

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ١٣ سنة

وليد حسن البنا محمد احمد خضر

المقدمة

إن التقدم العلمي فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضى فى الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية فى البطولات العالمية والدورات الأولمبية ، لا يأتى بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمى والإعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين فى مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضة ، ومما لاشك فيه أن المستوى الرياضى قد حقق خطوه كبيرة للأمام فى القرن الواحد والعشرين ، وقد انعكس ذلك فى تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم والتي كان تحطيمها يعد حلمًا للعاملين بالمجال الرياضى ويرجع الفضل فى هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمى الكبير فى طرق تدريب وإعداد اللاعبين ، وهذا التقدم الذى تم إستناداً إلى الحقائق العلمية التى قدمتها مختلف العلوم سواء فى المجال الرياضى أو النفسى أو البيولوجى ، وأيضاً يرجع تقدم المستوى الرياضى إلى الإهتمام بعملية التدريب الرياضى الذى يلعب دوراً هاماً فى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠ م) إلى أن التدريب الحديث أصبح عملية تربية مخططة ومبنية على أسس علمية تعمل على وصول الناشئين إلى التكامل فى الأداء الرياضى مما يحقق هدف الفوز فى المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية فى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمى المعاصر . (٢٢ : ١٥)

ويرى كاس لينين **Case Leanne** (٢٠٠٧م) أن لكل نشاط رياضى متطلباته الخاصة التى تتعلق بإستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعد على النجاح فى أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال فى رفع ونجاح مستوى الأداء المهارى للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى تخصص فيه. (٥٦، ٥٥ : ٢٥)

ويذكر كاس لينين **Case Leanne** (٢٠٠٧م) القدرات التوافقية إحدى متطلبات شروط الأداء الحركى السليم الذى يتميز بالسرعة والدقة والرشاقة مع الإقتصاد فى الجهد وقلة أخطاء الأداء ، ويمكن ملاحظته بالعين المجردة للرياضيين ذوى المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين ، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الإقتصاد فى الجهد وزيادة العائد من الحركة ، على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل

العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود إرتباط بين التوافق والأداء المهاري الجيد. (٢٥: ١٣٧)

وتذكر إين وديع فرج (٢٠٠٢م) أن لكل نشاط قدراته العامة والخاصة التي تساعد علي تحسين أداء مهاراته ، كما تختلف مستوي لياقة كل ناشئ عن الآخر في ضوء استعداداته وقدراته (5):
(111)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية ترتبط إرتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تتميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلي مستوي للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية علي نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة علي تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات . (١٥: ١٨٨ ، ١٨٩)
مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة الإسكواش من الرياضات التي تتطلب قدرات توافقية عالية جدا لأنها تمارس بأدوات مثل المضرب والكرة فلا بد أن يكون هناك توافق بين اليد والمضرب وأيضا توافق بين تحركات القدمين والكرة ، لابد للاعب الإسكواش أن يكون لديه القدرة علي الرشاقة التي تمكنه من تغيير إتجاه اللاعب داخل ملعب الإسكواش من المنطقة الأمامية إلى المنطقة الخلفية وكذلك وسط الملعب من الجانبين (الأيمن ، والأيسر) والجرى الإرتدادي من الأمام إلي الخلف والجرى العنكبوتي في جميع زوايا الملعب الإسكواش ، وأيضا لابد للاعب الإسكواش أن يكون لديه القدرة علي المرونة التي تمكنه من الإرتقاء بمدى المرجحات وتمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار سواء كانت فردية أو زوجية بمساعدة المدرب للإرتقاء بلاعب الإسكواش ، وأيضا لابد للاعب الإسكواش أن يكون لديه القدرة علي الإيقاع التي تتمثل في ادراك الحركة الذاتية واداء هذه الحركة بإيقاع معين وبالتالي تمثل قدرة اللاعب علي ايجاد الايقاع المناسب بنفسه لاداء حركة معينة وبالتالي ادراك المراحل الحركية الحرجة لحركة معينة من حيث بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب لاستيعاب وتحقيق هذا الايقاع بإيجاد الايقاع المناسب للحركة ذاتيا ، وأيضا لابد للاعب الإسكواش أن يكون لديه القدرة علي سرعة الإستجابة التي تتمثل في سرعة رد الضربات لكل الضربات من الخصم .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته الميدانية كلاعب وعمله في مجال التدريب لناشئي الإسكواش أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين في هذه المرحلة العمرية تتمثل في عدم

قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة فتخرج في شكل غير انسيابي نتيجة خلل توافقي يتمثل في عدم القدرة علي الربط بين أجزاء المهارة الحركية وعدم أدائها بتوقيت سليم .

