

تأثير تمرينات القدرات التوافقية على تعلم بعض مهارات كرة السلة
 لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
 د/ لجنة عماد الدين أحمد فريد

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد المجتمع العالمي مع بزوغ فجر ألفية جديدة، تحولات علمية متنامية وتغيرات تكنولوجية متسارعة تنبئ عن رؤية شاملة لما سيكون عليه البعد المعرفي في المستقبل وتستوعب الاتجاهات الحديثة المواكبة لمظاهر التجديد في كل جوانب الحياة (١٥ : ٧).

ويختلف التدريس وفقا للفلسفة التربوية التي تنظم بها المناهج الدراسية في دول العالم المختلفة والتي غالبا ما ينظر اليها من اتجاهين أحدهما يطلق عليه الاتجاه التقليدي، والأخر يطلق عليه الاتجاه التقدمي، وفي ضوء الاتجاه التقليدي ينظر إلى التدريس على انه مجرد إعطاء معلومات وإكساب معارف للتلميذ، أما الاتجاه التقدمي ينظر إلى التدريس على أنه كل الجهود المبذول من المعلم من أجل مساعدة الطلاب على النمو المتكامل كل مفق ظروفه وإستعداداته وقدراته وميوله. (١٥ : ١٥٥).

وتشكل البرامج التعليمية جانبا هاما من جوانب تطور التربية الرياضية إذ تعتبر الأساس العام الذي تبنى عليه إكتساب المهارات الحركية التي تؤدي إلى نجاح العملية التعليمية على أساس موضوعي (٣١ : ٢).

ولكل برنامج تعليمي تربوي أهداف محدد يحاول بلوغها من خلال تنفيذ وإدارته حتى يمكن تحقيق الفائدة المرجوة من إعداد هذه الأهداف يجب أن تترجم إلى سلوك يمكن ملاحظه أنماطه وتحديد ما اكتسبه الفرد من خبرات، فالبرنامج يسعى لتوفير الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم لكي يمارس الأنماط المرغوبة فيها من السلوك (٣٠ : ٥٠).

والتعلم هو ظاهره يمكن احساسها ولكن يصعب وصفها بسهولة وذلك لان التعلم لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ولكن يمكن الاستدلال عليه من

خلال أداء الفرد وسلوكه، فالتعلم الحقيقي ليس مجرد إضافة خبرة جديدة بل هو عبارة عن إعادة بناء الخبرات حيث يترجم بطريقة فريدة كل ما يمر به الفرد من خبرات حتى تلائم معانيه الحاليه وأغراضه (٦: ٥٥).

ومن خلال ذلك ترى الباحثة بأنه يجب إعادة بناء الخبرات الحركية بالوحدة التعليمية لتوضيح التسلسل في الخبرات المتعلمة لتمرينات القدرات التوافقية على أساس الترتيب المنطقي لهذه القدرات في كل مهارة متعلمه من السهل للصعب ومن البسيط إلى المركب.

ويشير كل من "أحمد فاروق، محمود حسين" (٢٠٠٩) إلى أن القدرات التوافقية تعتبر المفتاح لنجاح عمليات تعلم الأداء المهاري في كرة السلة، حيث أن توافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد في حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية، وتنقسم القدرات التوافقية العامة إلى ثلاث قدرات رئيسية وهي القدرة على التعلم الحركي والتوجيه الحركي والتغيير الحركي ويندرج تحتها سبعة قدرات توافقية خاصة يربط بينها وبين القدرات الرئيسية شبكة من العلاقات. (٣ : ٢١).

ويري "محمد لطفي" (٢٠٠٦) إلى أن توافر القدرات التوافقية لدى الطالب يؤدي إلى سرعة تعلم واكتساب المهارات الحركية الخاصة باللعبة وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة كما أن مستوى التوافق العالي يمكن الطالب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية (٢٤: ١٢٤).

كما يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الأساسية الفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات الواجب تلميتها داخل أجزاء المهارة المتعلمة حيث أن الطالب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية المتعلمة في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بالنشاط المتعلم. (١٤ : ١٨٨).

وتشترك القدرات التوافقية مع المهارات الحركية فى أنها تشكل الأسس التوافقية لاكتساب المتعلم المهارات الحركية فى تعلم الأنشطة الرياضية.

ويذكر "جروسر" Grosser (٢٠٠٨) أن للقدرات التوافقية تأثير إيجابى على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية المركبة والمعقدة (٣٤: ٧٦).

وهناك العديد من الدراسات قد تناولت القدرات التوافقية ومنها دراسة محمود السعيد (٢٠١٤) (٢٧)، ودراسة أحمد عدلى، رامى الطاهر (٢٠١٥) (٢).

وبما أن للقدرات التوافقية أهمية كبيرة فى تعلم المهارات الحركية فى الكثير من الأنشطة الرياضية وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي لتعلم بعض مهارات كرة السلة وذلك لعدم الأهتمام بهذا الجانب بإستخدامها فى تعلم المهارات الأساسية للألعاب المختلفة وبالإضافة إلى ذلك أن الأبحاث التى صممت برامج تعليمية لا تهتم بتقسيم المهارات الأساسية لتمرينات القدرات التوافقية ضمن أجزاء المهارة لما لها من أهمية كبيرة وتوضيحها حيث أنها تكون فى كثير من الأبحاث السابق ذكرها ضمن الأعداد البدنى لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة ولتحسين مستوى التعلم وليس فى تعلم المهارات الأساسية فى لعبة كرة السلة حيث تتمثل مشكلة البحث فى معرفة دور تمرينات القدرات التوافقية على تعلم بعض مهارات كرة السلة قيد البحث.

وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التى تحتاج لقدرات توافقية خاصة بها عند تعلمها لما لها من مساهمة كبيرة فى تبسيط وتجزئة المهارة المهارة المتعلمة لأجزاء المقسمة والموضوعة على أساس أنواع القدرات التوافقية وعلى حسب المكان المناسب لها فى المهارة المتعلمة، حيث أن المهارات الأساسية فى لعبة كرة السلة تحتوى على العديد من القدرات التوافقية التى يتم التركيز عليها من المنظور التعليمي وذلك لتحقيق الجانب المراد من البحث الحالى وهو محاولة الباحثة من استخدام القدرات التوافقية.

