

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض مهارات الاحساس والتحكم في كرة السلة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد

د°/ عادل محمد رمضان

المقدمة ومشكلة البحث:

إن علم التدريب الرياضي الحديث أصبح يمتلك العديد من الأساليب والطرق والأدوات التي يتم من خلالها إعداد الناشئ والوصول به للمستويات العالية.

ويشير "عمرو مصطفى" ١٩٩٨م أن تدريب الناشئين أصعب وأقعد من تدريب الكبار لأن الناشئ يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات وإستعدادات وقدرات الناشئين من قبل المدربين للوصول به لأعلى مستوى رياضي ممكن. (١٥: ١٥)

ومن أهم هذه القدرات التي تؤثر بصورة مباشرة في مستوى كفاءة اللاعبين هي القدرات التوافقية. وهي لا تظهر بصورة منفردة ولكنها ترتبط ببعضهما البعض لتخدم الحركة الكلية للمهارة وتزيد من سرعة التعلم الحركي وفاعلية وجمال الأداء والتكيف مع الظروف المتغيرة. (٦: ١٢٠)

وللتفوق في كرة السلة لا بد وأن يتمتع اللاعب بتوافق حركي جيد وتكوين عصبي مناسب مما يؤثر إيجابياً على الأداء المهاري. (٢٥: ٤٤٩)

ويشير "أيمن الفوال" (١٩٤م) أن تنمية القدرات التوافقية في كرة السلة يعتبر من الركائز لرفع مستوى الأداء الفني للاعبين، ويجب تنميتها وتطويرها لما لها من تأثير إيجابي في التعلم الحركي وأداء الحركات بصورة أكثر فاعلية. (٥: ١٥١)

• أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية بنين وبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

ويضيف "عبد الباسط جميل" (٢٠٠١م) أن إفتقار الناشئ للقدرات التوافقية يؤدي إلي إرتباك أدائه وهبوط كفاءته كما تفقد العضلات المقابلة لإتزانها وعدم قدرتها على تحمل قوة العضلات العاملة وزيادة فرصة تعرض اللاعب للإصابات الحادة المزمنة. (٢٥٤ : ١٣)

ويؤكد "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) أن اللاعب الذي يمتلك قدر مناسب من القدرات التوافقية يستطيع الاستجابة للأداء الحركي بصورة أسرع مع إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم أدائها بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة. (٢١ : ١٦٠)

وتظهر أهمية القدرات التوافقية في أنها تساعد اللاعب على حسن استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة والانتقال من حركة لأخرى وتغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلامة والتوقيت السليم. (٢٤ : ١٠)

واستناداً على نتائج الدراسات السابقة التي تناولت القدرات التوافقية اتضح مدى أهمية القدرات التوافقية وتأثيرها الإيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة السلة بصفة خاصة. (٣١)، (١)، (٣٣)، (٢٦)، (٢)، (١٢)، (٣)، (١٠)، (٢٧)، (٤)

وقد استدعى انتباه الباحث أن كثير من الباحثين تناولوا تأثير القدرات التوافقية في كرة السلة من خلال الأداء المهاري الهجومي والدفاعي وأهملوا مهارات الإحساس والتحكم في الكرة، هذا مما دعا الباحث إلى اجراء مثل هذه الدراسة في محاولة منه للتعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في الكرة لأنها تعتبر عمق البداية لإكتساب جميع المهارات الأخرى.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب وعضو هيئة تدريس لمادة كرة السلة، وجد أن كثير من طلاب الفرقة الأولى يجدون صعوبة في

سرعة تعلم وإكتساب المهارات الأساسية في كرة السلة، وخاصة مهارات الإحساس والتحكم في الكرة، لأنها تحتاج إلي قدر كاف من التوافق، ويقضون وقت طويل في التعليم نتيجة أداء حركات زائدة غير مطلوبة واشراك مجموعات عضلية في الأداء غير المنوطة بالعمل، فيؤدي إلي الإجهاد، وبطء وصعوبة في الأداء وكثرة الأخطاء، وفقد الانسياب الحركي، هذا بالإضافة إلي أن مادة كرة السلة يتم تدريسها على مدار فصل دراسي واحد طبقاً للساعات المعتمدة من خلال محاضرة عملية لمدة ساعتين في الأسبوع، وهي فترة غير كافية لكي يكتسب الطلاب جميع مهارات كرة السلة، حيث يهدرون وقت كبير في تعلم مهارات الإحساس والتحكم في الكرة ويؤثر ذلك على باقي المهارات الأخرى، الأمر الذي دعا الباحث إلي محاولة تنمية بعض القدرات التوافقية داخل الوحدات التعليمية مما قد تسهم في سرعة اكتساب اللاعبين لمهارات الإحساس والتحكم في الكرة، وأداؤها بشكل أفضل وأسرع من الطريقة العادية، حتى يتوفر للطلاب الوقت الكافي لإكتساب المهارات الأخرى خلال الفصل الدراسي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تحسن مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في الكرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وذلك من خلال تنمية بعض القدرات التوافقية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في كرة السلة لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- القدرات التوافقية:

يعرفها عمرو مصطفى (١٩٩٨م) بأنها صفات يتمكن الرياضي على أساسها من توجيه وتنظيم أداءه الحركي بغرض التحكم في الاداء الحركي. (١٥ : ١٧٦)

كما يعرفها كلاً من كمال عبد الحميد، صبحي حسانين (١٩٩٧م) بأنها المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية وتعتبر العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة (١٦ : ٢٩)

- الاحساس والتحكم في الكرة:

هي إكساب الفرد حساسية التعامل مع الكرة وزيادة مهارته أثناء استخدامها تمهيداً لأداء المهارات الأساسية التي يستخدم فيها اللاعب الكرة بطريقة جيدة. (٢٢ : ٣١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، وبلغ قوام العينة (١٠) لاعبين، تم إجراء التجانس لهذه العينة في متغيرات (السن- الطول- الوزن- اختبارات القدرات التوافقية- اختبارات الاحساس والتحكم في الكرة) كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات

السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- اختبارات القدرات التوافقية-

