

### ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تنميه بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء فى العروض الرياضية

طلاب كليه التربيه الرياضيه جامعة بنها

الباحث / أحمد رضا السيد محمد

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح خاص لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثرها على مستوى الأداء فى العروض الرياضية لطلاب التربية الرياضية وإستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث وأشتملت عينة البحث على (٦٥) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٥) طالباً والأخرى ضابطة وعددها (٢٥) طالباً كما تم الإستعانة (١٥) طالباً كعينة إستطلاعية .

وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليه الباحث أمكن التوصل إلي

#### الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- ❖ أن اهم القدرات التوافقية المساهمة فى العروض الرياضية هي :
- ❖ القدرة الإيقاعية .
- ❖ القدرة على تقدير الوضع .
- ❖ القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- ❖ القدرة على الإتزان .
- ❖ التدريبات التوافقية قيد البحث لهما تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الأداء فى العروض الرياضية لطلاب العينة.
- ❖ أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن القدرات التوافقية مما ادى الى تحسين مستوى الأداء الحركى فى العروض الرياضية.

#### الكلمات الكاشفة:

" القدرات التوافقية - مستوى الاداء - العروض الرياضية "



## **The effect of developing some combinatorial abilities on the level of performance in sports performances for students of the Faculty of Physical Education, Benha University**

**Researcher / Ahmed Reda El-Sayed Mohamed**

The research aims to design a special proposed program for the development of interoperability capabilities and its impact on the level of performance In sports performances for students of physical education, the researcher used the experimental method due to its suitability to the nature and objectives of the research The research task included (65) students who were divided into two groups, one of them is experimental, numbering (25) students, and the other is control, numbering (25) students, and (15) students were used as an exploratory sample .

### **The most important results indicated:**

In light of the limits of the research sample and the tools used and in presenting the results that were reached and in the light of their discussion, the researcher was able to draw conclusions as follows:

- ❖ The most important harmonic capabilities that contribute to sports performances are:
- ❖ Rhythmic ability.
- ❖ The ability to assess the situation.
- ❖ The ability to connect the movement.
- ❖ The ability to make the appropriate effort.
- ❖ The ability to adapt to changing situations.
- ❖ The ability to balance.
- ❖ The ability to respond quickly
- ❖ The harmonic exercises under discussion have a positive effect in developing the level of performance in the sports performances of the sample students.

**key words: Harmonic abilities - performance level - sports performances**

## تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء فى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

الباحث / أحمد رضا السيد محمد

### مقدمة البحث :

شهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في المجال الرياضي وكان ذلك نتيجة أثر الاستفادة من البحث العلمي في مجالات كثيرة خاصةً مجال التدريب الرياضي ، ومن هذه النقطة أهتم المدربين والمتخصصين بتصميم ووضع البرامج الرياضية المختلفة بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في كافة الجوانب المهارية والبدنية والخطئية . ولكي نسير على هذا التطور لابد الكشف عن القدرات الكامنة والتي لم تتل قسط وافرة من التدريب والتي لم يستفاد منها في العملية التدريبية بهدف رفع مستوى الأداء وتتمثل هذه القدرات في القدرات التوافقية . ( ٢٨ : ٢ )

كما أكد الكثير من علماء التربية الرياضية على أهمية القدرات التوافقية كأحد الأساسيات لأداء المهارات الحركية المختلفة ، حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى ، كما تشارك في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية. ( ١٣ : ١٣٦ )

وترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية ، وإذا ماتم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام ، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط . ( ٢٣ : ٨٠ ) ( ١٦ : ١٨٨ )

فالقدرات التوافقية تعتبر من أهم المتطلبات الخاصة بمهارات التدريب حيث تكمن أهميتها في تدريب العضلات بصورة صحيحة وتهيئتها للحفاظ على التوازن مع القدرة على تغيير وضع الجسم عند أداء المهارات المختلفة ، كما أنها تساعد على التحكم والتنسيق بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات والعمل على أدائها بدقة وانسيابية ، كما أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن ( الفورمة الرياضية ) ، وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من

شروط الأداء المهاري والانجاز الرياضي ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية المختلفة . ( ٢٠ : ٢٩ )  
يشير إبراهيم سعد زغول ومحمود اشرف الخولى (٢٠٠٤م) إن التطور العلمى لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة بسيطة لمدربيها بهدف الاعداد والتنمية لرياضيها بلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسين واضح فى مستوى الرياضات على مستوى العالم بصفى عامة الامر الذى يتعين معه الاخذ بالسبل العلمية فى مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. ( ١٣:١ )

وتذكر اميرة قطب غريب (٢٠١٧م) القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطة أساسية لضمان حقوق التفوق والانجاز في المجال الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء ، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققا للغاية يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة ويتم هذا التنسيق علي أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينها . ( ٥ : ١٥٢ )