ونظرا لكثير من المجهودات المبذولة فى العديد من الدراسات ومن العاملين فى مجال تعليم وتدريب كرة السلة إلا أن مستوى تعلم وأداء الطلاب فى العديد من المهارات الأساسية والحركية يجعلهم غير متمكنين من أداء المهارات فى كرة السلة بالمستوي المناسب لتعلم المهارات بسبب عدم إتقان الأجزاء الدقيقة فى المهارة أو يؤديها بالشكل الذى يفتقر إلى الدقة والانسيابية والسرعة والألية فى الأداء ويظهر ذلك أننا أداء المهارة منفصله أو مجموعة من المهارات المتتالية أو أثناء المهارة التى تحتوى على المجموعة من التوافقات كالتصويبة السلمية لما تحتويه من محاورة ثم خطوات السلم ثم التصويب على السلة وعلى هذا الصدد نجد الطالب غير ليس لديه القدرة على أداء المهارة أو مجموعة من المهارات المختلفة الموجودة داخل المهارات المتعلمة ومعنى ذلك وجود قصور فى الاهتمام بتسلسل وانسيابية وإتقان أداء المهارات المتعلمة ذلك الذى توضحه القدرات التوافقية فى تعلم مهارات كرة السلة.

وترى الباحثة أن استخدام تمرينات القدرات التوافقية فى تعلم مهارات كرة السلة يعتبر شكل من أشكال التعليم الجديدة التي إذا تم إستخدامها بصورة تناسب المتطلبات الخاصة بكل مهارة و مكانها المناسب لها فى المهارة مثل المحاورة وما تحتويه من قدرة إيقاعية وكثير من القدرات الأخرى، ومثل أخر كقدرة الربط الحركي التي تظهر فى التصويبة السلمية بين جزء المحاورة وجزء خطوات السلم وجزء التصويب وكيفية الربط السليم والدقيق بين أجزائها، ونتيجة لذلك وجدت الباحثة أن لعبة كرة السلة ومهاراتها تحتاج قدرات توافقية خاصة بها فى تعليم المهارات كالقدرة الإيقاعية، والقدرة على الربط الحركي، القدرة على التوازن، القدرة على التحكم فى الأستجابة السريعة، القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي، والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة أثناء أداء المهارات فى كرة السلة من المشي ومن الجري وبالكرة وبدون كرة وأثناء أداء تحركات التدمين المختلفة ذلك الأمر الذى يبرز دور تمرينات القدرات التوافقية وخاصة لدى الطلاب حيث تمكنهم من أداء أجزاء المهارة بالإيقاع المناسب لها وكذلك الربط بين أجزاء المهارة الوحده والمهارات المختلفة، وكذلك تمكنهم من أداء المهارة بالدقة والسرعة والاتجاه والتوازن والتسلسل المناسبين

والمطلوبين من خلال تـمـرـيـنـات القـدـرات التـوـافـقـية، وعلـى ذلـك تـؤكـد البـاحـثـة أن تـعـلـم مـهـارات كـرة السـلة للـطـلاب لـابـد وأن يـتم علـى أسـاس علـمـي سلـيـم حتـى يـسـتـطـيع الـطـلاب مـن تـعـلـم المـهـارات وأدائـها بـصـورة آليـة فـى الأـداء.

ومـن خـلال إـطـلاع البـاحـثـة علـى العـديـد مـن المـراجـع العـلمـية ودراسـات السـابـقة كدراسة كل من إلهام عبد المنعم (٢٠٠٨) (٥)، دراسة أحمد فاروق، محمود حسين (٢٠٠٩) (٣)، دراسة رابحة لطفى (١٩٩٦) (٩)، دراسة شريف محمد (٢٠١٠) (١١)، دراسة محمد الصافي (٢٠١٦) (٢٢) وجدت وعلى حد علم الباحثة انه لم يتم استخدام القدرات التوافقية بالقدر الكافي في التعليم بصفة عامة وفي مجال كرة السلة بصفة خاصة وانه لا يتم استغلالها بالشكل التعليمي المناسب الموجود والمستخدم في مجال التدريب الحالي وليس في تعلم وأداء مهارات كرة السلة الأمر الذي دعا الباحثة لتصميم برنامج تعليمي باستخدام تـمـرـيـنـات القـدـرات التـوـافـقـية ومعرفة مدى تأثيره على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات كرة السلة (التصويبية السلمية- التمريرة الصدرية- المحاورة- تحركات القدمين الدفاعية) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث الحالي تفرض الباحثة ما يلي :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات كرة السلة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات كرة السلة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات كرة السلة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- تمرينات القدرات التوافقية :

هي عبارة عن مجموعة من الأداءات العقلية والحركية التي يستطيع الطالب من خلالها التحكم في القدرة على (الإيقاع، الربط، التوازن، الاستجابة الحركية، التنظيم والتوجيه، التمييز الحركي) أثناء تعلم مهارات في كرة السلة. (تعريف إجرائي)

خطة واجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باتباع التصميم التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة باتباع القياسات القبالية والبعدي لكلا المجموعتين نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالي

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بنين كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ والبالغ عددهم (٣٨٨) طالب وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها (٤٠) طالب بنسبة مئوية (١٠.٣%) من مجتمع البحث، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ : ١٩) سنة وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (٢٠) طالبا وتستخدم برنامج تمرينات القدرات التوافقية وتأثيرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة قيد البحث والمجموعة الضابطة وعددها (٢٠) طالبا وتستخدم البرنامج التقليدي في تعلم نفس مهارات كرة السلة قيد البحث، تم استبعاد الطلاب الغير منتظمين في الحضور والطلاب المشاركين في التجارب الاستطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

