



برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد

أ.م. د / هيام عبد الرحيم العشماوي
استاذ مساعد كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الجماعية
كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

تناولت هذه الدراسة تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عينة البحث (٢٠) ناشئة من ناشئات نادي منوف الرياضي ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٠) لاعبة ناشئة من ناشئ نادي جمهورية شبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)، واعتمدت الباحثة في وسائل وجمع البيانات علي استطلاع رأي الخبراء واستمارتي الاستبيان والاختبارات قيد البحث وكانت من اهم النتائج التي توصلت لها الباحثة انه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة وكل من القياسات التتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياسات البعديّة ، وتوجد علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات البعديّة للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

القدرات التوافقية ، مستوى أداء ، ناشئات كرة اليد





مشكلة البحث :

أصبحت كرة اليد الحديثة تتميز بالإيقاع السريع والمستوى المهارى المرتفع، ويظهر ذلك من خلال المستويات العالمية المتقدمة في البطولات المختلفة، حيث تحقق هذا التطور من خلال مواكبة الاتجاهات الحديثة في إعداد الناشئين واللاعبين.

ويحتل تدريب الناشئين أهمية ، فهو يُشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبلية، ولذلك يجب التخطيط الجيد لتطوير القدرات المختلفة لهذه المرحلة العمرية، والاستفادة منها بأقصى فاعلية مُمكنة من خلال عملية التدريب الرياضي. (٢٥ : ١١)

وتختلف القدرات باختلاف النشاط الرياضي، ويرجع ذلك لاختلاف المُتطلبات البدنية والفنية، وعلى ذلك فإن للرياضة الواحدة مُتطلبات وقدرات توافقية مُتعددة، ولكل قدرة منها خصائص تتميز بها عن باقي القدرات الأخرى. (٦ : ٥٢)، (٨ : ٣٦)

ويؤكد شتاينهيفر **Steinhoefer (٢٠٠٣م)** على أن مستوى أداء المهارات الرياضية بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة. (٤٥ : ١١، ١٢)

وأشارت العديد من المراجع أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يُساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها، كما أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية، فالقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركي، حيث تعد بمثابة التمهيد للأداء الحركي، بينما يكون الأداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات اثناء مراحل الاداء المهارى (٢٠:٤٤)، (١٠:٤٠)، (١٢ : ٣٦)

و يُشير هيرتز وآخرون **Hritz et all (٢٠٠٠م)** ان القدرات التوافقية أحد أهم الركائز التي يُعتمد عليها الأداء في كرة اليد، حيث تلعب دوراً فعال في إتقان المهارات، وأن القدرات التوافقية تحتوي فيما بينها على العديد من القدرات كالدقة والتوازن والإيقاع الحركي والتوجيه الحركي وغيرها، مما يُشكل قاعدة أساسية لإتقان الأداء المهارى. (٣٥ : ١٨)

كما يجب أن يتم التركيز عند تصميم برامج تدريبية للناشئين في تلك المرحلة السنية على الإعداد المهارى والقدرات التوافقية الخاصة باللعبة ، ليكون الأداء المهارى للناشئين جيداً، ويتسم بالاقتصاد في الجهد المبذول أثناء الأداء. (٢٩ : ٩٧) (٣٣ : ٢٦).





ومن خلال خبرة الباحثة و كذلك الملاحظة العلمية اتضح ضعف المستوى المهاري لناشئات كرة اليد تحت ١٤ سنة .. بالشكل الذي يؤثر على عدم تطوير المستوى الفني العام لناشئات خلال فترات الموسم الرياضي المختلفة. ويرجع الضعف في المستوى المهاري لهذه المرحلة العمرية إلى عدم استخدام المدربين للأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد علي التركيز في الوحدات التدريبية علي الجوانب البدنية والمهارية متصلة وعدم التركيز بجانب دون الاخر بحث تساعد في تقنين وتوجيه نوعية التدريب بما يخدم تطوير الأداء والمهاري ، ومن ثم المستوى الفني العام لناشئات كرة اليد .

واستناداً للإطار السابق، وفي ضوء أهمية وضرورة التحكم في نظم إعداد البرامج التدريبية وتوجيهها لما لها من تأثير مباشر على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد، ستحاول الباحثة التعرف على العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات كرة اليد ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١. تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لناشئات كرة اليد.
٢. التعرف على العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث.

فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - التتبعية - البعدية) في مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق في معدلات التغير بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - التتبعية - البعدية) في مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد.





مصطلحات البحث :

١ - القدرات التوافقية :

هي "قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن". (٢٣ : ٦)

٢ - القدرة على التوازن :

هي "المحافظة على اتزان الجسم في مختلف الأوضاع خلال حالتي السكون أو الحركة أو العودة بالجسم لتوازنه بسرعة بعد أداء حركات سريعة". (٢٢ : ٤)

٣ - القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي :

هي "تغيير وضع وحالة جسم اللاعب حسب المكان والزمن المتاح له (الإحساس بالمكان، الزمن، الأداة، المنافس)". (٢٢ : ٤)

٤ - القدرة على التمييز الحركي :

هي "تحديد القوة والسرعة المناسبة لتنفيذ واجب حركي معين". (٤٦ : ٢٥٥)

٥ - القدرة على سرعة الاستجابة :

هي "التلبية السريعة لمثير معين (سمعي أو بصري) في أقل زمن ممكن". (٤٦ : ٢٤٨)

٦ - القدرة على الإيقاع الحركي :

هي "المحافظة على الأداء الحركي الجيد، والذي يتضح في الإحساس السمعي والبصري وشكل الأداء، حيث يشعر الشخص بالإيقاع الداخلي ويُنظمه مع الحركة الداخلية ليحقق الهدف الحركي". (٢٢ : ٤)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية ، التصميم التجريبي للقياس (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.





مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئات كرة اليد بفرق نادي منوف الرياضي ونادي جمهورية شبين والمقيدين في سجلات الاتحاد المصري لكرة اليد مواليد (2009 م) بالمرحلة السنية تحت ١٤ سنة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عينة البحث (٢٠) ناشئة من ناشئات نادي منوف الرياضي ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٠) لاعبة ناشئة من ناشئ نادي جمهورية شبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات). ويرجع اختيار الباحثة لعينة البحث للأسباب التالية:

١. جميع اللاعبات في مرحلة نمو واحدة والسن متقارب.
٢. ظروف عمل الباحثة كمدربة كرة اليد لتلك العينة وبالتالي سهولة التطبيق عليهم.
٣. الفرق المختارة تلعب في دوري القسم الاول .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية بيانات عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية)، والبالغ عددهن (٣٠) ناشئة في مُتغيرات النمو : (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي ، وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

مُعاملات الالتواء للقياسات مُتغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

ن = ٣٠

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث
٠.٥٧ -	٠.٥٣	١٣.٥٠	١٣.٤٠	سنة	السن
٠.١٥	٥.٦٧	١٥٦.٠٠	١٥٦.٢٩	سم	الطول
٠.٢٧	٤.٢٥	٤٥.٠٠	٤٥.٣٨	كجم	الوزن
١,٥٠	٠,٣٤	٢,٥٠	٢,٦٧	عدد	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات ناشئات عينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) في المُتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣ ±)، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث في هذه المُتغيرات.



وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الوسائل والأدوات التالية لجميع البيانات :

١ - الأدوات والأجهزة :

- * جهاز رستاميتير - ميزان طبي.
- * سلم أرضي.
- * مراتب.
- * شريط لاصق.
- * صندوق قياس المرونة.
- * مقاعد سويدي.
- * صفارة.
- * كرات طبية.
- * حواجز ذات ارتفاعات مختلفة.
- * كرات توازن.
- * طباشير.
- * صناديق قسمة.
- * ملعب كرة يد.
- * أستاذك مطاطي.
- * ساعة إيقاف.
- * شريط قياس.
- * كرات يد مقاس .
- * أحبال.
- * أطواق.
- * أقماع.

٢ - الاختبارات المستخدمة :

■ مُتغيرات النمو :

- السن : بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- الطول : تم قياسه بالرستاميتير، ووحدة القياس .. السنتيمتر.
- الوزن : تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس .. الكيلوجرام.

