

## أثر برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة المقررة على تلاميذ المرحلة الإعدادية

\* د/محمد عبد الجواد محمد

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعد البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية عامة والمهارات الحركية خاصة، ويوضح البرنامج سير العمل الواجب القيام به لتحقيق الأهداف المقصودة، كما يوفر الأسس الملموسة لإنجاز الأعمال ويحدد نواحي النشاط الواجب القيام بها خلال مدة معينة، وتعتبر كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بتنوع مهاراتها الأمر الذي أثار الباحثين في البحث في كافة جوانبها وظهر هذا واضحاً من خلال التطور الكبير الذي ظهر في فنون اللعبة سواء كانت المهارية منها والبدنية والارتقاء بها بهدف الوصول إلى أفضل النتائج.

ولقد نالت البرامج التعليمية إهتمام الباحثين فحظيت بنصيب وافر من الأبحاث العلمية في المجال الرياضي، وتعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يرتبط فيما الهجوم بالدفاع ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن الفصل بينهما، حيث تتميز بالانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس فهي تتسم بالتفاعل المستمر (٥: ١٣)

لذا يعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، أي أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة تلاميذه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء. لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب للدفاع أو الهجوم والتي يرجى

\* دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية- جامعة أسكندرية

أن تنتهي دائما إلى فوز الفريق، وينبغي أن يؤدي جميع المتعلمين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل متعلم من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب، كما يجب تحليل المهارات الفنية إلى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج، فمثلا في التدريب على مهارات الإرسال من أعلى يجب أن تضرب الكرة في أعلى نقطة يصل إليها التلميذ وعلى ذلك يكون الغرض الأساسي من تدريبه هو تنفيذ المهارة بإتقان. (٢٤: ١٥٥)

ويشير "محمد توفيق" (١٩٩٥) إلى أن المهارات الأساسية سلسلة متصلة لحركات الجهاز الحركي للإنسان فهي لا تتم بصورة مفاجئة، وإنما لها أسبابها ودوافعها، كما أنه لها بداية ونهاية، فهي تفاعل إيجابي للفرد مع ما يحيط به من مواقف. (٢٠: ١٨)

لذا يعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، أي أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة تلاميذه جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء. لذلك يجب أن يجيدها كل تلميذ إجادة تامة، إذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق، وينبغي أن يؤدي جميع المتعلمين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل تلميذ من تنفيذ المهام المكلف بها. (١٩: ١٥٥)

وبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث لمس الكرة لفترة قصيرة جداً يزيد من صعوبة الحركة، وكذلك عدم السماح بلامسة الكرة للأرض يتطلب سرعة تلبية وسرعة رد الفعل من اللاعبين. (١٤: ٩٤)

ويرجع فضل القدرات التوافقية في أنها تشترك مع المهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للتلاميذ في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٣٢: ١١)

حيث يرى "خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء للاعبين، وذلك فإن تمتيتها وتطويرها يخدم الجانب المهاري بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي (٧: ١٢)

ويوضح "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب، وكذا فإن توفر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري، ومن ثم فإن تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على الجوانب التالية:

- نوعية الأداء الحركي.
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط التخصصي.
- جودة الأداء الحركي وفعاليته.
- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز.
- القدرة على تكيف البرامج الحركية. (٢٥: ١٢٤).

وينظر إلى القدرات التوافقية من الجانب النفسي بأنها تعد تمهيداً كامناً للحركة بينما ينظر إليها من الجانب الحركي بأنها التنفيذ الفعلي الظاهري للأداء (٨: ١٢١)

والتوافق هو 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 التوافقى 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 العضلى الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية ويشير الكثير إلى وجود إرتباط وثيق بين التوافق والأداء المهارى الجيد. (١: ٢٠٥) (٣١: ١٣٦)

ويذكر "أشرف بسيم" (٢٠٠٠م) أن التوافق الحركى يعد من أهم العوامل الذى يلعب دوراً كبيراً فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير فى المهارات ذات التكنيك المعقد. (٣: ٤)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات السابقة لاحظ الباحث بوجود ضعف فى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة وكذلك بطء التعلم الحركى والاستجابة للمهارات وبطء التحرك فى الاتجاهات طبقاً لمكان سقوط الكرة، وأرجع الباحث ذلك إلى ضعف القدرات البدنية عامة والقدرات التوافقية خاصة، لما لها من دور فى تعلم المهارات الحركية، حيث أن العلاقة بين القدرات التوافقية والأداء المهارى علاقة أساسية، فالقدرات التوافقية تعتبر هى القاعدة للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى، وحتى لا يعتمد الباحث على رؤيته الشخصية، واعتماداً على منطقية التعليم والنتائج العلمية الأمر الذى دعي الباحث إلى معرفة أثر البرنامج التعليمى بأستخدام القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لتلاميذ الصف الأول