اختبارات الإحساس والتحكم في الكرة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	بيانات احصائية المتغيرات الأساسية	
٠.٥٧٥	٠.٥٤	١٧.٥١	١٧.٦١٤	سنة	السن	
٠.٦٧٨-	٣.٠٣	١٧٩.٧١	١٧٩.٠٢٥	سم	الطول	
٠.٠٥٤-	٢.٨٣	٧٦.٧١	٧٦.٦٥٩	كجم	الوزن	
٠.٤٧٤	٠.٣٣	٩.٧٠	٩.٧٥	الزمن	القدرة على التوافق الكلي للجسم	إختبارات القدرات الحقيقية
٠.٩٤٩	٠.٩٥	١٢.٠٠	١٢.٣٠	الزمن	القدرة على التوافق بين اليد والعين	
١.٢٤٨-	٠.٠٨	٥.٤٧	٥.٤٣	الزمن	القدرة على السرعة الانتقالية	
٠.٤٠٧-	٠.٧٤	٧.٠٠	٦.٩٠	درجة	القدرة على الدقة	
٠.٤٠٧-	٠.٧٤	٥.٠٠	٤.٩٠	عدد خطوات	القدرة على إدراك الإتجاه	
٠.٣٠٢	٠.٩٩	١٣.٠٠	١٣.١٠	درجة	قدرة الإحساس الحركي العضلي	
٠.٣٩٤	٠.٢٠	١١.٥٢	١١.٥٤	زمن	القدرة على الرشاقة	
٠.٥٦٣	٠.١٢	٦.٢٦	٦.٢٨	مسافة	القدرة العضلية	
٠.٩٣٢-	٠.٠٤	٧.٠٣	٧.٠٢	زمن	القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية	
٠.٠٠	٠.٠٧	٢.٣٢	٢.٣٢	مسافة	القدرة على سرعة رد الفعل	
٠.٦٧٥-	٠.٠٨	٣.٠٣	٣.٠١	زمن	قدرة الإدراك الحسي بالزمن	
٠.٧٦١-	٠.٧٩	١٠.٠٠	٩.٨٠	عدد مرات	تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من الوقوف	إختبارات الإحساس والتحكم في الكرة
١.٨٦٣	٠.٤٨	٧.٠٠	٧.٣٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الجذع	
٢.٣٢٤	٠.٥٢	٩.٠٠	٩.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الرأس	
١.٨٦٣	٠.٤٨	٤.٠٠	٤.٣٠	درجة	تمرير الكرة على شكل بين الرجلين أثناء المشي	
١.٧١٦	٠.٧٠	٧.٠٠	٧.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة بين الرجلين من الامام للخلف من الوقوف فتحاً	
٠.٤٠٧-	٠.٧٤	٩.٠٠	٨.٩٠	عدد مرات	التمرير الإرتدادي من الخلف للأمام	
٠.٠٠٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥.٥٠	عدد مرات	جنو أفقي محاورة بالكرة في شكل دائرة حول إحدى الذراعين	
٢.٣٢٤-	٠.٥٢	٧.٠٠	٦.٦٠	عدد مرات	نصف جنو المحاورة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية	
٠.٧٦١	٠.٧٩	٧.٠٠	٧.٢٠	عدد مرات	جلوس قرفصاء المحاورة في شكل دائرة حول الجسم	
٠.٤٠٧	٠.٧٤	٩.٠٠	٩.١٠	عدد مرات	المحاورة حول الرجلين من وضع الوقوف	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (٢.٣٢-، ٢.٣٢٤+) وهي قيم انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.
المعاملات العلمية:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٢ إلى ٢٠١٦/٢/١٨، وذلك من خلال إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للإختبارات قيد البحث.

أ- حساب معامل الصدق:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق باستخدام صدق التمايز على عينة خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث مقسمة إلي مجموعتين احدهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (١٠) طلاب كما هو موضح بجدول (٢) وجدول (٣).

جدول (٢)

معاملات صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث) $n_1 = n_2 = 10$

معامل الصدق ايتا	قيمتا ايتا	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميز		المجموعة المميزة		وحدة القياس	بيانات احصائية المتغيرات
				ع ^٢	س ^٢	ع ^١	س ^١		
٠.٩٨	٠.٩٧	١٦.٦٩	٣.٠٦	٠.٤٤	١٠.٥٣	٠.٣٣	٧.٤٧	الزمن	القدرة على التوافق الكلي للجسم
٠.٩٩	٠.٩٩	٢٤.٦٠	١١.٠٠	٠.٨٩	١١.٠٠	١.٠٠	٢٢.٠٠	الزمن	القدرة على التوافق بين اليدين والعين
٠.٩٩	٠.٩٩	٢٩.٠٤	١.٥٣٢	٠.٠٩	٥.٥٢٩	٠.١٣	٣.٩٩٧	الزمن	القدرة على السرعة الانتقالية
٠.٩٨	٠.٩٦	١٤.٢٥	٦.١٠	٠.٤٦	٦.٣٠	١.٢٠	١٢.٤٠	درجة	القدرة على الدقة
٠.٩٩	٠.٩٧	١٧.٤٦	٤.٨٠	٠.٦٦	٥.٦٠	٠.٤٩	١٠.٤٠	عدد خطوات	القدرة على إدراك الاتجاه

تابع جدول (٢)
معاملات صدق التمايز لاختبارات القدرات التوافقية (قيد البحث)
ن_١ = ن_٢ = ١٠

معامل الصدق ايتا	قيمتا ^٢	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميز		المجموعة المميزة		وحدة القياس	بيانات احصائية للمتغيرات
				ع ^٢	س ^٢	ع ^١	س ^١		
٠.٩٩	٠.٩٧	١٧.٩٨	٧.٧	١.٠٨	١٣.٢	٠.٧٠	٢٠.٩	درجة	قدرة الاحساس الحركي العضلي
١.٠٠	١.٠٠	٥٤.٦٧	٢.٩١	٠.١٣	١٢.٠٠	٠.٠٩	٩.٠٩	زمن	القدرة على الرشاقة
١.٠٠	١.٠٠	٦٢.٦٢	٣.٠٣١	٠.١٠	٦.٠٥٨	٠.١١	٩.٠٨٩	مسافة	القدرة العضلية
١.٠٠	١.٠٠	٦٠.١٩	١.٧٤	٠.٠٥	٧.٠٣	٠.٠٧	٥.٢٩	زمن	القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية
٠.٩٩	٠.٩٩	٢٦.١٣	١.٧٥٤	٠.٢٠	٢.٧٠	٠.٠٤	٠.٩٥	مسافة	القدرة على سرعة رد الفعل
١.٠٠	١.٠٠	٤٨.١٠	١.٢٧	٠.٠٢	٣.١١	٠.٠٨	١.٨٣	زمن	قدرة الإدراك الحسي بالزمن

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات القدرات التوافقية حيث تراوحت قيم معامل الصدق ايتا ما بين (٠.٩٨، ١.٠٠) ما يدل على صدق جميع الاختبارات قيد البحث.

