**تأثير برنامج تعليمي بإستخدام بعض القدرات التوافقية داخل الماء علي تعلم مهاره الوثب الثلاثى**

**د. أحمد عيد عدلي\***

**د.رامي محمد الطاهرسالم\***

**مقدمه البحث ومشكلته : Introduction& Problem of research**

مما لاشك فيه ان التربية البدنية والرياضة خطت بخطوات سريعه نحو التقدم والرقي الذى نشهده فى عصرنا الحالى ، وتعتبر الانجازات الرياضيه من مظاهر التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات الرياضية العالمية كدليل على رقيها ، وكان لهذا التقدم ثمار للتجارب والبحـوث المختلفة في التربية الرياضة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء لممارسي الأنشطة الرياضية .

والتعلم الحركي يحتاج إلي الكثير من الوقت والجهد ، وخصوصا تعلم المهارات والحركات الرياضية المركبة التي تحتاج إلي توافق عضلي عصبي من خلال عمل جميع أجهزة الجسم في وقت واحد مما يجعل من الضروري البحث عن أسلوب تعلم يمكن المتعلم من تعلم المهارة بكل سهوله وإدراك الشكل النهائي لها .

و يشير **" ابو العلا عبد الفتاح" 2003 م** : ان الوسط المائى يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط يدعو للشعور بالاسترخاء ، كما ان زيادة مقاومة الماء تعمل علي رفع وتحسين مستوي الرياضى من الجانب المهارى كما انها من الوسائل الهامه التى تتبع لزياده دوافع المتعلم نحو تعلم المهارات المختلفه . (1: 53)

ويتفق كل من **" جمال الجمل " 2004 م و " ابو العلا عبد الفتاح " 2003 م :** على ان التمرينات داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة وفعالة لزيادة عدد وانواع التمرينات المائية المتاحة للاعب , ولا يشترط اتقان المتعلم للسباحه , نظرا لامكانيه اداء التمرينات فى الجزء الضحل . (10:3) (1: 243)

وتعد القدرات التوافقيه بمثابه الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى , كما ان تطوير مستوى القدرات التوافقيه يلعب دورا هاما فى تعلم و اكتساب المهاره الحركيه , هذا بالاضافه الى انها اثبت فاعليتها فى تقليل الزمن اللازم لتعلم المهاره الحركيه. (23)

ويذكر " **جروسر Grosser M " 2008 م** : ان للقدرات التوافقيه تاثير ايجابى على سرعه تعلم واتقان المهارات الحركيه المركبه والمعقده . (21 : 76)

ويشير " **ولف دروج** " **walf , d. 2008 م**: ان للقدرات التوافقيه دور هام فى تعلم واتقان المهارات الحركيه وفى حاله افتقار المبتدء للقدرات التوافقيه نجد انه لايستطيع اداء المهاره بالشكل الصحيح وو جود العديد من الاخطاء الفنيه . (47:22)

ويذكر **" مجيد تركى واخرون " 2002م** : انه كلما ارتفعت درجه القدرات التوافقيه لدى المتعلم كلما ارتفع درجه مستوى اداءه المهارى وقلت اخطاء الاداء المهارى وتطورت درجه التوافق بين العضلات . (70:11)

حيث يرى " **بسطويسى احمد " 1997 م :**ان مستوى الاداء المهارى للوثب الثلاثى يتوقف بدرجه كبيره على التوافق بين الاقتراب والحجله والخطوه والوثبه " الثلاث وثبات " هذا بالاضافه الى الايقاع الحركى للوثبات الثلاثه السابق ذكرهم . (2 : 319)

ويتضح من خلال العرض مدى اعتماد الاداء المهارى لمسابقه الوثب الثلاثى على القدرات التوافقيه, حيث ان افتقار المتعلم للقدرات التوافقيه يؤثر بالسلب على شكل الاداء المهارى .

