٥٩	٦.١٧	ثانية	عدو (٣٠) م من البدء العالي	
٠.٣٢	٨.٤٠	٠.٣٨	٨.٤٤	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٢٦	٣١	٢.٣٤	٣١.٢	عدد	سرعة حركة الرجل أفقي	
١.٢٩	١٣.٩٠	٠.٦٥	١٣.٦٢	ثانية	الجري المكوكي ١٠x٤م	
٠.٨٩	٣٧	٢.٩٢	٣٦.١٣	سم	الوثب العمودي (لسارجينت)	
٠.١٧	٢.٣١	٠.١٨	٢.٣٢	ثانية	الجري عكس الإشارة	
٠.١١	١٢.٥٠	١.٤٠	١٢.٥٥	سم	ثنى الجذع اماما من الوقوف	
٠.١٧	٦٥	٢.٢٧	٦٤.٨٧	عدد	باس للتوازن الديناميكي	
٠.٨١	٥.٥	٠.٤٨	٥.٦٣	درجة	المستوى المهاري للحواجز	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في متغيرات البحث (الأنثروبومترية، البدنية، المستوى المهاري) لعينة البحث قد انحصرت بين (± 3) بين (٠.١١ : ١.٢٩) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث، مما يشير الى تجانس افراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

قامت الباحثة بإستخدام وسائل متعددة لجمع الابيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وتمثلت تلك الادوات فى الاتى:-

أ- تحليل المراجع والابحاث العلمية:

استخدمت الباحثة تحليل المراجع والابحاث العلمية والدراسات السابقة المتخصصة فى التدريب الرياضة بصفة عامة وفى العاب القوى وتدريب الحواجز بصفة خاصة .

ب-المقابلة الشخصية:

المقابلة الشخصية لمديرة المدرسة الاعدادية الرياضية والحصول على الموافقة الادارية بخطاب ادارى من الكلية لتطبيق البرنامج على التلميذات افراد العينة قيد البحث داخل المدرسة . المقابلة الشخصية للباحثة مع المدرب المسؤول عن العينة داخل المدرسة وموافقته على الدمج بين البرنامج الخاص وبرنامج تدريبات القدرات التوافقية وذلك بأخذ ٣٥ ق من البرنامج الخاص به لتطبيق تدريبات القدرات التوافقية، ايضا والمقابلة الشخصية مع السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبير، لأبداء الرأى حول أستمارات الاستبيان الخاصة بالاختبارات، التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز وكذلك تحديد محاور البرنامج التريبي المقترح .مرفق (١)

ج- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

تم تحديد الادوات والاجهزة التى استخدمت فى تنفيذ اجراءات البحث للحصول على البيانات والتي اشتملت على مايلى:-

- ١- الرستاميتير: لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ٢- ميزان طبي: لقياس الوزن (كيلو جرام/جرام).
- ٣- شريط قياس مقسم لقياس المسافة بالسنتيمتر.
- ٤- ساعة إيقاف لقياس الزمن لتسجيل الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- ٥- حواجز تدريب
- ٦- حواجز قانونية .
- ٧- عدد(٣)صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات من (١٠ - ١٥سم)
- ٨- عدد(٢) مقاعد سويدية تستخدم فى التمرينات
- ٩- أطواق واقماع لتطبيق بعض التمرينات والاختبارات.

د- الاستمارات

استمارة جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية لافراد العينة قيد البحث . قامت الباحثة باجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لايجاد معامل الالتواء لأفراد عينة الحث الاساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك للدلالة على تجانس افراد عينة البحث الاساسية لضمان اعتدالية توزيع البيانات فى المتغيرات قيد البحث،والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز .
قامت الباحثة بتصميم استمارة لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز،
مرفق (٣) ثم قامت بعرضها على السادة الخبراء لأبداء الرأى، مرفق (١) وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز

م	القدرات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	١٠	%١٠٠
٢	التوافق	١٠	%١٠٠
٣	السرعة الحركية	٩	%٩٠
٤	الرشاقة	٨	%٨٠
٥	القوة الانفجارية	٨	%٨٠
٦	سرعة رد الفعل	٨	%٨٠
٧	المرونة	٧	%٧٠
٨	التوازن	٧	%٧٠

يتضح من جدول (٢) ما يلى: ان النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز لأفراد العينة قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٧٠ % الى ١٠٠%)، وقد ارتضت الباحثة القدرات البدنية التى حصلت على ٧٠ % فاكثر من اراء السادة الخبراء .

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الاهمية النسبية للاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية لمسابقة الحواجز مرفق(٤)

قامت الباحثة بحصر الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الحواجز ثم قامت بعرضها على الخبراء مرفق (١) لتحديد الاختبارات المناسبة لقياس كل عنصر وتم اختيار الاختبارات التى حصلت على اعلى نسبة لكل عنصر .

جدول (٣)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الاهمية النسبية للاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية لمسابقة الحواجز

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	عدو (٣٠) م من البدء العالى	٨	٨٠%
٢	التوافق	الدوائر المرقمة	٩	٩٠%
٣	السرعة الحركية	سرعة حركة الرجل فى الاتجاه الافقى	٨	٨٠%
٤	الرشاقة	الجرى المكوكى ١٠*٤	٧	٧٠%
٥	القوة الانفجارية	الوثب العمودى (لسارجينت)	٩	٩٠%
٦	سرعة رد الفعل	الجرى عكس الاشارة	٧	٧٠%
٧	المرونة	ثنى الجذع اماما	٩	٩٠%
٨	التوازن	باس للتوازن الديناميكى	٩	٩٠%

استمارة أستطلاع رأى السادة الخبراء حول استمارة تقييم الأداء المهارى لمسابقة الحواجز مرفق (٦) .

