

" تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي دقة الضربة الخلفية للسولو على لاعبي منتخب جامعة أسوان لكرة السرعة "

أ.م.د/ هاني عبدالغني طلبة السيد	أ.م.د/ محمد شمندي يس	الباحثة/ سماح مصطفى احمد
أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية العا	أستاذ مساعد بقسم التدريب	باحثة بقسم الألعاب الجماعية العا
المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان	الرياضي وعلوم الحركة بكلية	بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان
	التربية الرياضية جامعة اسوان	

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد التدريب الرياضي حاليا طفرة غير مسبوقه في كافة الالعاب التنافسية و خاصة في لعبة كرة السرعة و التي اصبح لها شهرة و متابعة عالمية تتطلب استخدام أحدث طرق التدريب للارتقاء باللعبه أكثر و اظهار القدرات البدنية و المهارية التي نزيد من متعة المنافسة و الممارسة لها .

و يذكر , مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠م) أن التدريب الرياضي العلمي يخطو خطوات واسعة، في طريق العلم توسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكانت نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا، فكان من الضروري ان تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة به.(١٩:١) كما يؤكد اثير عبدالله حسين (٢٠١٧م) على أن الاعداد البدني من اهم اركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا او متقدما وهو من الاسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، ويتم عادة الاعداد البدني لبناء اللاعب قبل ان تبدأ في تعليمه وتدريبه علي النواحي المهارية للعبة.(١١:٢)

ويشير "منير جرجس ٢٠٠٤" ان اللاعب غير المعد بدنيا علي مستوي المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالاضافة الي ضعف التفكير الخططي او انعدامه، علي عكس اللاعب المعد بدنيا فانه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته علي الكرة والتفكير السليم خلال الاداء المهاري والخططي.(١٠٦:٢٠)

واكد كلا من "خيرية ابراهيم السكري، ، محمد ابراهيم" (٢٠٠٦م) محمد جابر بريقع (٢٠٠٩م) ، الي اهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية ، حيث امتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له اهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (٣١:٥) (١٩٩:١٤)

ويشير "سيد عبدالمقصود ١٩٩٤" الي اهمية القدرات البدنية حيث يذكر انها تعتبر اسس جوهرية للفرد وركائز اساسية لتحقيق الانجاز الرياضي والوصول الي المستويات الرياضية العالمية، كما يذكر ان هذه القدرات ترتكز علي العديد من الوظائف الفسيولوجية من اهمها وظيفة القلب والجهاز التنفسي والجهاز العضلي. (٦٣:٧)

ويذكر مدحت قاسم عبدالرازق (٢٠٠٦م) ان تنمية الصفات البدنية من الاسس الهامة في الارتقاء بالمستوي المهاري في كرة اليد، كما ان الطابع المميز للمهارات الحركية هو الذي يحدد الصفات البدنية التي ينبغي تطويرها وتنميتها،ويقصد بالاعداد البدني "كل الاجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل الي قمة لياقته البدنية والتي بدونها لا يستطيع اللاعب ان يتقدم بالاداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة. (١٣:١٨)

ويعتبر الاعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية،اذ يهدف الاعداد البدني الي تطوير امكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدرته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في اساليب الممارسة للأنشطة الرياضية.

و يذكر عصام عبدالخالق (٢٠٠٥م) أن أهمية الاعداد البدني تتمثل فى الاتي :

- تطوير اللياقة الوظيفية والطبية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه وسلامته.
- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- اكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الادراك السليم والتوفير المنطقي.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة.(٩:١٢٣،١٢٥)

كما يذكر "محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) ان تدريب الناشئين له اهمية متميزة حيث يشكل مطلباً لا غني عنه لتحقيق الانجازات المستقبلية، ولذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند اعداد هذه المرحلة العمرية، والاستفادة منها باقصى فاعلية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الانجاز الرياضي. (١١:١٥)

و يؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن القدرات التوافقية هي المحدد الاول للفورمة الرياضية لاي لاعب في اي رياضة عامة و في رياضة كرة السرعة بصفة خاصة كما أنها أصبحت الأساس الفعلي والقدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة , فاذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية امكن تحقيق افضل مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب للاداء الحركي لانجاز المهارات الحركية (١٨٩:٩)

و يعرف سيد عبد المقصود (١٩٩٥م) القدرات التوافقية: بأنها صفات مستوى إنجاز الرياضي وهي تختص بالنواحي التوافقية في الأداء الحركي. بينما تحدد المهارات الحركية الأساس المباشر لمستوى أداء معين, فإن القدرات التوافقية تمثل أساساً جوهرياً للتدريب على سلسلة كاملة من الأنشطة الرياضية. و توجد علاقات متبادلة بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية, كذلك يتوقف مستوى كل منها على مستوى الأخرى. (٢٨٤:٧)

ويؤكد ذلك Steinhoefer " شتاينهيفر" (٢٠٠٣م) على أن مستوى أداء المهارات الرياضية بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة (٢٢: ١١، ١٢).

و يوضح محمد لطفى (٢٠٠٦م) أن القدرات التوافقية هي إحدى المجموعات التي تنتمي إلى القدرات الحركية " بدنية ، توافقية ، مرونة " و هذه القدرات تتبع القدرات المركبة ، و تتحدد أهميتها من خلال هيكل و بنية الانجاز .. فهيكّل الإنجاز في الألعاب الجماعية على سبيل المثال يتصف بتنوع العناصر الفنية بدرجة كبيرة و قدرة جيدة على اللعب و لكي يتمكن اللاعب من تنفيذ هذا التنوع يجب أن يتحلى و يتصف بتنوع العناصر الفنية بدرجة كبيرة و قدرة جيدة على اللعب. (١٢٢:١٦)

كما يذكر "Meinel & Schnabel" ماينل وشنابل (١٩٩٨) " أن القدرات التوافقية الرئيسية ثلاثة يندرج تحتها سبعة قدرات توافقية خاصة يربط بينها وبين بعضها وكذلك بينها وبين القدرات التوافقية الرئيسية الثلاثة مجموعة متشابكة من العلاقات (٢٤ : ٢٢١)

و يوضح أحمد سلامة (٢٠١٤م) أن التدريب المقنن علي القدرات التوافقية بشكل سليم وصحيح , انما يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية , ومن ناحية اخري فإن درجة اتقان المهارات الحركية تعبر عن الأساس المركب للمستوي وتعمل علي تطوير القدرات التوافقية . (١٦١:١)

و قد أكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة , فاذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية امكن تحقيق افضل مستوي من التوافق الحركي العام المطلوب للاداء الحركي لانجاز المهارات الحركية .

كما أن القدرات التوافقية غالبا ما تتبثق منها متطلبات الاداء الرياضي , وتحدد من مقدار ذخيرة من دقة واتقان المهارات الحركية (٦:٦٣ ، ١٨٩) .

ومما سبق يمكن إبراز أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط التالية:

. يساعد البحث في تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بدقة الضربة الخلفية لكرة السرعة للاعبين المنتخب.