ويكتسب الطالب القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي ويتطلب تنمية التوافق الحركي تنشيط قدرات الإدراك الحس- حركي للتحكم الذاتي في تأدية الحركات ، كما أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية التي تتكون من الحركات الجزئية بصورة متناسقة إذا ما تم علي مستوى التوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية وتطور مستوى الأداء المهاري ليس واجبا علي المبتدئين فقط بل هو أيضا واجبا علي المتقدمين لضمان الاستمرار في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتثبيته . ( ١٧ : ١٨٩ )

وتعد العروض الرياضية من المجالات الهامة لمعظم الدول المتقدمة رياضيا لارتباطها بافتتاح وختام المناسبات والأعياد والبطولات والدورات الرياضية المحلية أو العالمية و الأولمبية فنجد ان العالم ينتظر الدولة المنظمة لبطولة أو لدورة أولمبية للوقوف على ما وصلت إليه تلك الدولة من تقدم وإزدهار في هذا المجال ولعل افتتاح الدورة الأولمبية ٢٠١٦م بالبرازيل اصدق دليل على تطور المجال الرياضي والعلوم المرتبطة به حيث عكس العرض الرياضي لافتتاح الدورة مدى التقدم والتكامل بين العلوم وتوظيفها في المجال الرياضي ، فالعروض الرياضية تعتبر انعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر ومقياسا لصحة النظم السياسية والاجتماعية والاقتصادية للدولة .

ويؤكد ما سبق كل من حازم جاد عيسى ( ٢٠٠٣ م ) ، عنايات محمد فرج ( ٢٠٠٤ م ) ، على أن العروض الرياضية تعتبر واجهه لقياس تقدم الشعوب بدنيا ورياضيا ولذلك تهتم الدول المتقدمة بها فالعروض الرياضية هي مرآة تعكس صورة المجتمع ولها تاثير قوى من الناحية القومية واطهارمدي التقدم الحضاري والثقافة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية في المجتمع ، كما أن لها أهمية ودور فعال في خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة والارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطوير العمل وزيادة الانتاج والوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من استخدام التمرينات الجماعية . ( ٨ : ١٩ ) ، ( ١٩ : ١ )

وتشير عطيات خطاب ( ١٩٩٧م ) إلى أن عروض التمرينات هي العروض التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع وتمرينات مختلفة كالتمرينات الأساسية أو التمرينات الحديثة القنية ذات المستوى الراقى للأداء الحركي ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون ادوات أو مع استخدام الأدوات أو على الأجهزة الكبيرة ولا يقتصر الأمر على استخدام الأجهزة المعروفة بل كثير ما تستخدم بعض الأدوات المبتكرة الحديثة . ( ٢٧ : ١٨ )

فالعروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات بمصاحبة الايقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية و الارتقاء بمستوى الاداء الحركى والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنتظم والمستمر ، بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام . ( ٤٥ : ١٥ )

و تمثل المهرجانات والعروض الرياضية أهمية بالغة في افتتاح البطولات والدورات الدولية والعالمية ، وظهر ذلك في الدورات الأولمبية السابقة مثل دورة ( لوس أنجلوس ٢٠٠٠م - أثينا ٢٠٠٤م - بكين ٢٠٠٨م ) والأمم الإفريقية ودورات البحر المتوسط بالإضافة إلى المهرجانات الشبابية ، حيث تمثل العروض الرياضية برهانا ساطعا ومقياسا حقيقيا لصحة النظم الاجتماعية والسياسية التي تعتقها الدول . ( ٢٦ : ١٤ )

ثانياً : مشكلة البحث :

تعتبر تمرينات العروض إحدى مواد التربية الرياضية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والعديد من النواحي الثقافية فهي تعمل على تنمية الممارسة البدنية والرياضية بصورة متكاملة جسميا وعقليا وروحيا في إطار من قيم المجتمع وتقاليده ، حيث يؤدي الممارس حركات غاية الصعوبة تتميز بجمال الشكل بجانب تأدية الحركات بالأدوات اليدوية المختلفة التي تنظمها طبيعة كل أداة من حيث مهارات حركية معينة . وتمرينات العروض هي عبارة عن مجموعة كبيرة من التمرينات مرتبطة ومنسجمة وتتناسق في الأداء والتوقيت وهذا العمل الحركي

ليس حركات تمثيلية ولكنها تمارينات بنائية ذات حركات سهلة جماعية تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة التي تقام من أجلها العروض . فهي تعبر عن مدى ما وصلت إليه جماعة من الإتقان والبراعة في الأداء والتحكم في الجسم والخفة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي العصبي . ولا شك في أن العامل الأساس الأول في إظهار التمارينات الاستعراضية هو مصاحبة الموسيقى لها وكلاهما يعبر عن الآخر ويكمله.

وترى " جولياس كاشا Julius kasha ( ٢٠٠٥ م ) ) بان القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كلا من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي (٣٢ : ١٢٩).