لضمان الاعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث تم إجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء للمتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) والذكاء والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن) والذكاء والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة (ن = ٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
المتغيرات الأساسية					
السن	سنة	19.6	19.7	6.618	.922
الطول	سم	173.5	174.5	.0375	صفر
الوزن	كجم	66.7	68	7.126	-.160
الذكاء	درجة	51.6	51	5.619	1.122
القدرات التوافقية					
القدرة على التوازن	عدد	12.6	13	1.739	.150
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	6.6	6.5	1.446	.058
القدرة على التمييز الحركي	سم	11.4	11	1.837	.390
القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	9.5	9	1.414	.340
القدرة على سرعة الإستجابة	متر	1.42	1.40	0.197	.018
المستوى المهاري					
التصويبة السلمية	درجة	5.03	5	.620	.695
التمريرة الصدرية	درجة	11.45	12	1.753	.288
المحاورة	ثانية	19.67	19.33	1.469	.408
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	17.262	17.85	1.693	.623

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء، وجميع القياسات البدنية والقدرات التوافقية كما في مستوى الأداء المهاري لمهارات التصويب والتمرير والمحاورة وحركات القدمين الدفاعية في كرة السلة تراوحت ما بين (-٠.٩٢٢، ١.١٢٢) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) والذكاء والقدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري في مهارات كرة السلة قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن والطول والوزن) والذكاء (ن = ١، ن = ٢ = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
السن	سنة	19.52	6.393	19.88	6.992	0.260	غير دال
الطول	سم	174	0.0425	173	0.0330	0.083	غير دال
الوزن	كجم	66.85	6.050	66.58	8.222	0.120	غير دال
الذكاء	درجة	52.40	6.628	51.85	4.428	0.570	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.684$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث (ن = ١، ن = ٢ = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
القدرة على التوازن	عدد	12.85	1.631	12.25	1.832	1.094	غير دال
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	6.80	1.508	6.4	1.392	0.872	غير دال
القدرة على التمييز الحركي	سم	11.50	1.539	11.30	2.130	0.340	غير دال
القدرة على الإقناع الحركي	عدد	9.60	1.353	9.35	1.496	0.468	غير دال
القدرة على سرعة الاستجابة	متر	1.39	0.2023	1.45	0.1932	0.723	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.684$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع القدرات التوافقية قيد البحث، حيث

أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
التصويبية السلامية	درجة	5.15	.489	4.90	.718	1.286	غير دال
التمريرة الصدرية	درجة	11.60	1.818	11.30	1.720	.536	غير دال
المحاورة	ثانية	19.47	1.271	19.87	1.654	.841	غير دال
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	17.50	1.752	17.03	1.642	.858	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٦٨٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات الإختبارات الأربعة الخاصة بقياس مستوى الأداء المهاري لمهارات (التصويب والتمرير والمحاورة وحركات القدمين الدفاعية) في كرة السلة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية :

أولاً: الأجهزة والأدوات.

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ٤- ساعة إيقاف
- ٢- ميزان طبي
- ٣- شريط قياس
- ٥- استمارة استطلاع رأى الخبراء
- ٦- مقاعد سويدي.

ثانياً: الإختبارات والأستمارات المستخدمة بالبحث وتشمل :

- ١- اختبار الذكاء (ملحق ٣)
- ٢- الإختبارات المهارية لكرة السلة (ملحق ٥)
- ٣- إختبارات القدرات التوافقية (ملحق ٧)
- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الإختبارات المهارية قيد البحث لكرة السلة (ملحق ٤)

- ٥- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم القدرات التوافقية المناسبة لكرة السلة (ملحق ٦)
- ٦- استمارات لتسجيل البيانات للطلاب (ملحق ٢)
- ٧- البرنامج التعليمي (ملحق ٨)
- ٨- الوحدات التدريسية (ملحق ٩)
- ١- اختبار الذكاء: ملحق (٣)

اختارت الباحثة اختبار كاتل للذكاء الذى قام بوضعه "ريمون بي كاتل Remon B. Katell" عام (١٩٧٠) (٨) وقد أعد صورته العربية. "أحمد سلامة وعبد السلام عبد الغفار" وهو اختبار غير لفظي لأنه لا يعتمد على اللغة ولكن يخضع أداء الأفراد لقدراتهم على تحديد علاقات التشابه والاختلاف بين الأشكال الموجودة بالاختبار ويتطلب زمن الإجابة عليه (٥٠) خمسون دقيقة ويمكن إجراؤها بصوره جماعية أو فرديه، ويهدف هذا الاختبار إلى تقدير القدرة العقلية العامة "نسبة الذكاء" ويتكون الاختبار من جزأين، يشتمل كل جزء على أربعة اختبارات، فبعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الطلبة الإجابة على الجزء الأول من الاختبار ثم الجزء الثاني وفقا لعدد البنود والزمن المخصص للإجابة على كل اختبار.

وقد قامت الباحثة باختيار هذا الاختبار نظراً لتطبيقه فى العديد من الدراسات المشابهة مثل دراسة "هبه سعد (٢٠٠٥) (٣١)، هشام عبد الحليم (٢٠٠٥) (٣٢)، هيثم عبد المجيد" (٢٠٠٥) (٣٣)، والتي أشارت إلي أن معاملات ثباته عن طريق التجزئة النصفية أو عن طريق تحليل التباين عالية مما يمكن الوثوق به علمياً، وأنه مناسب للمرحلة السنوية قيد البحث، حيث أن هذا الاختيار صالح للتطبيق على كلا الجنسين.

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لاختبار الذكاء قيد البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢/١٢ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٢/٢/٢٠١٧م، وتراوح معامل الثبات ٨٢ والصدق الذاتي ٩١.