. يساعد البحث في تحسين مستوى أداء دقة الضربة الخلفية في كرة السرعة للاعبين المنتخب.

— تشجيع أبحاث برامج القدرات التوافقية الخاصة بتنمية دقة الضربة الخلفية في كرة السرعة.

— العمل على نمو الناشئ نمو صحيح يساعد على حسن التفكير و سهولة اتقان المهارات و تطويرها.

— ابراز أثر تنمية القدرات التوافقية على دقة الضربة الخلفية لكرة السرعة للاعبين منتخب في كرة السرعة.

. ابراز دور القدرات التوافقية للوصول بلاعبين المنتخب كرة السرعة للفورمة الرياضية.

وتعتبر كرة السرعة رياضة ذات تشويق خاص لممارسيها حيث سهولة الممارسة والادوات المستخدمة ومتعة الاداء وهي كأي نشاط رياضي تحتاج الي اعداد بدني عام وخاص وكذلك إعداد مهاري وخططي للبطولات والمسابقات الخاصة بها والاعتماد علي التقويم والمتابعة في تخطيط التدريب والقياس المستمر للتعديل بغية تحقيق الهدف المرجو(٣:٣).

وكرة السرعة هي رياضة من رياضيات الكرة والمضرب وهي الرياضة المصرية التي تمارس بالكرة والمضرب باستعمال جهاز بسيط يجعل الكرة تدور صانعة دوائر مركزها مكان التثبيت (البكرة) في محور دائري في مساحة لا يتعدى قطرها ثلاثة امتار حيث ان الكرة تثبت في طرف خيط نايلون رفيع طوله ١.٥ متر وطرفه الاخر مثبت بحلقة تتركب علي بكرة بأعلي الجهاز وهذه هي الرياضة ابتكار مصري من حيث الفكرة وبراءة الاختراع وقواعد اللعب وتصنيع الجهاز والكرة والمضرب .

ويحدد محمد أحمد عبدالله (٢٠٢٤م) الصفات البدنية لكرة السرعة فى الاتى :

- رفع مستوى الاعداد البدني العام .
- تحسين الامكانيات الوظيفية للجسم.
- تنمية النواحي الفنية والنفسية.
- تنمية الامكانيات الهوائية وللاهوائية .
- تنمية القوة المميزة بالسرعة تبعا لاستخدامها في الاداء الحركي .
- تحسين النواحي الفنية للاداء الحركي .
- تأهيل الرياضي لتحمل عدد اكبر من الاحمال التدريبية الكبيرة .
- التدريب علي المنافسة كتمهيد واعداد مبكر وبنسبة اقل .
- تنظيم التنفس.(٣٤٠:١٣)

و اللعب السولو هو لعب مقاومة الوقت حيث يحاول فيه اللاعب الحصول علي اعلي رقم في اقل وقت ممكن ويكون علي هيئة نص دقيقة للاعبين المنتخب لكل وضع ودقيقة كاملة لباقي الاعداد , واللعب السولو اربعة اوضاع هي مكونات مجموع الرقم الذي يحصل عليه اللاعب.

اهمية اللعب السولو :

- مجددة للنشاط والحيوية وتفيد جميع أعضاء الجسم افادة شاملة وبصفة خاصة تقوية الذراعين لاستخدامها فاللعب الانفرادي بمضربين او استخدام احد الذراعين بمضرب واحد .

- تؤدي الي لياقة بدنية عالية وتوافق عضلي عصبي عالي .
- تساعد علي ضبط الاعصاب وكذلك تنمية التركيز وقوة الملاحظة .
- تزيد من سرعة رد الفعل في اللعب الفردي .
- تساعد اللاعب في اكتساب عناصر اللياقة البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، القوة، الدقة،..... الخ (١٣: ٣٤٠)

- مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثين في المجال الرياضي الاكاديمي والعملية التطبيقي في الرياضة ومن خلال ممارسة الباحثة لكرة السرعة كلاعبة في منتخب جامعة اسوان ومن خلال عملها كحكم لكرة السرعة في العديد من البطولات سواء دخل الجامعة او خارجها واحتكاكها كمدربة لنادي التجديف واطلاعها علي العديد من البطولات وكذلك عمل الباحثين فقد وجدت الباحثة لاعبين منتخب اسوان لانتكافء مع مستوي الفرق المنافسة مما ادى الي انهم لا يستطيعون تحقيق الهدف في أغلب المباريات وخروج اقله من الادوار الاولى في المسابقات التي يشاركون بها , وفرق المستوي كبير جدا في النتائج بالنسبة لباقي الفرق المنافسة ونتيجة لذلك بدأت الباحثة أن تشاهد أن عدم قدرتهم علي التناسق بين الضربات وبالنسبة انهم ايضا لا يوجد لديهم توافق , والوقت , والدقة , والتوازن, السرعة , الاستجابة مما دعي الباحثة أنها تعرف ماسبب قصورهم في تلك النواحي , ووجدت ايضا من خلال قراءتها أنه يوجد القدرات التوفيقية أن التدريب عليها يعادل مستوي اللاعب وتمنع ذلك السبب مما ادى انها تختار وتطبق تلك الطريقة وتشاهد فاعليتها علي فريقها عند ادائهم للضربة الخلفية .

هدف البحث:

يهدف البحث ال التعرف علي تاثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي دقة الضربة الخلفية للسولو على لاعبي منتخب جامعة أسوان لكرة السرعة"

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعدي .

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياسات البعديّة .

- بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث :

- القدرات التوافقية :

تعرف القدرات التوافقية بأنها متطلبات انجاز نفسية بدنية مركبة نسبيا يتحدد بواسطها الأداء الرياضي فهي تمثل خصائص ثابتة وعامة في مسار عمليات التوجيه والمراجعة وكذلك التنفيذ وتنظم بها التصرفات الرياضية ويتم توجيهها (٤:١٦)

- اللعب السولو :

اللعب السولو هو لعب مقاومة الوقت حيث يحاول فيه اللاعب الحصول علي اعلي رقم في اقل وقت ممكن ويكون علي هيئة نص دقيقة للناشئي لكل وضع ودقيقة كاملة لباقي الاعمار , واللعب السولو اربعة اوضاع هي مكونات مجموع الرقم الذي يحصل عليه اللاعب (٧).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

مجتمع و عينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات منتخب جامعة أسوان للعام الدراسي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م وقام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب جامعة اسوان و قوامها (٨) لاعبات لكرة السرعة المشارك فى بطولة الشهيد و اسبوع شباب الجامعات على مستوى جامعات مصر بالإضافة الى عينة الدراسة الإستطلاعية و عددهم (٨) لاعبات من نفس المرحلة ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٦) ، كما بالجدول (١) الذى يوضح تصنيف عينة البحث .