جدول (٣)

معاملات صدق التمايز لإختبارات الاحساس والتحكم في الكرة (قيد البحث) ن

$$١٠ = ٢ن =$$

معامل الصدق ايتا	قيمتا ايتا	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميز		المجموعة المميزة		وحدة القياس	بيانات احصائية المتغيرات
				ع	س	ع	س		
٠.٩٧	٠.٩٤	١١.٧١	٤.٧٠	٠.٩٤	٥.١٠	٠.٧٥	٩.٨٠	عدد مرات	تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من الوقوف
٠.٩٧	٠.٩٣	١١.٠٠	٣.٣٠	٠.٧٧	٤.٠٠	٠.٤٦	٧.٣٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الجذع
٠.٩٦	٠.٩٢	١٠.٣٠	٣.٩٠	١.٠٢	٥.٥	٠.٤٩	٩.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الرأس
٠.٩٣	٠.٨٧	٧.٦٠	١.٧٠	٠.٤٩	٢.٦٠	٠.٤٦	٤.٣٠	درجة	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء المشي
٠.٩٥	٠.٩٠	٥.٥٨	٣.٣٠	٠.٩٤	٤.١٠	٠.٦٦	٧.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة بين الرجلين من الأمام للخلف من الوقوف فتحاً
٠.٩٦	٠.٩٣	١٠.٨٣	٣.٧٠	٠.٧٥	٥.٢٠	٠.٧٠	٨.٩٠	عدد مرات	التمرير الارتدادي من الخلف للأمام
٠.٩١	٠.٨٣	٦.٣٢	٢.٠٠	٠.٨١	٣.٥٠	٠.٥٠	٥.٥٠	عدد مرات	جثو أفقي محاورة بالكرة في شكل دائرة حول إحدى الذراعين
٠.٩٦	٠.٩١	٩.٤٨	٢.٧	٠.٧٠	٣.٩٠	٠.٤٩	٦.٦٠	عدد مرات	جثو نصف المحاورة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية
٠.٩٤	٠.٨٩	٨.٣٢	٣.١	٠.٨٣	٤.١٠	٠.٧٥	٧.٢٠	عدد مرات	جلوس قرفصاء المحاورة في شكل دائرة حول الجسم
٠.٩٨	٠.٩٥	١٣.٠٤	٤.١٠	٠.٦٣	٥.٠٠	٠.٧٠	٩.١٠	عدد مرات	المحاورة حول الرجلين من وضع الوقوف

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في اختبارات الإحساس والتحكم في الكرة لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم معامل الصدق إيتا ما بين (٠.٧٣ ، ٠.٩٨) مما يدل على صدق جميع الاختبارات.

ب- حساب معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الإختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط من خلال تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها بفواصل زمنية أسبوع كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

حساب معاملات ثبات إختبارات القدرات التوافقية وإختبارات الإحساس والتحكم في الكرة قيد البحث ن = ١٠

بيانات احصائية المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	س ١	س ٢	مج ف	مج ف	قيمة ر المحسوبة
إختبارات القدرات التوافقية	القدرة على التوافق الكلي للجسم	٧.٤٧	٧.٥١	صفر	٣٢.٥	٠.٨٠
	القدرة على التوافق بين اليد والعين	٢٢.٠٠	٢٢.٤٠	صفر	٢٤.٥	٠.٨٥
	القدرة على السرعة الانتقالية	٤٤.٠٠	٤.٠٠	صفر	٨.٠٠	٠.٩٥
	القدرة على الدقة	١٢.٤٠	١٢.٢٠	صفر	٣٣	٠.٨٠
	القدرة على إدراك الإتجاه	١٠.٤٠	١٠.٨٠	صفر	٣٢	٠.٨١
	قدرة الإحساس الحركي العضلي	٢٠.٩٠	٢٠.٩٠	صفر	٣٢	٠.٨١
	القدرة على الرشاقة	٩.٠٩	٩.٠٨	صفر	٦.٠٠	٠.٩٦
	القدرة العضلية	٩.٠٩	٩.١٠	صفر	٦.٥	٠.٩٦
	القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية	٥.٢٩	٥.٢٨	صفر	١٩	٠.٨٨
	القدرة على سرعة رد الفعل	٠.٩٥	٠.٩٥	صفر	١٣.٥	٠.٩٢
الإحساس والتحكم	قدرة الإدراك الحسي بالزمن	١.٨٣	١.٨٣	صفر	٢٠.٠٠	٠.٨٨
	تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من الوقوف	٩.٨٠	١٠.٧٠	صفر	٧.٥	٠.٩٥

تابع اجدول (٤)
حساب معاملات ثبات إختبارات القدرات التوافقية وإختبارات الإحساس والتحكم
في الكرة قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات الأساسية	بيانات احصائية	وحدة القياس	س ١	س ٢	مج ف	مج ف ٢	قيمة ر المحسوبة
تمرير الكرة حول الجذع	عدد مرات	٧.٣٠	٨.٢٠	صفر	١٠.٥	٠.٩٤	
تمرير الكرة حول الرأس	عدد مرات	٩.٤٠	٩.٣٠	صفر	٢٢.٥٠	٠.٨٦	
تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين اثناء المشي	درجة	٤.٣٠	٥.٢٠	صفر	٢٢.٥	٠.٨٦	
تمرير الكرة بين الرجلين من الامام للخلف من الوقوف فتحاً	عدد مرات	٧.٤٠	٨.٣٠	صفر	١٨	٠.٨٩	
التمرير الإرشادي من الخلف للأمام	عدد مرات	٨.٩٠	٩.٩٠	صفر	٢٤.٥	٠.٨٥	
جنو أفقي محاورة بالكرة في شكل دائرة حول إحدى الذراعين	عدد مرات	٥.٥٠	٦.٧٠	صفر	٧.٥	٠.٩٥	
نصف جنو المحاورة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية	عدد مرات	٦.٦٠	٧.٧٠	صفر	٢٢.٥	٠.٨٦	
جلوس قرفصاء المحاورة في شكل دائرة حول الجسم	عدد مرات	٧.٢٠	٨.٣٠	صفر	١١.٥	٠.٩٣	
المحاورة حول الرجلين من وضع الوقوف	عدد مرات	٩.١٠	٩.٨٠	صفر	٢١.٠٠	٠.٨٧	