الاختبارات المهارية قيد البحث :

قامت الباحثة باختبار اختبارات (المحاورة، التصويبة السلمية، تحركات القدمين الدفاعية) وذلك بناء على المراجع العلمية مثل، "أحمد فاروق (٢٠٠٦) (٤)، محمد صبحي" (١٩٩٥) (٢٣)، والدراسات السابقة كدراسة "محمد جاد الحق (٢٠٠٨) (١٨)، دراسة أحمد خليفة (٢٠٠٨) (١)، دراسة علاء الدين عبد الحميد (٢٠٠٩) (١٦)، دراسة لبنة عماد الدين" (٢٠١٥) (١٧)، وتم عرضها على الخبراء، وقد وافقوا على مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية قيد البحث، وللتأكد من صدق وثبات الاختبارات المهارية ثم تقنينها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٨ إلى ٢٠١٧/٢/٢١ م.

المعاملات العلمية لاختبارات المهارية :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات المهارية استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (٥) خمسة طلاب والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١ ن = ٢ = ٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
القدرة على التوازن	درجة	7.30	.761	٠.٥5.	٣٤١.	4.378
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	درجة	21.65	2.376	0٩.١٠	٦١١.٢	5.684
القدرة على التمييز الحركي	ثانية	15.33	.6808	١٣19.	٠.٣٢.٣	5.563
القدرة على الإيقاع الحركي	ثانية	13.03	2.450	٩٥.٥1	٩٧١1.	8.684
القدرة على سرعة الاستجابة	درجة	7.05	.721	١٠5.	٥٧٩.	4.681

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٨٦

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات المهارية ولصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات :

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
التصويبة السلامية	درجة	5.11	.432	4.98	.547	.531
التمريرة الصدرية	درجة	11.45	2.342	11.35	1.941	.488
المحاورة	ثانية	18.97	1.472	19.73	1.878	.693
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	17.15	1.994	16.99	2.655	.589

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤١

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث بين (٠.٤٨٨، ٠.٦٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث:

قامت الباحثة بالمسح المرجعي والإطلاع على العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة "إلهام عبد المنعم (٢٠٠٨) (٥)، دراسة أحمد فاروق، محمود حسين (٢٠٠٩) (٣)، دراسة رابحة لظفي (١٩٩٦) (٩) ودراسة شريف محمد (٢٠١٠) (١١)، دراسة محمد الصافي" (٢٠١٦) (٢٢) قامت الباحثة بحصر

القدرات التوافقية وأختباراتها وقد تم عرضها على عشرة خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجال كرة السلة بغرض تحديد أهم هذه القدرات وأكثرها ارتباطاً بإداء مهارات كرة السلة، وقد تم قبول القدرات التى حققت موافقة سبعة من مجموع السادة الخبراء البالغ عددهم عشرة أى ما يعادل (٧٥%) فانحصرت أختياراتهم للقدرات التوافقية وكان لبطارية كيكو أكثر الأختبارات التى حققت موافقة السادة الخبراء نظراً لمناسبتها للعبة كرة السلة والتي تحتوى على ما يلي: (ملحق ٦)

- القدرة الإيقاعية (أختبار عدد الوثبات فى ٢٠ ث ووحدة القياس العدد).
- القدرة على الربط الحركي (أختبار الوثب أماماً وخلفاً، يمينا ويساراً).
- القدرة على الاحتفاظ بالتوازن (أختبار عدد الكرات التى تم المرور من فوقها فى ٢٠ ث ووحدة القياس العدد)
- القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي (أختبار عدد الكروت التى تم قلبها ووحدة القياس السننيمتر)
- القدرة على التحكم بسرعة الاستجابة (أختبار الكرة المنزلة ووحدة القياس السننيمتر)
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة (أختبار الوثب من فوق صندوق مقسم ووحدة القياس السننيمتر).

الأسس اختيار القدرات التوافقية قيد البحث

- * تنفيذ الحركات بالشكل الصحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
- * توجيه الأداء فى التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.
- * التنوع فى الوسائل التعليمية والتنوع فى تنفيذها.
- * البدء بتنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر.
- * رفع درجة الصعوبة فى الأداء التوافقى.

المعاملات العلمية للقدرات التوافقية قيد البحث:
أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (٥) خمسة طلاب والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في القدرات التوافقية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
القدرة على التوازن	عدد	15.20	.447	12.40	1.673	3.615
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	8.80	.837	6.60	1.342	3.111
القدرة على التمييز الحركي	سم	8.60	.894	11.60	.903	5.303
القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	5.00	.671	8.00	2.030	3.354
القدرة على سرعة الإستجابة	متر	.95	.379	1.32	.327	2.472

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.86$

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية ولصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات :

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات التوافقية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		١م	١ع	٢م	٢ع	
القدرة على التوازن	عدد	12.40	1.647	12.20	1.135	.547
القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي	عدد	7.20	1.229	6.90	.994	.473
القدرة على التمييز الحركي	سم	11.30	1.636	11.70	2.058	.789
القدرة على الإيقاع الحركي	عدد	10.00	2.000	9.80	1.398	.540
القدرة على سرعة الإستجابة	متر	1.46	0.184	1.50	0.126	.478

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.441$.

يتضح من الجدول السابق (٨) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط للقدرات التوافقية قيد البحث بين (0.473، 0.789) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

ثالثاً : البرنامج التعليمي باستخدام القدرات التوافقية : (ملحق ٨)

١- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التعليمي إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية علي أداء بعض مهارات كرة السلة (المحاورة- التصويبة السلمية- التحرك الدفاعي).

٢- أغراض البرنامج :

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

- أ- اكتساب الطلاب مهارات كرة السلة (المحاورة- التصويبة السلمية- التحرك الدفاعي).
- ب- أن تتمكن الطلاب من تطبيق الأداء الصحيح لمهارات كرة السلة (المحاورة- التصويبة السلمية- التحرك الدفاعي) قيد البحث.
- ج- اكتساب الطلاب القدرة علي التفاعل مع محتوى القدرات التوافقية لمهارات كرة السلة (المحاورة- التصويبة السلمية- التحرك الدفاعي).