جدول (١) تصنيف عينة الدراسة

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
١٦	١٠٠٪	٨	٥٠٪	٨	٥٠٪

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية

٥٠ % ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٥٠ % من اجمالي العينة ككل

- إعتدالية التوزيع التكرارى:

قام الباحثون بحساب إعتدالية التوزيع التكرارى لمجموعتى البحث فى المتغيرات قيد

البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

- تجانس عينة البحث

قام الباحثون بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط

والإنحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو و معدل النبض و

إختبارات القدرة العضلية و الرمية الحرة قيد البحث، كما يتضح في جدول (١).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية (التجانس) ن = (١٦)

م	المجال	الاختبار	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	القياسات الأساسية	العمر الزمني	السن	سنة	١٨.٩٠	١٨.٧٠	٠.٥٩	١.٠٢
٢		قياس الطول	الطول	سم	١٦٤.٥٠	١٦٥	٤.٧٠	٠.٣٢ -
٣		قياس الوزن	الوزن	كجم	٥٦.٣١	٥٤.٥٠	٥.٨٥	٠.٩٣
٤		العمر التدريبي	العمر التدريبي	عام	٢.٨١	٣.٠٠	٠.٦٦	٠.٨٦ -
٥	القدرات التوافقية	القدرة على التوازن	القدرة على التوازن	تكرارات	٤.٤٤	٤.٥٠	٠.٩٦	٠.٢٧ -
٦		القدرة على الاستجابة	القدرة على الاستجابة	سم	٥٦.٥٠	٥٥.٥٠	٧.٥٥	٠.٤٠
٧		القدرة الإيقاعية	القدرة الإيقاعية	تكرار	١٣.٠٠	١٣.٠٠	١.١٥	٠.٠٠
٨	المتغيرات المهارية	الضربة الخلفية	دقة الضربة الخلفية	تكرار	١٥.٩٤	١٦.٥٠	١.٨٤	٠.٩١ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة الدراسة الكلية

تراوحت بين (- ٠,٥٥ : ٠,٤٢) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع

عينة الدراسة الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات, وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

- الاختبارات و القياسات المطبقة.

استخدم الباحثون وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث ونوع

البيانات المراد الحصول عليها وهى كما يلي :

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية.

- اختبارات قياس القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث مرفق

- اختبار دقة الضربة الخلفية قيد البحث

- التدريبات البدنية و تدريبات القدرات التوافقية المستخدمة فى البرنامج ملحق

- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات القدرات التوافقية لعينة البحث.

الاجراءات التنفيذية للبحث:

• تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحثون بتحليل بعض المراجع المتخصصة، والأبحاث العلمية في مجال البحث

بهدف التوصل الي حصر القدرات التوافقية.

قام الباحثون من خلال تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخراج أهم

القدرات التوافقية المناسبة لعينة البحث والتي يتوفر لها اختبارات مقننة علمياً لقياسها والجدول

التالي يوضح ذلك:

جدول (٣)

تحليل لأراء العلماء من خلال بعض المراجع العلمية المتخصصة في القدرات التوافقية

الاسم	القدرة (الايقاعية)	القدرة (الاستجابية)	توازن	المرونة	القدرة للرجلين	توقيت حركي	قابلية التحطم	إحساس حركي	التوقع	فترة التفجارية	توجيه مكاني	الدقة	براعة	تكيف	الربط	تكوين	خيال حركي	مجم
علي العازي عبد	✓	✓	✓					✓					✓				✓	٦
عبد الرحمن تراجي		✓	✓		✓			✓									✓	٥
هبة بلبح	✓	✓	✓		✓			✓										٥
زكي احمد	✓	✓	✓		✓					✓	✓				✓	✓		٧
عبد المقصود السيد	✓		✓										✓			✓	✓	٥
لطفى احمد	✓	✓	✓		✓					✓								٦
رشيد ايهاب	✓	✓	✓		✓	✓		✓										٦
صباين صبحي	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓			✓						٨
عبد الخالق عصام			✓	✓	✓			✓			✓			✓	✓			٧
المجموع		٧	٧		٩	٢	٦	٢	-	٦	١	٢	٢	١	٢	١	٢	٣
النسبة %	٪٨٨	٪٨٨	٪٨٨		٪١٠٠	٪٢٢	٦٧ %	٪٢٢	٪٠	٪٦٧	٪١١	٪٢٢	٪٢٢	٪١١	٪٢٢	٪١١	٪٣٥	
الترتيب	٢	٢	٢	١	٤	٣	٤	٤	٦	٣	٥	٤	٤	٥	٤	٥	٤	٤

يتضح من جدول (٣) أنه تم التوصل إلى (١٨) قدرة توافقية، واختار الباحث القدرات التوافقية التي حصلت على أعلى التكرارات لأراء العلماء والباحثين بنسبة تتراوح ما بين (٨٠% : ١٠٠%) وهى بالترتيب (القدرة على التوازن ، القدرة على الاستجابة ، القدرة (الايقاعية) .

اختبارات دقة الضربة الخلفية في لعبة كرة السرعة

- الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٤/٣/١٠ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/١١، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/١٣ إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٠ ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٢) ، (٣) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

- صدق الإختبارات ١/٢/٥/٣

قام الباحثون بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحدهما مميزة وهم من لاعبي منتخب جامعة اسوان المجموعة الاستطلاعية والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم من طلاب كلية التربية الرياضية بالفرقة الأولى ، جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات التوافقية و اختبار لدقة الضربة الخلفية قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية

قيد الدراسة (ن=١ ن=٢ ن=٨)

م	الاختبار		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على التوازن	القدرة على التوازن	٨,٥٠	١,١٩	٤,٣٨	١,٠٦
٢	القدرة على الاستجابة	القدرة على الاستجابة	٦٥,٧٥	١١,٢١	٥٨,٢٥	٧,٢٩
٣	القدرة	القدرة	١٥,٨٨	١,١٣	١٣,٢٥	١,٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٤) قيم ت المحسوبة حيث تراوحت بين (٢,٨٩ الي ٦,٧٦)، وجميعها أكبر من قيمة ت الجدولية (٢.١٠)، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة، وهذا يدل على قدرة اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة على التمييز بين المجموعتين، وبالتالي تصبح هذه الاختبارات صادقة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في اختبار

الضربة الخلفية في كرة السرعة قيد البحث (ن=١ ن=٢ ن=٨)

الاختبار	المتغير	وحدة القياس وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=٨		المجموعة غير المميزة ن=٨		قيمة المحسوبة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الضربة الخلفية	دقة الضربة الخلفية	تكرار	٣٥,٥٠	٢,٨٣	١٦,٧٥	١,٤٩	١٢,٩٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ و درجات حرية ٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) قيم ت المحسوبة (١٢,٩٠)، و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة،

ولصالح المجموعة المميزة، وهذا يدل على قدرة الاختبار المهارى المستخدمة على التمييز بين المجموعتين، وبالتالي يصبح هذا الاختبار صادق .