قيمة (ر) الجدولية عند (٠.٠٥) تساوي ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٠، -٠.٩٦) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن الإختبارات قيد البحث تتميز بدرجة عالية من الثبات.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة في مجال كرة السلة بالإضافة إلى الأبحاث العلمية التي تناولت القدرات التوافقية وذلك لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية في كرة السلة مرفق (٣) وكذلك الاختبارات التي تقيس مهارات الإحساس والتحكم في كرة السلة قيد البحث مرفق (٤) وهي كما يلي:

١- اختبارات القدرات التوافقية:

أ- اختبار القدرة على التوافق الكلي للجسم. (١٨: ٤٢٥)

ب- اختبار القدرة على التوافق بين اليد والعين. (١٩: ٤٢٥)

ج- اختبار القدرة على السرعة الانتقالية. (١٩: ٣٨١)

د- اختبار القدرة على الدقة. (١٩: ٤٦٦)

هـ- اختبار القدرة على إدراك الإتجاه. (٩: ٢٧)

و- اختبار قدرة الإحساس الحركي العضلي. (٩: ٢٨)

ز- اختبار القدرة على الرشاقة. (١٧: ٢٩٦)

ح- اختبار القدرة العضلية. (١٩: ٤٠)

ط- اختبار القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية. (٩: ٢٥)

ي- اختبار القدرة على سرعة رد الفعل. (١٩: ٤٨٢ - ٤٨٤)

ك- اختبار قدرة الإدراك الحسي بالزمن. (٨: ٢٥)

٢- إختبارات الإحساس والتحكم في كرة السلة:

أ- اختبار تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من وضع الوقوف.

ب- إختبار تمرير الكرة حول الجذع.

ج- إختبار تمرير الكرة حول الرأس.

د- إختبار تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء المشي.

هـ- إختبار تمرير الكرة بين الرجلين من الأمام للخلف من الوقوف فتحاً.

- و- إختبار التمرير الإرتدادي من الخلف للأمام.
 ز- إختبار جنو أفقي محاورة بالكرة في شكل دوائر حول إحدى الذراعين.
 ح- إختبار نصف جنو المحاورة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية.
 ط- إختبار جلوس قرفصاء المحاورة على شكل دائرة حول الجسم.
 ي- إختبار المحاورة حول الرجلين من وضع الوقوف.
 (٢٠: ١٥٥ - ١٦٤)

الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسات الإستطلاعية بهدف:
 ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 ٢- تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات وتلاشي الأخطاء وضمان صحة البيانات.
 ٣- تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بتتمية القدرات التوافقية قيد البحث. مرفق
 (٢)

النقاط التي قام الباحث بمراعاتها عند تطبيق تدريبات القدرات التوافقية:

- أ- تنويع الحركات المستخدمة.
 ب- تنفيذ مهارات حركية مرتبطة بالأداء.
 ج- تغيير ظروف التنفيذ.
 د- تأدية الحركات في وقت ضيق.
 هـ- التدرج في زيادة صعوبة القدرات التوافقية.
 و- التدريب تحت ضغوط زمنية.
 ز- التدريب في مواقف غير معتادة (تغيير شكل التمرين - تغيير سرعة أداء التمرين).
 ح- التدريب بوسائل تدريبية عامة ثم خاصة وتصعيب الأداء من خلال التمارين المقننة.

ط- استخدام التدريبات الخاصة المشابهة للأداء والتي تخدم المجموعات العضلية التي تسير في المسار الحركي للأداء المهاري.

ي- الارتفاع التدريجي بالحمل حيث استخدم الباحث الحمل المتوسط بشدة ٦٠% والحمل العالي بشدة ٧٥% والحمل الأقصى بشدة ٩٠% كما هو

موضح بجدول (١٠). (١٥ : ٢٩)، (١١ : ٢٠٠)، (٧ : ٣٠ - ٣١)، (٢١ : ١٢٩ - ١٣٠)، (١٢ : ٨٠)

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ١- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- ٢- مراعاة الخصائص والفروق الفردية.
- ٣- ان يتسم بالمرونة حيث يمكن تعديله.
- ٤- مراعاة الإستمرارية في التدريب.
- ٥- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٦- مراعاة التدرج في الحمل.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك لتصميم البرنامج التدريبي كما هو موضح بمرفق (١) وذلك من خلال الآتي:

- ١- مدة البرنامج التدريبي ٩ أسابيع.
- ٢- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة.
- ٣- زمن الأسبوع = ٩٠ دقيقة \times ٣ وحدات = ٢٧٠ دقيقة.
- ٤- زمن البرنامج ككل = ٢٧٠ ق \times ٩ أسابيع = ٢٤٣٠ كما هو موضح بجدول (١).
- ٥- تشكيل دورة الحمل ١ : ٢ كما هو موضح بجدولي (٧، ١٠)

٦- قام الباحث بوضع التوزيع النسبي والزمني لمشتملات التدريب الخاصة بالإعداد البدني وفقاً للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة كما هو موضح بمرفق (١) جدول (٧) حيث بلغت نسبة الإعداد البدني في البرنامج التدريبي ٤٠% بزمن ٩٧٢ق تم توزيعهم على مدار أسابيع البرنامج التدريبي حيث بلغت نسبة الإعداد البدني في الأسبوع الأول والثاني والثالث ٥٠% بزمن ١٣٥ق بينما بلغت في الأسبوع الرابع والخامس والسادس ٤٠% بزمن ١٠٨ق أما في الأسبوع السابع والثامن والتاسع ٣٠% بزمن ٨١ق.