الأعدادى.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### - القدرات التوافقية:

عبارة عن قدرات بدنية توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات البدنية المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل أقل جهد ممكن. (٢٨: ٦)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، بالتصميم التجريبي باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة صلاح الدين الإيوبي الإعدادية بنين للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م وعددهم ١٣٥ تلميذاً.

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة صلاح الدين الأيوبي الإعدادية بنين، واشتملت على عدد (٩٠) تلميذاً، وتم إجراء التجربة

الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٠) تلاميذ من خارج العينة الأساسية ومن نفس المجتمع.  
تجانس العينة:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن) والجدول الآتي يوضح ذلك

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية (ن = ٩٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٢.٩	٧.٨٠	١٧١.٠٠	١.٢٩-
٢	الوزن	كجم	٥٨.٣٣	١٥.٥٥	٦٢.٠٠	٠.٢٩
٣	الطول	سم	١٦٢.٢٠	١٢.٦٤	١٧٠.٠٠	٠.١١-
١	الرشاقة	ث	٢١.٠٧	١.١٧	٢٠.٩٠	٠.٠٥-
٢	المرونة	سم	١٣.٣٠	١.٨٨	١٢.٢٨	٠.٩٨٥
٣	الإحساس الحركي	سم	٦.٢٠-	٣.٤٩	١٨.٠٠-	٠.٤٦
٤	التوازن	ث	٣.٧٨	١.٥٣	٣.٧٣	٠.٥٢
٥	القدرة على سرعة الأستجابة الحركية	ث	٤.١٤	٠.٦٠	٣.٩٨	٠.٩٨
٦	الدقة	درجة	١٦.٩٣	١.٧٥	١٧.٠٠	٠.٨٠-
٧	التمرير من أعلى	عدد	٤.٨٧	١.٧٠	٥.٠٠	٠.٢٤-
٨	التمرير من أسفل	درجة	٣.٨٠	٠.٩٨	٣.١٢	٠.٣٧
١١	إرسال من أسفل مواجه	درجة	٤.٤٧	١.٧٩	٥.٠٠	٠.٩١-

يتضح من الجدول السابق (١) أن معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يدل على تجانس عينة البحث.  
مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ الصف الأول الأعدادي بمدرسة صلاح الدين الإيوبى الأعدادية بنين للعام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م.

- **المجال المكاني:** تم تطبيق التجربة الاساسية والقياسات (القبلية، البعدية) على ملاعب مدرسة صلاح الدين الإيوي الأعدادية بنين.
- **المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة الأساسية من ٢٠١٨/٢/١٨م وحتى ٢٠١٨/٤/٢٩م.

#### - أجهزة وأدوات جمع البيانات :

- تتطلب طبيعة البحث استخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:
- جهاز رستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس بالسنتيمتر. - ساعة إيقاف.
- كور طبية. - مقعد سويدي.
- أطواق. - سلم أرضى.
- عصا خشبية. - حواجز ارتفاع ٢٠سم ، ٣٠سم.
- أقماع. - كور طائرة.
- صافرة. - حاجب للرؤية.
- مقعد سويدي. - سلم أرضى.
- تصميم استمارة استبيان لتحديد :

#### أ- القدرات التوافقية:

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع والدراسات السابقة وذلك لتحديد أهم القدرات التوافقية ومنها (٦)، (٧)، (٩)، (١٠)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (٢١)، (٢٢)، (٢٧)، (٢٩)، (٣٠)، (٣٢) لتحديد أهم القدرات التوافقية التي تتناسب مع المرحلة السنية ومن وجهة نظر السادة الخبراء وجدول رقم (٢) يوضح ذلك، مرفق (٢).

ثم قام الباحث بعرض استمارة استبيان تحتوي علي القدرات التوافقية من خلال تحليل المراجع على السادة الخبراء لتحديد القدرات التوافقية الخاصة

بمهارات الكرة الطائرة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية (قيد البحث)، مرفق (٣).