وذلك من خلال وضع درجة من ١٠ لكل مرحلة من مراحل السباق وذلك بعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لوضع الدرجة المناسبة بحيث يصبح مجموع الدرجات لجميع مراحل اداء السباق ١٠ درجات

جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول وضع الدرجات المناسبة لكل مرحلة

م	مراحل الأداء	الدرجة	النسبة
١	البدء والانطلاق حتى اول حاجز	٣	٨٠%
٢	مروق الحواجز	٣	٩٠%
٣	العدو بين الحواجز	٣	٨٠%
٤	العدو من اخر حاجز وحت خط النهاية	١	٨٠%

يتضح من جدول (٤) مايلى: ان النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول وضع الدرجات المناسبة لكل مرحلة تراوحت ما بين (٨٠% : ٩٠%) حيث ارتضت الباحثة بالدرجات التى حصلت على نسبة ٨٠% فما أكثر .

التقنين العلمي للإختبارات والمقاييس قيد البحث

معامل الصدق (صدق التمايز)

لحساب صدق الإختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات (البدنية، المهارية) لمجتمع البحث البالغ عددهم (١٥) تلميذة بالمرحلة الاعدادية من سن (١٣-١٤) سنة استخدمت الباحثة صدق التمايز فقامت بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس على المجتمع الكلى ثم تم إيجاد دلالة الفروق الإحصائية (قيمة ت) بين الربيع الأعلى (المجموعة المميزة) والربيع الأدنى (المجموعة غير المميزة) لدرجات الأفراد، ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٤)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
المتغيرات البدنية	عدو (٣٠) م من البدء العالي	ثانية	٥.٦٣	٠.١٢	٦.٧٣	٠.١٤	١٠.٠٠	دال
	الدوائر المرقمة	ثانية	٧.٨٤	٠.٠٤	٨.٦٣	٠.٢١	٦.٥٨	دال
	سرعة حركة الرجل أفقي	عدد	٣٢.٧٥	٠.٤١	٢٧.٧٤	٠.٣٢	١٦.٧	دال
	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	١٢.٦٩	٠.١٥	١٤.٠٢	٠.١٨	٩.٥	دال
	الوثب العمودي (لسارجينت)	سم	٣٩.٠٠	١.٠٨	٣٢.٧٥	٠.٥٢	٩.٠٦	دال
	الجري عكس الاشارة	ثانية	١.٩٥	٠.٠٤٧	٢.٦٦	٠.١١	١٠.٢٩	دال
	ثنى الجذع اماما من الوقوف	سم	١٤.٦٧	٠.٤٥	١٢.٥	٠.٢٣	٧.٤٨	دال
	باس للتوازن الديناميكي	عدد	٦٨.٧٥	١.٢٥	٥٧.٠٠	١.٣١	١١.٢٤	دال
	المستوى المهاري	درجة	٦.٢٥	٠.١٤	٥.٠٠	٠.١٢	١٠.٤٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١.٨٩

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى (المجموعة المميزة)، والربيع الأدنى (المجموعة غير المميزة)، في الإختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات (البدنية، المهارية) لمجتمع البحث لصالح الربيع الأعلى (المجموعة المميزة)، مما يدل على صدق هذه الإختبارات والمقاييس وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفين.

معامل الثبات

حتى تتحقق الباحثة من ثبات الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث استخدمت الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار (Test – Retest) فقامت بإجراء التطبيق الأول للإختبارات والمقاييس قيد البحث على العينة الإستطلاعية البالغ عددهم (٥) تلميذات بالمرحلة الاعدادية وذلك في يوم ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م، ثم إعادة تطبيق الإختبارات والمقاييس للمرة الثانية على ذات العينة وذلك في يوم ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٠م، أي بفارق عشرة أيام بين التطبيقين (الأول، الثاني)، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث (ن = ٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
	ع	س	ع	س			
٠.٩٩	٠.٣١	٥.٨٨	٠.٣٢	٥.٨٩	ثانية	عدو (٣٠) م من البدء العالي	المتغيرات البدنية
٠.٩٩	٠.٣٨	٨.٥٠	٠.٤٠	٨.٤٩	ثانية	الدوائر المرقمة	
٠.٨٧	١.٠٩	٢٨.٨	١.٦٧	٢٨.٤	عدد	سرعة حركة الرجل أفقي	
٠.٩٩	٠.٦١	١٣.٧٩	٠.٦٢	١٣.٧٨	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤م	
٠.٩٢	١.١٠	٣٤.٢	١.١٤	٣٣.٤	سم	الوثب العمودي (لسارجينت)	
٠.٩٨	٠.٣٢	٢.٦٠	٠.٣٣	٢.٥١	ثانية	الجري عكس الاشارة	
٠.٩٥	١.٠٤	١٢.٩٩	١.٠٨	١٢.٩	سم	ثنى الجذع اماما من الوقوف	
٠.٨٤	٥.٠٧	٦٤.٢	٥.٣٣	٦٢.٤	عدد	باس للتوازن الديناميكي	
٠.٩١	٠.٦٥	٥.٦٠	٠.٥٥	٥.٤٠	درجة	المستوى المهاري للحواجز	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من نتائج جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات (البدنية، المهارية) لمجتمع البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٩) مما يدل على أن الاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات (البدنية، المهارية) لمجتمع البحث ذات معاملات ثبات عالية.

هـ- شروط اختيار الخبراء

- ان يكون حاصل على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية (العاب القوى) .
- ان يكون لديه خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات في مجال التخصص (العاب القوى) .