جدول (٦)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينه الإستطلاعية في القدرات التوافقية
و الضربة الخلفية فى كرة السرعة قيد الدراسة (ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس وحدة القياس	المتغير	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٩٢	١.٢٨	٦.٧٥	١.٠٤	٤.٢٥	تكرارات	القدرة على التوازن	القدرة على التوازن
٠.٩٢	٧.٥٢	٥٩.٥٠	٧.٢٩	٥٨.٢٥	سم	القدرة على الاستجابة	القدرة على الاستجابة
٠.٥٤	١.١٦	١٣.٧٥	١.٠٤	١٣.٢٥	تكرار	القدرة الایقاعية	القدرة الایقاعية
٠.٦٩	١.٦٩	١٧.٦٣	١.٤٩	١٦.٧٥	تكرار	دقة الضربة الخلفية	الضربة الخلفية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤١٢

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين (٠,٥٤ إلى ٠,٩٢) وكلها قيم أعلي من القيمة الجدولية (٠.٤١٢) مما يدل على أن الاختبارات ذات ثبات عالي.

- البرنامج التدريبي المقترح

- الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية في وضع البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة.

- تقنين البرنامج التدريبي:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة فى كرة السرعة، والتدريب والأختبارات والقياس لتحديد عناصر واختبارات القدرات التوافقية، والأداء المهارى المناسب لموضوع وعينة الدراسة، وكذلك لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الاسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل- الاحمال المناسبة للبرنامج - طريقة التدريب المناسبة للبرنامج). (١)، (٥)، (٦)، (١٢)، (١٦)، (١٧)، (٢٠)، (٢١).

وتوصل الباحثون الي أن مدة (٨) أسبوع كافية لتحقيق أهداف البحث، وإن عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية مناسبة لمتغيرات ولعينة البحث لتصبح عدد الوحدات التدريبية الإجمالية (٤٨) وحدة ويتراوح الزمن الكلى للوحدة (بين ٩٠).

- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج:

يهدف البحث إلى التعرف تائير تنمية بعض القدرات التوافقية علي دقة الضربة الخلفية للسولو للاعبى منتخب جامعة أسوان لكرة السرعة في محاولة من الباحثين للوصول باللاعبين لأفضل مستوى فني.

أسس وضع البرنامج : اعتمد الباحثين في بناء البرنامج على الأسس التالية:

- * أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
 - * مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة.
 - * الاهتمام باختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنية و التنافسية للعينة قيد البحث.
 - * وضع البرنامج التدريبي مستخدما الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب المناسب للمرحلة السنية و التنافسية قيد البحث وذلك تجنباً لظاهرة الحمل الزائد والإصابات.
 - * الاستمرارية في التدريب.
 - * أن يكون أداء التدريبات بشكل يشبه نفس ظروف المنافسة.
 - * زمن وحدة التدريب (٩٠ ق).
 - * يتسم البرنامج المقترح بالمرونة بحيث يمكن تعديله إذا لزم الأمر.
 - * مراعاة توقيت إجراء القياسات القبلية والبعدية .
- وقد خلص الباحثين إلى أنسب الأساليب التي يمكن أتباعها في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والقياسات المستخدمة.

التخطيط الزمني للبرنامج

- مدة البرنامج ٨ أسبوع.
- . عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية.

- . عدد الوحدات الكلية ٣٢ وحدة تدريبية.
- . أيام التدريب (الاحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس).
- . زمن الوحدة التدريبية (٩٠) ق
- زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٠ : ٢٠ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.

توزيع درجات الحمل على الثمانية أسابيع

عدد الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
حمل أقصى				*			*	
حمل عالى		*				*		*
حمل متوسط	*		*		*			

- و كانت دورة الحمل الفترية فى الفترة الأولى " الثلاثة أسابيع بنسبة (١ : ١)
والأسبوعية (٢ : ٢)

وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

وكانت دورة الحمل الفترية فى " الفترة الثانية " الثلاثة أسابيع بنسبة (٣ : ١) والأسبوعية (٢ : ٢) وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة.

وكانت دورة الحمل الفترية فى " الفترة الثالثة " أسبوعان بنسبة (٢ : ٢) والأسبوعية (٢ : ٢) وذلك من خلال تقليل زمن الراحة بين التدريبات أو زيادته لكل وحدة .

ثم قام الباحثين بتحديد زمن التدريب خلال فترة الإعداد كلها كالتأتى :

$$\text{مجموع الزمن الكلى} = \text{عدد الاسابيع} \times \text{عدد الوحدات داخل الاسبوع الواحد} \times \text{زمن الوحدة}$$

$$\text{مجموع الزمن الكلى للبرنامج} = ٨ \times ٢٨٨٠ = ٩٠ \times ٤ \times \text{ق}$$

ثم تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج على الإعداد البدنى والمهارى والخططى وفقاً للنسب التالية وبالزمن التالى :

$$\frac{\text{الإعداد البدنى}}{1} = 50\% \quad 2880 \times 40 = 1152 \text{ ق}$$

$$\frac{\text{الإعداد المهارى}}{1} = 40\% \quad 2880 \times 40 = 1152 \text{ ق}$$

$$\frac{\text{الإعداد الخططى}}{1} = 10\% \quad 2880 \times 10 = 288 \text{ ق}$$

ثم تم تقسيم زمن الإعداد البدنى إلى إعداد بدنى عام وإعداد بدنى الخاص

$$\frac{\text{الإعداد البدنى العام}}{1} = 60\% \quad 1152 \times 60 = 691 \text{ ق}$$

$$\frac{\text{الإعداد البدنى الخاص}}{1} = 40\% \quad 1152 \times 40 = 461 \text{ ق}$$

تم توزيع الإعداد البدنى والمهارى والخططى مع حساب زمن التدريب الأسبوعى لهم خلال فترة الثمانية أسابيع

توزيع الإعداد البدنى والمهارى والخططى مع حساب زمن التدريب الأسبوعى لهم خلال فترة الثمانية أسابيع

إجمالى الزمن بالدقيقة	إعداد خططى ١٠%		إعداد مهارى ٤٠%		إعداد بدنى ٥٠%		نسبة الإعدادات الأسابيع
	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية %	الزمن بالدقيقة	
٣٦٠	—	—	٣٠	١٠٨	٧٠	٢٥٢	الأول

٣٦٠	—	—	٤٠	١٤٤	٦٠	٢١٦	الثاني
٣٦٠	—	—	٤٥	١٦٢	٥٥	١٩٨	الثالث
٣٦٠	—	—	٥٠	١٨٠	٥٠	١٨٠	الرابع
٣٦٠	١٠	٣٦	٥٠	١٨٠	٤٠	١٤٤	الخامس
٣٦٠	٢٠	٧٢	٥٥	١٩٨	٢٥	٩٠	السادس
٣٦٠	٢٠	٧٢	٦٠	٢١٦	٢٠	٧٢	السابع
٣٦٠	٣٠	١٠٨	٧٠	٢٥٢	—	—	الثامن
		٢٨٨		١٤٤٠		١١٥٢	الإجمالي

توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة والقدرات التوافقية

الصفات البدنية الخاصة				الصفات البدنية العامة		
الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	العنصر		الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	العنصر
٩٢	٪٢٠	وثب	تحمل	١٣٨	٪ ٢٠	تحمل
		لاهوائي				
٦٩	٪١٥	الوثب	القوة	١٠٤	٪١٥	سرعة
		الرمي				

٦٩	%١٥	مرونة	١٠٤	%١٥	قوة
٢٣١	%٥٠	تدريبات القدرات التوافقية	٦٩	%١٠	مرونة
			٦٩	%١٠	رشاقة
			٢٠٧	%٣٠	تدريبات القدرات التوافقية
%٤٦١		المجموع	%٦٩١		المجموع

ثم قام الباحثون بتحديد النسبة المئوية والزمن بالدقيقة للإعدادات المهارى التوافقى:

نسبة المئوية والزمن بالدقيقة للإعدادات المهارى وتنمية القدرات التوافقية والإعدادات الخططي

الإعدادات الخططي					الإعدادات المهارى التوافقى
الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	الإعدادات الخططي	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	القدرات التوافقية
٤٩	%١٧	دقة الضربة الخلفية	٣٦٠	%٢٥	تدريبات لقدرة التوازن و تدريبات الضربة الخلفية
٤٣	%١٥	دقة الضربة الخلفية	٢٨٨	%٢٠	تدريبات للقدرة على سرعة الاستجابة و تدريبات الضربة الخلفية
٤٣	%١٥	دقة الضربة الخلفية	٢٨٨	%٢٠	تدريبات على القدرة الايقاعية و تدريبات الضربة الخلفية

٣٣	%١١	دقة الضربة الخلفية	٢٥٩	%١٨	تدريبات لقدرة الإيقاع الحركى و تدريبات الضربة الخلفية
٤٠	%١٤	دقة الضربة الخلفية	٢٤٥	%١٧	تدريبات للقدرة على سرعة الاستجابة و تدريبات الضربة الخلفية
١٤	%٥	دقة الضربة الخلفية			
٤٠	%١٤	دقة الضربة الخلفية			
١٤	%٥	دقة الضربة الخلفية			
١٢	%٤	دقة الضربة الخلفية			
٢٨٨		الاجمالى	١٤٤٠		الاجمالى

أسس وضع اختيار التدريبات التوافقية :

- ١ . تنفيذ الواجبات الحركية بأساليب متنوعة ومتغيرة ويتم ذلك من خلال الآتى :
 - أداء الواجبات الحركية بعمل تغيرات وتنويعات معروفة مثل (الجرى للخلف ، التغيير ما بين الجرى للأمام الخلف) و عند صافرة المدرب يتخذ اللاعب وضع الضربة الخلفية.
 - تغيير سرعة أداء الواجب الحركى مثل (المشى ثم الجرى فالمكان فى اداء الضربة الامامية ، الجرى ثم التوقف ثم الجرى مرة أخرى و اتخاذ وضع الضربة الخلفية عند كل توقف) .
 - أداء الضربة الخلفية من الناحيتين (يمين . يسار).
- ٢ . تنفيذ الواجبات الحركية مع تغيير الوسط الخارجى كالآتى :
 - تغير مكان الملعب (المحاورة داخل بين اقماع ثم التوقف مع الصافرة لاداء الضربة الخلفية ، المحاورة فى منتصف الملعب و عند سماع الصافرة المحاورة فى اتجاه الجهاز واداء الضربة الخلفية) .
 - تغيير نوع الكرات المستخدمة (والضرب بكرات تنس) ، أداء الضربة الخلفية التنس.
- ٣ . الربط بين تغيير وتنفيذ الواجبات الحركية وتغيير الوسط الخارجى مثل :
 - تغيير وضع البداية أو وضع الجسم وتغيير نع الكرات المستخدمة (الوقوف على صندوق خشبى ممسكاً بكرة تنس والتمرير إلى الزميل) .
- ٤ . تنفيذ الواجبات الحركية تحت ضغوط مختلفة مثل :

- أداء التمرينات تحت ضغط الزمن (تغيير اللاعب الذى لم يحرز هدفه خلال دقيقة) ، اللعب مع وضع قوانين خاصة (تغيير المراكز ، تحديد زمن الأداء) ، اللعب بسرعات عالية (استلام الكرة من أكثر من لاعب أداء الضربة الخلفية) .
- أداء التمرينات تحت ضغط التنوع والتغيير .
- أداء الضربة تحت ضغط التنظيم والتوجيه الحركى .
- ٥ . تنوع وتحديد أساليب استقبال المعلومات :
- تحديد تحليل الرؤية البصرية للاعب .
- تصعيب القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى بإضافة واجبات حركية زائدة قبل أداء الضربة.
- ٦ . عند تنفيذ تدريبات القدرات التوافقية يجب أن يراعى الاتى :
- تكون التمرينات قصيرة الزمن وتكون متنوعة ومختلفة .
- تؤدى التمرينات السهلة والصعبة بالتبادل وإلا لا يكون هناك تركيز سريع فى الأداء .
- مراعاة فترات الراحة البينية بين التمرينات لأنه لابد أن تكون حالة اللاعب هادئة عند تنفيذ التمرينات التوافقية ، لأنه بحاجة لان تكون لديه قدرة جيدة من التركيز لتكون التدريبات ذات تأثير جيد على الأداء .
- تجنب فترات الراحة الكبيرة بين الوحدات التدريبية عند تدريب القدرات التوافقية بحيث لا تزيد عن سبعة أيام وإلا سيكون هناك هبوط فى المستوى الذى تم تحقيقه من قبل .
- المعالجات الإحصائية .
- بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج وتم حساب مايلي :**“SPSS”**الإحصائي

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Skewness	معامل الإلتواء
Paired Samples T Test	إختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of Progress	نسب التحسن
عرض ومناقشة النتائج :	

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة

المتغير	وحدة القياس وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القدرة على التوازن	تكرارات	٤,٦٣	١,٠٦	٧,٥٠	١,٦٠	٨,٢١
القدرة على الاستجابة	سم	٥٤,٧٥	٧,٨٧	٧٢,١٣	٧,٤٥	٣,٤٢
القدرة الإيقاعية	تكرار	١٢,٧٥	١,٢٨	١٩,٣٨	٢,٥٠	١١,١٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