### جدول (٢)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول أهم القدرات التوافقية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة (ن = ٥)

م	المتغيرات القدرات التوافقية	الدرجة المقدره	النسبة المئوية
١	المرونة	٢٥	٪١٠٠
٢	الإحساس الحركي	٢٥	٪١٠٠
٣	القدرة على سرعة الأستجابة الحركية	٢٥	٪١٠٠
٤	القدرة على بذل أقصى جهد	١٥	٪٧٥
٥	القدرة على التوازن	٢٠	٪٨٠
٦	الدقة	٢٠	٪٨٠
٧	الرشاقة	٢٠	٪٨٠
٨	القدرة على الربط الحركي	١٠	٪٥٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن النسبة المئوية للقدرات التوافقية تراوحت ما بين ٧٥% - ١٠٠% في ضوء آراء الخبراء، وأرضى الباحث باختيار القدرات التوافقية التي حققت نسبة ٨٠% فأكثر وبناءً عليه قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية وهي ( الرشاقة- المرونة- الإحساس الحركي- القدرة على سرعة الأستجابة الحركية- التوازن- الدقة) مرفق (٣).

ب- إستمارة استبيان لتحديد مهارات الكرة الطائرة:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة ومنهم "محمد صبحي، حمدي عبد المنعم" (١٩٩٧م) (٢٤)، "أحمد عبدالدايم، على مصطفى" (١٩٩٩م) (٢)، "على حسنين وآخرون" (٢٠٠٠م) (١٣)، "أيمن عبده محمد" (٢٠٠٦م) (٥)، "إلهام عبدالمنعم" (٢٠٠٨م) (٤). وكذلك إطلاع الباحث على دليل المعلم الخاص بالكرة الطائرة للصف الأول الإعدادي حيث



تم تحديد المهارات وهى (التمرير من أعلى- التمرير من أسفل- إرسال من أسفل مواجه).

- تصميم استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المناسبة التي تقيس للقدرات التوافقية.

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية (ن = ٥)

الترتيب	الأهمية النسبية	الاختبارات	القدرات التوافقية
١	%١٠٠	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	الإحساس
٢	%٨٠	قوة القبضة	الحركى
١	%٨٠	الجري الزجراجى بطريقة بارو	الرشاقة
٢	%٦٠	الجري المكوكى	
٢	%٦٠	نيلسون للسرعة الحركية	سرعة الأستجابة
١	%٨٠	نيلسون للإستجابة الحركية	الحركية
١	%١٠٠	الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم	التوازن
٢	%٨٠	الوثب والتوازن فوق العلامات	
١	%١٠٠	التصويب باليد على مربعات متداخلة	الدقة
٢	%٨٠	التصويب باليد على دوائر متداخلة	
١	%١٠٠	ثنى الجذع للامام من الوقوف	المرونة
٢	%٦٠	ثنى الجذع للامام من الجلوس طولاً	

يتضح من جدول (٣) وفى ضوء آراء الخبراء مرفق (٤) تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين اختبارين لقياس القدرة التوافقية وهى كالتالي :

- ١- اختبار الوثب مسافة والعينان مغلقتان.
- ٢- اختبار الجري الزجراجى بطريقة بارو.
- ٣- نيلسون للإستجابة الحركية.
- ٤- اختبار الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم.

٥- اختبار التصويب باليد على مربعات متداخلة.

٦- اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف.

#### جدول (٤)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أنسب الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث (ن = ٥)

م	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	الاختبارات المهارية	التكرار	النسبة المئوية
١	التمرير من أعلي	- اختبار فرنش وكوبر لتمرير الكرة على الحائط	٤	٨٠%
		- اختبار " ايفر " لأعداد الكرة	٢	٤٠%
٢	التمرير من أسفل	- اختبار استقبال الكرة وتوجيهها للمنطقة الأمامية.	٥	١٠٠%
		- اختبار "كلفتون" لتمرير الكرة على الحائط لمدة (٣٠ث) .	٣	٦٠%
٣	الإرسال من أسفل	- اختبار الإرسال لفرنش وكوبر.	٥	١٠٠%
		- اختبار " ايفر " للإرسال.	٢	٤٠%

\* أرتضي الباحث بنسبة (٧٥%) بالموافقة على الاختبار

يتضح من جدول (٤) وفي ضوء أراء الخبراء مرفق (٥) تم اختيار الاختبار الأعلى نسبة مئوية من بين اختبارين لقياس الأداء المهارى وهي (اختبار فرنش وكوبر لتمرير الكرة على الحائط- اختبار استقبال الكرة وتوجيهها للمنطقة الأمامية- اختبار الإرسال لفرنش وكوبر):

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم ٢/٥ وحتى ٦/٢/٢٠١٨م، على عينه قوامها (١٠) تلاميذ من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع وذلك مدرسة صلاح الدين الإيوي الأعدادية بنين، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن :

- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.