البرنامج التدريبي المقترح:-

اهداف البرنامج التدريبي المقترح:-

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية على تحسن مستوى الأداء المهارى لمسابقة ٦٠ م حواجز لدى تلميذات المرحلة الاعدادية الرياضية يتم من خلاله التعرف على:

١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى الأداء المهارى فى سباق ٦٠ م حواجز للعينة قيد البحث .

أسس وضع البرنامج التدريبي:

استعانت الباحثة ببعض الاسس العلمية والمبادئ الاساسية للتدريب الرياضى وفقا لاراء بعض العلماء فى مجال التدريب الرياضى (١٩ : ٢٢٨-٢٤٧)، (١٨ : ٢١٨-٢٢٤)، (٢٠ : ١٠٣-١١٣) مرفق (٥) تم تحديد الاسس التالية

- ١- ان يحقق البرنامج التدريبي الاهداف التى وضع من اجلها .
- ٢- مرونة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة التدريب .
- ٣- مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين التلميذات افراد العينة قيد البحث .
- ٤- تبدأ الوحدة التدريبية بالتدريبات الديناميكية يليها تدريبات الشد والاطالة للمجموعات العضلية وفقا لتوصيفها الوظيفى لطبيعة الأداء فى ضوء المبادئ الاساسية لتقنين الاحمال التدريبية (الاحماء والتهدئة)
- ٥- يبدأ الجزء الرئيسى (الاساسى) فى الوحدة بالتدريبات التوافقية بالتنوع ما بين العمل الديناميكي والاستاتيكي وفقا لمتطلبات الأداء .
- ٦- تنتهي الوحدة التدريبية بمجموعة من تدريبات الاستشفاء باستخدام الاسترخاء والشد والاطالة والدمج بينهما .
- ٧- دورة الحمل الاسبوعية هى (٢:١) .
- ٨- تراوحت شدة الحمل المستخدمة للتلميذات افراد العينة قيد البحث ما بين الحمل المتوسط والعالى والاقصى واستخدام التدريب فترى منخفض الشدة.
- ٩- تراوحت عدد المجموعات المستخدمة لكل تمرين ما بين ٢ الى ٤ مجموعة .
- ١٠- مدة البرنامج التدريبي ٦ أسابيع بواقع ٣ وحدات اسبوعية بإجمالى ١٨ وحدة تدريبية .
- ١١- تراوح زمن الراحة بين التمرينات المستخدمة ما بين ١٥ ١٢٠ ث تبعا لاختلاف شدة وحجم الحمل وطريقة التدريب ونوعية التدريبات التوافقية والمهارية المستخدمة .

محتوى البرنامج التدريبي

استعانت الباحثة بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت البرامج فى العاب التدريب بصفة عامة والعب القوى (مسابقات الحواجز) بصفة خاصة، وكذلك استعانت الباحثة بآراء الخبراء والمتخصصين فى مجال (العب القوى) وكان عددهم (١٠) مرفق (١) خبيراً وذلك فى وضع البرنامج المقترح مرفق (٥) لتحقيق هدف البحث وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

آراء الخبراء فى تحديد محاور البرنامج المقترح والنسبة المئوية لكل محور

(ن = ١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسب المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٦ أسابيع).	٩	٩٠%
٢	مرحلة الاعداد العام (١ اسبوع)	٨	٨٠% ق ٤ و
٣	مرحلة الاعداد الخاص (٣ اسبوع)	٩	٩٠%
٤	مرحلة الاعداد للمنافسات (٢ اسبوع)	٨	٨٠%
٥	عدد الوحدات التدريبية فى اليوم (وحدة تدريبية واحدة).	١٠	١٠٠%
٦	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع ثلاث وحدات.	١٠	١٠٠%
٧	زمن تدريبات التدريبات التوافقية (٣٥ دقيقة).	٨	٨٠%
٨	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.	٨	٨٠%
٩	دورة الحمل الفترية (٢ : ١)	٨	٨٠%

يتضح من جدول (٧) ومن خلال إستطلاع رأى الخبراء أنه تم الإتفاق على مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات وزمن تدريبات القدرات التوافقية والعناصر الأساسية للتدريب والتي حصلت على أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي حيث إرتضت الباحثة بنسبة ٨٠ % فاكتر من ردود الخبراء .

مكونات البرنامج التدريبي المقترح (التوزيع الزمني):-

- فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح = (٦ أسابيع).
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح = ٣ وحدات تدريبية × ٦ أسابيع = ١٨ وحدة تدريبية .
- زمن الوحده التدريبية الكلى مشتمله الإحماء والختام = ٦٠ ق
- مقسمة كالتالى (١٥ دقائق إحماء - ٣٥ دقيقة جزء رئيسى - ١٠ دقائق ختام).
- الجزء الرئيسي يتمثل تدريبات القدرات التوافقية .