ويعرف القدرات التوافقية " محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معانى " ( ٢٠٠٣ م ) نقلا عن " هرتز Hertz ' بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه . كما يشيرا نقلا عن " ماثيوس Mathews " إلى أن كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العصبي فراقص الباليه ولاعب الترامبولين ولاعب الجمباز والتمارينات كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى سايتملكونه من توافق عضلي عصبى. ( ٢٤ : ١٣٠ ) فابتالي من خلال عمل الباحث كمعيد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارينات والتعبير الحركي ومن خلال متابعته ومساعدته فى تدريس مقرر العروض الرياضية لاحظ الباحث وجود ضعف فى مستوى أداء الجمل الحركية فى العروض الرياضية وذلك نتيجة ضعف القدرات التوافقية وذلك بسبب أن أغلبية الطلاب لا يمارسون النشاط الرياضى قبل الالتحاق بالكلية أو إخفاق بعض المدربين فى تدريب القدرات التوافقية لمن أتيحت لهم الفرصة للتدريب قبل دخول الكلية ولذلك أختار الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات التوافقية المناسبة لتحسين مستوى الأداء داخل الجملة الحركية فى العروض الرياضية لدى طلاب الكلية وبملاحظة العديد من الدراسات وجد الباحث أنها تهتم بإكساب وتنمية القدرات التوافقية التى تعمل على تطوير اكتساب واتقان المهارات الحركية مثل دراسات محمد عبد الستار (٢٠١٢م) و إيمان سامي (٢٠١٧م) و دلاور كريم عمر (٢٠١٤م) ومحمد محمود مصلحي (٢٠١٢م) أحمد

محمد عبد المنعم (٢٠١٩م) وهناك دراسات اخرى تناولت العروض الرياضية وكيفية تنمية أداء الجمل الحركية مثل أحمد مصطفى أمام (٢٠١٠م) و فتحي احمد ابراهيم اسماعيل ( ٢٠٠٨م ) وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة ، ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل إليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال فى مجال العروض الرياضية والوصول إلى حلا مناسباً لهذه المشكلة ، لذا يقترح الباحث دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء فى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها".

#### ثالثاً : أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة فى كونها محاولة من الباحث فى تصميم برنامج مقترح خاص لإكساب وتنمية بعض القدرات التوافقية لطلاب التربية الرياضية فى مقرر العروض الرياضية حيث ان الطلاب فى هذه المرحلة يفتقدون الى نسبة كبيرة من القدرات التوافقية مما يودى الى وجود صعوبة فى اداء الجمل الحركية المقررة عليهم.

#### رابعاً: هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج مقترح لإكساب وتنمية مكونات القدرات التوافقية لطلاب التربية الرياضية جامعة بنها و ذلك من خلال:

- تصميم برنامج مقترح خاص لتنمية القدرات التوافقية وأثرها على مستوى الأداء فى العروض الرياضية لطلاب التربية الرياضية .

#### خامساً: فروض البحث :

- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى فى بعض القدرات التوافقية عند افراد المجموعة التجريبية ولصالح متوسط القياس البعدى .  
- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى بعض القدرات التوافقية ولصالح متوسط المجموعة التجريبية توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء العرض الرياضي ولصالح متوسط المجموعة التجريبية.

#### سادساً: مصطلحات البحث .

- القدرات التوافقية :



شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم فى ادائه الحركى عند ممارسة النشاط الرياضى وتشمل مكوناته ( تغير الوضع ، الربط الحركى ، بذل جهد المناسب ، التوازن ، سرعة رد الفعل ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة ، الايقاع الحركى ). ( ٧ : ٩ )

- **القدرة على تقدير الوضع** : يعرفها محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) بأنها قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبةً للأشياء الأخرى المتحركة كالخصم أو الزميل أو الكرة. (٢٥ : ١٣٠)

- **القدرة على الربط الحركي** : تعرفها ليلى السيد فرحات (٢٠٠١م) بأنها البناء الحيوي للجملة الحركية وبدونه تعتبر كل حركة من حركات الجملة مستقلة بذاتها؛ لذا لا بد من ربط الحركات والتمرينات المتباينة مع بعضها ربطاً إنسيابياً جميلاً يجعل الجملة كلها متواصلة الأداء واقتصادية في المجهود وعلى درجة عالية من التوافق. ( ٢١ : ٢٨ ، ٢٩ )

- **القدرة على بذل الجهد المناسب** : يعرفها محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) بأنها قدرة الرياضي على أداء حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والزمن والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود، وبالتالي يجب تنمية قدرة الفرد على التمييز الدقيق بين مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة انقباض وانبساط العضلات. ( ٢٥ : ١٣٢ )

- **القدرة على حفظ التوازن** : ويرى محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) أن التوازن هو قدرة المحافظة على ضبط الحركة خلال التنفيذ الخاص بالحركات المتعددة الأشكال. (٢٥ : ١٣٣)