- تفهم العينة الاستطلاعية لكيفية أداء الاختبارات.
  - التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:**

تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث فى الفترة من ١١ إلى ٢٠١٨/٢/١٣م وذلك من خلال:

**الصدق:**

- تم التحقق من صدق الاختبارات للقدرات التوافقية والمهارات الهجومية من خلال صدق المحتوى عن طريق تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث بالإضافة إلى رأى السادة الخبراء للتحقق من صدق المحتوى.
- للتحقق من صدق الاختبارات فى البحث الحالي قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مميزة من الممارسين للكرة الطائرة وأخرى غير مميزة من مدرسة صلاح الدين الإيوى الأعدادية بنين قوامها (١٠) فرد لكل مجموعة ثم قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين درجات متوسطي كل مجموعة وجدول (٥) يوضح ذلك وكان ذلك يوم ٢٠١٨/٢/٧م.

#### جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة فى القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	غير مميزة (١٠)		مميزة (١٠)		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
١	الرشاقة	ث	٢١.٠٧	١.١٧	٢٥.٨٠	٠.٤٥	٤.٦٠
٢	المرونة	سم	١٣.٣٠	١.٨٨	٢٣.٤٧	١.٣٥	٦.٨٠
٣	الإحساس الحركى	سم	١٤.٦٠	٩.٨٨	١٤.٩٠	٠.٣٦	١.٩٧
٤	التوازن	ث	٢٧.٩١	٩.٣٠	٣٥.٣٩	٦.٧٦	٢٠.٦-

#### تابع جدول (٥)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	غير مميزة (١٠)		مميزة (١٠)		قيمة ت
			ع	م	ع	م	
٥	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	ث	٤.٥٣	٠.٤١	٣.٦٤	٠.٣٤	٥.٢٥ -
٦	الدقة	درجة	٢٢.٣٦	٢.٠٠	٣١.٠٠	٣.٤٣	١.١١ -
٧	التمرير من أعلى	عدد	٣.٢٠	٠.٥٥	٥.٠٠	٠.٠٢	٢.٨٤
٨	التمرير من أسفل	درجة	٢.٥٠	٠.٤٥	٣.٩٠	٠.٠٢	٢.٨٩
١٠	إرسال من أسفل مواجه	درجة	٢.٤٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٠.٥٥	٢.٦٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروق داله إحصائياً بين درجات متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة في القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية فقد تراوحت قيم (ت) ما بين (- ٥.٢٥ : ٤.٦٠) وهى داله إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥.

#### النتائج:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية بفارق زمني بين التطبيقين (٧) أيام ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات متوسطي كل مجموعة وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات التوافقية المتغيرات المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع	م	ع	م	
١	الرشاقة	ث	١٩.٦٠	٢.٢٢	١٩.٢٠	٠.٠٦	٠.٧٧
٢	المرونة	عدد	٣.٣٠	٠.٦٧	٣.٤٠	٠.٧٠	٠.٨٩
٣	الإحساس الحركي	ثانية	١.٨٩	٠.٠٦	١.٩٠	١.٩٣	٠.٧٥

#### تابع جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات التوافقية المتغيرات  
المهارية (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة و
			ع	م	ع	م	
٤	التوازن	ث	٨.٤٠	١.٢٦	٨.٣٠	١.١٨	٠.٩٢
٥		ث	١٦.٥٣	١.٢٦	١٦.٥٥	٠.٦٧	٠.٩٨
٦		ث	١١.٠٧	٠.٦٧	١١.٢٤	١.٢٤	٠.٨٢
٧	التميز من أعلى	عدد	٥.٠٠	٢.٠٠	٥.١٠	١.٩١	٠.٧٣
٨		درجة	٢.٩٠	١.١٠	٢.٢٠	١.٠٣	٠.٨٠
١٠		درجة	٤.٢٠	١.٨٧	٤.٧٠	١.٧٧	٠.٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين متوسط درجات التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٣ : ٠.٩٨)، مما يدل على ثباتها وصلاحتها في التطبيق.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٠ تلاميذ من مدرسة صلاح الدين الإيوبي الأعدادية بنين ومن خارج العينة الأساسية للدراسة وتضمنت هذه الدراسة تطبيق درس من البرنامج التعليمي وذلك في الفترة من الأربعاء ٢/١١ حتى ١٤/٢/٢٠١٨م.