٣- أسس البرنامج :

- راعىت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي الأسس التالية :
- (أ) يتم اختيار الأنشطة التي تساعد الطالب على اداء مهارات كرة السلة بالشكل الصحيح.
- (ب) يراعي البرنامج الموضوع خصائص المرحلة السنية.
- (ج) تؤدي تمرينات القدرات التوافقية فى الجزء الرئيسى بدرس التربية الرياضية.
- (د) يتناسب البرنامج مع خصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- (هـ) يشبع ميول واحتياجات الطلاب.
- (و) يتميز بالشمول والسهولة والمرونة والسهولة فى الفهم مع بساطة المجهود المطلوب للأداء.
- (ز) أن ينمي لدي الطلاب المهارات كرة السلة (المحاورة - التصويبة السلمية - التحرك الدفاعى).
- (ح) يراعى التدرج من السهل إلى الصعب.
- (ط) يتناسب البرنامج مع لإمكانات المتاحة.
- (ي) ينمي البرنامج قدرات الطلاب الحركية المهارية المرتبطة بلعبة كرة السلة.
- (ك) محتوى البرنامج إمكانيات وقدرات الطلاب بما يراعى الفروق الفردية ويشير دافعيتهم للتعلم.
- (ل) يتم توفير الفرصة لكل الطلاب للممارسة والعمل فى وقت واحد والتقدم فى تعلمهم لتحقيق الهدف.
- (م) يتناسب المحتوى مع هدف البحث.
- (ن) يتماشى محتوى البرنامج الموضوع مع إمكانيات وقدرات الطلاب الطلاب وتراعى الفروق الفردية بينهم.
- (س) يتصف بالبرنامج بالبساطة لسهولة وصول المعلومات للطلاب.

- (ع) التنوع فى تمرينات القدرات التوافقية لتحقيق أحتياجات المتعلمين من أداء مهارات كرة السلة.
- (ف) مراعاة التدرج فى أداء تمرينات القدرات التوافقية فى كل مهارة لسهولة تعلمها وأدائها.
- (ص) مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى كل الطلاب.
- (ق) تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات الطلاب.
- (ر) يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي في إطار متكامل ومترابط وفعال.
- (ش) خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم من جانب المعلم.

٤- محتوى البرنامج التعليمي :

قامت الباحثة بتحديد مكونات البرنامج التعليمي بناء علي المحتوى المقرر الموضوع بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في ضوء الأهداف العامة والأهداف التعليمية المحددة حيث تم اختيار مهارات كرة السلة (المحاورة - التصويبة السلمية- التحرك الدفاعي)، وقد تضمن محتوى البرنامج التعليمي بإستخدام تمرينات القدرات التوافقية علي ما يلي :

- تمرينات لمهارات كرة السلة بإستخدام تمرينات القدرات التوافقية

٥- إمكانات تنفيذ البرنامج :

قامت الباحثة بتحديد الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج من حيث مكان تنفيذ التجربة والأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ العمل في ضوء تمرينات القدرات التوافقية وقد استخدمت الباحثة ما يلي :

- أ- عدد من كرات السلة.
- ب- صفارة وساعات إيقاف..
- ج- أقماع.
- د- ملعب كرة سلة.

هـ- كوادر العمل.

و- سلم التوافق.

٦- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

- قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء (ملحق ١) لتحديد زمن وشكل أجزاء الوحدة التعليمية على أن يكون شكل وتوزيع الوحدة كالآتي :
- أ- ينفذ البرنامج من خلال وحدة كل أسبوع لكل مجموعة.
- ب- ينفذ البرنامج التعليمي لمدة (٨) ثمانية أسابيع وذلك في الفصل الدراسي الثاني.
- ج- أن يكون زمن تنفيذ الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة.
- د- أن يكون الشكل التنظيمي للوحدة بعد إدخال البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية على النحو التالي :

الأحماء	٥ دقائق
الأعداد البدني	٣٠ دقيقة
التطبيق العملي	٨٠ دقيقة
الختام	٥ دقائق

- ويوضح (ملحق ٩) نموذج لوحدة تعليمية باستخدام تمرينات القدرات التوافقية، ونموذج لوحدة تعليمية بأسلوب الشرح والنموذج.
- ٧- أسلوب التقويم :

من أجل تقويم البرنامج قيد البحث واسلوب الشرح والنموذج قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأختبارات المهارية في كرة السلة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجرائها في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٢م إلي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢٢م وذلك على عينة بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج للفروق الفردية بين الطلاب ومدى إدراكهم واستيعابهم.

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
 - تدريبات المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات.
- إجراءات تنفيذ التجريبية :**

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعي البحث للمتغيرات قيد البحث وذلك في يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/٢٦م والأثنين ٢٠١٧/٢/٢٧م.

تنفيذ التجربة:

قامت الباحثة عقب انتهاء القياس القبلي بتطبيق برنامج تمرينات القدرات التوافقية لأداء مهارات كرة السلة (المحاورة - التصويبة السلمية - التحرك الدفاعي) قيد البحث على المجموعة التجريبية وتطبيق الطريقة التقليدية المتبعة على المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢٨م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٤/١٣م وقد التزمت الباحثة أثناء تنفيذ التجربة بما يلي :

- ١- قامت الباحثة بالتدريس لطلاب المجموعة التجريبية، وتستخدم البرنامج المقترح وذلك يوم الاثنين من كل أسبوع بواقع وحدة تعليمية زمن الوحدة (١٢٠ ق) مائة وعشرون دقيقة لمدة (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٨) ثمانية وحدات تعليمية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٢/٢٨م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٤/١٣م.
- ٢- قامت الباحثة بالتدريس لطلاب المجموعة الضابطة وتستخدم الطريقة التقليدية المتبعة من قبل كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وهي قيام (الباحثة) بتنفيذ الوحدة التعليمية بالأسلوب الشرح والنموذج وذلك يوم من كل أسبوع.
- ٣- الإحماء والإعداد البدني والختام واحد بالنسبة للمجموعتين التجريبية، والضابطة في تنفيذ الجزء الرئيسي (النشاط التعليمي- التطبيقي).

القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ التجربة لمجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بإجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث وذلك في يوم الأحد الموافق ١٦/٤/٢٠١٧م وحتى الأثنين ١٧/٤/٢٠١٧م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- معامل الإلتواء.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

وقد ارتضت الباحثة بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- ١- دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى الأداء المهارى لمهارات كرة السلة قيد البحث.
- ٢- دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات كرة السلة قيد البحث.
- ٣- دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات كرة السلة قيد البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة السلة قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
التصويبة السلمية	درجة	5.15	.489	7.95	.826	12.457	دال
التمريرة الصدرية	درجة	11.60	1.818	24.10	2.100	22.722	دال
المحاورة	ثانية	19.47	1.271	14.57	.6844	19.498	دال
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	17.50	1.752	13.30	1.454	12.955	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.73$

يتضح من جدول (٩) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التصويبة السلمية والتمريرة الصدرية والمحاورة وحركات القدمين الدفاعية لطلاب العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

وتري الباحثة أن احتواء البرنامج على مجموعة متنوعة من تمارين القدرات التوافقية لدى طلاب المجموعة التجريبية وفي هذا الصدد يذكر "خالد مساعد (٢٠١٥) (٧)، عباس نقى (٢٠١٦) (١٣)، رابحة لطفى (١٩٩٦) (٩)، داليا سيد (٢٠١٢) (٨)، هانى عبد العزيز، محمود حسين" (٢٠٠٧) (٢٩) أن استخدام القدرات التوافقية يحسن وينمي مهارات كرة السلة من خلال التدريب عليها والتركيز على كل أنواع القدرات التوافقية لما لها من تأثير إيجابي على تعلم مهارات كرة السلة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى التأثير الإيجابي لتمرينات القدرات التوافقية في مهارات كرة السلة (التصويبة السلمية- التمريرة الصدرية- المحاورة- تحركات القدمين الدفاعية) حيث راعت الباحثة تعليم

المهارة اولا باستخدام القدرة الإيقاعية بقسيم أجزاء المهارة وتعليمها (بالعد، والتصفق، والخبط) لما له من أثر كبير على أتقان أداء أجزاء المهارة التوافقية على العد أي تناسق اليد مع العين مع حركة الجذع باستخدام الكرة الذى يظهر أثناء أداء مهارة الحاوره وكذلك فى التصويبه السلميه، ثم أستخدمت الباحثة الربط الحركي وهو الذي يظهر في الربط بين أجزاء المهارة الواحدة مثل فى التصويبه السلميه والربط بين المحاوره ثم خطوات السلم ثم الربط بالصويب، ثم أستخدمت الباحثة تمرينات التوازن التوافقية التي تظهر في أجزاء المهارة المتعلمة أثناء أداء المهارة أثناء الحركة سواء بالمشى أو أثناء الجري مثل أثناء أداء المحاوره فى تمرينات المشي بالكرة وكذلك تمرين المحاوره بالجري بالكرة الذي يظهر التوازن فية من خلال ملاحظة التحكم في الكرة ورؤية الملعب والسلة وكذلك الأحفاظ بثبات وتوازن الجسم من الثبات وأثناء الحركة، كذلك أستخدمت الباحثة القدرة على التنظيم والتوجيه الحركي الذى يظهر أثناء أداء المهارة مثال على ذلك في تمرينات أثناء أداء تمرينات المحاوره في الاتجاهات المختلفه في الملعب للأمام وللخلف وللجانب اليمين والجانب الأيسر تلك التمرينات التي تزيد من تحكم الطالب فى أجزاء جسمه باستخدام الكرة فى الأماكن المختلفه بالملعب، وكذلك أستخدمت الباحثة قدرة التحكم فى سرعة الأستجابة من خلال التمرينات التي تظهر أثناء مهارة المحاوره فى الوقت المناسب وبالتالي تنمي سرعة رد فعل الطالب بالأستجابة لإشارة الباحثة أثناء أداء التمرين، وكذلك أستخدمت الباحثة القدرة على التمييز الحركي بإستخدام تمرينات التي تظهر بتمرينات التصويبه السلميه من التغيير من المحاوره لخطوات السلم ثم للتصويب وبالتالي يظهر فيها التكيف والتغير من الأوضاع المختلفه أثناء أداء المهارة المتعلمه.

ونتيجة لذلك توضح الباحثة أن طريقة تنفيذ تمرينات القدرات التوافقية الذى يسهل على الطالب كيفية تعلم وأداء مهارات كرة السلة، كما تعزو الباحثة هذا التقدم إلي مدي مناسبة تمرينات القدرات التوافقية للطلاب حيث

توفر لهم الكثير من المواقف التعليمية التي تضعها الباحثة ويتدرب عليها الطالب للوصول بها لإدء المهارات بالطريقة الصحيحة حيث أدى ذلك إلي تعلم ونمو وتطوير مهارات كرة السلة قيد البحث كما راعت الباحثة التدرج في التمرينات المستخدمة من السهل إلي الصعب حيث أثر ذلك إيجابيا فى تطوير مهارات كرة السلة للمجموعة التجريبية وبذلك يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات التصويبة السلامية والتمريرة الصدرية والمحاورة لطلاب العينة قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
التصويبة السلمية	درجة	4.90	.718	6.15	1.182	4.626	دال
التمريرة الصدرية	درجة	11.30	1.720	18.85	2.700	13.062	دال
المحاورة	ثانية	19.87	1.654	17.65	.677	6.279	دال
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	17.03	1.642	14.65	1.755	6.109	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.86$

يتضح من جدول (١٠) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات التصويبة السلمية والتمريرة الصدرية والمحاورة وحركات القدمين الدفاعية لطلاب العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة في تدريس مهارات كرة السلة ساهمت بشكل ايجابي في تحسن هذه تلك المهارات، كما يعزو الباحثة هذا التقدم إلى أن اسلوب الشرح والنموذج والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة المطلوب تعلمها وقيام الباحثة بأداء نموذج للمهارة والتكرار من الطالب مع قيام المعلم بتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء عملية التعلم كل هذا أتاح الفرصة الجيدة للطلاب كي يتعلم بشكل.