ويري ستينستاو هنري **Stainistaw Henry** (٢٠١٥م) إن الوصول باللاعب للمستويات الرياضية العليا يتطلب أن يتمتع اللاعب بالعديد من المهارات والقدرات التوافقية وان يكون علي درجة عالية لإتقانه لهذه القدرات أي أن مستوي الأداء المهاري بصفة عامة يتوقف علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات المختلفة ومدي ارتباطها بالمهارة . (٢٦: ٢١)

وفي ضوء ما قام به الباحث من مسح للعديد من المراجع والدراسات العلمية العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) لتناول الدراسات التي ارتبطت بموضوع البحث والتي تمثلت في دراسة كلا من :محمد محمد شوقي (٢٠) ، محمد أنور عثمان (١٨) أحمد محمد عباس (٢) ، محمود عزيز إبراهيم (٢١) ، أحمد سلامه أحمد (١) ، أسماء محمد عبدالهادي (٤) .

تأكد للباحث إلى تنمية القدرات التوافقية وأثره الكبير علي الأداءات المهارية لناشئي الإسكواش مما دفع الباحث إلي القيام بدراسة لمحاولة التغلب علي هذا القصور من خلال تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية ومعرفة تأثيرها علي تطوير الأداءات المهارية لناشئي الإسكواش .

ويمكن تحديد أهمية البحث فيما يلي :

١- توفير مجموعة من التدريبات التوافقية الحديثة والمقننة لناشئي الإسكواش وذلك بتصميم برنامج تدريبي مقنن .

٢- توجيه الاهتمام إلى أهمية القدرات التوافقية كأحد أهم الأسس التي تمكن الناشئين من أداء المهارات الحركية بفاعلية وإتقان .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض التدريبات التوافقية لناشئي الإسكواش من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة .
- ٢- نسب التحسن في القدرات التوافقية والأداءات المهارية قيد البحث لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة .
- ٢- توجد فروق في نسب التغير بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في بعض القدرات التوافقية والأداءات المهارية قيد البحث لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

القدرات التوافقية :

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي وتتبع القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ويستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي لمختلف الأنشطة الرياضية . (٤ : ١٨٨)

الدراسات السابقة :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للبحوث العلمية والمجلات والدوريات العلمية سواء العربية منها أو الأجنبية من خلال شبكة المعلومات الدولية والمكتبات بكليات التربية الرياضية في حدود إمكانات الباحث ، حيث يتضمن هذا الجزء عرضاً للدراسات السابقة وعددها (٦) دراسة خلال الفترة الزمنية من (٢٠١٣) إلى (٢٠٢٠م) محمد محمد شوقي (٢٠) ، محمد أنور عثمان (١٨) أحمد محمد عباس (٢) ، محمود عزيز إبراهيم (٢١) ، أحمد سلامه أحمد (١) ، أسماء محمد عبد الهادي (٤) .

وفيما يلي يوضح جدول (١) الدراسات السابقة ، التي استعان بها الباحث والمتعلقة بمتغيرات البحث :

جدول (١) الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
١	محمد محمد شوقي (ماجستير) (٢٠)	٢٠٢٠م	تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الاداءات المهارية لبراعم الاسكواش . "	تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التوافقية للتعرف علي تأثير التدريبات التوافقية علي تنمية بعض القدرات التوافقية والأداءات المهارية	١٠ براعم	المنهج التجريبي	البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية يؤثر إيجابياً علي القدرات التوافقية .
٢	محمد أنور عثمان (ماجستير) (١٨)	٢٠١٩م	تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره علي بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة	تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره علي بعض مظاهر الانتباه و الأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة .	٢٠ طالب	المنهج التجريبي	البرنامج المقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيراً إيجابياً علي مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث .
٣	أحمد محمد عباس (ماجستير) (٢)	٢٠١٩م	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية علي مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .	١٥ ناشئ	المنهج التجريبي	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس .

م	اسم الباحث	السنة	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٤	محمود عزيز إبراهيم (دكتوراه) (٢١)	٢٠١٦م	تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الاداء لناشئي التنس	يهدف إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٥ سنة .	٢٠ ناشئي	المنهج التجريبي	- برنامج القدرات التوافقية أدى إلى تحسن في المهارات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٥ سنة .
٥	أحمد سلامه أحمد (ماجستير) (١)	٢٠١٤م	تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس	تصميم برنامج تدريبي خاص لتنمية القدرات التوافقية لمهارة الضربة الخلفية بيد واحدة لطلاب تخصص التنس .	٢٠ طالب من الفرقة الرابعة	المنهج التجريبي	القدرات التوافقية الخاصة بلاعب التنس والتي تتمثل في (القدم بالوثب - الاداء داخل دائرة - تقدير زمن الاداء - الأقماع المرقمة - الجري حول الدائرة - باس المعدل - الجري اللولبي - الجري المتعرج) لها تأثير إيجابي على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة لطلاب تخصص التنس .
٦	أسماء محمد عبدالهادي (ماجستير) (٤)	٢٠١٣م	تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي	التعرف على تأثير تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي .	١٠ ناشئين	المنهج التجريبي	ان البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية أدى الى تنمية الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي .

إجراءات البحث .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث ، من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسات القبلية والتتبعية والبعديّة للمجموعة الواحدة .

مجتمع البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئي الإسكواش تحت ١٣ سنة بنادي الشمس والنادي الأهلي والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للإسكواش للعام التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م ، وعددهم (22) ناشئ تحت ١٣ سنة .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش تحت ١٣ سنة من نادي الشمس ، حيث بلغ قوام العينة الأساسية (١٢) ناشئ من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين من ناشئي النادي الأهلي ، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٢٢) ناشئ (العينة الأساسية ، العينة الاستطلاعية) ، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

عينة الدراسة الإسطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
45.45 %	١٠	٥٤.٥٥ %	١٢ ناشئ	٢٢ ناشئ

إعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني وإرتفاع الجسم ووزن الجسم و العمر التدريبي) ، والقدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد- القدرة علي التوازن -القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي الرشاقة - القدرة علي المرونة - القدرة علي الايقاع الحركي-القدرة علي السرعة-القدرة علي سرعة الاستجابة- القدرة علي التكيف مع الاوضاع المتغيرة - القدرة علي تقدير الوضع) ، كما يتضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والقدرات التوافقية قيد البحث ن = 22

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	12.32	12.45	0.42	0.9٣ -
٢	ارتفاع الجسم	سم	144.86	144.00	3.31	0.78
٣	وزن الجسم	كجم	46.95	46.00	3.40	0.84
٤	العمر التدريبي	سنة	3.69	3.85	0.43	1.12 -
٥	القدرة علي بذل الجهد	ثانية	1.77	1.75	0.18	0.33
٦	القدرة علي الرشاقة	ثانية	18.45	18	1.41	0.96
٧	القدرة علي المرونة	سم	8.75	8.50	0.84	0.90
٨	القدرة علي الإيقاع الحركي	عدد	5.90	6	1.06	-0.28
٩	القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	2.81	2.89	0.25	0.92 -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-1.19 : 1.03) في متغيرات النمو والقدرات التوافقية قيد البحث ، وقد انحصرت هذه القيم ما بين (±3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

إستمارات تسجيل البيانات : مرفق (١)

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث :

١- إستمارة تسجيل قياسات الناشئين في متغيرات (العمر الزمني - ارتفاع الجسم - وزن الجسم و العمر التدريبي) .

٢- إستمارة تسجيل قياسات الناشئين في القدرات التوافقية قيد البحث .

الإختبارات المستخدمة في البحث :

إختبارات القدرات التوافقية : مرفق (٣)

قام الباحث بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة . مرفق

(٢)

الدراسات الإستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها ١٠ ناشئين من ناشئي النادي الأهلي ومن خارج عينة الدراسة الأساسية ، من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/٣١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٢/٤ .

أهداف الدراسة :

- ١- التأكد من تدريب المساعدين مرفق (٦) وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
- ٢- اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلى الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .
- ٣- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث ومدى سهولة تطبيقها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين وذلك من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٢/٧ إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٩ ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) ، وجدولي (٤) ، (٥) توضح المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

إيجاد معامل الصدق :

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) ناشئين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وهم ناشئين تحت ١٧ سنة ، والمجموعة الأخرى (غير المميزة) وهم ناشئين تحت ٣١ سنة وهي عينة البحث الإستطلاعية ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات

$$١٠ = ٢ = ١ ن$$

القدرات التوافقية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	القدرة على بذل الجهد	ثانية	1.26	0.15	1.75	0.18
٢	القدرة على الرشاقة	ثانية	15	0.94	18.90	1.73
٣	القدرة على المرونة	سم	11.25	0.76	8.59	0.67
٤	القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	11.60	1.58	6.30	1.06
٥	القدرة على سرعة الاستجابة	ثانية	2.21	0.17	2.79	0.23

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٨٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات .

إيجاد معامل الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات باستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين (بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في إختبارات

القدرات التوافقية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القدرة علي بذل الجهد	ثانية	1.75	0.18	١.٧٦	٠.١٨	٠.٩٨
٢	القدرة علي الرشاقة	ثانية	18.90	1.73	١٩.٦٠	١.٤٣	٠.٩٣
٣	القدرة علي المرونة	سم	8.59	0.67	8.63	0.70	0.88
٤	القدرة علي الإيقاع الحركي	عدد	6.30	1.06	٧.٥٠	٠.٨٥	٠.٨٠
٥	القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	2.79	0.23	2.76	0.21	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

خطوات وضع البرنامج التدريبي :

- ١- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع (١٢) أسبوع.
- ٢- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية وهي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.
- ٣- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاث مراحل :
 - المرحلة الأولى : من البرنامج ومدتها اسبوعين وتكون فيها كل التدريبات توافقية فقط .
 - المرحلة الثانية من البرنامج ومدتها ٤ اسابيع بعد اول اسبوعين وتكون فيها التدريبات توافقية مهارية.

-المرحلة الثالثة : من البرنامج ومدتها اخر ٦ أسابيع من البرنامج تكون فيها التدريبات خطية توافقية مع تقليل الجزء المهاري التوافقي .

٤- تم تشكيل دورة الحمل الفترية - المتوسطة بطريقة (١ : ٢) بمعنى إسبوع حمل متوسط يليه إسبوعين حمل مرتفع .

٥- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى يوم

(وحدة تدريبية) حمل متوسط ويوم (وحدة تدريبية) حمل مرتفع ويوم (وحدة تدريبية) حمل أقصى .

جدول (٦)

نموذج للتدرج بالحمل التدريبي الاسبوعي للبرنامج التدريبي

الإسبوع	درجة الحمل	الزمن بالدقائق	ملاحظات
الأول	متوسط	١٩٨ ق	درجة الحمل متوسطة بالنسبة للقياس القبلي من مستوي اللاعبين
الثاني	عالي	٢١٨ ق	زيادة ١٠ % عن الاسبوع الأول
الثالث	اقصي	٢٤٠ ق	زيادة ١٠ % عن الاسبوع الثاني
الرابع	متوسط	٢١٨ ق	مساوي لزمان الاسبوع الثاني
الخامس	عالي	٢٤٠ ق	مساوي لزمان الاسبوع الثالث
السادس	اقصي	٢٦٤ ق	زيادة ١٠ % عن الاسبوع الخامس
السابع	متوسط	٢٤٠ ق	مساوي لزمان الاسبوع الخامس
الثامن	عالي	٢٦٤ ق	مساوي لزمان الاسبوع السادس
التاسع	اقصي	٢٩٠ ق	زيادة ١٠ % عن الاسبوع الثامن
العاشر	متوسط	٢٦٤ ق	مساوي لزمان الاسبوع الثامن
الحادي عشر	عالي	٢٩٠ ق	مساوي لزمان الاسبوع التاسع
الثاني عشر	اقصي	٣١٩ ق	زيادة ١٠ % عن الاسبوع الحادي عشر
الزمن الكلي للبرنامج		٣٠٤٥ ق	

الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٢/١١ م ، وذلك طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل إختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس .

تطبيق البرنامج التدريبي : مرفق (٤)

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية ، وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٢/١٤ م إلى يوم الخميس

الموافق ٢٠٢١/٥/٦ ، ولمدة (١٢) اسبوع ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية هي أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع .

القياس التتبعي :

قام الباحث بإجراء القياس التتبعي في نفس المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٣/١٩ م مع مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف المتبعة في القياس القبلي .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية بإجراء القياس البعدي بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبليّة والتتبعيّة ، وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/٩ م ، حيث تم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً .

جدول (٧)
الخطة الكلية للبرنامج التدريبي

الاجمالي	أسابيع البرنامج												درجة الحمل	
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
													حمل أقصى	
													حمل عالي	
													حمل متوسط	
٣٠٤٥ ق	٣١٩ ق	٢٩٠ ق	٢٦٤ ق	٢٩٠ ق	٢٦٤ ق	٢٤٠ ق	٢٦٤ ق	٢٤٠ ق	٢١٨ ق	٢٤٠ ق	٢١٨ ق	١٩٨ ق	مجموع زمن التدريب	
%٥٠	%٢٤	30%	%30	%٣٥	%٤٠	%٤٥	%٥٠	%٥٥	%٦٠	%٦٥	%١٠٠	%١٠٠	النسبة	التدريبات التوافقية
١٥٢٣ ق	٧٥ ق	٨٧ ق	٧٩ ق	١٠٢ ق	١٠٦ ق	١٠٧ ق	١٣٢ ق	١٣٢ ق	١٣١ ق	١٥٦ ق	٢١٨ ق	١٩٨ ق	الزمن	
%٣٥	%٧٦	%٣٠	%35	%٣٠	%٣٠	% 27	%٥٠	%٤٥	%٤٠	%٣٥	-	-	النسبة	التدريبات التوافقية المهارية
١٠٦٥ ق	٢٤٤ ق	٨٧ ق	٩٣ ق	٨٧ ق	٧٩ ق	٦٥ ق	١٣٢ ق	١٠٨ ق	٨٧ ق	٨٤ ق	-	-	الزمن	
%١٥	-	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%28	-	-	-	-	-	-	النسبة	التدريبات التوافقية الخطئية
٤٥٧ ق	-	١١٦ ق	٩٢ ق	١٠٢ ق	٧٩ ق	٦٨ ق	-	-	-	-	-	-	الزمن	