■ تحديد الصفات البدنية الخاصة بعينة البحث :

حددت الباحثة المتغيرات البدنية قيد البحث من خلال الرجوع الي الدراسات والمراجع العلمية ثم قامت بوضعها في استمارة مرفق (٣) روعي فيها الاضافة والحذف بما يناسب راي الخبير وتم عرضها علي ٥ خبراء مرفق (١) وذلك لتحديد أهم هذه المكونات وجدول (٢) يوضح أهم مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد والنسبة المئوية لكلاً منها .

جدول (٢)

اراء الخبراء حول أهم مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد

م	مكونات الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	السرعة الانتقالية	٥	١٠٠ %
	سرعة رد الفعل	٢	٤٠ %
	السرعة الحركية	٢	٤٠ %
٢	القوة العضلية العظمي	٢	٤٠ %
	القوة المميزة بالسرعة	٥	١٠٠ %
٣	التحمل الدوري التنفسي	٣	٦٠ %
	تحمل القوة العضلية	٥	١٠٠ %
	تحمل السرعة	٢	٤٠ %



م	مكونات الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
٤	التوافق	٥	١٠٠ %
٥	الرشاقة	٥	١٠٠ %
٦	المرونة	٥	١٠٠ %
٧	الدقة	٥	١٠٠ %
٨	التوازن	١	٢٠ %

يتضح من الجدول (٢) ان النسبة المئوية لتحديد مكونات الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد تراوحت ما بين (٢٠ % - ١٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ١٠٠ % من اراء السادة الخبراء لاختيار مكونات الصفات البدنية وهي كما يلي : (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - التوافق - الرشاقة - المرونة - الدقة)

■ تحديد إختبارات الصفات البدنية

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة اليد والإختبارات والمقاييس لتحديد الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد واستخلص أكثر هذه الإختبارات استخداماً لقياس تلك المكونات البدنية ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٤) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير وتم عرضها علي (٥) من الخبراء في مجال رياضة كرة اليد مرفق (١) وذلك لتحديد أنسب تلك الإختبارات والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد والنسبة المئوية لكل منها وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

آراء الخبراء حول أنسب الإختبارات التي تقيس العناصر البدنية الخاصة

بمهارات كرة اليد قيد الدراسة والنسبة المئوية لكل منها

م	الصفات البدنية	الإختبارات المرشحة	التكرار	النسبة المئوية	الإختبارات المستخلصة
١	السرعة الانتقالية	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء عاليا	٤	٨٠ %	إختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا
		إختبار العدو ٢٢ متر في منحنى	-	-	
		إختبار العدو في المكان ١٥ ث	١	٢٠ %	
٢	القدرة العضلية للرجلين	إختبار الوثب العمودي لسارجنت	٤	٨٠ %	إختبار الوثب العمودي لسارجنت
		إختبار الوثب العريض من الثبات	١	٢٠ %	
٣	القدرة العضلية للذراعين	إختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم لأقصى مسافة	٤	٨٠ %	إختبار رمي كرة يد بالوثب لأقصى مسافة
		إختبار رمي كرة يد بالوثب لأقصى مسافة	-	-	





م	الصفات البدنية	الإختبارات المرشحة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبارات المستخلصة
		إختبار رمي كرة طبية وزن (٦ كجم) باليدين	١	٢٠%	إختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم لأقصى مسافة
٤	التوافق	إختبار الدوائر المرقمة نط الحبل ٥ مرات	٥	١٠٠%	إختبار الدوائر المرقمة
٥	الرشاقة	إختبار الجري الزجراجي ٩م محاولة واحدة فقط إختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣×٤.٥م إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ثانية	١	٢٠%	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ثانية
٦	المرونة	إختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف محاولة واحدة فقط	١	٢٠%	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف محاولة واحدة فقط
٧	الدقة	إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة إختبار التصويب علي زوايا المرمي المرسومة علي الحائط	٤	٨٠%	إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد تراوحت ما بين (صفر : ١٠٠٪) وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٨٠٪) فأكثر من آراء السادة الخبراء لإختيار الاختبارات البدنية

▪ الاختبارات المهارية مرفق (٥)

- تحديد الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث :

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة كرة اليد لتحديد الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري وللمهارات المختارة "قيد البحث" وهي:

- تنطيط الكرة
- الاستلام والتمرير من الجري
- التصويب بالوثب عالياً
- التصويب علي المرمي من الزوايا
- التحركات الدفاعية للجانبين
- التحركات الدفاعية للأمام وللخلف
- التحركات الدفاعية لعمل حائط صد





ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق (٥) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير وتم عرضها علي (٥) خبراء في مجال لعبة كرة اليد مرفق (١) لتحديد انطباق تلك الاختبارات لناشئي كرة اليد وجدول (٣) يوضح آراء السادة الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية والنسبة المئوية لكل منها .

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية والنسبة المئوية لكل منها

ن = ٥

م	المهارات	الاختبارات المرشحة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبارات المستخلصة
١	تنطيط الكرة	التنطيط المستمر مع تغيير الاتجاهات ٣ محاولات	-	-	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م في خط متعرج
		تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م محاولة واحدة	١	٢٠%	
		تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م في خط متعرج	٤	٨٠%	
٢	الاستلام و التمرير من الجري	التمرير من الجري (ذهاب) لليمين واليسار	-	-	التمرير من الجري بطول الملعب
		التمرير من الجري (ذهاب وعودة) لليمين واليسار	١	٢٠%	
		التمرير من الجري بطول الملعب	٤	٨٠%	
٣	التصويب بالوثب عالياً	التصويب بالوثب عالياً علي هدف محدد ٦٠ x ٦٠	٤	٨٠%	التصويب بالوثب عالياً علي هدف محدد ٦٠ x ٦٠
		الجري المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب	-	-	
		التصويب في المربعات المتداخلة من مسافة ٥ م	١	٢٠%	
٤	التصويب علي المرمي في الزوايا	التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٧ م	١	٢٠%	التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٦ م
		التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٦ م	٤	٨٠%	
		التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٩ م	-	-	
٥	التحركات الدفاعية للجانبين	اختبار التحرك للجانبين لمسافة ١٨ م	١	٢٠%	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين
		اختبار التحركات الدفاعية للجانبين	٤	٨٠%	
٦	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	التحرك للأمام وللخلف وللجانب بالميل ١٨ م	-	-	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف
		التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	٥	١٠٠%	
		التحركات الدفاعية المتنوعة	-	-	
٧	التحركات الدفاعية لعمل حائط صد عالي	التحرك لعمل حائط صد عالي باليدين من الارتكاز	٤	٨٠%	التحرك لعمل حائط صد عالي باليدين من الارتكاز
		حائط الصد في اتجاهين	١	٢٠%	
		حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	-	-	





يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس الاداء للمهارات " قيد البحث " تراوحت ما بين (صفر : ١٠٠٪) وقد إرتضت الباحثة بنسبة (٨٠٪) فأكثر من آراء .

اختبارات القدرات التوافقية :

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات التي تناولت مكونات القدرات التوافقية للناشئين في كرة اليد .. مثل دراسة كل من : احمد سعيد السيد خليل (٢٠٢٣ م) (٢) خالد علي احمد البرعي (٢٠٢٢ م) (٨) أحمد محمد زكى حسب الله (٢٠١٨ م) (٦) طارق عبد المنعم (٢٠١٨ م) (٩) طارق عبد المنعم (٢٠٢٣ م) (١٠) تمكنت الباحثة من تحديد مكونات القدرات التوافقية الخاصة بناشئات كرة اليد تحت ١٤ سنة (عينة البحث)، وهي على النحو التالي :

- القدرة على التوازن.
- القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي.
- القدرة على التمييز الحركي.
- القدرة على سرعة الاستجابة.
- القدرة على الإيقاع الحركي.

حيث تم اختيار بطارية كيكو للقدرات التوافقية **Kiko Test Battery** (٢٠٠٧م) (٤١) ، والتي سبق تعريبها واستخدامها في قياس القدرات التوافقية لنفس الفئة السنية لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومي الاحد والاثنين ٤ ، ٥ / ٦ / ٢٠٢٣ ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على :

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التأكد صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات.

وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات .





- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والقدرات التوافقية والمهارية:-

▪ حساب الصدق

استخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) لاعبات بفريق كرة اليد بجمهورية شبين (مجموعة مميزة)، ومجموعة غير مميزة قوامها (١٠) ناشئات بفريق كرة اليد بجمهورية شبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق للاختبارات البدنية والقدرات التوافقية والمهارية "قيد البحث"

المتغيرات	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
	ع±	س	ع±	س		
اختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا	٥,٩٤	٠,٥٤	٧,٦٩	٠,٥٢	١,٧٥	*٥,٧٨
إختبار الوثب العمودي لسارجنت	١١,٠٢	٠,٦٨	٨,٥٦	٠,٦٣	٢,٤٦	*٩,٥٨
إختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم لأقصى مسافة	٥,١٧	٠,٤٠	١,٦٦	٠,٤١	٣,٥١	*٣,٢٩
إختبار الدوائر المرقمة	١١,١٣	٠,٥٤	٩,١١	٠,٣٦	٢,٠٢	*٤,٨٤
إختبار الانبساط المائل من الوقوف ٣٠ ثانية	١٧,٥٧	١,٥٢	١١,٧٨	١,٥٩	٥,٧٨	*٩,٩٧
إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف محاولة واحدة فقط	٢٤,٥٣	١,٣٨	٢١,٥٦	١,٢٣	٢,٩٧	*٤,٦٢
إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة	٨,٣٣	١,١٦	٥,٣٨	٠,٧٤	٢,٩٥	*٦,٠٥
القدرة على التوازن	١٢,٤١	١,٥٤	١١,٣٦	١,٨٠	١,٠٥	*٣,١٠
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٥,٩٦	١,١٥	٥,١٣	١,٥٥	٠,٨٣	*٣,٠٢
القدرة على التمييز الحركي	١٥,٣٨	١,٧٠	١٧,١٥	١,٩٤	١,٧٧	*٤,٨٠
القدرة على سرعة الاستجابة	١٤٣,٥٣	٧,٨٧	١٥١,٠٣	٦,٤٨	٧,٥٠	*٥,١٥
القدرة على الإيقاع الحركي	٦,١٥	٢,٤٠	٨,٢٦	١,٧١	٢,١١	*٥,٠٢
تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م في خط متعرج	٩,٣٦	١,٢٧	١٤,٥٢	١,١٨	٥,١٦	*٦,٦٢
التمرير من الجري بطول الملعب	٧,١٢	١,٢١	١٠,٨٣	١,١٩	٣,٧١	*٤,٣٨
التصويب بالوثب عالياً	١,٤٥	٠,٩٧	٠,٥٧	٠,٩٧	٠,٨٨	*٥,٣٤
التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٦ م	١,٣٥	٠,٦٥	٠,٤٩	٠,٥٥	٠,٨٦	*٤,١٨
التحركات الدفاعية للجانبين	٣,٩٢	١,٣٣	١,٦٥	١,٢٣	٢,٢٧	*٧,٠٥





المتغيرات	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة
	ع±	س	ع±	س		
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	١,٦٩	٣٥,٤٤	٤١,٣٥	١,٨٥	٥,٩١	*٥,١٧
التحركات لعمل حائط الصد	١,٦٦	١٤,٢٣	١٠,٥٥	١,٦٢	٣,٨٦	*٥,٨٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية مما يدل علي أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلي وجود فروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يدل علي صدق الاختبارات البدنية والمهارية ، والقدرات التوافقية المستخدمة " قيد البحث " لقياس ما وضعت من أجله .

■ حساب الثبات

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية والقدرات التوافقية والمهارية قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقية علي العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددهم (١٠) ناشئة من ناشئات جمهورية شبين الرياضي ومن خارج العينة الأساسية، وكانت المدة الفاصلة ما بين التطبيقين (٨) أيام ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ، والجدول التالي يوضح ثبات الاختبارات البدنية .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية " البحث "

ن = ١٠

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	ع±	س	ع±	س	
إختبار العدو ٣٠ م من البدء عاليا	٧,٦٩	٠,٥٢	٧,٨٨	٠,٥٩	*٠,٩٧
إختبار الوثب العمودي لسارجنت	٨,٥٦	٠,٦٣	٩,٢٥	٠,٦٦	*٠,٨٤
إختبار رمي كرة طبية وزن ٨٠٠ جم لأقصى مسافة	١,٦٦	٠,٤١	٢,٠١	٠,٤٧	*٠,٩٦
إختبار الدوائر المرقمة	٩,١١	٠,٣٦	٩,٣٠	٠,٥٤	*٠,٩٨
إختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ثانية	١١,٧٨	١,٥٩	١٢,٣٣	١,٤٢	*٠,٨٨
إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف محاولة واحدة فقط	٢١,٥٦	١,٢٣	٢١,٨٩	١,٤٥	*٠,٨١
إختبار التصويب بالكرة علي المستطيلات المتداخلة	٥,٣٨	٠,٧٤	٥,٧٧	٠,٧٦	*٠,٩٦
القدرة على التوازن	١١,٣٦	١,٨٠	١١,٥٣	١,٥٧	*٠,٩١
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	٥,١٣	١,٥٥	٥,١٨	١,٢٤	*٠,٨٨
القدرة على التمييز الحركي	١٧,١٥	١,٩٤	١٦,٨٢	١,٦٠	*٠,٩٠
القدرة على سرعة الاستجابة	١٥١,٠٣	٦,٤٨	١٥٠,١٩	٥,٩٦	*٠,٨٥
القدرة على الإيقاع الحركي	٨,٢٦	١,٧١	٧,٩٨	١,٥٣	*٠,٨٨





معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
* ٠,٩٣	١,١٣	١٤,٥٥	١,١٨	١٤,٥٢	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م في خط متعرج
* ٠,٩٤	١,٥٧	١٠,٨٨	١,١٩	١٠,٨٣	التمرير من الجري بطول الملعب
* ٠,٩٢	٠,٩٦	٠,٥٨	٠,٩٧	٠,٥٧	التصويب بالوثب عالياً
* ٠,٩٥	٠,٥٦	٠,٥٧	٠,٥٥	٠,٤٩	التصويب علي المرمي في الزاوية من الثبات لمسافة ٦ م
* ٠,٩٤	١,٣٣	١,٦٨	١,٢٣	١,٦٥	التحركات الدفاعية للجانبين
* ٠,٩٦	١,٥٢	٤١,٩٢	١,٨٥	٤١,٣٥	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف
* ٠,٨٨	١,٥٣	١٠,٥٩	١,٦٢	١٠,٥٥	التحركات لعمل حائط الصد

أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن التأكد من :

- مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.
- صحة الأدوات التدريبية المستخدمة، ونماذج التدريبات التي سوف يتم تطبيقها (المحتوى) داخل برنامج القدرات التوافقية قيد البحث.
- تحديد وتقنين جرعات حمل التدريبات المناسبة لمستوى أفراد العينة.

برنامج القدرات التوافقية قيد البحث :

١ . هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الأساسية لدى ناشئات كرة اليد تحت ١٤ سنة.

٢ . أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه، ومع مستوى العينة التي وضع من أجلها.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث (تحت ١٤ سنة).
- مراعاة الفروق الفردية للناشئات عند اختيار تدريبات (محتوى) البرنامج.
- مراعاة تشكيل دورات حمل التدريب (فتري، أسبوعي، يومي) المناسب لعينة البحث.
- مراعاة التدرج في تنفيذ تدريبات (محتوى) البرنامج.
- تم تحديد الشدة والحجم في التدريبات البدنية من خلال التكرارات، وبالنسبة للإعداد المهاري التوافقي والخططي فتحدد من خلال الزمن.
- أن تكون التدريبات قصيرة الزمن ومتنوعة.
- فترة الراحة بين المجموعات أو التدريبات داخل المجموعات يجب أن تكون كافية.