- **القدرة الإيقاعية** : يعرفها محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) بأنها التقسيم الديناميكي الزمني للحركة بالشكل الذي يؤدي إلى تبادل سريان الشد والارتخاء، وإلى أداء الحركة بطريقة اقتصادية. (٢٢ : ١٠٨)

- **القدرة على التكيف** : ويذكر دلاور كريم عمر (٢٠١٤م) نقلاً عن جوليوس كاسا **Julius Kasa** (٢٠٠٥م) أن القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة عبارة عن قدرة حسية تتأثر بالإدراك المسبق من جانب اللاعب لإيجاد الحلول المناسبة لطبيعة الأداء الحركي. (١٠ : ٢٩)

**العروض الرياضية** : "الحركات البدنية المكونة طبقاً للمبادئ والقوانين الفسيولوجية والحركية والجمالية والتي تؤدي بواسطة مجموعة كبيرة من الأفراد في وقت واحد مع ارتباط الأداء بالمصاحبة الموسيقية أو الغنائية المعبرة ، وذلك بغرض عرضها على الجمهور لكي تعبر عن مستوى المشتركين ومدى تطورهم في المجال الرياضي . ( ٤ : ٨ )



### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لمناسبته طبيعة البحث وإعتمد الباحث أسلوب القياس (القبلي والبعدي) للتعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى العروض الرياضية قيد البحث .

#### مجتمع وعينة البحث:

#### مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها والبالغ عددهم (طالب ٦٥).

#### عينه البحث :

اختيرت عينه البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث طلاب الفرقة الثانية ( بنين ) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وقد بلغ العدد الكلى لافراد عينه البحث (٦٥ طالب) وتم إجراء التجانس بينهم فى متغيرات ( الطول - الوزن - السن ).

### جدول ( ١ )

#### توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث الاساسية		توصيف عينة البحث
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
١٠٠%	٦٥	٢٣.١%	١٥	٧٦.٩%	٥٠	

#### أسباب أختيار عينة البحث الاساسية

- إلتزام عينة البحث الاساسية بالحضور ثلاثة أيام من كل أسبوع .
- جميع عينة البحث فى مستوى تعليمى واحد .
- أن أن يكون لديهم الرغبة والقدرة على الإنتظام طول فترة البرنامج .
- أن يكونوا لا يعانون من أى إصابات تمنعهم من الإشتراك فى البرنامج .
- موافقة أفراد العينة الأساسية (قيد البحث) على الإشتراك فى الدراسة .

#### إعتدالية أفراد العينة :



تم التأكد من تجانس العينة البحث في كل من متغيرات ( الطول، الوزن ، العمر الزمني، القدرات التوافقية )

### جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث في كل من متغيرات (الطول، الوزن ، العمر الزمني، القدرات التوافقية )

المتغيرات	وحدة القياس	س	و	ع	الإلتواء
السن	سنة	18.7385	19.0000	.44289	-1.772
الطول	سم	175.6477	175.2000	5.54180	0.242
الوزن	كجم	71.4015	70.0000	9.82723	0.428
اختبار الدوائر المرقمة	ث	10.0723	9.6000	1.28944	1.099
القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	ث	9.5846	9.5000	1.08401	0.234
اختبار الربط الحركي	درجة	6.6769	7.0000	2.36582	-0.410
الإلتزان الديناميكي	درجة	65.2000	66.0000	15.29215	-0.157
القدرة الإيقاعية	درجة	25.3231	25.0000	2.18738	0.443
أختبار نيلسون	ث	2.1446	2.1000	.24111	0.555
أختبار القدرة على بذل الجهد	درجة / سم	80.8014	80.5000	3.67838	0.246

تضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث تراوحت بين (-0.157) - (1.772) وأن هذه القيم انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، وهو ما يؤكد على إعتدالية عينة البحث ككل في ( الطول، الوزن ، السن ، القدرات التوافقية )

### جدول ( ٣ )

تكافؤ عينة البحث في إختبارات القدرات التوافقية



قيمة ت	القياس القبلي للضابطة		القياس القبلي للتجريبية		اختبارات القدرات التوافقية
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط	
-0.266	1.25601	10.1560	1.38405	10.0680	اختبار الدوائر المرقمة (ث)
1.211	1.04551	9.3680	1.17753	9.7360	أختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة (ث)
-1.537	2.41661	7.4400	2.34663	6.4400	اختبار الربط الحركي (درجة)
-0.425	14.44530	67.0000	14.01273	65.2400	الإلتزان الديناميكي (درجة)
1.769	1.65830	25.2000	2.13073	26.0400	القدرة الإيقاعية (درجة)
-0.995	.26128	2.1920	.21276	2.1120	أختبار نيلسون (ث)
-1.004	3.24205	81.3460	4.07524	80.4056	أختبار القدرة على بذل الجهد (سم /درجة )

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٠٥ = ودرجة حرية (٤٨) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) أن (قيمة ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات التوافقية

#### وسائل جمع البيانات :

إستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات والمساعدة في تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها .

#### إستمارة تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم إستمارات تسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث يتوافر بها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل وهي :-

١- استمارة لتسجيل البيانات للمتغيرات الطول والوزن و العمرالزمنى .

٢- استمارة تسجيل إختبارات القدرات التوافقية المناسبة للتأكد من تجانس العينة من الناحية البدنية.

٣- استمارة تسجيل الأداء للعرض الرياضى .

#### إستمارة إستطلاع رأى الخبراء :

١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب القدرات التوافقية الخاصة بالعروض الرياضية والتي تتناسب مع العينة قيد البحث .

٢- استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية للعينة قيد البحث

#### جدول (٤)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل قدرة من القدرات التوافقية وفقاً لأراء السادة الخبراء

م	القدرة التوافقية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
١	القدرة على تحديد الوضع	٦	٪٨٥.٧
٢	القدرة على الربط الحركي	٧	٪١٠٠
٣	القدرة على الإتزان الحركي	٦	٪٨٥.٧
٤	القدرة على الإستجابة الحركية السريعة	٦	٪٨٥.٧
٥	القدرة على بذل الجهد المناسب	٧	٪١٠٠
٦	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٧	٪١٠٠
٧	القدرة الإيقاعية	٧	٪١٠٠
٨	القدرة على التوافق العام	٣	٪٤٢.٨

من  
(٤)

يتضح  
جدول

نتائج إتفاق السادة الخبراء حول إختيار أهم القدرات التوافقية وأنسب والنسبة المئوية لتلك القدرات التوافقية, وقد تم قبول القدرات التوافقية التي حصلت على نسبة مئوية ٨٥.٧٪ فأكثر .

#### الدراسات الاستطلاعية :

الهدف الأساسي من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسة كالاتي:

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

قام الباحث بإجراء دراسته الإستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م حتي يوم الإثنين الموافق ١١/١٠/٢٠٢١م وذلك بتطبيق الإختبارات على عينه إستطلاعية قوامها (١٥) طالباً من خارج عينة البحث الأساسية و ذلك بهدف :-

- التأكد من مدي صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات .
  - التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
  - التأكد من صلاحية ومناسبة المكان لإجراء وتنفيذ الاختبارات .
  - تعريف المساعدين كيفية إجراء وتنفيذ الاختبارات .
  - لحساب المعاملات العلمية ( الصدق ) للاختبارات قيد البحث .
- الدراسة الإستطلاعية الثانية :-

قام الباحث بإجراء دراسته الإستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق ١٧/١٠/٢٠٢١م حتي يوم الإثنين الموافق ١٨/١٠/٢٠٢١م وذلك بتطبيق وحدتين من وحدات البرنامج المقترح ذلك بهدف :-

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات التي سوف تستخدم في البرنامج المقترح .
- تجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي للوقوف على أهم المشكلات التي قد تواجه الباحث ووضع حلول لها
- التعرف على مدى ملائمة أزمنة الوحدات داخل البرنامج.
- لقياس معامل الارتباط ( الثبات).

من خلال الدراسات الاستطلاعية أسفرت النتائج على :-

- سهوله تطبيق الاختبارات .
- صلاحية الادوات المستخدمه .
- فهم واستيعاب المساعدين لطريقه استخدام وتطبيق القياس .
- فهم واستيعاب الطلاب للبرنامج المقترح.
- التغلب على المشكلات التي واجهت الباحث عند اجراء التجربة الاساسية.

البرنامج المقترح :

- هدف البرنامج :

• يهدف البرنامج الي إكساب وتنمية القدرات التوافقية.

- أسس بناء البرنامج:

- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنوية (قيد البحث) .
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة .
- مراعاة البرنامج الفروق الفردية.
- مراعاة مبدأ التدرج في درجة الحمل.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- مراعاة اختيار و ترتيب التمرينات داخل البرنامج.
- مراعاة ان تكون فترات الراحة مناسبة للحمل المستخدم.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعته البحث.

#### ١- تشكيل الأحمال التدريبية للبرنامج :

م	محتوى البرنامج المقترح
١	فتره البرنامج التدريبي المقترح شهرين = ٨ أسابيع.
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات .
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج $3 * 8 = 24$ وحده تدريبيه .
٤	زمن الوحدات التدريبية ٩٠:٦٠ دقيقة .
٥	زمن الاحماء ١٥:١٠ دقيقة.
٦	زمن التهدئه ١٠:٥ دقائق.

#### الشكل (١)

الشكل التموجى وبيان درجة الحمل التدريبي خلال أسابيع البرنامج المقترح

الأسبوع		النسبة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
درجة الحمل										
أقصى		١٠٠:٩٠%								
أقل من الأقصى		٩٠:٧٥%								
متوسط		٧٥:٦٠%								

- فى الشكل (١) تشكيل الحمل خلال يكون ٢:١ خلال ٦ أسابيع الأولى و ١:١ خلال باقى الاسبوع البرنامج.