عرض ومناقشة النتائج .

عرض النتائج .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول .

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي -

بعدي) في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ١٢

م	الإختبارات	وسيلة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
١	القدرة علي بذل الجهد	ثانية	بين القياسات	40.72	2	20.36	46.34	دالة
			داخل القياسات	14.50	33	0.4°		
			داخل القياسات	18.33	33	0.56		
٢	القدرة علي الرشاقة	ثانية	بين القياسات	8.11	2	4.05	28.59	دالة
			داخل القياسات	4.68	33	0.14		
٣	القدرة علي المرونة	سم	بين القياسات	31.60	2	15.80	27.71	دالة
			داخل القياسات	18.81	33	0.58		
٤	القدرة علي الإيقاع الحركي	عدد	بين القياسات	35.17	2	17.58	37.24	دالة
			داخل القياسات	15.58	33	0.49		
٥	القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	بين القياسات	3.04	2	1.52	22.52	دالة
			داخل القياسات	2.22	33	0.05		
			داخل القياسات	108.75	33	3.32		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٣.٢٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي)

في جميع إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء إختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

جدول (٩)

ن = ١٢

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

م	الإختبارات	وسيلة القياس	القياسات	المتوسط الحسابي	فروق المتوسطات		قيمة LSD عند ٠.٠٥
					القياس التتبعي	القياس البعدي	
١	القدرة علي بذل الجهد	ثانية	القياس القبلي	١.٧٩	٠.١٦	٠.٢٩	٠.٥٣
			القياس التتبعي	١.٦٣		٠.١٣	
			القياس البعدي	١.٥٠			
٢	القدرة علي الرشاقة	ثانية	القياس القبلي	١٨.٠٨	١.٥٨	٢.٩٢	٠.٧٠
			القياس التتبعي	١٦.٥٠		١.٣٣	
			القياس البعدي	١٥.١٧			
٣	القدرة علي المرونة	سم	القياس القبلي	8.79	1.04	2.29	0.64
			القياس التتبعي	9.83		1.25	
			القياس البعدي	11.08			
٤	القدرة علي الإيقاع الحركي	عدد	القياس القبلي	٥.٥٨	٣.٠٨	٦.٥٠	٠.٦٥
			القياس التتبعي	٨.٦٧		٣.٤٢	
			القياس البعدي	١٢.٠٨			
٥	القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	القياس القبلي	2.83	0.24	0.51	0.19
			القياس التتبعي	2.59		0.27	
			القياس البعدي	2.32			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

٢/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني .

جدول (١٠)

ن = ١٢

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) في أختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

م	الإختبارات	وسيلة القياس	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
					القياس التتبعي	القياس البعدي
١	القدرة علي بذل الجهد	ثانية	القياس القبلي	١.٧٩	٨.٩٤	١٦.٢٠
			القياس التتبعي	١.٦٣		٧.٩٧
			القياس البعدي	١.٥٠		
٢	القدرة علي الرشاقة	ثانية	القياس القبلي	١٨.٠٨	٨.٧٣	١٦.٠٩
			القياس التتبعي	١٦.٥٠		٨.٠٦
			القياس البعدي	١٥.١٧		
٣	القدرة علي المرونة	سم	القياس القبلي	8.79	11.83	26.05
			القياس التتبعي	9.83		12.72
			القياس البعدي	11.08		
٤	القدرة علي الإيقاع الحركي	عدد	القياس القبلي	٥.٥٨	٥٥.٣٧	١١٦.٤٨
			القياس التتبعي	٨.٦٧		٣٩.٣٣
			القياس البعدي	١٢.٠٨		
٥	القدرة علي سرعة الاستجابة	ثانية	القياس القبلي	2.83	8.48	18.02
			القياس التتبعي	2.59		10.42
			القياس البعدي	2.32		

يتضح من جدول (١٠) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث يتضح أن أكبر نسبة للتحسن كانت بين القياسين القبلي والبعدي لإختبار الوثب المثلثي بنسبة مقدارها ٤٥.٣٣% ، بينما كانت أقل نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات بنسبة مقدارها ٢٣.٦٢% .