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التأكد من ملائمة محتوى البرنامج التدريبي للمرحلة السنية (عينة البحث).
  - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج.
- وتوصلت الدراسة: ملائمة البرنامج التعليمي لعينة البحث والهدف الذي يسعى إلى تحقيقه وتوافر الإمكانيات والأدوات اللازمة بتطبيق البرامج.
- البرنامج التعليمي المقترح :

عند تصميم البرنامج التعليمي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر الآتية :

١- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

**الأسس و المبادئ التي يقوم عليها البرنامج :**

- لابد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية، ومن هذه الأسس:
- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.
- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- تحديد القدرات التوافقية للتلاميذ.
- تحديد محتوى الوحدات التدريسية وأزمنتها.
- تحديد طرق التدريس المستخدمة.

**خطوات تنفيذ إجراءات البحث :**

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التعليمي على النحو التالي:

**القياسات القبليّة :**

أجريت القياسات القبليّة على مجموعة البحث للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارات (قيد البحث) وذلك يومى ٢٠١٨/٢/١١م، ٢٠١٨/٢/١٢م.

**تطبيق البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث حيث تم التنفيذ بواسطة الباحث وبمساعدة أحد المتخصصين من الزملاء وتم الاستعانة به للمساعدة في حساب بعض الأزمنة أو في تجهيز الملعب بالأدوات الرياضية اللازمة وذلك لسرعة التنفيذ، وذلك يوم ٢٠١٨/٢/١٨م وحتى يوم ٢٩ /٤/ ٢٠١٨م.

**القياسات البعدية :**

أجريت القياسات البعدية على مجموعة البحث للاختبارات الخاصة بالقدرة التوافقية والمهارات (قيد البحث) وذلك يوم ٢٠١٨/٥/٢م وحتى يوم ٢٠١٢/١٢/٣م وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف تم جمع البيانات لمعالجتها إحصائياً.

#### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار T - test

#### عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في القدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن = ٩٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
١	الرشاقة	ث	٢١.٠٧	١.١٧	٢٥.٠٣	١.١٣	٩.٧٤	4.92
٢	المرونة	سم	١٣.٣٠	١.٨٨	١٨.٧٠	٢.٢١	٣.٧٥	١٣.٠٨
٣	الإحساس الحركي	سم	٦.٢٠	٣.٤٩	٣.٣٣	٠.٢٦	٢.٤٩	٨٦.٠٠
٤	التوازن	ث	٣.٧٨	١.٥٣	١٧.٣٠	٤.٤٢	١٢.١٨-	٥٧.٦٧
٥	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية	ث	٤.١٤	٠.٦٠	٣.٩٥	٠.٥٧	١٠.٠٣	٤.٧٣
٦	الدقة	درجة	١٦.٩٣	١.٧٥	٢٢.٦٠	٢.٨٥	٨.٧٩-	٣٣.٤٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٩ : ١٢.١٨) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٤.٧٣% : ٨٦.٠٠%).

#### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية للعيبة قيد البحث (ن = ١٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م		
١	التمرير من أعلى	عدد	١.٧٠	٤.٨٧	٥.٦٢	٠.٠٢	٣.٥٦	١٤.٤
٢	التمرير من أسفل	درجة	٠.٩٨	٣.٨٠	٤.٠٠	٠.٠٢	١.٧٠	١٢.٠٣
٣	إرسال من أسفل مواجه	درجة	١.٧٩	٤.٤٧	٦.٤٠	٠.٥٥	٥.٦٥	٢٣.٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١.٧٠ : ٥.٦٥) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (١٢.٠٣% : ٢٣.٠١%).

#### مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي نص علي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية (الرشاقة- المرونة- الإحساس الحركي- التوازن- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية- الدقة) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٦ وهي قيمة أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٤٩ : ١٢.١٨) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٤.٧٣% : ٨٦.٠٠%).