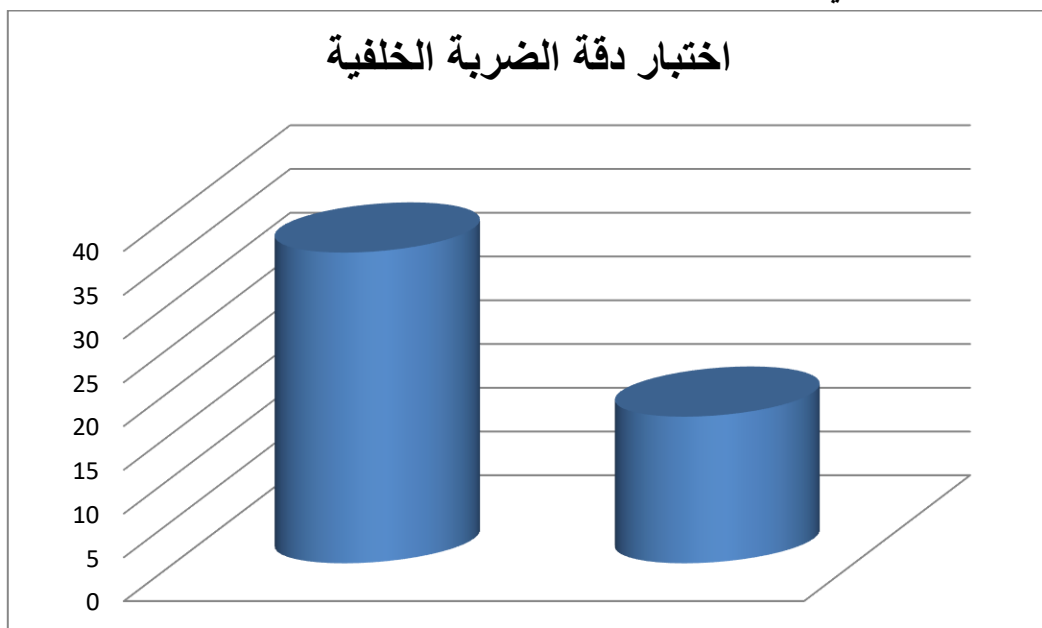
جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في اختبار الضربة الامامية في كرة السرعة قيد الدراسة

المتغير	وحدة القياس وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
دقة الضربة الخلفية	تكرار	١٥,١٣	١,٨٩	٢٨,٨٨	٣,٢٧	١٠,٠٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الضربة الخلفية في كرة السرعة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

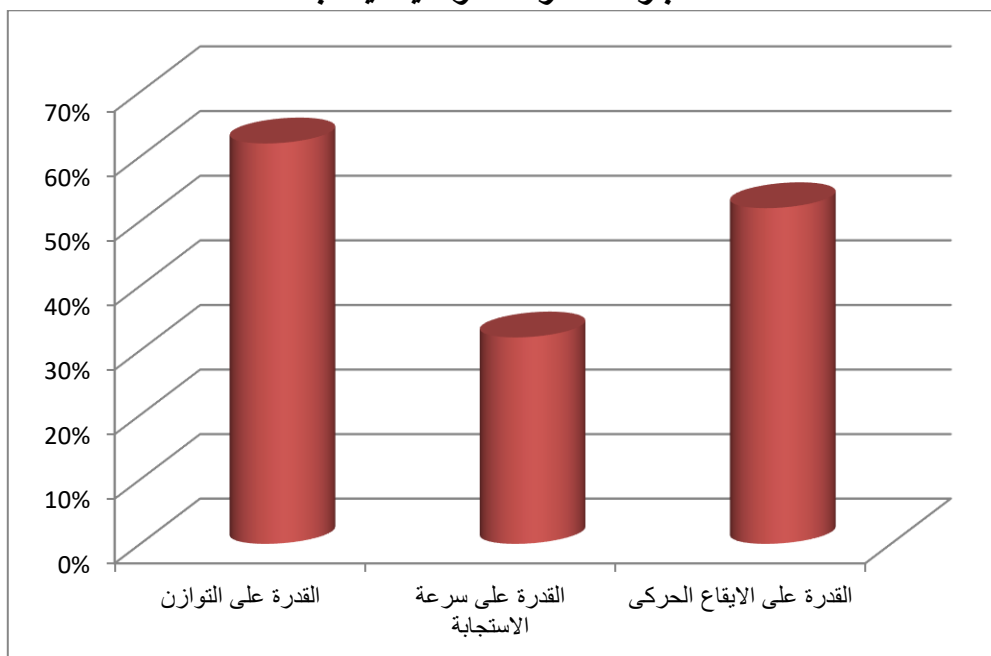


جدول (٩)
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
القدرة على التوازن	تكرارات	٤,٦٣	٧,٥٠	٢,٨٧	٦٢ %
القدرة على الاستجابة	سم	٥٤,٧٥	٧٢,١٣	١٧,٣٨	٣٢ %
القدرة الایقاعية	تكرار	١٢,٧٥	١٩,٣٨	٦,٦٣	٥٢ %

يتضح من جدول (٩) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

شكل (٤)
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في
إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

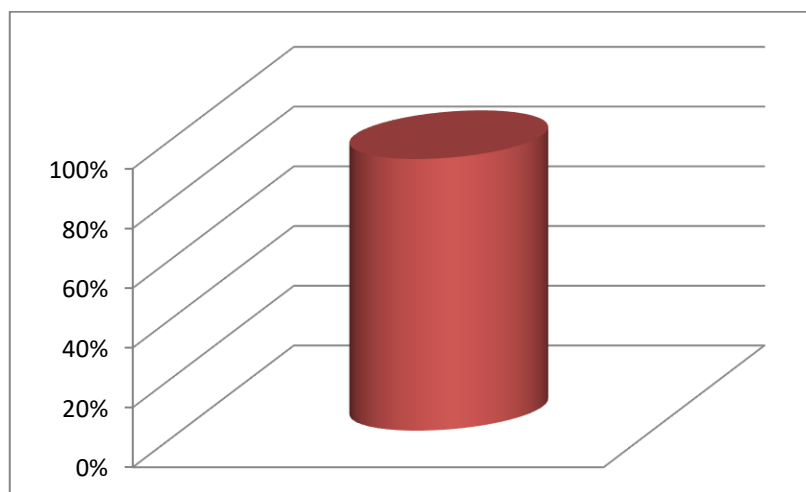


جدول (١٠)
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في
إختبار الخلفية قيد البحث

= ن

المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
دقة الضربة الخلفية	تكرارات	١٥,١٣	٢٨,٨٨	١٣,٧٥	٩١ %

يتضح من جدول (١٠) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار الضربة الخلفية فى كرة السرعة و التى بلغت ٩١ % لعينة قيد البحث.