مناقشة النتائج .

مناقشة نتائج الفرض الأول والثاني :

أظهرت نتائج جدول (٩) ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي وكلاً من القياسين التتبعي والبعدي لصالح القياسين التتبعي والبعدي ، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في إختبارات القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ١٣ سنة ، حيث أشارت النتائج ما يلي :

متغير القدرة علي بذل الجهد المناسب المتمثل في إختبار Spider test ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية للمجموعة التجريبية وهي (١.٧٩) ومتوسط القياسات التتبعية وبلغت (١.٦٣) ومتوسط القياسات البعدية لنفس الإختبار وهي (١.٥٠) ولصالح القياسات البعدية ، بلغت نسبة التباين (٤٦.٣٤) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٩) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي .

كما بلغت نسبة التحسن في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٨.٩٤) ، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٧.٩٧) ، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٦.٢٠) .

ويعزي الباحث هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على التدريبات التي تهدف إلى تنمية القدرة علي بذل الجهد المناسب حيث استخدم الباحث التدريبات التي تعتمد على ملائمة الجهد للحركة المطلوبة مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال التدريبية للاعبين الإسكواش وكذلك إختيار التدريبات تبعا وشكل وطبيعة الأداء مما أسهم بدرجة كبيرة في زيادة معدل القدرة علي بذل الجهد المناسب ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه **عصام عبدالخالق (٢٠٠٥)** أن قدرة التمييز الحس عضلي هي القدرة علي تحقيق دقة عالية واقتصادية في الجهد المبذول في الحركة ، حيث ان المراحل الحركية للاداء مبنيا علي التمييز الدقيق للإحساس بمختلف المتغيرات من قوة وزمن ومسافة وإدراك مكاني للجسم وكذلك القدرة علي الإرتخاء والشد العضلي اللازم (١٥ : ١٩١)

متغير القدرة علي الرشاقة المتمثل في إختبار Star Test ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية للمجموعة التجريبية وهي (18.08) ومتوسط القياسات التتبعية وبلغت (16.50) ومتوسط القياسات البعدية لنفس الإختبار وهي (15.17) ولصالح القياسات البعدية ، بلغت نسبة التباين (٢٨.٥٩) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٩) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى) لصالح القياس البعدي . كما بلغت نسبة التحسن في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٨.٧٣) ، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٨.٠٦) ، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٦.٠٩) .

ويعزي الباحث هذا التحسن في متغير القدرة علي الرشاقة إلى فاعلية التدريبات التي تعتمد على تغير إتجاه اللاعب داخل ملعب الإسكواش من المنطقة الأمامية إلى المنطقة الخلفية وكذلك وسط الملعب من الجانبين (الأيمن ، والأيسر) والجرى الزجاجي للأمام وللجانب داخل ملعب الإسكواش ، وزيادة شدة أداء التدريبات لعنصر الرشاقة داخل البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة سرعة الاستجابة والسرعة الذي أثر بالتابعية على متغير الرشاقة ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه "مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م) بأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهميه بالنسبه للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير إتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض ، أو الإنطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفه التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقه والتوافق. ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه محمد عبده (٢٠٠٩م) إلي أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة Copound Ability لأنها تتضمن في رأي كثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والتحكم والتوافق ، كل هذه الصفات تندمج في اتساق داخلي حيث تجعل الفرد قادراً علي اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه وذلك بقدرته علي توجيه الحركة والتحكم فيها وضبطها والتكيف للمواقف المتغيرة . (١٧ : ٩٩ ، ١٠٠)

متغير القدرة علي المرونة المتمثل في إختبار ثني الجذع من الوقوف ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية للمجموعة التجريبية وهي (٨.٧٩) ومتوسط القياسات التتبعية وبلغت (٩.٨٣) ومتوسط القياسات البعدية لنفس الإختبار وهي (١١.٠٨) ولصالح القياسات البعدية ، بلغت نسبة التباين (٢٧.٧١) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٩) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدى) لصالح القياس البعدي .