- مراعاة الزيادة المُستمرة والمتدرجة في الحمل التدريبي، وبما يتناسب مع مستوى عينة البحث.
- عدم إعطاء التدريبات التوافقية بعد الأحمال البدنية العالية .. لأنها تحتاج إلى تركيز عالي.
- نسبة التدريب على القدرات التوافقية لا تقل عن ٢٧ % من محتوى البرنامج التدريبي.
- زمن التدريب على القدرات التوافقية داخل الوحدة التدريبية الواحدة لا يزيد عن (٢٥) دقيقة.
- تجنب أن يكون الفاصل بين وحدات القدرات التوافقية والتي تليها أن يصل إلى (٧) سبعة أيام ، وذلك لأن هذا سوف يؤثر سلبياً على ما اكتسبته الناشئة من القدرات التوافقية.

٣ . تخطيط برنامج القدرات التوافقية :

بعد الاطلاع على العديد من المراجع الدراسات التي تناولت تخطيط البرامج التدريبية والقدرات التوافقية .. حيث تمكنت الباحثة من وضع التخطيط العام للبرنامج .. كما هو موضح

التوزيع الزمني لتجربة البحث :

- ١ . مدة تطبيق تجربة البحث التجريبية (٨) أسابيع.
- ٢ . زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة.
- ٣ . عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدة.
- ٤ . إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي بحيث يشمل على (٢٤) وحدة تدريبية من ٢٤ / ٦ / ٢٠٢٣ م حتى ٢٣ / ٨ / ٢٠٢٣ م ، وبواقع (٣) وحده تدريبية في الأسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة كما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (٧)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية

التوزيع الزمني	البيان
شهرين	مدة تطبيق البرنامج
(٨) أسابيع	عدد الأسابيع
(٣) وحدة	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
(٩٠) دقيقة	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة
(٢٧٠) دقيقة	زمن التطبيق في الأسبوع
(٢١٦٠) دقيقة	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج





يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام القدرات التوافقية بإجمالي (٢١٦٠) دقيقة ويحتوي على (٢٤) وحدة تدريبية .

جدول (٨)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً للبرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية)

برنامج باستخدام القدرات التوافقية المقترح (المجموعة التجريبية)		أجزاء الوحدة التدريبية	
الزمن	المحتوي		
١٢٠ ق	تهيئة أجهزة الجسم المختلفة	إحماء	الجزء التمهيدي
١٩٢ ق	تنمية العناصر البدنية العامة	عام	تدريبات الإعداد البدني
١٩٢ ق	تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة	خاص	
٦٠٠ ق	تنمية عنصري	قدرات توافقية	تدريبات الإعداد الفني
٤٨٠ ق	تدريبات مهارية مختلفة (مدرّب . زميل . أجهزة مختلفة)	مهاري	
٤٨٠ ق	تدريبات خطية مختلفة	خطي	
٩٦ ق	تمرنات استرخاء للعضلات المختلفة	تهديئة	الجزء الختامي
		٩٠ ق موزعة (١٠ ق تمهيدي . ٧٦ ق رئيسي . ٤ ق ختامي)	زمن الوحدة التدريبية
		٣ وحدات تدريبية وهكذا بإجمالي ٢٤ وحدة	عدد الوحدات التدريبية
		٢ شهور بواقع ٨ أسبوع	مدة البرنامج
		٢١٦٠ ق أي ٣٦ ساعة تدريب	إجمالي زمن البرنامج

عدد الوحدات التدريبية وفقاً لنوع ودرجة الحمل :

جدول (٩)

توزيع عدد الوحدات التدريبية وأزمتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

الإجمالي	زمن الوحدة	أرقام الوحدة	عدد الوحدات	درجة الحمل
٥٤٠ ق	٩٠ ق	٢٤ ، ٢٢ ، ٢٠ ، ١٤ ، ٨ ، ٣	٦	الأقصى
٨١٠ ق	٩٠ ق	٢٣ ، ١٩ ، ١٧ ، ١٣ ، ١٢ ، ٩ ، ٦ ، ٥ ، ٢	٩	الأقل من الأقصى
٨١٠ ق	٩٠ ق	٢١ ، ١٨ ، ١٦ ، ١٥ ، ١١ ، ١٠ ، ٧ ، ٤ ، ١	٩	المتوسط
٢١٦٠ ق		الإجمالي		

يتضح من جدول (٩) أن عدد الوحدات التي يتم استخدام الحمل الأقصى بها هي (٦) وحدات بواقع (٥٤٠ ق) ، والحمل الأقل من الأقصى (٩) وحدات بواقع (٨١٠ ق) ، والحمل المتوسط (٩)





وحدات بواقع (٨١٠ ق), حيث يغلب الحمل الاقل من الأقصى علي عدد الوحدات البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات **تحديد شدة حمل الوحدات التدريبية:**

جدول (١٠)

النسبة المئوية لدرجات حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات التدريبية

النسبة المئوية	الحمل
٩٠٪ : ١٠٠٪	الأقصى
٧٥٪ : ٨٩٪	الأقل من الأقصى
٥٠٪ : ٧٤٪	المتوسط

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لدرجة حمل التدريب وشدتها المستخدمة في الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القدرات التوافقية .

جدول (١١)

تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض

معدل النبض	النسبة المئوية لشدة الحمل	الحمل
١٨٣ : ٢٠٤ ن/ق	٩٠٪ : ١٠٠٪	أقصى
١٥٣ : ١٨١ ن/ق	٧٥٪ : ٨٩٪	أقل من الأقصى
١٠٢ : ١٥٠ ن/ق	٥٠٪ : ٧٤٪	المتوسط

يتضح من جدول (١١) درجات الحمل المستخدمة في البرنامج والنسبة المئوية لشدة الحمل وكذلك معدلات النبض.

التوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل ونسبته المئوية لفترات البرنامج التدريبي:

التوزيع الزمني العام ونسبته المئوية لحجم الحمل المستخدم والأحمال التدريبية لفترات البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات للقدرات التوافقية, كما يتضح في الجدول (١٢)



جدول (١٢)

الاجمالي	الاسوع الثامن	الاسوع السابع	الاسوع السادس	الاسوع الخامس	الاسوع الرابع	الاسوع الثالث	الاسوع الثاني	الاسوع الاول	
	●					●			حمل أقصى
		●		●	●		●		حمل أقل من الاقصى
			●					●	حمل متوسط

تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات للقدرات التوافقية :

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات للقدرات التوافقية على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) تمرين في الأسبوع ، وزمن التمرين الواحد (٩٠) دقيقة ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٢٤ وحتى ٢٠٢٣/٨/٢٣.

٤ . محتوى برنامج القدرات التوافقية :

تم تحديد واختيار المحتوى بحيث يشمل على تدريبات توافقية في الاتجاه البدني والمهاري والخططي تتناسب ومستوى ناشئات كرة اليد.

٥. خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية والقياسات تحت إشراف الباحثة والمُساعدين، حيث تم مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات (القبلية - التتبعية - البعدية)، وجاء ذلك طبقاً للخطة الزمنية الموضحة بالجدول (١٣).

جدول (١٣)

خطة تطبيق تجربة البحث والقياسات القبلية والتتبعية والبعدية

محاور الخطة	اليوم	التاريخ	محاور التنفيذ
القياس القبلي	الخميس	٢٢ / ٦ / ٢٠٢٣م	قياس القدرات التوافقية
	الجمعة	٢٣ / ٦ / ٢٠٢٣م	قياس المهارات الأساسية
بداية تطبيق برنامج القدرات التوافقية قيد البحث الاثنين ٢٤ يونيو ٢٠٢٣م			
القياس التتبعي	الخميس	٢٠ / ٧ / ٢٠٢٣م	قياس القدرات التوافقية
	الجمعة	٢١ / ٧ / ٢٠٢٣م	قياس المهارات الأساسية
نهاية تطبيق برنامج القدرات التوافقية قيد البحث الأربعاء ٢٣ اغسطس ٢٠٢٣م			
القياس البعدي	الخميس	٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣م	قياس القدرات التوافقية
	الجمعة	٢٥ / ٨ / ٢٠٢٣م	قياس المهارات الأساسية



المعالجة الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات واستعانا بالأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، اختبار (ت)، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعامل الارتباط المُتعدد، مُعدلات التغير باستخدام النسب المئوية، وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥).