شكل (٢)

الاسابيع			الأول			الثانى			الثالث			الرابع			الخامس			السادس			السابع			الثامن					
الوحدة			١			٢			٣			١			٢			٣			١			٢			٣		
الحمل																													
أقصى			٩٠-١٠٠%																										
أقل من الأقصى			٧٥-٩٠%																										
متوسط			٦٠-٧٥%																										

دورة الحمل اليومية خلال فترة تنفيذ البرنامج المقترح

يوضح الشكل رقم ( ٢ ) يوضح دورة الحمل اليومية لقد قامت الباحثة بتشكيل دورة الحمل اليومية متبعاً التشكيل ( ١ : ٢ ) فى تنفيذ دورة الحمل اليومية .

خطة تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

١- القياس القبلى :

- قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمتغيرات البحث وذلك فى فترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢١ م الى يوم الخميس الموافق ٢١/١٠/٢٠٢١ م .

٢- الدراسة الأساسية :



- تم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من يوم السبت ٢٣/١٠/٢٠٢١ م إلى يوم الثلاثاء ٢١/١٢/٢٠٢١ م على المجموعة التجريبية لمدة (٨ أسابيع \_ ٣ وحدات في الإِسبوع للمجموعة التجريبية) .
- وتدريب المجموعتين الضابطة والتجريبية في نفس التوقيت على العرض الرياضي ٣ مرات إسبوعياً .
- ٣- القياس البعدي :
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمتغيرات البحث وذلك في فترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٢/١٠/٢٠٢١ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢١ م .
- عرض ومناقشة النتائج :

### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات التوافقية

$$n=2=1$$

م	الإختبارات	وحدة القياس	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		قيمة ت	نسب التحسن
			متوسط	الإنحراف	متوسط	الإنحراف		
١	إختبار الدوائر المرقمة	(ث)	9.904	1.089	8.816	1.088	- 3.532	١٠,٩٩
٢	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	(ث)	9.108	.940	8.468	.809	- 2.579	٧,٠٣
٣	إختبار الربط الحركي	(درجة)	8.440	1.583	10.600	1.443	5.041	٢٥,٥٩
٤	الإتزان الديناميكي	(درجة)	68.240	7.677	81.040	9.816	5.135	١٨,٧٦
٥	القدرة الإيقاعية	(درجة)	26.040	.675	29.120	1.666	8.564	١١,٨٣
٦	أختبار نيلسون	(ث)	2.144	.264	1.668	.128	-8.09	٢٢,٢٠
٧	أختبار القدرة على بذل الجهد	(درجة)	81.598	3.514	87.092	3.305	5.693	6.73

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٤٨) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٥) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في المتغيرات قيد البحث بين متوسط القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في العرض الرياضي قيد البحث

ن=٢=٢٥

م	المتغيرات	القياس البعدي للضابطة		القياس البعدي للتجريبية		قيمة ت	نسب التحس ن
		متوسط	الانحراف	متوسط	الانحراف		
١	شكل وطبيعة الدخول والخروج في العرض الرياضي	4.571	.786	7.142	.899	5.692	٥٦,٢٥
٢	تنوع التشكيلات وتناسبها مع زمن العرض الرياضي	6.857	.899	6.857	.899	.000	٠,٠
٣	وضوح نسب توزيع الطلاب داخل التشكيل في العرض الرياضي	4.428	.975	6.857	.690	5.376	٥٤,٨٦
٤	الأداء منظم بشكل جماعي داخل العرض الرياضي	4.571	.534	7.428	.786	7.947	٦٢,٥٠
٥	الإبتكار في الأوضاع والحركات داخل العرض الرياضي.	6.857	.899	6.857	.899	.000	٠,٠
٦	إنسيابية الحركة أثناء تنقل من حركة لأخرى داخل العرض الرياضي	3.857	.899	6.857	.899	6.238	٧٧,٧٨
٧	الوعي بالفراغ والجسم والجهد أثناء تأدية العرض الرياضي	4.285	.487	6.714	1.112	5.288	٥٦,٦٩
٨	الإتجاه والمستوى الفني للحركات الموداه أثناء العرض الرياضي	4.000	.577	7.142	.899	7.778	٧٨,٥٥
٩	القدرة على اداء الحركات ذات مستويات الصعوبه المختلفه	4.571	.534	6.857	.899	5.779	٥٠,٠١
١٠	توافق الأداء الحركى مع الموسيقى أثناء العرض الرياضي	4.285	.487	6.714	1.112	5.288	٥٦,٦٩
1	المجموع	48.28	1.603	69.42	3.735	13.76	43.79
1		5		8		1	

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٤٨) = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٦) أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية في المتغيرات قيد البحث بين متوسط القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

#### مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول ( ٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات التوافقية لصالح مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث هذه الفروق نتيجة لممارسة أفراد المجموعة التجريبية البرنامج المقترح والتدريبات المقترحة من قبل الباحث بينما مارست المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي المتبع وقد يرجع الباحث هذا التفوق نتيجة تدريبات القدرات التوافقية وما احتوت عليه من تدريبات موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي الموضوع من أجله . وذلك يتفق مع ما توصل إليه كل من هبة عبد العظيم حسن ( ٢٨ ) ، إيمان محمد حسن (٦)، خالد فريد عزت (٩) ، سامى محمود طه (١٢) ، ياسر محفوظ الجوهري ( ٢٩ ) ، أحمد عبد المرضى (٣) أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال برنامج تدريبي مقنن لتحسين مستوى الأداء الحركي .

وبهذا يتحقق الفرض الاول والذي ينص على:-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء فى العرض الرياضى لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويعزو الباحث هذه الفروق إلى التطور الذى حدث فى مستوى أداء عينة البحث الأساسية فى الأداء الحركى فى العرض الرياضى كنتيجة لتنمية وإكتساب القدرات التوافقية لديهم وذلك التحسن الظاهر فى جميع عناصر العرض الرياضى عدا العنصرين (تنوع التشكيلات وتناسبها مع زمن العرض الرياضى- لإبتكار فى الأوضاع والحركات داخل العرض الرياضى) وذلك لأنهم تابعين لمصمم العرض وليس لمستوى أداء الطلاب .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه خالد قريد عزت نقلا عن روبرت هوكي **Hockey** ( ١٩٨٢ م ) من حيث أن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بنطور مستوى القدرات التوافقية لديهم . ( ٩ : ٢ )

كما يتفق هذا مع ما أشار إليه كل من محمد لطفي السيد ( ٢٠٠٦ م ) وديك وفرانك **diek & frank**

( ١٩٩٢ م ) من حيث أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من التنوع في الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعب ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري . ( ٢٥ : ١٥٣ ) ( ٣١ : ١٢٤ )

ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه كل من إبراهيم شعلان ( ٢٠١٠ م ) ويوهانس ريه ( ١٩٨٨ م ) من حيث أن التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي يأتي من خلال تنمية القدرات التوافقية وخاصة المرتبط منها بنوع النشاط الممارس ، وأن الأداء المهاري للاعب بعد بصفة عامة على ما يتمتع به من قرات مختلفة ومدى ارتباطها بالمهارة ولكي يصل اللاعب لمستوى مرتفع لا بد من تنمية مهاراته وقدراته وهذا يتطلب تنمية شاملة متكاملة ومرتبطة . النشاط الممارس حيث يتطلب كل نشاط قدرات توافقية معينة تختلف عن غيرها من الأنشطة الأخرى وتواجد مثل هذه القدرات والتدريب عليها وإدراك أهميتها تمكن اللاعب من الأداء بفاطية بوع وإنقان . ( ٢ : ٦٢ ) ، ( ٣٠ : ٥ )

وهذا يتفق مع ما يشير إليه عبد الباسط جميل ( ٢٠٠١ م ) من حيث أهمية القدرات التوافقية كمكون حركي معقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للحركات البسيطة والمركبة فهو يساعد اللاعب على استخدام جسمه بسهولة وانسيابية وسرعة وسلاسة من أجل تحقيق المنشود ، إضافة إلى ذلك نجد أن الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل للأوضاع الخاصة والتصرف المناسب والأخذ في التنفيذ بسرعة فائقة ، ويعني ذلك أن القدرات التوافقية شرط أساسي لتعلم المهارات التكنيكية وتطبيقها وفق ظروف خاصة بصورة فعالة . ( ١٤ : ٣٥ )

كما يتفق ذلك مع ما يشير إليه كل من محمد لطفي السيد ( ٢٠٠٦ م ) و عصام الدين عبد الخالق ( ٢٠٠٥ م ) من حيث أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى الإنجاز للاعب ، وكذا فإن توافر تلك القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب يتقبل التنوع المهاري ومن ثم فإن تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته .

( ٢٥ : ١٨٩ ) ( ١٧ : ١٢٤ )

ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشار إليه وودكارت **wood carte** ( ٢٠٠٦ م ) من حيث أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للاعب ، حيث تنبثق من الأداء النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير كما أن هذه القدرات تعد أحد أهم وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعب يمكن من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب . ( ٣١ : ٥٣ )

وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على:-

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الحركي للعرض الرياضي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية  
أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وفي عرض النتائج التي تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها أمكن للباحث وضع الإستخلاصات على النحو التالي :-

- أن اهم القدرات التوافقية المساهمة في العروض الرياضية هي :

- القدرة الإيقاعية .
- القدرة على تقدير الوضع .
- القدرة على الربط الحركي .
- القدرة على بذل الجهد المناسب .
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- القدرة على الإتزان .
- القدرة على الإستجابة الحركية السريعة .