وفي هذا الصدد يذكر صلاح قادوس (١٩٩٣) (١٢) أن الطالب الذي يدرك المهارة المتعلمة إدراكا كاملا تكون قادره على أدائها بالطريقة الصحيحة، ويذكر محمد علاوي (١٩٩٧) (١٩) أن التصور يلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي ففي حالة استطاعة الطالب على أداء المهارة الحركية وشرحها فإنه يدل على أنه قد تمكن من تصورهما، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من "محمد زغلول، هشام عبد الحلیم" (٢٠٠٠) (٢١)، وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث (ن=٢٠ = ٢٠)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
التصويبية السلمية	درجة	7.95	.826	6.15	1.182	5.583	دال
التمريرة الصدرية	درجة	24.10	2.100	18.85	2.700	6.863	دال
المحاورة	ثانية	14.57	.684	17.65	.677	14.314	دال
حركات القدمين الدفاعية	ثانية	13.30	1.454	14.65	1.755	2.648	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.86$

يتضح من جدول (١١) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات التصويبية السلمية والتمريرة الصدرية والمحاورة وحركات القدمين

الدفاعية لطلاب العينة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن استخدام تمرينات القدرات التوافقية كان لها الأثر الفعال نتيجة أنها لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها مثل القدرات البدنية، كما ترتبط في اغلب الأحيان بعضها البعض، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، كما إنها تعد شرطاً لمستوى الإنجاز في الأداء، وتظهر أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للطلاب لأنها تعمل على تحسين، كما أنها أصبحت الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتى انواع القصور في البرامج التدريبية، وبذلك فهي تعمل على توفير الشروط اللازمة للوصول إلى اعلى مستوى من الإنجاز الرياضي أثناء الاداء. وتظهر أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للطلاب على الجوانب التالية "تحسين نوعية الأداء الحركي- سرعة التعلم الحركي- القدرة على التكيف مع البرامج الحركية وكذلك الظروف المتغيرة للتنفيذ.- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعيه النشاط التخصصي- جودة الأداء الحركي وفعاليتة، وجمال الحركة- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز"

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "رضوان مصطفى (٢٠١٢) (١٠) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣)، شوكت رضوان" (٢٠١٤) (٣٥) إلى أن استخدام القدرات التوافقية يعد طريقة جيدة وفعالة في تعليم وتدريب الطلاب على تعلم وأداء المهارات الحركية كذلك كما أنه يساعد على أن يكون له التأثير الذى يجذب اهتمام الطلاب لفترات أطول من الأداء الحركي لمهارات كرة السلة أكثر مما يحدثه العمل بالطريقة التقليدية (الشرح والنموذج).

كذلك تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن القدرات التوافقية تعتبر من التوجهات الجديدة في التدريس التى تراعي مبدأ مراعاة قدرات الطالب وذلك ما إتفق عليه كل من "محمود محمد السعيد (٢٠١٤) (٢٢)، مرفت سمير

حسين" (٢٠١٠) (٢٨) أن برنامج القدرات التوافقية أدى إلى تعليم وتحسين الأداء في المتغيرات التوافقية والمهارية على الطلاب.

جدول (١٢)

نسب التحسن في مستوى الأداء المهاري في كرة السلة لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن_١ = ٢٠ = ن_٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			نسبة التحسن	المجموعة الضابطة			نسبة التحسن
		٢م	١م	٢م-١م		٢م	١م	٢م-١م	
التصويبة السلمية	الدرجة	7.95	5.15	2.80	%54	6.15	4.90	1.25	%25
التمريرة الصدرية	الدرجة	24.10	11.60	12.50	%107	18.85	11.30	7.55	%67
المحاورة	الثانية	14.57	19.47	4.90	%25	17.65	19.87	2.22	%11
حركات القدمين	ثانية	13.30	17.50	4.20	%24	14.65	17.03	2.38	%14

يتضح من جدول رقم (١٢) ما يلي: تحسن درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات التصويبة السلمية والتمريرة الصدرية والمحاورة وحركات القدمين الدفاعية في كرة السلة لطلاب العينة قيد البحث بنسب كبيرة، حيث تراوحت نسب تحسن المجموعة التجريبية بين (٢٤%، ١٠٧%) في حين تراوحت النسب المئوية لتحسن درجات المجموعة الضابطة بين (١١%، ٦٧%).

وتعزو الباحثة نتيجة نسب التحسن في أداء مهارات كرة السلة إلى أن تدريبات القدرات التوافقية كان لها الفضل الكبير في تحسن مستوى أداء الطالبات قد راعت مستوى وقدرات وميول وحاجات الطالبات قيد البحث والفروق الفردية بينهن مما أدى إلى تحسن الأداء المهاري لديهن.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلي الاستخلاصات الآتية :

- ١- البرنامج التعليمي بالمستخدم القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على تعلم مهارات كرة السلة (التصويبة السلمية، التمريزة الصدرية، المحاوره، تحركات القدمين) للطلاب.
- ٢- إن التنوع والدمج المستخدم في تمارينات القدرات التوافقية من قدرة إيقاعية، القدرة على الربط، والقدرة على التوازن، والقدرة على التنظيم والتوجيه الحركي التي تؤدي لتعلم وأداء مهارات كرة السلة حيث أنها تعالج الأخطاء وتؤدي إلى أداء المهارات في المسارات الحركية الصحيحة وبالتالي تحسين عملية التعلم في صورتها الأولية.
- ٣- إن استخدام قدرتي التحكم في سرعة الأستجابة، والتكيف مع التغيرات المختلفة أو التميز الحركي يساعد في تحقيق الألية في الأداء حيث تؤدي الأستعانة بهم إلى إتقان وتثبيت المهارات المتعلمة في كرة السلة.
- ٤- بناء على ترتيب التمارينات القدرات التوافقية الذي استعانت به الباحثة والمستخدم بالبحث بناء على التجريب في تعلم المهارات أدى لتعلم وتحسين في مهارات كرة السلة.
- ٥- الطريقة المتبعة من قبل المدرسة (النقلدية) لها تأثير إيجابي على تعلم بعض في مهارات كرة السلة قيد البحث (المحاوره، التصويبة السلمية، التحرك الدفاعي).