- عرض ومناقشة النتائج :

- أولاً : التوصيف الإحصائي لقياسات عينة البحث :

جدول (١٤)

التوصيف الإحصائي لقياسات عينة البحث القبلية والتتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

ن = ٢٠

الاختبارات	قياسات البحث	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التوازن	القياس القبلي	١٢.٤٤	١٢.٠٠	١.٧٦	٠.٧٥
	القياس التتبعي	١٤.٩٥	١٤.٥٠	١.٣٣	١.٠٢
	القياس البعدي	١٧.٢١	١٦.٠٠	١.٠٤	٠.٦١
التنظيم والتوجيه الحركي	القياس القبلي	٥.٢٦	٤.٧٢	١.٣٠	١.٢٥
	القياس التتبعي	٦.٠٠	٦.٢٢	١.١٧	٠.٣١ -
	القياس البعدي	٦.٩٤	٧.٢٢	١.٠٦	٠.٧٤ -
التمييز الحركي	القياس القبلي	١٧.٨٨	١٧.٤٠	١.٩٢	٠.٧٥
	القياس التتبعي	١٣.٦٦	١٣.٤٠	١.٧٦	٠.٤٤
	القياس البعدي	١٠.٩٩	١١.٤٠	١.٥٠	٠.٨٢ -
سرعة الاستجابة	القياس القبلي	١٥٤.٣٦	١٥٥.٠٠	٦.٦٨	٠.٢٩ -
	القياس التتبعي	١٣٦.٧٧	١٣٥.٥٠	٥.٨١	٠.٣٨ -
	القياس البعدي	١١٥.٨٥	١١٥.٠٠	٥.٣٩	٠.٤٧
الإيقاع الحركي	القياس القبلي	٩.٣٧	٩.٠٠	١.٨٧	٠.٥٩
	القياس التتبعي	٦.٩١	٦.٥٠	١.٥٥	٠.٧٩
	القياس البعدي	٥.٥٠	٤.٠٠	١.٢٧	١.١٨ -
تنطيط الكرة	القياس القبلي	9.12	9.20	0.46	0.52-
	القياس التتبعي	8.92	9.00	0.75	0.32-
	القياس البعدي	7.4	7.50	0.94	0.32-
التمرير من الجري	القياس القبلي	26.7	25.5	2.15	1.67
	القياس التتبعي	24.7	24.5	2.25	0.27
	القياس البعدي	22.6	22.00	2.80	0.64
التصويب بالوثب عالياً	القياس القبلي	0.7	1.00	0.47	1.91-
	القياس التتبعي	1.3	1.00	0.46	1.95
	القياس البعدي	1.9	2.00	0.55	0.54-

القدرات التوافقية

المهارات الأساسية





الاختبارات	قياسات البحث	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصويب علي المرمي في الزاوية	القياس القبلي	0.8	1.00	0.62	0.97-
	القياس التتبعي	1.2	1.00	0.63	0.95
	القياس البعدي	1.9	2.00	0.54	0.56-
التحركات الدفاعية للجانبين	القياس القبلي	2.8	2.50	0.89	1.01
	القياس التتبعي	2.7	3.00	0.66	1.36-
	القياس البعدي	3.7	4.00	0.98	1.84-
التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	القياس القبلي	35.2	35.00	4.56	0.13
	القياس التتبعي	32.2	32.00	3.21	0.19
	القياس البعدي	29.9	30.00	3.68	0.08-
التحركات لعمل حائط الصد	القياس القبلي	15.5	15.00	1.32	1.14
	القياس التتبعي	14.2	14.00	1.51	0.40
	القياس البعدي	13.1	12.50	2.12	0.85

يتضح من الجدول (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء لقياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث، حيث تراوح مُعامل الالتواء ما بين (± 3) ، مما يدل على تجانس قياسات عينة البحث.

ثانياً : دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث :

جدول (١٥)

تحليل التباين في اتجاه واحد لقياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

المتغيرات قيد البحث	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
التوازن	بين القياسات	٢	61.274	30.639	٢٦.١٤ *
	داخل القياسات	57	31.648	0.555	
	المجموع	59	92.922		
التنظيم والتوجيه الحركي	بين القياسات	٢	20.774	10.387	٢٠.٩٥ *
	داخل القياسات	57	13.39	0.235	
	المجموع	59	34.164		
التمييز الحركي	بين القياسات	٢	61.142	30.571	٢٥.٤٦ *
	داخل القياسات	57	32.418	0.569	
	المجموع	59	93.56		
سرعة الاستجابة	بين القياسات	٢	350.978	١٧٥.٤٨٩	١٦.٥٣ *
	داخل القياسات	57	268.716	4.714	
	المجموع	59	619.694		
بين القياسات	٢	33.92	١٦.٩٦٠	٣٠.٢٦ *	



	0.265	15.132	57	داخل القياسات	الإيقاع	
		49.052	59	المجموع	الحركي	
° 31.896	17.696	35.392	٢	بين القياسات	تنطيط الكرة	المهارات الأساسية
	0.554807	31.624	57	داخل القياسات		
		67.016	59	المجموع		
° 14.38	84.0667	168.133	٢	بين القياسات	التمرير من الجري بطول الملعب	
	5.846	333.2	57	داخل القياسات		
		501.333	59	المجموع		
* 28.90	7.2	14.4	٢	بين القياسات	التصويب بالوثب عالياً	
	0.249	14.2	57	داخل القياسات		
		28.6	59	المجموع		
* 17.49	6.2	12.4	٢	بين القياسات	التصويب علي المرمي من الثبات	
	0.354	20.2	57	داخل القياسات		
		32.6	59	المجموع		
* 10.94	6.067	12.133	٢	بين القياسات	التحركات الدفاعية للجانبين	
	0.554	31.6	57	داخل القياسات		
		43.733	59	المجموع		
* 9.49	141.267	282.53	٢	بين القياسات	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	
	14.881	848.2	57	داخل القياسات		
		1130.73	59	المجموع		
* 10.16	28.87	57.73	٢	بين القياسات	التحركات لعمل حائط الصد	
	2.84	162	57	داخل القياسات		
		219.73	59	المجموع		

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، د. ح (٢، 57) = 2.14

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين قياسات عينة البحث القبلية والتتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث، ولتوضيح دلالة الفروق بين هذه القياسات .. سوف تقوم الباحثة بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D)، كما هو موضح بالجدول (١٦).



جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

قيمة L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	الاختبارات
	القياس البعدي	القياس التتبعي	القياس القبلي			
٠.٦٨	* ٤.٧٧	* ٢.٥١		١٢.٤٤	القياس القبلي	التوازن
	* ٢.٢٦			١٤.٩٥	القياس التتبعي	
				١٧.٢١	القياس البعدي	
٠.٤٥	* ١.٦٨	* ٠.٧٤		٥.٢٦	القياس القبلي	التنظيم والتوجيه الحركي
	* ٠.٩٤			٦.٠٠	القياس التتبعي	
				٦.٩٤	القياس البعدي	
٠.٦٩	* ٦.٨٩	* ٤.٢٢		١٧.٨٨	القياس القبلي	التمييز الحركي
	* ٢.٦٧			١٣.٦٦	القياس التتبعي	
				١٠.٩٩	القياس البعدي	
٢.٠٦	* ٣٨.٥١	* ١٧.٥٩		١٥٤.٣٦	القياس القبلي	سرعة الاستجابة
	* ٢٠.٩٢			١٣٦.٧٧	القياس التتبعي	
				١١٥.٨٥	القياس البعدي	
٠.٤٧	* ٣.٨٧	* ٢.٤٦		٩.٣٧	القياس القبلي	الإيقاع الحركي
	* ١.٤١			٦.٩١	القياس التتبعي	
				٥.٥٠	القياس البعدي	
٠.٢٠	* 1.72	* 0.20		9.12	القياس القبلي	تنظيم الكرة لمسافة ٣٠ م
	* 1.52			8.92	القياس التتبعي	
				7.4	القياس البعدي	
٠.٧٢	* 4.10	* 2.00		26.7	القياس القبلي	التمرير من الجري بطول الملعب
	* 2.10			24.7	القياس التتبعي	
				22.6	القياس البعدي	
٠.٣٩	* 1.20	* 0.60		0.7	القياس القبلي	التصويب بالوثب عالياً
	* 0.60			1.3	القياس التتبعي	
				1.9	القياس البعدي	
٠.٢٠	* 1.10	* 0.40		0.8	القياس القبلي	التصويب علي المرمي من الثبات
	* 0.70			1.2	القياس التتبعي	
				1.9	القياس البعدي	
٠.٧٢	* 0.90	0.10		2.8	القياس القبلي	التحركات الدفاعية للجانبيين
	* 1.00			2.7	القياس التتبعي	
				3.7	القياس البعدي	