٧- تم تحديد النسبة المئوية والتوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية في البرنامج التدريبي كما هو موضح بجدول (٨) على النحو التالي:

- الجلد الدوري التنفسي ٢٠% بزمن قدره ١٩٤.٤٠ ق.
- السرعة ٢٠% بزمن قدره ١٩٤.٤٠ ق
- القوة المميزة بالسرعة ٣٠% بزمن قدره ٢٩١.٦٠ ق.
- الرشاقة ٣٠% بزمن قدره ٢٩١.٦٠ ق. (٣)، (١٠)، (٢٦)، (٣٥)، (٣٩)

٨- قام الباحث بوضع التوزيع النسبي والزمني الخاص بالإعداد المهاري وفقاً للمراجع العلمية والأبحاث المرتبطة كما هو موضح بجدول (٧) حيث بلغت نسبة الإعداد المهاري في البرنامج التدريبي ٢٥% بزمن قدره ٦٠٧.٥ دقيقة تم توزيعهم على أسابيع البرنامج حيث بلغت نسبة الإعداد المهاري في الأسبوع الأول والثاني والثالث ٢٠% بزمن ٥٤ ق، والأسبوع الرابع والخامس والسادس ٢٥% بزمن قدره ٦٧.٥ ق، والأسبوع السابع والثامن والتاسع ٣٠% بزمن قدره ٨١ ق. (١)، (٣)، (١٠)، (٤)

٩- تم وضع التوزيع النسبي والزمني لمشتملات التدريب الخاصة بالإعداد المهاري في البرنامج التدريبي بنسبة ٢٥% بزمن قدره ٦٠٧.٥ ق كما هو

موضح بجدول (٧) ثم توزيعهم على أسابيع البرنامج كما هو موضح بجدول (٩) وفقاً لما يلي:

أ- مهارات الإحساس والتحكم في الكرة بنسبة ٣٠.٦% بزمّن قدره ١٨٦.٣٠ ق.

ب- وقفة الاستعداد ومسك الكرة بنسبة ١٤.٢% بزمّن قدره ٨٦.٤٠ ق.

ج- المحاورة بنسبة ٢٢% بزمّن قدره ١٣٢.٣٠ ق.

د- التمير بنسبة ١٦.٦% بزمّن قدره ١٦.٦ ق.

هـ- التصويب بنسبة ١٦.٦% بزمّن قدره ١٦.٦ ق. (٣٠)، (٣١)، (٢١)، (٤)، (١٠)

١٠- قام الباحث بوضع النسبة المئوية والتوزيع الزمني للقدرات التوافقية في البرنامج التدريبي وفقاً للمسح المرجعي والدراسة المرتبطة حيث بلغت ٢٥% بزمّن قدره ٦٠٧.٥ ق تم توزيعهم على مدار أسابيع البرنامج حيث بلغت في الأسبوع الأول والثاني والثالث ٢٠% بزمّن قدره ٥٤ ق والأسبوع الرابع والخامس والسادس ٢٥% بزمّن قدرة ٦٧.٥ ق والأسبوع السابع والثامن والتاسع ٣٠% بزمّن قدره ٨١ ق، كما هو موضح بجدول (٧). (٢)، (٣)، (٤)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (٢٣)

١١- قام الباحث بتقنين الحمل الخاص بالقدرات التوافقية على مدار أسابيع البرنامج التدريبي من خلال الدراسة الاستطلاعية حيث استخدم شدة الحمل ٦٠%، ٧٥%، ٩٠% بطريقة تموجية مع مراعاة زيادة نسبة وزمن القدرات التوافقية حيث بدأت في الأسبوع الأول بزمّن ٥٤ ق ثم الأسبوع الرابع بزمّن ٦٧.٥ ق ثم الأسبوع السابع بزمّن ٨١ ق كما هو موضح بجدول (١٠).

١٢- قام الباحث بوضع تدريبات الإحساس والتحكم في الكرة والقدرات التوافقية بناء على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة بكرة السلة والقدرات التوافقية مرفق (٥، ٦). (٢)، (٣)، (١٠)، (١٢)، (٢٣)، (٢٦)، (٢٥)

١٣- قام الباحث بوضع التوزيع النسبي والزمني ودرجة الحمل اليومية والأسبوعية والشدة المستخدمة للقدرات التوافقية وفقاً للمسح المرجعي والدراسة الاستطلاعية كما هو موضح بجدول (١٠) مرفق (٢). (٢)، (٣)، (٤)، (٩)، (٢٣)، (٢٥)، (٣٠)

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٦/٢/١٩ إلى ٢٠١٦/٢/٢٠ وذلك لإجراء الاختبارات الخاصة بالسن والطول والوزن واختبارات القدرات التوافقية واختبارات الاحساس والتحكم في الكرة.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي من خلال تطبيق تدريبات القدرات التوافقية في الفترة من ٢٠١٦/٢/٢١ إلى ٢٠١٦/٤/٢١ وذلك من خلال ثلاث وحدات في الأسبوع باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وذلك لأن لائحة الساعات المعتمدة تنص على التدريس بواقع ساعتين في الأسبوع وهي غير كافية للتعليم فقام الباحث بتطبيق وحدتين قبل بداية اليوم الدراسي يوم الأحد والخميس أما يوم الثلاثاء فتم تطبيقها في ميعاد المحاضرة الفعلي ولذلك لم يقم الباحث بالاستعانة بمجموعة أخرى ضابطة لأنها تتلقى محاضرة واحدة في الأسبوع وبذلك لا يستطيع الباحث بإجراء الضبط التجريبي وعلى ذلك تم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠١٦/٤/٢٢ إلى ٢٠١٦/٤/٢٣ وذلك لإجراء اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الاحساس والتحكم في الكرة.
المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية التالية من خلال برنامج S.P.SS (المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- معامل الصدق ايتا- اختبار ت - اختبار ويلكسون- النسبة المئوية للتحسن).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات التوافقية واختبارات الإحساس والتحكم في الكرة قيد البحث ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات احصائية الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٠٥	- ٢.٨٠٥	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	الزمن	اختبارات القدرات التوافقية
٠.٠٠٤	- ٢.٨٤٨	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	الزمن	
٠.٠٠٥	- ٢.٨٠٣	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	الزمن	
٠.٠٠٤	- ٢.٩١٩	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	درجة	
٠.٠٠٤	- ٢.٨٤٨	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد خطوات	
٠.٠٠٤	- ٢.٨٥٩	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	درجة	
٠.٠٠٥	- ٢.٨٠٣	صفر	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	١٠	صفر	زمن	