ومن خلال مناقشة النتائج السابقة يتضح تأثير البرنامج التعليمي للقدرات التوافقية علي نتائج القياس البعدي حيث ظهر أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وأن هذه الفروق ترجع إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي علي نتائج القياس البعدي للقدرات التوافقية مقارنة بالقياس القبلي لنفس العينة.

وتتفق هذه النتائج مع المراجع العلمية التي أكدت علي أهمية التدريس بأستخدام القدرات التوافقية مثل "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، وأشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٧) (١١)، محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٣) (٢٣).

ولقد أتضح من المراجع العلمية أن ما جاء بها يتفق مع التأكيد علي أهمية المرحلة السنوية التي أختارها الباحث لإجراء تجربة البحث عليها وهي المرحلة الأعدادية حيث اتفقت المراجع علي وجود علاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي، مثل دراسة "محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) (٢٥)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٥)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) (١٢)، خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧) (٧) علي أنه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوي التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث اكتمال نمو الجهاز العصبي وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم في مختلف الأداءات الحركية.

### وبذلك يتضح صحة ما جاء في الفرض الأول

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث (التمرير من أعلى - التمرير من أسفل - إرسال من أسفل مواجه) لصالح

متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١.٧٠ : ٥.٦٥) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (١٢.٠٣% : ٢٣.٠١%).

ولقد ظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج متوسطات المتغيرات المهارية في القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج اختبار (ت) للفروق حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٦، وهي قيمة أقل من قيمة اختبار (ت) المحسوبة.

ويتضح من مناقشة الفروق الحادثة في المتغيرات المهارية قيد البحث كنتيجة لتأثير البرنامج التعليمي للقدرات التوافقية قيد البحث علي نتائج المهارات الأساسية لكرة الطائرة قيد البحث والتي هي إلي حد الباحث نتائجها تعتبر انعكاس لارتفاع مستوي القدرات التوافقية التي خضع لها عينة البحث من خلا البرنامج التعليمي قيد البحث، ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تعد أحد متطلبات الأداء المهارى في الكرة الطائرة، حيث توافر القدرات التوافقية لدي التلاميذ يؤدي لآتساع قاعدة المهارات الحركية وارتفاع مستوي الأداء المهارى للتلاميذ.

وهذا ما يتفق مع المراجعة العلمية والدراسات السابقة التي أكدت علي أهمية القدرات التوافقية وتأثيرها علي المستوي المهارى الحركي ويتفق كل من "يوهاتس ريه (١٩٨٨م) (٣٢) فلاد يميز لياخ Vladimir Liakh (٢٠٠١م) (٣٥).

ويتفق كل من "فلاد يميز لياخ Vladimir Liakh" (٢٠٠١م) (٣٥)، تسرين محمود نبيه (٢٠٠٤م) (٢٦)، ستانيسوا هنريك Heneryk & Stanistaw (٢٠٠٥م) (٣٣) اجنسكا جادك Agniezka Jadach (٢٠٠٥م) (٧٨)، محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) (٢٥)، هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) (٢٨)، تيريسا زيوركو Teresa Zwilerko (٢٠٠٥م) (٣٤) علي إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى والمسار الحركي في مختلف

الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للتلاميذ كما أنها تؤثر وتتأثر به، وأن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للتلاميذ، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي، وأن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدي التلاميذ يؤدي إلي اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، علي إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري والمسار الحركي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري.

**وبذلك يتضح صحة ما جاء في الفرض الثاني**

**الاستنتاجات:**

- إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :
- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبالية والقياسات البعدية للقدرات التوافقية لصالح القياسات البعدية.
  - ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبالية والقياسات البعدية فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث لصالح القياسات البعدية.
  - ٣- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية (قيد البحث).
  - ٤- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات (قيد البحث).
  - ٥- التدريبات التوافقية التي أحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى القدرات التوافقية.

## التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي :
- ١- استخدام تمارينات القدرات التوافقية في البرنامج التعليمي (قيد البحث) للمرحلة الأعدادية لما لها من تأثير إيجابي على تنمية القدرات التوافقية (قيد البحث).
  - ٢- استخدام التمارينات المهارية في البرنامج التعليمي (قيد البحث) للمرحلة الإعدادية لما لها من تأثير إيجابي على تنمية المهارات الهجومية (قيد البحث).
  - ٣- تنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التعليمية الخاصة بمراحل التعليم، وذلك لما لها من تأثير على رفع مستوى أداء المهارات (قيد البحث).
  - ٤- إجراء أبحاث أخرى لتنمية القدرات التوافقية فى مراحل التعليم المختلفة.
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على الألعاب الأخرى.