- زمن الجزء الرئيسي في البرنامج التدريبي = $35 \times 18 = 630$ ق/ $60 = 10.5$ ساعة
- ثم بعد ذلك يتم اضافة ٢٥ ق للإحماء والختام:-
- ١٥ دقائق احماء
- ١٠ دقائق ختام
- إجمالي زمن الأحماء $18 \times 15 = 270$ ق/ $60 = 4.5$ ساعة
- إجمالي زمن الختام $18 \times 10 = 180$ ق / $60 = 3$ ساعات
- زمن الاحماء والختام خلال البرنامج ككل = $270 + 180 = 450$ ق / $60 = 7.5$ ساعة
- زمن البرنامج ككل = (زمن الجزء الرئيسي) + (زمن الاحماء والختام) = $630 + 450 = 1080$ ق / $60 = 18$ ساعة.
- طريقة التدريب المستخدمة: الفكري منخفض الشدة.
- يشتمل محتوى البرنامج التدريبي المقترح علي تدريبات القدرات التوافقية لتحسين المستوى المهارى لسباق ٦٠ م حواجز.
- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٥) قامت الباحثة بالإستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة في توزيع درجات الأحمال التدريبية علي الوحدات والأسابيع التدريبية كما في الجداول التالية:-

اساليب تقويم البرنامج التدريبي

تقويم البرنامج من خلال مقارنة نتائج القياسات القبليه والبعديه في الإختبارات قيد البحث وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير إستخدام تدريبات القدرات التوافقية على تحسين مستوى الأداء المهارى لمسابقة ٦٠ م/حواجز لدى تلميذات المرحلة الاعدادية الرياضية .

اختيار المساعدين:

قامت الباحثة بالإستعانه ببعض المدرسين المساعدين من قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركه بالكلية، والمدرّب المسؤول عن عينة البحث داخل المدرسة حيث تتوافر لديهم مواصفات الباحثين العلميه وعددهم (٣).

ولقد تم الإجتماع بهم لتوضيح النقاط التاليه:-

- ١-توضيح هدف البحث.
- ٢-شرح الإختبارات البدنية والمهاريه والتعليمات الخاصه بتنفيذهم.
- ٢- شرح طريقه إستخدام كل وسيلة قياس وتسجيل البيانات.

خطوات البحث:

- ١- الحصول على الموافقات الادارية الخاصة باجرات البحث بخطاب موجه من كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط الى ادارة المدرسة الاعدادية الرياضية للبنات بأسيوط لتسهيل مهمه الباحثه على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث، مرفق (٢)
- ٢- قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة ٢٢/١٠/٢٠٢٠م الى ٤/١١/٢٠٢٠م اشتملت العينة على (٥) ناشئات تحت (١٣ - ١٤) سنة من خارج عينة البحث الاساسية وهدفت الدراسة الى تحقيق الاتي
 - مدى مناسبة تدريبات القدرات التوافقية والمهارية والامكانيات والادوات اللازمة لخصائص المرحلة السنوية لافراد العينة قيد البحث .
 - تحديد مدى مناسبة بعض الاساليب المستخدمة فى تنفيذ البرنامج وتحديد اهم الاسس العلمية المستخدمة لتقنين الاحمال التدريبية وفقا لمتطلبات كل وحدة تدريبية على حده.
 - التعرف على الصعوبات التى يحتمل ان تظهر اثناء التطبيق والتى يمكن ان يكون لها تاثير سلبى على نتائج الدراسة والعمل على تلافيها عن طريق التعديلات المناسبة وبما يمكن تحقيق اهداف البحث .

الدراسة الإستطلاعية

من خلال الدراسة الاستطلاعية استطاعت الباحثة التوصل الى النتائج التالية

- تم التاكيد من ان التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لافراد عينة البحث الاساسية، حيث قام افراد عينة البحث الاستطلاعية باجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة، مما توافر لدى الباحثة امكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الاساسية .
- تحديد الاسس العلمية والمبادئ الاساسية لتقنين الاحمال التدريبية وفقا لصعوبة كل تمرين بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية للتلميذات افراد العينة قيد البحث
- مناسبة الادوات والاجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبى المقترح للعينة قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى حتى يمكن الحصول على افضل النتائج.
- تجربة البحث الأساسية

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية على النحو التالي:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات الأساسية القبليه على عينه البحث أيام الخميس والسبت كما يلي:
اليوم الأول(الخميس) الموافق (٢٠٢٠/١١/٥ م):

قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية على عينه البحث الأساسيه.

اليوم الثاني(السبت) الموافق (٢٠٢٠/١١/٧ م):

قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات المهارية على عينه البحث الأساسيه.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات القدرات التوافقية):

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية على عينه البحث التجريبية وتم تنفيذ الوحدات التدريبية لمدته (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/١١/٨ م إلى ٢٠٢٠/١٢/١٧ م وفقاً لوحدات البرنامج المقترح .

القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعديه على عينه البحث يوم السبت الموافق(٢٠٢٠/١٢/١٩ م) إلى يوم الاحد الموافق (٢٠٢٠/١٢/٢٠ م) على نحو ما تم تطبيقه فى القياسات القبليه.

المعالجات الاحصائية المستخدمة فى البحث

وفقاً لطبيعة البحث واهدافه تم استعانة الباحثة بالتحليلات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري.
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط لبيرسون .
- اختبار(ت) دلالة الفرق بين المتوسطات .
- النسبة المئوية للتحسن

عرض النتائج ومناقشتها:-

عرض نتائج الفرض الاول:

والذى ينص على: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى تحسين المستوى المهارى للعينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية .

جدول (٨)

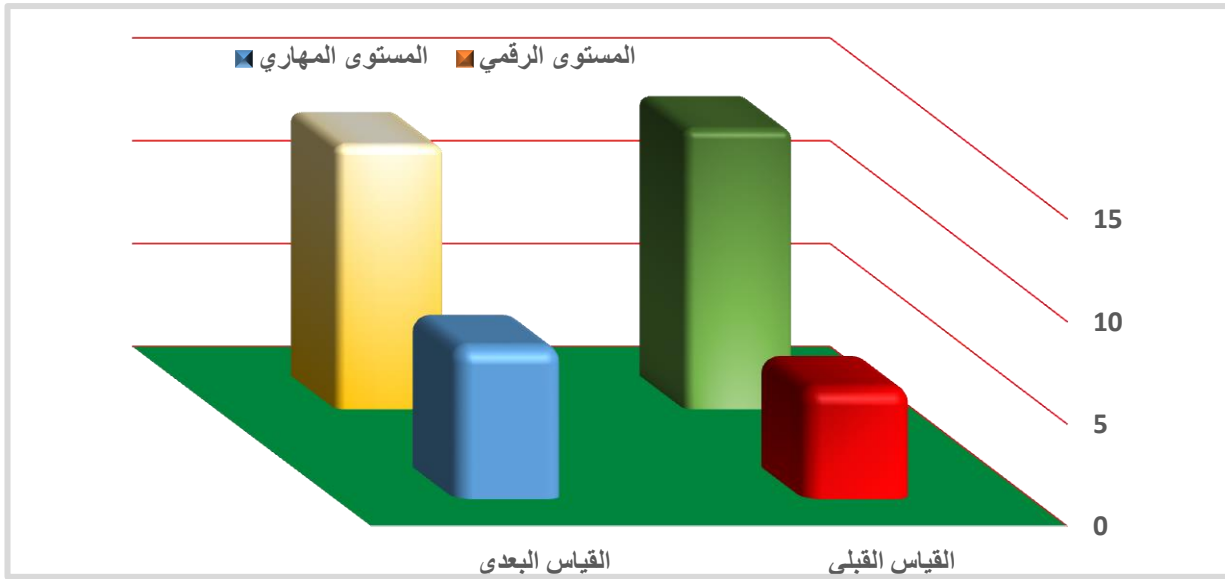
يوضح دلالة الفروق الاحصائية ونسبة التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) فى

المتغيرات البدنية - والمستوى المهارى (ن = ١٠)

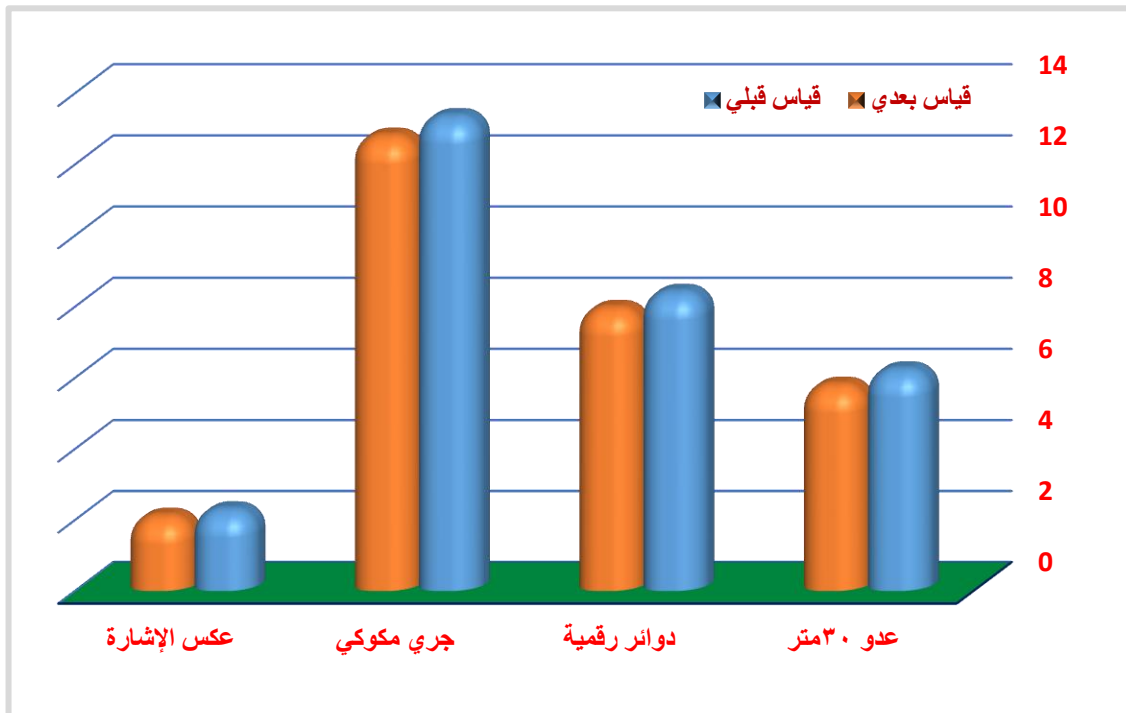
المتغيرات	المعامل	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
			ع	س	ع	س		
المتغيرات البدنية	عدو (٣٠) م من البدء العالي	ثانية	٠.١٥	٦.١٧	٠.١١	٥.٧٤	٦.٩٤	٧.٤٩%
	الدوائر المرقمة	ثانية	٠.٣٢	٨.٣٥	٠.٢٨	٧.٩٠	٣.٢١	٥.٧٠%
	سرعة حركة الرجل أفقي	عدد	٠.٥١	٣٠.٥	٠.٨٥	٣٦.٨	١٩.٠٩	١٧.١٢%
	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	٠.٢٩	١٣.٢٩	٠.١٤	١٢.٧٤	٥.٠٠	٤.٣٢%
	الوثب العمودي (لسارجينت)	سم	٠.٨٩	٣٦.٠٠	١.٠٩	٤١.٦	١١.٩١	١٥.٥٦%
	الجري عكس الإشارة	ثانية	٠.١٢	٢.٢٣	٠.٠٩٢	٢.٠٥	٣.٦٠	٨.٧٨%
	ثنى الجذع اماما من الوقوف	سم	٠.٤٧	١٢.٨٢	٠.٦٨	١٤.٩٥	٧.٦١	١٤.٢٥%
	باس للتوازن الديناميكي	عدد	١.٤٣	٦٥.٩٠	١.٥٧	٧٤.٠٠	١١.٤١	١٠.٩٥%
	المستوى المهارى للحواجز	درجة	٠.٥٥	٥.٤٥	٠.٥٠	٧.٤٥	٨.٠٠	٢٦.٨٥%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ١.٨٣$