تابع جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات التوافقية واختبارات الإحساس والتحكم في الكرة قيد البحث $n = 10$

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	بيانات احصائية الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٠٠٥	٢.٨٠٣-	٥٥	صفر	٥.٥	صفر	١٠	صفر	مسافة	الفترة المضللة
٠.٠٠٥	٢.٨٠٣-	صفر	٥٥.٠	صفر	٥.٥	صفر	١٠	زمن	الفترة على التوافق تحت ضغوط زمنية
٠.٠٠٥	٢.٨٠٧-	صفر	٥٥.٠	صفر	٥.٥	صفر	١٠	مسافة	الفترة على سرعة رد الفعل
٠.٠٠٥	٢.٨٠٣-	صفر	٥٥.٠	صفر	٥.٥	صفر	١٠	زمن	قدرة الإدراك الحسي بأقرين
٠.٠٠٥	٢.٨٢٠-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من الوقوف
٠.٠٠٥	٢.٨٢٥-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	تمرير الكرة حول الجذع
٠.٠٠٥	٢.٨٢٠-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	تمرير الكرة حول الرأس
٠.٠٠٤	٢.٨٥٩-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	درجة	تمرير الكرة على شكل بين الرجلين أثناء المشي
٠.٠٠٤	٢.٨٧٧-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	تمرير الكرة بين الرجلين من الإلمام للخلف من الوقوف فحاً
٠.٠٠٤	٢.٨٤٨-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	التمرير الإرشادي من الخلف للإمام
٠.٠٠٤	٢.٩١٣-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	جثو أفقي مائلة بالكرة في شكل دائرة حول إحدى التواعين
٠.٠٠٤	٢.٨٧٣-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	نصف جثو المائلة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية
٠.٠٠٤	٢.٨٥٠-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	جلوس قرفصاء المائلة في شكل دائرة حول الجسم
٠.٠٠٤	٢.٨٨٩-	٥٥.٠٠	صفر	٥.٥٠	صفر	١٠	صفر	عدد مرات	المائلة حول الرجلين من وضع الوقوف

إختبارات الإحساس والتحكم في الكرة

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية والإحساس والتحكم في الكرة لصالح القياس البعدي في جميع الإختبارات حيث انحصرت قيمة (Z) المحسوبة ما

بين (-٢.٨٠٣، -٢.٨٨٩) وبمستوى دلالة (٠.٠٠٠٤، ٠.٠٠٠٥) وهي أقل من ٠.٠٥ لذا فهي دالة إحصائياً.

جدول (٦)

نسبة التحسن في اختبارات القدرات التوافقية والإحساس والتحكم في الكرة

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	بيانات احصائية	المتغيرات الأساسية
	ع	س	ع	س			
٣٠.٩٣	٠.٤٤	٧.٤٧	٠.٣٣	٩.٧٥	الزمن	القدرة على التوافق الكلي للجسم	اختبارات القدرات التوافقية
٦١.٧٤	٠.٧٩	١٩.٨٠	٠.٩٥	١٢.٣٠	الزمن	القدرة على التوافق بين اليد والعين	
٣٧.٣٦	٠.٤٦	٤.٠١	٠.٠٨	٥.٤٣	الزمن	القدرة على السرعة الانتقالية	
٦٩.١١	٠.٧٠	١١.٦٠	٠.٧٤	٦.٩٠	درجة	القدرة على الدقة	
١٥٦.١٧	٠.٤٨	١٢.٣٠	٠.٧٤	٤.٩٠	عدد خطوات	القدرة على إدراك الإتجاه	
٥٨.٢٣	١.٣٤	٢٠.٧٠	٠.٩٩	١٣.١٠	درجة	قدرة الإحساس الحركي العضلي	
٢٣.٧٠	٠.٠٩	٩.٣٣	٠.٢٠	١١.٥٤	زمن	القدرة على الرشاقة	
٤٤.٠٤	٠.١٥	٩.٠٥	٠.١٢	٦.٢٨	مسافة	القدرة العضلية	
٣٠.٧٩	٠.١٣	٥.٣٧	٠.٠٤	٧.٠٢	زمن	القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية	
١٢٨.٨٩	٠.٠٣	١.٠٢	٠.٠٧	٢.٣٢	مسافة	القدرة على سرعة رد الفعل	
٧١.٩٤	٠.١١	١.٧٦	٠.٠٨	٣.٠١	زمن	قدرة الإدراك الحسي بالزمن	اختبارات الإحساس والتحكم في الكرة
٦٢.٣٨	٠.٩٢	١٥.٨٠	٠.٧٩	٩.٨٠	عدد مرات	تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين من الوقوف	
٨٠.٣٦	٠.٧٤	١٣.١٠	٠.٤٨	٧.٣٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الجذع	
٥٦.١١	١.٣٥	١٤.٦٠	٠.٥٢	٩.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة حول الرأس	
١٢٥.٥٠	٠.٥٢	٩.٦٠	٠.٤٨	٤.٣٠	درجة	تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء المشي	
٦١.٧٧	٠.٥٧	١١.٩٠	٠.٧٠	٧.٤٠	عدد مرات	تمرير الكرة بين الرجلين من الامام للخلف من الوقوف فتحاً	
٣٩.٠٣	٠.٤٨	١٢.٣٠	٠.٧٤	٨.٩٠	عدد مرات	التمرير الإرشادي من الخلف للامام	
٨٤.٦٧	٠.٧٤	١٠.١٠	٠.٥٣	٥.٥٠	عدد مرات	جنو أفقي محاورة بالكرة في شكل دائرة حول إحدى الذراعين	
٧٦.٦٧	٠.٥٢	١١.٦٠	٠.٥٢	٦.٦٠	عدد مرات	نصف جنو المحاورة على شكل دوائر حول الرجل الأمامية	
٦١.٣١	٠.٥٣	١١.٥٠	٠.٧٩	٧.٢٠	عدد مرات	جلوس قرفصاء المحاورة في شكل دائرة حول الجسم	
٣٧.٨٩	٠.٥٣	١٢.٥٠	٠.٧٤	٩.١٠	عدد مرات	المحاورة حول الرجلين من وضع الوقوف	