## (( المراجعــــــــــــــــم ))

### أولاً: المراجع باللغــــــــة العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضى "الأسس الفسيولوجية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد عبدالدايم، على مصطفى (١٩٩٩م) "الأختبارات المهارية فى الكرة الطائرة- دليل المدرب فى الكرة الطائرة- أختبارات- تخطيط، دار الفكر العربى).
- ٣- أشرف محمد بسيم: برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

- ٤- إلهام عبد المنعم أحمد: أثر استخدام تمارين الخطو على تطوير القدرات التوافقية فى الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية للبنين، بحث منشور المؤتمر العلمى الدولى الثالث، جامعة الزقازيق، مارس، ٢٠٠٨م.
- ٥- أيمن عبده محمد: أساسيات الكرة الطائرة الأسس النظرية والتطبيقية، ط١، هابي رايت للنشر، أسيوط، ٢٠٠٦م.
- ٦- تراجى محمد عبد الرحمن: دراسة عملية للقدرات التوافقية، المؤتمر العلمى الأول، الرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٣م.
- ٧- خالد فريد عزت زيادة: تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٨- سيد محمد أبو زيد: تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الإنجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٩- شيرين أحمد يوسف: تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ١٠- شيماء محمد محمود: توظيف الحاسب الآلي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

- ١١- **عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد:** تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئ الملاكمة، بحث علمي منشور، المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية الحقوق بالاشتراك مع كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٧م.
- ١٢- **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب :** الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين. ط١، الاستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٣- **على حسنين حسب الله، على مصطفى طه، حازم عبد المحسن:** الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة" مؤسسة العبير، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٤- **عصام الدين الوشاحي:** الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٥- **عصام الدين عبد الخالق:** التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٦- **على نور الدين على مصطفى:** برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ١٧- **عمرو محمد مصطفى:** دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، ١٩٩٨م.

- ١٨- **غادة محمد عبد الحميد**: دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م .
- ١٩- **ليلى رفعت أحمد أيوب**: تأثير استخدام جهاز الإعداد على تنمية القدرة العضلية والاستجابة الحركية وسرعة تعلم مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م .
- ٢٠- **محمد توفيق الويللي**: "كرة اليد" تدريب، تعليم، تكتيك"، مطابع السلام، القاهرة، ١٩٩٥م .
- ٢١- **محمد حمدي عبدالهادي**: تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م .
- ٢٢- **محمد سيد عبد الرحيم**: برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الاداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م .
- ٢٣- **محمد صبحي حسانين**: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج ١، ط ٥، القاهرة، ٢٠٠٣م .
- ٢٤- **محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم**: "الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس" ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م .

- ٢٥- **محمد لطفي السيد:** الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي. ط١، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٦- **نسرین محمود نبیه:** أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٧- **نيفين حسين محمود:** تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٢٨- **هبه أحمد بليغ:** دراسة عامليه للقدرات التوافقية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ٢٩- **هبه عبد العظيم حسن:** 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، ٢٠٠٥م.
- ٣٠- **وائل محمد صابر السعيد:** مقارنة تأثير إستخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحى الفراشة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٣١- **وسام عادل السيد:** برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى وتأثيره على مستوى الأداء فى التعبير الحركى، رسالة ماجستير



غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،  
١٩٩٩م.

٣٢- يوهاتس ريه، ترجمه يورغن شلايف: مدخل إلى نظريات وطرق  
التدريب العامة، التوافق الحركي والتكنيك الرياضي، المعهد  
العالي الألماني للتربية الرياضية، جامعة ليبزج، ألمانيا  
الديمقراطية، ١٩٨٨م.

### ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

**33-Stanistaw.Zak., Henryk Duda:** "Level coordinating  
Ability but Efficiency of Game of young  
football players "Team games in Physical  
Education and sport, Poland 2005.

**34-Teresa zwierko, pitor Lesiakwski, Beata flor kiewicz:**  
motor coordination Level of young play  
makers in basket ball team games in phy  
sical Education and sort, Poland, 2005

**35-Vladmir Liakh.:** The Prognostic Value of Coordination  
Waldslaw Zumda, Motor Ability "CMA"  
Indices in the Zbigniew Witkowski  
Evaluation of Development of Soccer  
Players aged (16-19) Human Movement,  
Polaand, 2001 .