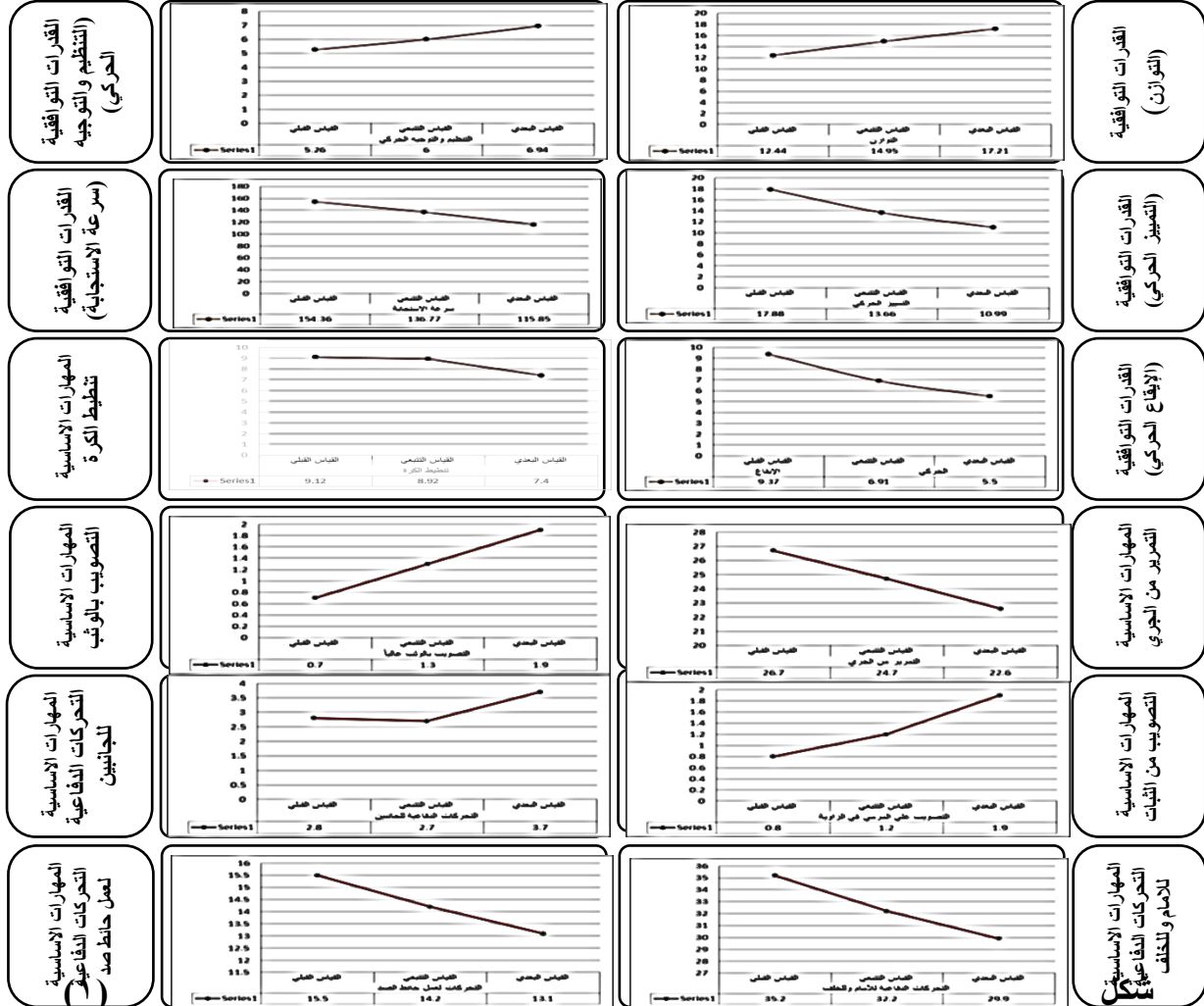
قيمة L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	الاختبارات
	القياس البعدي	القياس التتبعي	القياس القبلي			
1.03	*5.30	*3.00		35.2	القياس القبلي	التحركات
	*2.30			32.2	القياس التتبعي	الدفاعية للأمام
				29.9	القياس البعدي	وللخلف
0.53	*2.40	*1.30		15.5	القياس القبلي	التحركات لعمل
	*1.10			14.2	القياس التتبعي	حائط الصد
				13.1	القياس البعدي	

يتضح من الجدول (١٦)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية وكل من القياسات التتبعية والبعديّة في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث، ولصالح القياسات البعديّة.

وتعزى الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، حيث يشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن التغيير في مستوى الأداء المهاري والحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة. (١٧) : (٣٣٦)، فكان لمحتوى البرنامج من التدريبات التوافقية الدور البارز في رفع مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من دوروتا بايجل (٢٠٠٨م) (٣١) ، ميشيل هوبس (٢٠٠٨م) (٣٩) ، نسرین نبيه (٢٠٠٤م) (٢٠) ، راتسي (٢٠٠٢م) (٤٢)، احمد سعيد السيد خليل (٢٠٢٣م) (٢) خالد علي احمد البرعي (٢٠٢٢م) (٨) أحمد محمد زكى حسب الله (٢٠١٨م) (٦) طارق عبد المنعم (٢٠١٨م) (٩) طارق عبد المنعم (٢٠٢٣م) (١٠) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح القياسات البعديّة نتيجة التأثير الإيجابي للبرامج التدريبية المقترحة التي احتوت على تدريبات نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقية.





قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعدية في اختبارات

القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

كما تُرجع الباحثة الفروق بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعدية، والتي كانت لصالح القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث إلى تخطيط وتشكيل الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح بما يتماشى مع المتطلبات البدنية والفنية للمرحلة العمرية قيد البحث.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول، والذي ينص على أنه: "توجد فروق داله

إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث (القبليّة - التتبعية - البعدية) في مستوى القدرات التوافقية

والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياس البعدي".



جدول (١٧)

معدلات التغير الحادثة بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

معدلات التغير الحادثة بين متوسطات %			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	الاختبارات	
القياس البعدي	القياس التتبعي	القياس القبلي				
% ٤١.٧٠	% ٢١.٩٤		١١.٤٤	القياس القبلي	التوازن (عدد)	القدرات التوافقية
% ١٦.٢٠			١٣.٩٥	القياس التتبعي		
			١٦.٢١	القياس البعدي		
% ٣٣.٧٣	% ١٦.٦٧		٥.٠٤	القياس القبلي	التنظيم والتوجيه الحركي (عدد)	
% ١٤.٦٣			٥.٨٨	القياس التتبعي		
			٦.٧٤	القياس البعدي		
% ٣٩.٤٢	% ٢٤.١٤		١٧.٤٨	القياس القبلي	التمييز الحركي (سم)	
% ٢٠.١٤			١٣.٢٦	القياس التتبعي		
			١٠.٥٩	القياس البعدي		
% ٢٢.١٤	% ١٢.٩٤		١٥١.٣٦	القياس القبلي	سرعة الاستجابة (سم)	
% ١٠.٥٦			١٣١.٧٧	القياس التتبعي		
			١١٧.٨٥	القياس البعدي		
% ٤٦.٢٤	% ٢٩.٣٩		٨.٣٧	القياس القبلي	الإيقاع الحركي (عدد)	
% ٢٣.٨٦			٥.٩١	القياس التتبعي		
			٤.٥٠	القياس البعدي		
%18.86	%2.19		9.12	القياس القبلي	تنطيط الكرة لمسافة ٣٠ م	المهارات الأساسية
%17.04			8.92	القياس التتبعي		
			7.4	القياس البعدي		
%15.36	%7.49		26.7	القياس القبلي	التمرير من الجري بطول الملعب	
%8.50			24.7	القياس التتبعي		
			22.6	القياس البعدي		
%171.43	%85.71		0.7	القياس القبلي	التصويب بالوثب عالياً	
%46.15			1.3	القياس التتبعي		
			1.9	القياس البعدي		
%137.50	%50.00		0.8	القياس القبلي	التصويب علي المرمي من الثبات	
%58.33			1.2	القياس التتبعي		
			1.9	القياس البعدي		
%32.14	%3.57		2.8	القياس القبلي	التحركات الدفاعية للجانبين	
%37.04			2.7	القياس التتبعي		
			3.7	القياس البعدي		
%15.06	%8.52		35.2	القياس القبلي	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف	
%7.14			32.2	القياس التتبعي		
			29.9	القياس البعدي		





معدلات التغير الحادثة بين متوسطات %			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	الاختبارات
القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي			
15.48%	8.39%		15.5	القياس القبلي	التحركات لعمل حائط الصد
7.75%			14.2	القياس التتبعي	
			13.1	القياس البعدي	

يتضح من الجدول (١٧) ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق في معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبلية وكل من القياسات التتبعية والبعدي في قياسات اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث، ولصالح القياسات البعدية.