شكل (٥)
نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في
اختبار الضربة الخلفية قيد البحث

جدول رقم (١١)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية
للعينة قيد البحث (ن = ٢٠)

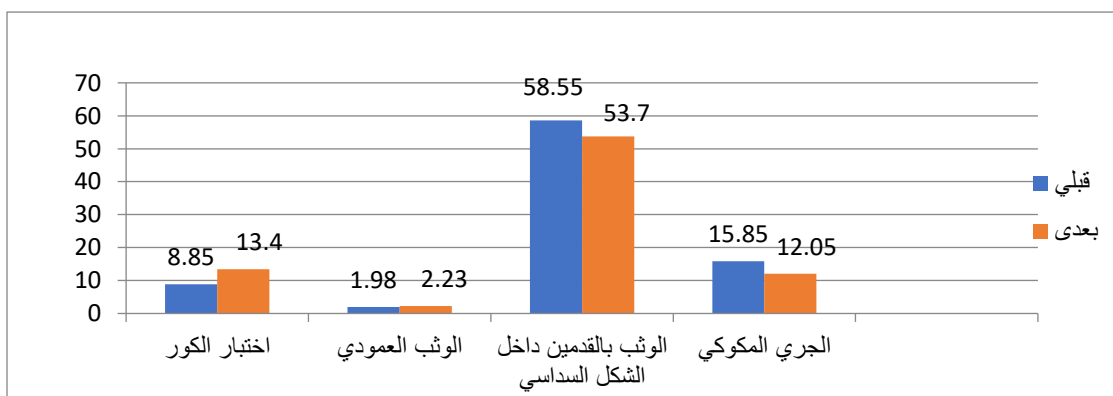
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة علي التوازن	نقطة	٨,٨٥	١,٣٨	١٣.٤٠	١.١٤	٣٣.٩	١٧.٠٨٥
٢	القدرة علي سرعة الاستجابة	متر	١,٩٨	٠,٠٩	٢,٢٣	٠,٢٢	٥,٣٣	١١,٢١
٣	القدرة الایقاعية	ث	٥٨,٥٥	١,٤٩	٥٣,٧٠	١,٦٠	١٧,١٠	٩,٠٣

وقيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ودرجات الحرية = ٩.٢٦٢

يتضح من نتائج جدول (١١) شكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٠٣ : ١٧.٠٨٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٥.٣٣ : ٣٣.٩) للعينة الدراسية قيد البحث

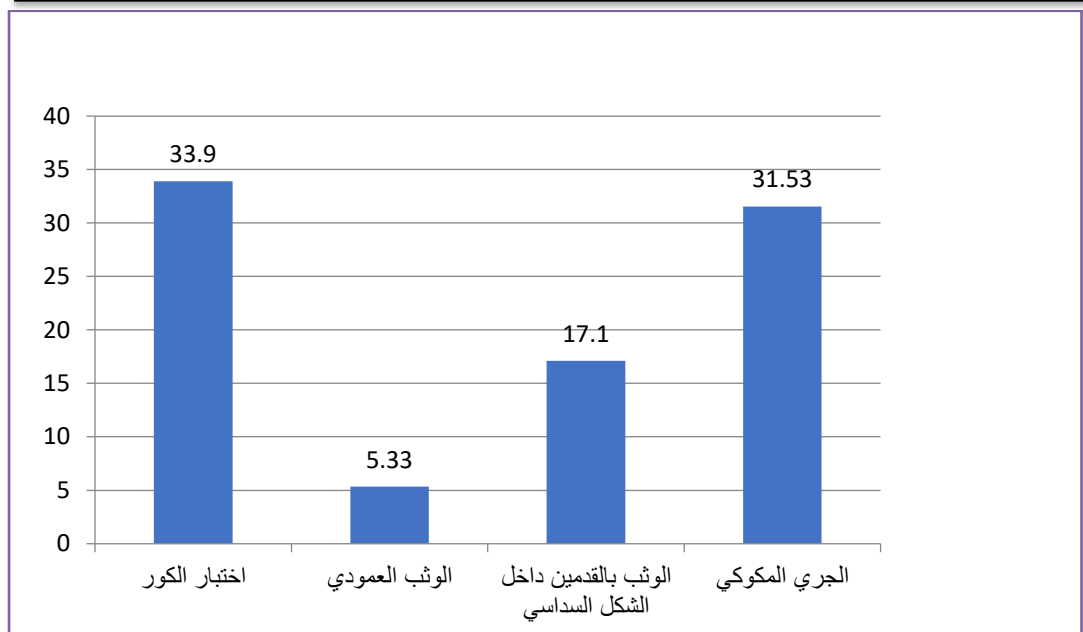
شكل (٦)

المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (٧)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء الضربة الخلفية ولصالح القياس البعدى

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الضربة الخلفية في لعب السولو في كرة السرعة للعينة قيد البحث

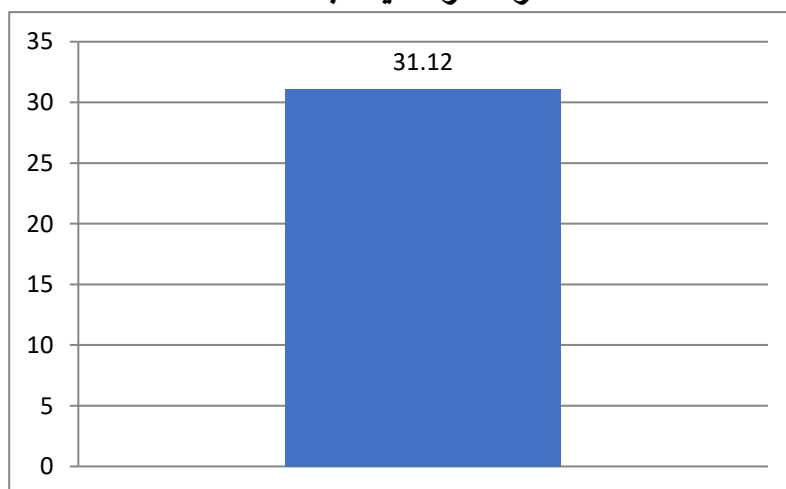
(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضربة الخلفية ٣٠	درجة	١٢,٥٠	١,٣٤	١٨,١٥	١,٩٢	٣١,١٢	١٠,٢٩

قيمه (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ودراجات الحرية = ٩ = ٢,٢٦٢. يتضح من نتائج جدول (١٢) والشكل رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧,٧٠ : ١٢,٦٩)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢١,٠٩% : ٣٢,٤٤%)

شكل رقم (٨) نسبة التحسن لعينة البحث في الضربة الخلفية في لعب السولو في

كرة السرعة قيد البحث



مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (١٢) والشكل رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٧٠ : ١٢.٦٩)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢١.٠٩ : ٣٢.٤٤٪) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

١- ويرجع الباحثون التحسن في مستوى أداء مهارة الضربة الخلفية قيد البحث الي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية والتي تم أدائها في نفس المسار الحركي بطريقة سليمة ومنظمة وفقاً للتقنين الفردي مع تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية ومحاولة دفعها نحو الأفضل مما أدى الي تحسين اهم المتغيرات القدرات التوافقية الخاصة بالمهارة وهي (القدرة علي الاتزان - القدرة سرعة الاستجابة - القدرة الایقاعية)، وبالتالي التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة لها في الذراعين والجذع وتطوير الأداء العضلي لعضلات المركز والذي انعكس بدوره علي تحسن مستوى أداء مهارة الضربة الخلفية للاعبين منتخب كرة السرعة.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه "ایمان محمد صلاح الدين" (٢٠٠٢م) (٣) بعنوان " استهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية علي تحسين المستوي المهاري لناشئات كرة السرعة " , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة عددها (٣٠) ناشئة , ومن ادوات البحث : اختبارات بدنية لقياس السرعة , والقوة العضلية , والتوافق , والتوازن , ومن اهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لناشئات كرة السرعة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "محمود وهيدي" (٢٠١٥م) (١٧) ، بعنوان تأثير استخدام التمرينات النوعية علي معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسين اداء الضربة الامامية فالتنس الارضي لطلبة كلية التربية الرياضية بالعريش , اشتملت عينة الدراسة

علي عينة تجريبية واحدة تكونت من (١١) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس ، والهدف منها التعرف علي تاثير استخدام التمرينات النوعية علي القدرة العضلية للذراعين وتطوير مهارة الضربة الامامية ، وكانت اهم النتائج ان برنامج التمرينات النوعية له تاثير ايجابي علي معدلات القدرة العضلية للذراعين ومستوي اداء الضربة الخلفية لعينة البحث.