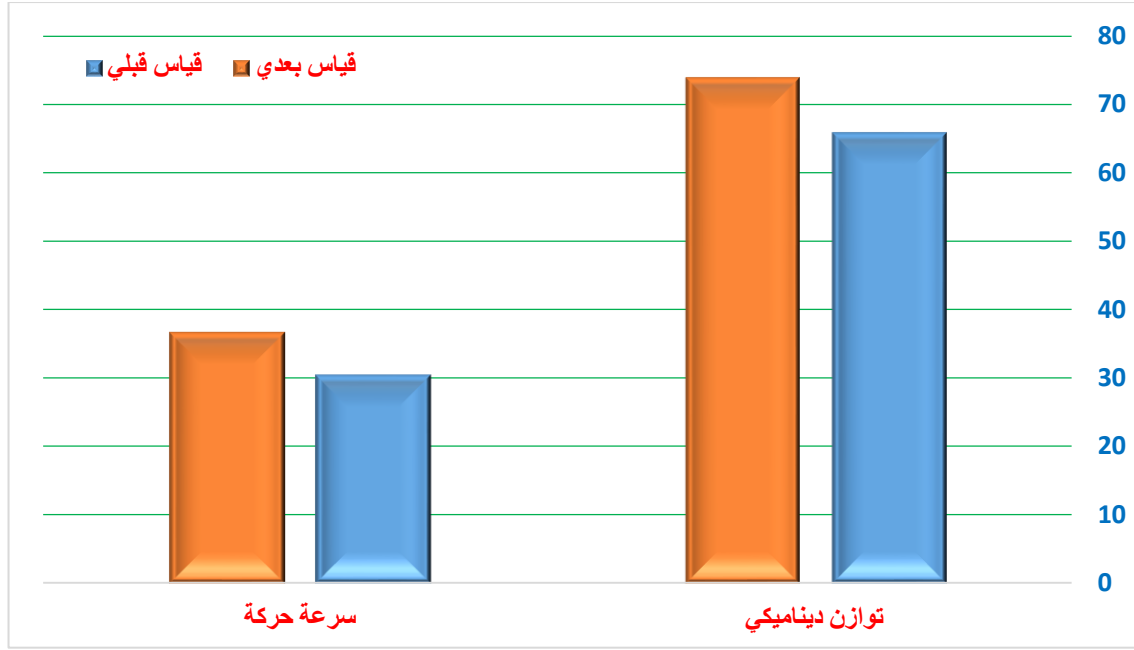
يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) فى المتغيرات (البدنية، المستوى المهارى) قيد البحث، حيثُ جاءت نسبة التحسن فى كل من عدو (٣٠) م من البدء العالي ٧.٤٩%، والدوائر الرقمية ٥.٧٠%، وسرعة حركة الرجل أفقي ١٧.١٢%، والجري المكوكي ٤ × ١٠متر ٤.٣٢%، والوثب العمودي (لسارجينت) ١٥.٥٦%، والجري عكس الإشارة ٨.٧٨%، وثنى الجذع أماماً من الوقوف ١٤.٢٥%، وباس للتوازن الديناميكي ١٠.٩٥%، والمستوى المهارى للحواجز ٢٦.٨٥%



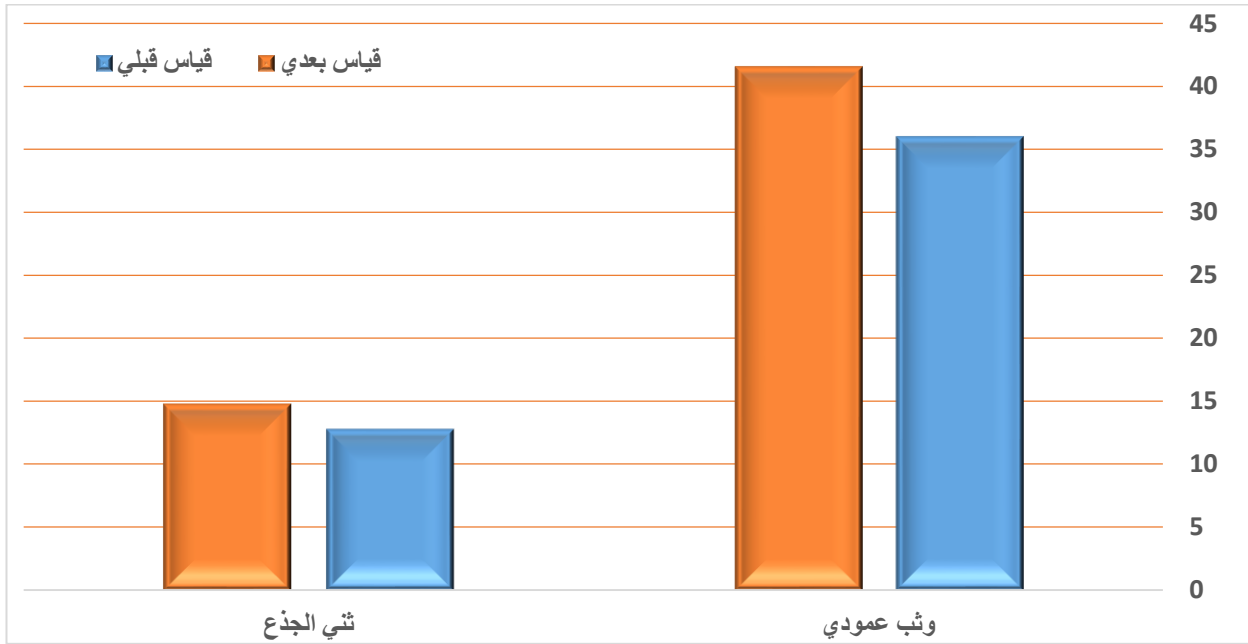
شكل رقم (١) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في المستوى المهاري للحواجز للحواجز