يتضح من جدول (٦) أن نسبة التحسن المئوية في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الإحساس والتحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدي تراوحت ما بين ٢٣.٧٠% - ٢٩٦.٩٠% لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥، ٦) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ويعزي الباحث ذلك التحسن إلي مجموعة التدريبات التي تم تطبيقها بما يحتويها من تدريبات لتنمية التوافق الكلي للجسم والتوافق بين اليد والعين والسرعة الإنتقالية، وإدراك الإتجاه، والقدرة على الدقة، والإحساس الحركي العضلي والقدرة على الرشاقة بالإضافة إلي القدرة العضلية وتدرجات تحت ضغوط زمنية وتدرجات لسرعة رد الفعل وكذلك تدريبات للإدراك الحسي بالزمن، وقام الباحث بتقنين تلك التدريبات وتم تطبيقها بأسلوب علمي مقنن، بالإضافة إلي إكتساب الطلاب الإنسيابية في الأداء وزيادة كفاءته. وتؤكد ذلك "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) أن اللاعب الذي يمتلك قدر كافي من القدرات التوافقية يستطيع إستخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة والإنتقال من حركة لأخرى، وتغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلامة والتوقيت السليم. (٢٤ : ١٠)

وهذا ما أكد عليه الباحث عند تطبيق التدريبات التوافقية حيث تم استخدامها من خلال مجموعة من الإشارات والتنبيهات المختلفة مما أدى إلي زيادة تنبيه المستقبلات البصرية والحسية للاعب الخاصة بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه والمسافات وشكل الجسم والأداء الحركي باستخدام أدوات مختلفة الأحجام والأوزان وتدرجات للوثب في مختلف الاتجاهات فزادت كفاءة الطلاب عند أداء التدريبات التوافقية بصورة أكثر فاعلية وظهر ذلك في الاختبارات التي

تعتمد على الحواس مثل اختبارات (الاحساس بالزمن- الاحساس بالمسافة- الاحساس بالحركة وإدراك الاتجاه) كما أن أداء التدريبات تحت ضغط الزمن أدى إلى التحسن في اختبارات (السرعة الانتقالية- سرعة رد الفعل) بالإضافة إلي تنوع التدريبات التوافقية وأدائها بأدوات مختلفة وأحجام مختلفة وتأخذ شكل الأداء المهاري أدت إلي التحسن في اختبارات (التوافق الكلي للجسم، التوافق بين اليد والعين) وبذلك نجد أن نسبة التحسن بالنسبة للقدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي كانت مرتفعة لصالح القياس البعدي ويعزى الباحث ذلك إلي مجموعة التدريبات التوافقية الفردية والزوجية والموجهة لإثارة المستقبلات الحسية ويتفق ذلك مع زينجو ولتكويسكي ZibaniewWitkowski (٢٠٠٥م) والذي يشير إلي أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يرجع إلي قدرة اللاعب على احساسه بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة. (٣٤)

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية بالبحث والتطبيق مثل دراسة كل من "إبراهيم فاروق، عمرو تمام (٢٠٠٥م)، محمود حسين (٢٠٠٦م)، هيثم عبد البصير (٢٠٠٩م)، أحمد شادي (٢٠١٠م)، أحمد عباس (٢٠١٣م)، رضوان مصطفى (٢٠١٣م)، نانسي مجدي" (٢٠١٣م) حيث أشاروا في نتائج تلك الدراسات أنه عند تنمية القدرات التوافقية يجب التأكيد على مدى أهمية إنتظام اللاعبين في التدريب بالإضافة إلي إسخدام تدريبات مشابهة للأداء، والتدريب تحت ضغوط زمنية وفي مواقف غير معتادة مع التغيير في شكل التمرين وسرعة أدائه والتدرج في صعوبة أداء التدريبات. (١)، (٣٠)، (٢٦)، (٢)، (٣)، (١٠)، (٢٣)

وبذلك يتحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على: [توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات التوافقية لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد].

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدولي (٥، ٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في كرة السلة لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد لصالح القياس البعدي ويعزي الباحث ذلك التحسن إلي تدريبات القدرات التوافقية حيث استطاع الطلاب أداء مهارات الإحساس والتحكم في الكرة بمستوى عالي من الأداء الفني بالإضافة إلي أن الأداء إتسم بالسرعة والإنسيابية، ويتفق ذلك مع أيمن الفوال (١٩٩٤م) حيث يشير إلي أن تطوير القدرات التوافقية في كرة السلة يعتبر من الركائز لرفع مستوى الأداء الفني للاعبين ويجب تنميتها وتطويرها لما لها من تأثير إيجابي في التعلم الحركي وأداء الحركات بصورة أكثر فاعلية.

(٥: ١٥١)

ويرى الباحث أن تصميم البرنامج التدريبي بصورة مقننة وبأسلوب علمي وتطبيقه على مدار ٩ أسابيع بواقع ٣ وحدات في الأسبوع بالإضافة إلي اختيار مجموعة التدريبات بدقة وعناية والتدرج بالحمل بصورة تموجية والانتقال بالتدريبات من السهل إلي الصعب يؤديها الطلاب في نفس المسار الحركي للأداء المهاري أدى ذلك إلي التحسن في مهارات الإحساس والتحكم في الكرة نظراً لأنها تحتاج إلي قدر كبير من التوافق ويؤكد ذلك محمد لطفي (٢٠٠٦م) على أن القدرات التوافقية تعتبر شرط أساسي لمستوى انجاز اللاعب والاستجابة للأداء الحركي بصورة أسرع والقدرة على التنوع في الأداء المهاري وتقليص الزمن اللازم للتعلم. (٢١: ١٢٤)

واستناداً على نتائج الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة اتضح مدى ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري وأن اللاعب الذي يمتلك مستوى متطور من القدرات التوافقية يستطيع الإرتقاء بالمستوى المهاري والفني، ويؤكد ذلك كلاً من "شتولا Shtula (١٩٩٧م)، تريسات Teresa (٢٠٠٥م)، إبراهيم فاروق، عمرو تمام (٢٠٠٥م)، محمود حسنين (٢٠٠٦م)، هيثم عبد البصير (٢٠٠٩م)، أحمد شادي (٢٠١٠م)، ضياء فتحي (٢٠١١م)، أحمد عباس (٢٠١٣م)، رضوان مصطفى (٢٠١٣م)، نانسي أبو فريخة" (٢٠١٣م) حيث يشيروا في نتائج دراساتهم أن تنمية القدرات التوافقية تؤثر إيجابياً على مستوى الاداء المهاري للاعبين.