كما بلغت نسبة التحسن في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (١١.٨٣) ، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٢.٧٢) ، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (٢٦.٠٥) . ويعزي الباحث هذا التحسن في متغير القدرة علي المرونة إلى فاعلية التدريبات التي تعتمد على الإرتقاء بمدى المرجحات وتمارين إطالة العضلات والأربطة والأوتار سواء كانت فردية أو زوجية بمساعدة المدرب الذي أسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير القدرة علي المرونة بإعتباره أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية العامة والخاصة للإرتقاء بلاعبى الإسكواش ، حيث يتفق كلا من **علي البيك** و**عماد الدين عباس (٢٠٠٣م)** أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني ، هذا بالإضافة إلي أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات ، فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل ما بأقصى مدي ممكن علي حساب المجموعات العضلية العاملة علي هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الايجابية ، أما إمكانية أداء أقصى مدي لحركة ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة المدى الحركي فيعرف ذلك بالمرونة القسرية . (١٦ : ٩٩، ١٠٠)

متغير القدرة علي الإيقاع الحركي المتمثل في إختبار القدرة علي أداء الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائره بالتوالي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه للمجموعة التجريبية وهي (٥.٥٨) ومتوسط القياسات التتبعية وبلغت (٨.٦٧) ومتوسط القياسات البعديّة لنفس الإختبار وهي (١٢.٠٨) ولصالح القياسات البعديّة ، بلغت نسبة التباين (٣٧.٢٤) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٩) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي .

كما بلغت نسبة التحسن في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٥٥.٣٧) ، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (٣٩.٣٣) ، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١١٦.٤٨) . ويعزي الباحث هذا التحسن إلى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على التدريبات التي تهدف إلى تنمية القدرة علي الإيقاع الحركي من خلال التدريبات التي تتميز بضبط الإيقاع سواء بالنسبة لحركة الجسم او إيقاع الحركة ككل مع مراعاة شدة الأحمال مع طبيعة الأداء مما أسهم بدرجة كبيرة في زيادة معدل القدرة علي الإيقاع الحركي ، ويتفق هذا مع ما أشار اليه محمود عزيز (٢٠١٦) ان القدرة الإيقاعية هي ادراك الحركة الذاتية واداء هذه الحركة بإيقاع معين وبالتالي تمثل قدرة الرياضي علي ايجاد الإيقاع المناسب بنفسه لاداء حركة معينة ، وبالتالي يتضمن التدريب الخاص للقدرة الإيقاعية تنمية قدرة الرياضي علي ادراك المراحل الحركية الحرجة لحركة معينة منحيث بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب لاستيعاب وتحقيق هذا الإيقاع بإيجاد الإيقاع المناسب للحركة ذاتيا . (١٣ : ١٣٠-١٣١)

متغير القدرة علي سرعة الإستجابة المتمثل في اختبار القدرة علي سرعة رد الفعل للاعبين الإسكواش ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية للمجموعة التجريبية وهي (٢.٨٣) ومتوسط القياسات التتبعية وبلغت (٢.٥٩) ومتوسط القياسات البعدية لنفس الإختبار وهي (٢.٣٢) ولصالح القياسات البعدية ، بلغت نسبة التباين (٢٢.٥٢) وهي قيمة أكبر من قيمة "ف" الجدولية (٣.٢٩) عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - تتبعي - بعدي) لصالح القياس البعدي .

كما بلغت نسبة التحسن في القياس (القبلي/التتبعي) قيمة قدرها (٨.٤٨) ، وفي القياس (التتبعي/البعدي) قيمة قدرها (١٠.٤٢) ، وفي القياس (القبلي/البعدي) قيمة قدرها (١٨.٠٢) .

ويعزي الباحث هذا التحسن في متغير القدرة علي سرعة الإستجابة إلى فاعلية التدريبات التي تعتمد على سرعة رد الفعل لأداء أكبر عدد من الضربات لبعض مهارات الإسكواش داخل البرنامج التدريبي المقترح للاعبين الإسكواش الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تطوير القدرة علي سرعة الإستجابة ، إضافة إلى تنمية القدرة علي الرشاقة والقدرة علي المرونة والذي يسهم بشكل كبير في تنمية القدرة علي السرعة بأنواعها ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه " عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) بأنها " قدرة الفرد علي التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن " ، ويضيف أن القدرة علي سرعة الاستجابة تعتبر من القدرات التوافقية التي لها تأثير ايجابي في جميع الأنشطة الرياضية لأنها تمكن الفرد من التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن وتتفاوت درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطوية في كل نشاط . (١٥ : ١٦٥)

وللتأكد من دلالة الفروق قام الباحث باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) ، حيث أظهرت نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ، وبين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أختبارات القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ١٣ سنة ، حيث أشارت النتائج ما يلي :

في إختبار القدرة علي بذل الجهد بلغ أقل فرق معنوي (٠.١٦) في القياس (القبلي/التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٠.١٣) في القياس (التتبعي/البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٠.٢٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠.٥٣).