شكل رقم (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في العدو ٣٠ متر، الدوائر الرقمية، الجري المكوكي، الجري عكس اتجاه الإشارة



شكل رقم (٣) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في التوازن الديناميكي، وسرعة الحركة



شكل رقم (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) في الوثب العمودي لسارجينت، وثنى الجذع أماماً من الوقوف

مناقشة نتائج الفرض الاول:

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي ومن خلال اهداف البحث قامت الباحثة بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على ان: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في تحسين المستوى المهارى للعينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية. حيث يتضح من الجدول (٨) مايلي:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات بين القياسات القبلية والبعديّة في المستوى المهارى لعينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالى (٨.٠٠٠) وهذه القيمة اكبرمن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥،٠)

كما يتبين من نتائج الجدول (٨) والشكل (١)،نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى ما بين (٥.٤٥ : ٧.٤٥) درجة وهذا يعنى ان افراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا فى نتائج القياسات البعديّة للمستوى المهارى مقارنة بنتائج القياسات القبلية وتعزى الباحثة ذلك الى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تدريبات القدرات التوافقية واثره الايجابى لمجموعة التدريبات الذى ادى الى استئارة واهتمام العينة قيد البحث ودفعهم الى المزيد من بذل الجهد مما ادى الى تحسن مستوى الأداء المهارى .

حيث كان للقدرة على سرعة رد الفعل والقدرة على تحديد الوضع تأثيراً ايجابيا فى تحسن مرحلة (البدا والانطلاق حتى اول حاجز) .

كما كان للقدرة على التنظيم الحركى تأثيرها الايجابى فى رفع مستوى الأداء لمرحلة (مروق الحاجز)، وذلك التحسن ناتج عن كثرة التدريبات المستخدمة فى البرنامج من تغير وتنوع فى تنفيذ التدريبات كذلك تنوع الادوات وظروف الأداء من خلال تمارين مناسبة للاحاساس بالمسافة، الاحساس بالزمن وتغير السرعة اثناء تأدية التدريبات وايضاً كان للقدرة على التوازن تاثير ايجابى اثناء مروق الحاجز والاستناد الثانى .

كذلك تعزى الباحثة التحسن فى مرحلة العدو بين الحواجز الى القدرة على ضبط الايقاع ويتفق ذلك مع دراسة "ايمان محمود" (٢٠٠١م) (٣) بان هناك ترابط بين مراحل الأداء بايقاعات متتابعة وتطوير ضبط كل خطوة من الخطوات البينية، كما اتفقت الباحثة مع ما اشار الية "حسن سالم" (٢٠٠٠م) (٧) حيث اشار الى اهمية تعلم الايقاع الموزون للخطوات البينية وربطها بخطوة اجتياز الحاجز .

وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة "جدة احمد" (٢٠٠٨م) (٦) الى ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مستوى القدرات البدنية والمستوى المهارى .

ويتفق ذلك مع ما اشار الية محمد الوقاد، محمد شمعون (١٩٩٤م) (١٦) الى ان البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية القدرات البدنية والمهارية .

وهذا ما يؤكد "عبد الحق سيد عبد الباسط" (٢٠٠٦م) (١٤) نقلا عن "سنجر Singer" (١٩٩٠م) على ان تنمية الصفات البدنية يرتبط بمستوى الأداء المهارى فى الانشطة المختلفة،

حيث انها تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركى للمهارة فى افضل صورة ممكنة، للارتقاء بمستوى الأداء ولا يتحقق ذلك الا فى وجود الصفات البدنية .

وذلك يتضح من نتائج الجدول (٨) والشكل (٢)(٣)(٤)،نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنية عدو ٣٠م من البدء العالى (٥،٧٤:٦،١٧) الدوائر المرقمة (٧،٩٠:٨،٣٥) سرعة حركة الارجل فى الاتجاه الافقى (٣٠،٥:٣٦،٨) الجرى المكوكى (١٢،٧٤:١٣،٢٩) الوثب العمودى (لسارجينيت) (٣٦،٠٠: ٦١،٤) الجرى عكس الاشارة (٢٣،٢: ٥،٢) ثنى الجذع اماما من الوقوف (٨٢، ١٢: ٩٥، ١٤) باس للتوازن الديناميكي (٩٠، ٦٥: ٧٤، ٠٠).

كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "راكزك Raczek (٢٠٠٢م)(٢٧) بأن القدرات التوافقية اثرت ايجابيا على مستوى التعلم المهارى .

وهذا ما يؤكده "جولياس كاسا Juluis Kasa (٢٠٠٥م) (٢٦) الى ان امتلاك الفرد للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك على رفع جودة مستوى الأداء الفنى .

كما ان نسبة التحسن الحادثة فى مستوى الأداء المهارى للعينة قيد البحث ترجعها الباحثة الى التأثير الايجابى لتدريبات القدرات التوافقية المستخدمة داخل البرنامج وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركى للمهارة ووضوح التصور الحركى للمهارة بشكل افضل .