(٣١)، (٣٣)، (١)، (٣٠)، (٢٦)، (٢)، (١٢)، (١٠)، (٢٣)، (٣)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على [توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الإحساس والتحكم في كرة السلة لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد].

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- ١- ان استخدام الباحث لمجموعة من التدريبات التوافقية التي تؤدي بصورة فردية وزوجية وباستخدام أدوات سواء كانت كرات أو أطواق أو أقماع أو سلم خطو، بالإضافة إلي تدريبيات تغيير الاتجاه والوثب في الهواء والأداء تحت ضغط الزمن وكذلك باستخدام العينين أو بدونها أدى ذلك لتنمية القدرات التوافقية المتمثلة في التوافق الكلي للجسم، الرشاقة، السرعة، الدقة

- والقدرة العضلية، وقدرة إدراك الاتجاه والتوافق تحت ضغوط زمنية، والتوافق بين اليد والعين وسرعة رد الفعل والإدراك الحسي بالزمن.
- ٢- إن تحسن القدرات التوافقية لدى الطلاب أدى إلى تحسن في مستوى أداء مهارات الاحساس والتحكم في الكرة وزيادة قدرتهم على السيطرة والتحكم من خلال اختبارات الاحساس والتحكم المتمثلة في دوران الكرة حول الجذع والرأس والرجلين والقدمين وبين الرجلين والمحاورة حول القدمين وحول الرجلين.
- ٣- نسبة التحسن المثوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الاحساس والتحكم في الكرة كانت لصالح القياس البعدي وذلك نظراً لتطبيق تدريبات القدرات التوافقية داخل الوحدة التعليمية وتقنين تلك التدريبات من حيث الشدة والحمية والتكرارات وبالإضافة لأدائها في المسار الحركي للأداء المهاري خلال البرنامج التدريبي وبأحمال تدريجية خلال اسابيع البرنامج.

التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ١- ضرورة استخدام تدريبات القدرات التوافقية داخل الوحدات التعليمية للطلاب لما لها من تأثير إيجابي على الأداء المهاري.
- ٢- البدء في التدريب على تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة.
- ٣- ضرورة الإستفادة من تدريبات القدرات التوافقية وتطبيقها على الأنشطة الرياضية المختلفة الفردية والجماعية.
- ٤- ضرورة الإهتمام والتركيز عند تدريب الناشئين في الرياضات المختلفة على تطبيق تدريبات للقدرات التوافقية لما لها من تأثير في تحسين مستوى وشكل الأداء والوصول إلي الآلية في الاداء المهاري.

٥- ينبغي أن تحظى تدريبات القدرات التوافقية بالاهتمام داخل برامج التدريب لمعظم الرياضيين وذلك لتأثيرها الإيجابي على الاداء البدني والمهاري.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

١- ابراهيم فاروق جبر، عمرو حسن تمام (٢٠٠٥م): ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشيء كرة السلة المصغرة، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد السادس.

٢- أحمد شادي النمر (٢٠١٠م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣- أحمد محمد عباس (٢٠١٣م): برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري للناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤- أحمد مصطفى محمد شبل (٢٠١٥م): أثر تدريبات القدرات التوافقية على بعض المهارات الهجومية المركبة لدى ناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٥- أيمن ابراهيم الفوال (١٩٩٤م): تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة بمركز تدريب الناشئين بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- ٦- السيد عبد المقصود (١٩٨٥م): تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٧- — (١٩٨٦م): نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- حسني سيد أحمد (١٩٩٢م): تأثير برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس-حركي على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٩- رابحة محمد لطفي (١٩٩٦م): بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلامية للمبتدئات في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٢٧) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- رضوان مصطفى رضوان (٢٠١٣م): تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد.
- ١١- شريف محروس قنديل (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٢- ضياء فتحي سيد (٢٠١١م): تطوير بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مهارات السيطرة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- 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 للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- **عصام الدين عباس الدياسطي (١٩٩٣م):** كرة السلة تطبيقات عملية، الماجيري للطباعة، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٥- **عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م):** دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة القاهرة.
- ١٦- **كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م):** أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م):** اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ج ١، ط ٥، القاهرة.
- ١٩- **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣م):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ج ٢، ط ٥، القاهرة.
- ٢٠- **محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين (١٩٩٩م):** الحديث في كرة السلة، الأسس العلمية التطبيقية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م):** الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الإسكندرية.
- ٢٢- **مصطفى محمد زيدان (١٩٩٨م):** كرة السلة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣- نانسي مجدي أبو فريخة (٢٠١٣م): برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٤- هبة حسن عبد العظيم (١٩٩٩م): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٥- هناء محمد فهمي (١٩٩٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحكم في الكرة على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٦- هيثم عادل عبد البصير (٢٠٠٩م): تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات المركبة للاعب كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

٢٧- وليد عبد المنعم أحمد (٢٠١٣م): تأثير بعض القدرات التوافقية على اكتساب بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

28- Agnianszna jadach (2005): Connection Between Particular Coordination Motor Abilities and

- Game Efficiency of Young Female Handball Player Team Games in Physical Education and Sport Poland.
- 29- Johannes. R. AnvobodG.S(1998):** Entrance to Hammer the Theories of General Training Harmonic alknyc Motor Sports and the German International Institute of Physical Education Leizig, Germany.
- 30- Mahmoud Houssain (2006):** Jugend Basketball, Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur BedeUtnngaer.
- 31- Shula, A (1997):** Der einflussvielfaeltiger Coordination Suebugen ou FS pezielle Faehigkeiten von Fuss Ball Spielerng in Hirtz&Nueska (Hrsg) Bewegungs coordination und sportt liche Leistunginter grativbetr achtet.B and 87. S. 198 czwalina, Hamburg.
- 32- Stanis Law-Zak., HenrkDuda (2005):** Level Coordinating ability butecffieincy of game of young football players, team games in physical education and sport, Poland.
- 33- Teresa. T (2005):** Level of Junior Women Makers games in basket Ball we is berg. Germany.

- 34- **Zibgniw Kwiatkowski (2005):** specific coordination properties as eriterion of foreeasting of soccer players sport achievements, team games on physical education and sport, Poland.