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها واستنادا الي المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج الدراسة توصل الباحثان الي الاستنتاجات التالية:

- ١- حيث أظهر استخدام تدريبات القدرات التوافقية تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض القدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان (تخصص كرة سرعة) وكانت نسبة التحسين (٢٥.٩٤ ٪ الي ٣٢.٧٨ ٪)
- ٢- بينما اظهر استخدام تدريبات القدرات التوافقية تأثيرا ايجابيا علي تحسين بعض اوضاع اوضاع اللعب السولو (الضربة الخلفية) لدي طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان (تخصص كرة سرعة) وكانت نسبة التحسين (٢٥.٩٤ ٪ الي ٣٢.٧٨ ٪)
- ٣- كما توصل الباحثون الي تصميم مجموعة متجانسة من التدريبات باستخدام القدرات التوافقية ، وقد تم استخدامها بنجاح في تحقيق اهداف والمتمثلة في تحسين بعض القدرات التوافقية واطلاع اللعب السولو (الضربة الامامية) في كرة السرعة لدي لاعبي المنتخب كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان (تخصص كرة سرعة).

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها وفي حدود العينة ، يوصي الباحثون بما يلي :

- ١- ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية في العملية التدريبية لرياضة كرة السرعة لما لها دور فعال في تحسين بعض القدرات التوافقية والمهارية .
- ٢- عند تطبيق برامج تدريبية باستخدام تدريبات القدرات التوافقية لابد ان تكون هذه التدريبات مشابهة للاداء في نوع النشاط الممارس .
- ٣- يجب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي مراحل سنية مختلفة في رياضة كرة السرعة لما لها من تاثير ايجابي في تحسين بعض القدرات التوافقية والضربة الخلفية في اللعب السولو .
- ٤- يجب اجراء دراسات مماثلة علي انواع اللعب في رياضة كرة السرعة .
- ٥- كما يمكن استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تعليم المهارات الخاصة برياضة كرة السرعة .
- ٦- كما يوصي الباحث باستخدام القدرات التوافقية في رياضات اخري من اجل تحسين وتطوير القدرات التوافقية بجانب مستوي الاداء المهاري في مختلف الرياضات .

المراجع

- ١- احمد سلامة : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي تنمية الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , الجامعة حلون , ٢٠١٤م .
- ٢- أحمد محمد أحمد عباس : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة و تأثيره على مستوى الأداء المهارى للناشئين , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط , ٢٠١٣م .
- ٣- اثير عبدالله حسين : "قوة القبضة للذراع المفضلة يمين ويسار وأثرها لدقة التصويب من منطقة ال ٧ متر للاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة اليد" , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد ١٧ , جامعة القادسية , العراق , ٢٠١٧م .

٤- **إيمان محمد صلاح الدين** : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر

اللياقة البدنية علي تحسين المستوى المهاري لناشئات كرة السرعة " ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

٥ - **خالد محمد كامل** : "وضع بطارية أختبارات بدنية خاصة لناشئ كرة

السرعة من ١٤-١٦ سنة "، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ببور سعيد ،جامعة

قناة السويس ، ٢٠٠٣م .

٦- **خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع** : "التدريب البليومتري لصغار

السن " ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٩م .

٧- **سلوان صالح جاسم** : الاعداد البدني بكرة السلة ، الذاكرة للنشر و التوزيع ،

ط ١ ، ٢٠١٤م

٨ - **سيد محمد عبدالمقصود**: "نظريات التدريب الرياضي الجوانب الاساسية

للعلمية التعليمية"، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م

٩- **عزت زيادة**: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر

الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة،

كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م .

١٠- **عصام عبد الخالق** "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، الطباعة

التاسعة ، منشأة المعارف، الاسكندرية ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .

١١- **فاروق رجب** : " كرة سرعة بين النظرية والتطبيق " مطابع الاهرام

التجارية، القاهرة، (١٩٩٧م).

١٢- **مشتاق عبدالرضا ماضي** : " أثر جهاز مبتكر في تعلم اداء الضربة

الامامية والخلفية بالتنس وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية " ، بحث منشور بمجلة

القادسية لعلوم التربية الرياضية ، العراق ، العدد (٢) ، المجلد (١٥)، جامعة بغداد .

١٣- **محمد احمد عبدالله** : كرة السرعة المصرية ، المطبعة المصرية ، الزقازيق ،

٢٠٢٤ .

- ١٤- محمد ابراهيم شحاتة : "اساسيات التدريب الرياضي" ط١ ، المكتبة المصرية، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٥- محمد صبحي حسانين: "انماط اجسام ابطال الرياضة من الجنسين"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٦- محمد لطفي السيد: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٧- محمود علي وهدي : "تأثير استخدام التمرينات النوعية علي معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن اداء الضربة الامامية في التنس لطلبة كلية التربية الرياضية بالعرش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .
- ١٨- مدحت صالح سيد : البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة ، ط١ ، دار القلم، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٩- مدحت قاسم عبدالرازق: "تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاثقال علي بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٢٠- مفتي إبراهيم حماد : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م.
- ٢١- منير جرجس: "كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- مي سيد احمد : "بناء بطارية اختبار القدرات التوافقية لناشئ التنس " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان، ٢٠١٦.

٢٣- Huges , M Franks IM : Dynamic patterns of movement of squash players of different standards in winning and losing rallies , school of human science , Liverpool john Mores University m ١٩٩٤..

٢٤ – **Meinel K. & Schnael G.:** Bewegungslehre Sportmotorike, Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter Paedagogischem Aspect , ٩, aufl., Sportverlag, Berlin, ١٩٩٨.

٢٥ – **Steinhofer D.:** Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel, Philippike Sportverleg, Muenster , ٢٠٠٣ .

٢٦ – **Teresa zwierko , piotr lasiakowski ,beata florkiewicz :**motor – coordination level of yong play maker in basket boll ,٢٠٠٥

٢٧ – **zak and henrk duda :**level of coordinating a bilty but efficiency of game of young foot boll players , ٢٠٠٣.

٢٨ – **zbigniew witkowski:** coordination properties as criterion of forecasting of soccr players sport a chive ment ٢٠٠٥.