حيث تؤكد دراسة كل من "ستانيسوا، هنريك Stanisiaw &Henk (٢٠٠٥م) (٢٨) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى، حيث يؤدى دمج تدريبات القدرات التوافقية مع المهارات الحركية الى تشكيل الاسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفنى المتميز بالضبط والتحكم الحركى .

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذى ينص على:

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلىة والبعديية فى تحسين المستوى المهارى للعينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديية.

أولاً:الاستنتاجات:

أستنادا الى ما أظهرته النتائج وفى ضوء هدف البحث وفروضه توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعديية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياسات البعديية.

ثانيا التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئات فى مسابقة ٦٠ م حواجز.
- تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئات وذلك لما لها من تاثير على رفع مستوى الأداء المهارى .
- تهيئة المناخ التدريبى لاعطاء الفرصة للناشئات لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة ٦٠ م حواجز .
- اجراء المزيد من الدراسات حول القدرات التوافقية للتعرف على مدى اهميتها وكيفية تنميتها للاداء على مختلف الفئات والمراحل السنية .
- تنمية القدرات التوافقية الخاصة بكل سباق فى مسابقات العاب القوى وعرفة تاثيرها على مستوى الأداء .
- يراعى التدرج فى تدريب القدرات التوافقية من (السهل الى الصعب)
- توجيه البرنامج التدريبى المقترح الى العاملين فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة ومسابقات الحواجز خاصة
- عمل دورات للمدربين لشرح اهمية القدرات التوافقية لما لها من دور كبير فى تحسين مستوى الاداء المهارى لدة ناشئ مسابقات الميدان بصفة عامة وسباقات المضمار بصفة خاصة.

المراجع:

- ١- أشرف موسى (٢٠٠٧م): "تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية علي مستوى أداء التصويب المتنوع علي المرمى في الثلث الهجومي لدى ناشئ كرة القدم " بحث علمي منشور،مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- ٢- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): "نظريات التدريب الرياضى، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية للبنين"، مكتبة الحساء، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣- ايمان محمود شاكر (٢٠٠١م): "تأثير ضبط الايقاع الحركى للخطوات البينية للحواجز على زمن الانجاز"،مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ٢، العدد ٤،
- ٤- ايناس عزت عبد اللطيف (٢٠٠٩م): "ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال بين (٩-١٢) سنة" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧م): "مسابقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب)"، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٦- جده أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م): " تأثير أستخدم تدريبات القدرات التوافقية الخاصة بمسابقة رمي الرمح علي مستوى الإنجاز لطالبات كلية التربيه الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٧- حسن سالم المغازى (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية لاداء سباق ١٠٠م حواجز سيدات، و١١٠م حواجز رجال"، بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي فى القرن العشرين، الجزء التاسع .
- ٨- سامي محمود طه (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم،رسالة ماجستير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة.
- ٩- سامي محمود طه عوض (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة المنصورة.
- ١٠- عبد الباسط جميل الأشقر (٢٠٠١م): "مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات،مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، العدد (٤٣)،كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.

- ١١- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩م): "ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى" ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): " التدريب الرياضى - (نظريات وتطبيقات) "، ط١١، منشأة المعارف، القاهرة.
- ١٤- عبد الحق سيد عبد الباسط (٢٠٠٦م): "برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقى لسباحى الفراشة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٥- فادية احمد عبد العزيز، محمد الديسطة عوض، محمد بهاء الدين الخياط (٢٠١٥م): " تأثير تدريبات القدرة الايقاعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالمستوى الرقى لناشئ ٦٠ متر / حواجز، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٦- محمد أحمد الوقاد، محمد العربى شمعون (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطنى، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوانة
- ١٧- محمد إبراهيم عوض (٢٠٠٤م): " المؤشرات البيوميكانيكية المؤثرة على بعض المراحل الفنية فى سباق ٤٠٠م/ح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، طنطا.
- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): " علم التدريب الرياضى "، دار المعارف .
- ١٩- مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٦م): " التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقه "، دار الفكر العربى .
- ٢٠- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٠م): "المرجع السابق فى التدريب الرياضى "، دار الكتاب للنشر .
- ٢١- نبيلة أحمد عبد الرحمن وأخرون (١٩٩١م): "مسابقات المضمار (العدو -الجرى -الحواجز -التتابعات)"، الجزء الثانى، الفنية للطباعة والنشر
- ٢٢- هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥ م): "تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية "رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة أسيوط.
- ٢٣- ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م): "تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم" بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بنها، العدد الاول، جامعة بنها.

٢٤ - يوهانس ريس، انفبورغ ريتير (١٩٩٥م): "التوافق الحركى والتكنيك الرياضى"، ترجمة يورغن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، المانيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- **Agnieszka (2005)**,:"Connection between coordination motorabilities and game efficiency of young female hand ball players
- 26- " **Julis Kasa(2005)**: Relationship Of Motor Abilities and Motor Skills Import Games.129
- 27- **Raczek,J (2002)**: Entwicklungs Veranderungen der motorischen Leistungsfahigkeit der Schuljugend in drei jahrzehnten..
- 28- **Stanislaw Zak·HenrkDuda(2004)**:"Level of Coordination Ability but Efficiency of Game of Young Football Players" journal of Human Kinetic,Folume11.
- 29- **Teresa Zawierci(2005)**:" Motor Coorchination Level of Coordination Ability but efficiency of Game of Youn'g Football Play Marks on Basked ball", Team games In Physical Education and sport Poland