– التدريبات التوافقية قيد البحث لهما تأثير إيجابي في تطوير مستوى الأداء في العروض الرياضية لطلاب العينة.

– أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن القدرات التوافقية ومستوى الأداء الحركي في العروض الرياضية .

ثانياً : التوصيات :

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وفي حدود العينة قيد البحث استطاع الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات:-

– يجب تنمية القدرات التوافقية وإكتسابها أثناء تدريس مقرر العروض الرياضية في كليات التربية الرياضية.

– يجب الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية في المراحل السنية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.

– بناء وتصميم البرامج التدريبية على أسس تنمية وتطوير القدرات التوافقية لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات الأداء للطلاب في المستوى البدني والحركي والمهارى والفنى .

المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- ١- ابراهيم سعد زغول ، محمود أشرف الخولى : استخلاص البناء الفني لجمنسترادا العالم ١٩٩٩م ، بحث منشور ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الخامس ، ٢٠٠٤م
- ٢- إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) مركز الكتاب للنشر، القاهرة: ٢٠١٠م.
- ٣- أحمد عبد المرضي عبد العزيز: تأثير القدرات التوافقية على مستوى أداء الوثب الثلاثي لمبتدئي ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ٤- احمد مصطفى أمام: دراسة تقويمية لبطولة العروض الرياضية للكليات المتخصصة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٠ م.
- ٥- اميرة قطب غريب : تاثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ،المجلد الأول ،النصف الثانى للأبحاث العلمية ، ٢٠١٧ م .
- ٦- إيمان محمد حسن : تنمية بعض القدرات التوافقية والبدنية وأثرها على مستوى أداء السلاسل الحركية

- بجملته عارضة التوازن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٧- **جمال ابو بشارة:** "اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم بحث منشور مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية ، العدد الخامس ، ٢٠١٠م.
- ٨- **حازم جاد عيسى :** فاعلية الإشتراك فى العروض الرياضية على تنمية وترتيب القيم الأخلاقية لدى الأطفال من سن (١١) سنة ، المؤتمر العلمى السنوى الرابع إستراتيجية التعلم النوعى فى مصر ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .
- ٩- **خالد فريد عزت زيادة :** تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٠- **دولاور كريم عمر :** مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية لناشئ التنس الارضى من ١٥ - ١٧ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ١١- **زكى محمد حسن :** التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٢- **سامي محمود طه :** تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ١٣- **السيد عبد المقصود:** نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ١٤- **عبد الباسط جميل الأشقر:** مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤٣، تربية رياضية بنين، الاسكندرية، ٢٠٠١م.
- ١٥- **عزمى عبد الخالق:** الجديد فى المهرجانات الرياضية والمعاصرة للقطاعات التعليمى والأهلى ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ٢٠١٥م
- ١٦- **عصام الدين عبد الخالق:** التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات ) ، ط ١٢، دار المعارف ، القاهرة ٢٠٠٥م.
- ١٧- **عصام عبد الخالق مصطفى:** التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، ط ١٢، منشأة المعارف ، الأسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٨- **عطيّات محمد خطاب:** التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ١٩- **عنايات محمد فرج :** التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٤م.
- ٢٠- **كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين:** أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.





- ٢١- **ليلى السيد فرحات** : القياس والإختبارات فى التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، دار الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .
- ٢٢- **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢٣- **محمد حسن علاوى**: علم التدريب الرياضى , دار المعارف ، القاهرة٢٠٠٢م.
- ٢٤- **محمد صبحى حسانين ،أحمد كسرى معانى**: موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ،مركز الكتاب للنشر ، ط٢ ، القاهرة ، ٢٠٠٣م
- ٢٥- **محمد لطفى السيد** : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٢٦- **الهام عبد العظيم فرج** : فاعلية عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والنفسية بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كليه التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، كليه التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م .
- ٢٧- **هبة 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.
- ٢٨- **ولاء محمد محمود المغازى**: تاثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء في التعبير الحركى ، المجلة العلمية للعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٨٩٤ ، ٢٠٢٠م
- ٢٩- **ياسر محفوظ الجوهري** تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، العدد الأول، جامعة بنها، ٢٠٠٨م.
- ٣٠- **يوهانس ريه، انغبورغ ريتز**: مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة، المعهد العالي للتربية الرياضية لايبزغ، جمهورية ألمانيا الديمقراطية، ترجمة يورغن شلايف، ١٩٨٨م.
- المراجع باللغة الأجنبية :

- 31- **Dick & Frank Sports training principals. 2nd Ed, A & C Black publishers, LTD, London, UK, 1992**
- 32- **Julius kasha : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team " , Faculty of Physical Education and sport , Communions University , Brat . Slave , Slovakia , 2005 .**
- 33- **Wood carte, j ;Training football. 4th edition A&C black publishers, LTD, London, UK, 2006.**