التوصيات :

- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية وتعليم مهارات كرة السلة من خلال إستخدام تمارينات القدرات التوافقية لكل المهارة الرياضية المختلفة.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتمارينات القدرات التوافقية الخاصة بتعليم وتطوير مهارات كرة السلة.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لتعلم وأداء وتطوير مهارات كرة السلة باستخدام القدرات التوافقية للمراحل السنوية المختلفة وإدراجها ضمن برامج تعليم الطلاب.

((المراجع))**أولا المراجع العربية :**

١- أحمد خليفة حسن محمد: تأثير إستخدام التدريب بالالستي-المركب- (المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، بحث دكتوراة، غير منشور، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠٠٨م.

٢- أحمد عيد عدلى، رامي محمد الطاهر: تأثير برنامج بإستخدام بعض القدرات التوافقية داخل الوسط المائى على تعلم مهارة الوثب الثلاثي، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ديسمبر ٢٠١٥م.

٣- أحمد فاروق، محمود حسين: تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، العدد ١١، ٢٠٠٩م.

٤- أحمد فاروق خلف: فاعلية استخدام أسلوبى التعلم البنائى والمتباين على تعلم بعض والحصائل المعرفية التحصيل المعرفي في كرة السلة، بحث منشور، المؤتمر الدولي العاشر، اتجاهات حديثة في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن، ٢٠٠٦م.

٥- إلهام عبد المنعم: أثر إستخدام تمرينات الخطو على تطوير القدرات التوافقية فى الكرة الطائرة، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مارس ٢٠٠٨م.

- ٦- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.
- ٧- خالد نايف مساعد: القدرات التوافقية والمهارية الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية كمؤشر لممارسة كرة اليد بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ديسمبر، ٢٠١٥م.
- ٨- داليا محمد سيد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مايو ٢٠١٢م.
- ٩- رابحة محمد لطفي: بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، سبتمبر، ١٩٩٦م.
- ١٠- رضوان مصطفى رضوان: تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم المهارات الأساسية للناشئين في كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، سبتمبر ٢٠١٢م.
- ١١- شريف محروس محمد: نسبة مساهمة بعض القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئي الكرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مارس ٢٠١٠م.
- ١٢- صلاح السيد قادوس: الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

- ١٣- عباس حمزة نقي: فاعلية القدرات التوافقية كأساس لممارسة مبتدئي كرة القدم بدولة الكويت، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، أغسطس، ٢٠١٦م.
- ١٤- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٥- عفاف عثمان عثمان: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ١٦- علاء الدين محمدى عبد الحميد: تأثير برنامج مقترح بالألعاب الألكترونية على تعلم بعض مهارات كرة السلة وتنمية الابتكار الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، دكتوراة، المنيا، ٢٠٠٩م.
- ١٧- لبنة عماد الدين أحمد: تأثير برنامج تعليمي باستخدام كرة السلة الإيقاعية كإسلوب على بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، بحث دكتوراة، غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٥م.
- ١٨- محمد إبراهيم جاد الحق: تأثير التدريبات الحركية المنفردة والمركبة فى تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة السلة، دكتوراة، طنطا، ٢٠٠٨م.
- ١٩- محمد حسن علاوى: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الأختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.

٢١- محمد سعد زغلول، هشام محمد عبد الحليم: تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثالث، الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٧-١٩ أكتوبر ٢٠٠٠م.

٢٢- محمد سعيد الصافي: تأثير التدريب البصري الحركي على تطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة السلة، بحث دكتوراة غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م.

٢٣- محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

٢٤- محمد لطفي السيد: الإنجاز الرياضي قواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.

٢٥- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين: كرة السلة (تدريب- مهارات- قياسات) دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٤م.

٢٦- محمود حسين محمود، عادل رمضان بخيت، أحمد خليفة حسن: كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٧م.

٢٧- محمود محمد السعيد: تأثير القدرات التوافقية على تعلم مهارة الشقبة الأمامية على حصان القفز لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة، أسبوط، نوفمبر، ٢٠١٤م.

- ٢٨- مرفت سمير حسين: تأثير برنامج تعليمي للقدرات التوافقية لمصاحب بالأهداف السلوكية المسبقة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة، أسبوط، مارس، ٢٠١٠م.
- ٢٩- هانى عبد العزيز، محمود حسين محمود: تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ٣٠- هانى محمد فتحي: تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٣١- هبة سعد محمد: تأثير برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية على تعلم بعض مهارات عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا،
- ٣٢- هشام عبد الحليم: أثر استخدام أسلوب المحطات متباينة المستويات على تعلم بعض مهارات كرة اليد بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد التاسع عشر، الجزء الأول، عدد نصف سنوي، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، نوفمبر ٢٠٠٤م، ٢٠٠٥م.
- ٣٣- هيثم عبد المجيد محمد: تأثير أسلوب التطبيق التبادلي الرباعي باستخدام الحاسب الآلي على بعض المتغيرات المهارية

والمعرفية والانفعالية لرياضة سلاح الشيش لدي طلبة
كلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٥ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 34- Grosser M.Starischka S.Zimmermann E.:** Das Neue
Konditionstraining. BLV Buchverlag
,Munchen 2008.
- 35- Shawkat Gaber Radwan :** The impact of development
of the special coordination abilities on the
general skill ability for table tennis juniors
under 12 years old, International Journal of
Science Culture and Sport, Faculty of
Physical Education, Port Said University,
Egypt June 2014.,