وترجع الباحثة تلك الفروق إلى تطوير مستوى القدرات التوافقية الذي كان له تأثير إيجابي على مستوى المهارات الأساسية قيد البحث، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من احمد سعيد السيد خليل (٢٠٢٣ م) (٢) خالد علي احمد البرعي (٢٠٢٢ م) (٨) أحمد محمد زكي حسب الله (٢٠١٨ م) (٦) طارق عبد المنعم (٢٠١٨ م) (٩) طارق عبد المنعم (٢٠٢٣ م) (١٠) أحمد فاروق ومحمود حسين (٢٠٠٩ م) (٥)، هاني الديب ومحمود حسين (٢٠٠٧ م) (٢٢)، محمود حسين Mahmoud Houssain (٢٠٠٦ م) (٣٦)، والتي توصلت إلى أن استخدام التدريبات التوافقية داخل البرامج التدريبية لفئات الناشئين المختلفة يؤدي إلى تحسن المستوى المهاري والفني. وفي ضوء ذلك تُشير الباحثة إلى أهمية استخدام التدريبات التوافقية، وخاصة في المراحل المبكرة في رياضة كرة اليد. حتى تصبح لدى الناشئات القدرة على أداء المهارات الأساسية المختلفة بدرجة عالية من الإتقان، وكجزء ضمن إطار الإعداد للتدريب على الجوانب الفنية الأكثر تعقيداً في المراحل السنية الأعلى التي تتميز بمستويات تنافسية عالية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني، والذي ينص على أنه: "توجد فروق في معدلات التغير بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - التتبعية - البعدية) في مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياس البعدي".



ثالثاً : معاملات الارتباط المتعدد بين متوسطات قياسات البحث البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث :

جدول (١٨)

مصفوفة الارتباط البينية بين متوسطات قياسات البحث البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث

ن = ٢٠

المهارات الأساسية							القدرات التوافقية					المتغيرات قيد البحث		
التحركات لعمل حائط الصد	التحركات للأمام وللخلف	التحركات للجانبين	التصويب الطويل	التصويب بالوثب	تمرير الكرة	تنظيم الكرة	الإيقاع الحركي	سرعة الاستجابة	التمييز الحركي	التنظيم والتوجيه الحركي	التوازن			
												التوازن		
											* ٠,٨٢	التنظيم والتوجيه الحركي		
											* ٠,٨٥	التمييز الحركي		
									* ٠,٧١	* ٠,٧٨	* ٠,٧٣	سرعة الاستجابة		
									* ٠,٨٦	* ٠,٨٤	* ٠,٨١	الإيقاع الحركي		
									* ٠,٧٧	* ٠,٨٠	* ٠,٧٢	* ٠,٨٣	* ٠,٨٥	تنظيم الكرة
						* ٠,٥٥			* ٠,٨٦	* ٠,٨٣	* ٠,٧٤	* ٠,٨٩	* ٠,٧٧	تمرير الكرة
									* ٠,٨٤	* ٠,٨٨	* ٠,٦٢	* ٠,٦٦	* ٠,٧٥	التصويب بالوثب
									* ٠,٨١	* ٠,٧٣	* ٠,٨٣	* ٠,٧٩	* ٠,٨٦	التصويب من الثبات
													* ٠,٧٣	التحركات الدفاعية للجانبين
													* ٠,٧٦	التحركات الدفاعية للأمام وللخلف
													* ٠,٧٣	التحركات لعمل حائط الصد

* قيمة (r) الجدولية عند د. ح (١٨)، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٣٧٨

يتضح من الجدول (١٨) مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لنشآت كرة اليد قيد البحث، حيث تم استخدام الدرجات الخام للقياسات البعدية للحصول على الارتباطات بين المتغيرات قيد البحث بعضها ببعض، حيث توجد علاقة ارتباطية إيجابية (طردية) دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين كل من :





- **القدرة على التوازن والمهارات الأساسية التالية:** (التصويب من الثبات- تنطيط الكرة – تمرير الكرة – التحركات الدفاعية للامام وللخلف –التصويب بالوثب - التحركات الدفاعية للجانبين – التحركات الدفاعية لعمل حائط صد) على التوالي.
 - **القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي والمهارات الأساسية التالية:** (تمرير الكرة –تنطيط الكرة – التحركات الدفاعية لعمل حائط صد- التحركات الدفاعية للجانبين –التصويب من الثبات – التحركات الدفاعية للامام وللخلف – التصويب بالوثب عاليا) على التوالي.
 - **القدرة على التمييز الحركي والمهارات الأساسية التالية:** (التحركات الدفاعية لعمل حائط صد –التصويب من الثبات-التحركات الدفاعية للجانبين –تمرير الكرة – تنطيط الكرة – التحركات الدفاعية للامام وللخلف –التصويب بالوثب عاليا) على التوالي.
 - **القدرة على سرعة الاستجابة والمهارات الأساسية التالية:** (التصويب بالوثب عاليا- تمرير الكرة –تنطيط الكرة –التحركات الدفاعية للجانبين – التصويب من الثبات – التحركات الدفاعية لعمل حائط صد – التحركات الدفاعية للامام وللخلف) على التوالي.
 - **القدرة على الإيقاع الحركي والمهارات الأساسية التالية:** (التحركات الدفاعية للامام وللخلف – تمرير الكرة –التصويب بالوثب عاليا –التصويب من الثبات – التحركات الدفاعية لعمل حائط صد – تنطيط الكرة – التحركات الدفاعية للجانبين) على التوالي.
- وترجع الباحثة هذا الارتباط الدال إحصائياً إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على مستوى القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لناشئات كرة اليد قيد البحث، حيث يُشير **دومينيكو وآخرون (٢٠٠٨م) (٤٢)** متفقا مع كل من **شتاينهيوفر (٢٠٠٣م) (٤٥)**، **روث وفيلمتسيك Roth & Willimezik (١٩٩٩م) (٤٣)** إلى أن مستوى أداء المهارات الرياضية بصفة عامة يتوقف على مدى ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة.
- وفي ضوء ذلك أشار **أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧م)** بأن أهمية القدرات التوافقية تكمن في أنها تشتمل على مجموعة قدرات كالرشاقة والدقة ورد الفعل والانتباه والتركيز، وهذه القدرات لا تظهر بشكل مُفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب وبعلاقات مُتبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والتحمل والمرونة، وبناء على هذا التركيب المُعقد للقدرات التوافقية .. فأن تنميتها يرتبط أيضا بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بها. (١ : ٢٣٥)

كما تؤكد **اجنسكا جادك Agnienszka Gadach (٢٠٠٥م)** على أنه هناك علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة اللاعب من المهارات الرياضية والقدرات البدنية، حيث تعتبر القدرات





التوافقية أساساً لاكتساب القدرات البدنية والمهارية وتوافر هذه القدرات لدى اللاعبين يُساعد على حسن التفكير وسهولة التدريب على المهارات المختلفة تطويرها. (٢٥ : ١١)
وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث، والذي ينص على أنه : "توجد علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد".

ـ الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .. توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية وكل من القياسات التتبعية والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياسات البعدية.