في إختبار القدرة علي الرشاقة بلغ أقل فرق معنوي (١.٥٨) في القياس (القبلي/التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (١.٣٣) في القياس (التتبعي/البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٢.٩٢) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠.٧٠).

في إختبار القدرة علي المرونة بلغ أقل فرق معنوي (١.٠٤) في القياس (القبلي/التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (١.٢٥) في القياس (التتبعي/البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٢.٢٩) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠.٦٤) .

في إختبار القدرة علي الإيقاع الحركي بلغ أقل فرق معنوي (٣.٠٨) في القياس (القبلي/التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٣.٤٢) في القياس (التتبعي/البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٦.٥٠) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠.٦٥) .

في إختبار القدرة علي سرعة الاستجابة بلغ أقل فرق معنوي (٠.٢٤) في القياس (القبلي/التتبعي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٠.٢٧) في القياس (التتبعي/البعدي) ، وبلغ أقل فرق معنوي (٠.٥١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) وقدرها (٠.١٩) .

الإستخلاصات والتوصيات .

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية يؤثر إيجابياً علي القدرات التوافقية (القدرة علي بذل الجهد- القدرة علي التوازن -القدرة علي الربط الحركي- القدرة علي الرشاقة - القدرة علي المرونة - القدرة علي الإيقاع الحركي-القدرة علي السرعة-القدرة علي سرعة الاستجابة- القدرة علي التكيف مع الاوضاع المتغيرة - القدرة علي تقدير الوضع)، لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي ، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس القبلي لصالح القياس التتبعي في القدرات التوافقية قيد البحث لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة .

التوصيات :

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

١- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التوافقية في تنمية القدرات التوافقية لناشئي الإسكواش تحت ٣ سنة.

٢- توجيه اهتمام الباحثين والمدربين لأهمية استخدام التدريبات التوافقية بأسلوب يتوافق مع طبيعة العمل العضلي واتجاهه في رياضة الإسكواش مع مراعاة الأسس والمبادئ العلمية في التدريب.

المراجع.

اولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد سلامه أحمد : " تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤ م .
- ٢- أحمد محمد عباس : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م .
- ٣- أحمد محمود حسن : " تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي مستوى الأداء المهاري للجلمة الإجبارية في الجمباز تحت ١٠ سنوات " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية. جامعة المنيا ، ٢٠١٠ .
- ٤- أسماء محمد عبد الهادي : " تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الادراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٣ م .
- ٥- إلين وديع فرج ، سلوى عز الدين : " المرجع في تنس الطاولة - تعليم وتدريب " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٦- أيمن محمد الصاوي : برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ المصارعة " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الزقازيق ، ٢٠١١ .
- ٧- إيهاب صابر إسماعيل : " تأثير تدريبات تحركات القدمين على دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الإسكواش " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٣ م .
- ٨- حازم محمد أبو الخير سليم : تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض الاداءات المهارية لبراعم كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق ، ٢٠١٣ .
- ٩- حمدي أحمد علي : " التدريب الرياضي أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٩ م .
- ١٠- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعيه لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء الفني لناشئ رياضه الجودو رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧

- ١١- دارين مصطفى على : " فعالية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى في التنس الأرضي " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
- ١٢- سيد محمد المرسي : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي مستوي الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا ، ٢٠١١ .
- ١٣- سيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجية القوة) " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٤- شيماء محمد محمد : توظيف الحاسب الألي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م
- ١٥- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٦- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١٧- محمد أحمد عبده خليل : " مدخل في التدريب الرياضي " مذكرات لمرحلة البكالوريوس ، مكتبة رشيد ، الزقازيق ، ٢٠٠٩م .
- ١٨- محمد أنور عثمان : " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة اثره على بعض مظاهر الانتباه والاداء الفني للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٩م .
- ١٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٢٠- محمد محمد شوقي : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية علي تطوير الاداءات المهارية لبراعم الاسكواش . " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠م .
- ٢١- محمود عزيز ابراهيم : " تأثير تنمية القدرات التوافقية على تطوير الاداء لناشئ التنس " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦م .
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م

٢٣- منال أحمد منصور : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحاسب الالى علي تنمية القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهاري في التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا . مجلة علوم الرياضة جامعة المنيا . ٢٠٠٥ م .

٢٤-نانسي مجدي حسني : برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا ، ٢٠١٣ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

25- **Case Leanne** : " Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series ", Gallagher ٢٥ . & Mundy Co ., Hong Kong ,2007

26- **Stainistaw Henry .z. ark** : " level coordination ability for players teams games in physical education sport ", research quarter, vol .(22) Team games in Physical Education and sport, Poland, 2015