٢. توجد فروق في مُعدلات التغير بين متوسطات القياسات القبلية وكل من القياسات التتبعية والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد، ولصالح القياسات البعدية.

٣. جاءت مُعدلات التغير في القدرات التوافقية قيد البحث .. على النحو التالي :

– القدرة على الإيقاع الحركي في الترتيب الأول بنسبة بلغت (٤٦,٢٤ %).

– القدرة على التوازن في الترتيب الثاني بنسبة بلغت (٤١,٧٠ %).

– القدرة على التمييز الحركي في الترتيب الثالث بنسبة بلغت (٣٩,٤٢ %).

– القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي في الترتيب الرابع بنسبة بلغت (٣٣,٧٣ %).

– القدرة على سرعة الاستجابة في الترتيب الخامس بنسبة بلغت (٢٢,١٤ %).

٤. جاءت مُعدلات التغير في المهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد على النحو التالي :

– التصويب بالوثب عالياً في الترتيب الأول بنسبة بلغت (١٧١,٤٣ %).

– التصويب على المرمي من الثبات في الترتيب الثاني بنسبة بلغت (١٣٧,٥٠ %).

– التحركات الدفاعية للجانبين في الترتيب الثالث بنسبة بلغت (٣٢,١٤ %).

– تنطيط الكرة في الترتيب الرابع بنسبة بلغت (١٨,٨٦ %).

– التحركات الدفاعية لعمل حائط صد في الترتيب الخامس بنسبة بلغت (١٥,٤٨ %).





- التمرير من الجري في الترتيب السادس بنسبة بلغت (١٥,٣٦%).
- التحركات الدفاعية للأمام وللخلف في الترتيب السابع بنسبة بلغت (١٥,٠٦%).
- ٥. توجد علاقة ارتباطية إيجابية داله إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسات البعدية للقدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث لناشئات كرة اليد.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء عينة البحث واستناداً إلى ما تشير إليه النتائج .. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال كرة اليد، وذلك على النحو التالي:

١. الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئات، وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى الأداء المهارى في كرة اليد.
٢. وضع التدريبات التوافقية في اتجاه الأداء الحركي للمهارات الرياضية، وبما يُساهم في تحسين المستوى الفني للمهارات بشكل مُباشر.
٣. دراسة العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء الخططي (الدفاعي، الهجومي) لناشئات كرة اليد.
٤. إجراء دراسات لتحديد نسب مساهمة القدرات التوافقية في الأداء المهارى والخططي للرياضات المُختلفة وبما يُساهم في توجيه وتوزيع القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- احمد سعيد السيد خليل (٢٠٢٣ م) : تأثير تدريبات S.A.Q على بعض القدرات التوافقية لناشئي كرة اليد، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣- 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، طنطا.





- ٤- أحمد فاروق خلف (٢٠٠٦م) : تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السادس والأربعون، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٥- أحمد فاروق خلف، محمود حسين محمود (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج للأساسيات الخطئية الهجومية على تطوير الذكاء الخطئي للناشئين في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ديسمبر، العدد السادس والخمسون كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الجيزة.
- ٦- احمد محمد ذكي حسب الله (٢٠١٨ م) : تأثير تدريبات القدرات التوافقية النوعية على تعلم بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفي للمبتدئين في كرة اليد، بحث منشور، مجلد ٢١ العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٧- خالد حمودة و جلال كمال سالم (٢٠٠٨ م) : الهجوم والدفاع في كرة اليد ، ط ١ ، دار الكتب ، الاسكندرية .
- ٨- خالد علي احمد البرعي (٢٠٢٢ م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية وأثره على الاداءات المهارية الهجومية المركبة لدي ناشئي كرة اليد ، بحث منشور ، المجلد التاسع - العدد الثالث ، مجلة كلية التربية ، جامعة الحديدة.
- ٩- طارق عبد المنعم علي (٢٠١٨ م) : تأثير استخدام التدريبات القدرات التوافقية على تنمية مستوي اداءمهارة التصويب بوجه القدم الامامي لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ١٠- طارق عبد المنعم علي (٢٠٢٣ م) : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية بالكرة على بعض المبادي الخطئية الهجومية للاعبين القسم الثالث لكرة القدم، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- ١١- عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- كمال درويش، عماد الدين عباس، (١٩٩٩) : الهجوم في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.





- ١٤- محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع (١٩٩٥م) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥): كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)، مطابع السلام، الكويت.
- ١٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٠- نسرين محمود نبيه سليمان (٢٠٠٤م) : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة برفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، الاسكندرية.
- ٢١- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٢- هاني عبدالعزيز الديب، محمود حسين محمود (٢٠٠٧م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، الزقازيق.
- ٢٣- هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م) : 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، أسيوط.
- ٢٤- ياسر دبور (١٩٩٨): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

25- *Agnienszka Jadach (2005): Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player, Team games in Physical Education and sport, Poland.*

26- *American sport education program (2001): Coaching Youth soccer, (3 rd .Ed). champing, IL: Human kinetics.*





- 27-**Andreas Kosel (2001):** *Schulung der Bewegungskoordination*, verlag karl hofmann, schorndorf, Leipzig.
- 28-**Anrich, ch (2001):** *Koordination - Grundlagen fuer schule und Verein*, klett Schulbuchverlag, Leipzig.
- 29-**Deutsche Basketball Bund (1995):** *Basketball Rahmentrainingskonzeption fuer kinder und jugendliche im leistungssport*, landes Sport Bund Nordrhein, Westfalen.
- 30-**Domenico G., Andrea C., Riccardo S., Giuseppe C., & Giampietro A. (2008):** *Relationship between balance capacity and jump ability in amateur soccer players of different ages*, Sport Sci. Health, 3, 73 - 76.
- 31-**Dorothea Beigel (2008):** *Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung*, Hessen, Deutschland.
- 32-**Glassuer, G. (2003):** *Koordinationstraining im Basketball*, Von Ressourcen ueber Anforderungen zu kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
- 33-**Hagedorn G., Niedlich D., Schmidt J., (2004):** *Basketball Handbuch Theorie und Praxis*, Rowohlt - verlag, Hamburg , 2004.
- 34-**Henges Jost (2007):** *Training fundiert erklärt - Handbuch der Trainingslehre*, Herzgenbuchsee, Ingold Verlag.
- 35-**Hirtz P., Hotz A. & Lidwig F. (2000):** *Gleichgewicht*, Hofmann Verlag, Schorndorf.
- 36-**Mahmoud Houssain (2006):** *Jugendbasketball, Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinative Faehigkeit*, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
- 37-**Martin Dornhoff, Klaus S.; Wolfgang O. (1995):** *Basketball, Anleitung für den Übungsleiter*, 3 Auf, Sportverlag, Berlin.
- 38-**Michabel Schrittwiesser, Egon Theiner (2004):** *Basketball, alles ueber Technik, Taktik, Training*, BLV, Verlagsgesellschaft, Muenchen.
- 39-**Michael Hobbs (2008):** *Dynamic Balance and Basketball Playing Ability*, Dissertations, Health and Human Performance, Texas State University.
- 40-**Neumaier, A. (2003):** *koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Sport & Buch Strauß, Köln.
- 41-**Pratorius B. , Milani T. (2007):** *Kinder - Koordinationstest Alfred Krupp von Bohlen und Halbach Stiftung*, Technische Universität Chemnitz, Juli.
- 42-**Raczek, J. (2002):** *Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten. Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen*. In: Sportwissenschaft (32) 2, 201-216.





- 43-**Roth K. , Williamezik K. (1999):** *Bewegungswissenschaft*, Rowohlt, Reinbek.
- 44-**Schreiner, P. (2000):** *Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner-System*. Rowohlt, Reinbek.
- 45-**Steinhofer D. (2003):** *Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel*, Philippike Sportverleg, Muenster.
- 46-**Vladmir Liakh, Waldslaw Zumda & Zbigniew Witkuwski (2001):** *The prognostic value of coordination motor ability "CMA" indices in the evaluation of Development of soccer players aged (16 - 19)*, Human Movement, Poland.
- 47-**Weineck J. & Haas H. (1999):** *Optimales Basketballtraining, Das Konditionstraining des Basketballspiel*. Spitta Verlag, Balingen.