وبالرجوع الباحثين الي الدراسات السابقه والمراجع العلميه (العربيه والاجنبيه) تبين لهم ندرة في استخدام الوسط المائي فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثى وان وجدت وجدت بشكل فردي ومن خلال تدريبات واجتهاد بعض المدربين وليست بشكل علمي ، وأيضاً وجدو ان الطرق المتبعة في تعليم مسابقه الوثب الثلاثى طرق في الغالب تقليدية وعدم الاستفادة من تجارب سابقة في الاستفادة من بعض الطرق الغير تقليدية والتي تم استخدام الوسط المائي فيها ، حيث ان الوسط المائي يعطي قدرة علي الحركة المقيدة في جميع الاتجاهات وذلك هام لتنمية العضلات في جميع المسارات الحركية ، كما أن ممارسة تمرينات التوافق داخل الوسط المائي الامر الذي يجعلها صعبة كثيراً نتيجة تلك المقاومات والتي ستنعكس بشكل أكيد علي نتائج الاداء ,

كما أن التعلم داخل الماء وهو وسط مختلف عن وسط التعلم في العاب القوى وهو بتالي يعطي نوع من الاثارة والتشويق واسثارة دوافع المتعلم , الامر الذي يعطي نتائج إيجابية .

كما ان تمرينات القدرات التوافقيه إذا قورنت بالتدريبات التقليدية نرى أن لها دور هام فى سرعه تعلم المهارات الحركيه وخاصه المهارات الحركيه المركبه كمهاره الوثب الثلاثى التى تحتاح الى درجه توافق عاليه بين اجزائها .

وفى ضوء ما سبق يري الباحثان أن بعض القدرات التوافقية التى اتفق عليها الخبراء مرفق رقم (3) وتدريباتها التى تم الاتفاق عليها مرفق رقم (6) داخل الوسط المائي سوف يكون لها تاثير كبير علي سرعة تعلم مسابقه الوثب الثلاثي , حيث أن تلك المسابقه تحتاج الي درجة كبيره من التوافق حتى يتثنى تأديتها بشكل سليم .

الامر الذي دفع الباحثان الي توحيد جوهودهما باستخدام الوسط المائي في تدريبات التوافق داخل الماء والتعرف علي تأثيرهما علي المستوي الفني لمسابقه الوثب الثلاثي .

**هدف البحث: The Aim of Research**

يهدف البحث الي تعلم مهاره الوثب الثلاثى من خلال وضع برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقيه داخل الماء المائي .

**فروض البحث :Hypotheses of Research**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي ولصالح للمجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث: The Definition of research**

**القدرات التوافقيه :**

قدره المتعلم على سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسيه ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعه المناسبه فى الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات . (4:18)

**القدره على التنظيم الحركى :**

هى القدره على تغيير الاداء الحركى فى الوقت والمكان المناسب. (4:18)

**القدره على الايقاع الحركى :**

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل الاداء الحركى في الوقت المناسب والحركة المناسبة , وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة خلال اداء المهاره. (24)

**الدراسات السابقة :** **Previous studies**

اجرى **طارق محمد جابر 2010 م** (7): دراسه بعنوان " برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقيه على مستوى اداء المهارات المركبه فى كره القدم " بهدف التعرف على تاثير البرنامج التعليمى المقترح باستخدام القدرات التوافقيه على مستوى اداء بعض المهارات فى كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبى , على عينه من كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط للعام الجامعى 2009 / 2010 م , وكانت اهم النتائج البرنامج التعليمى المقترح كان له اثر ايجابى على تعلم مهارات كره القدم المركبه .

اجرت كل من **فاطمة مالح ، أسماء حميد (2007) (10)** : دراسة بعنوان مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية وهدفت الدراسة إلي التعرف علي الفروق بين التدريبات علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة علي 10 لاعبات وكان من اهم النتائج ان التدريبات داخل الوسط المائي لها تأثيرات إيجابية عن التدريب خارج الوسط المائي.

اجرء كل من **صريح عبد الكريم ، إيهـاب حسيــن (2012)**(5) : دراسة بعنوان تأثير تدريبات البلايومترك المائية في تطوير بعض القدرات الخاصة للاعبي الوثب العالي وهدفت الدراسة الي إعداد تمرينات للقدرات البدنية الخاصة في البيئة المائية(بليومترك) والتعرف علي تأثيرات هذه التدريبات على تطور بعض أنواع القوة الخاصة والسرعة وسرعة الانطلاق والانجاز لواثبي العالي الشباب ، وتم استخدام المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة علي 12 لاعب وكان من أهم النتائج إن التمرينات المائية أثرت في تطوير السرعة 30 متر والقوة الانفجارية والقوة السريعة لعضلات رجل اليمين و اليسار للمجموعة التجريبية وتطوير اداء الوثب العالى .

اجرت **هبه عبد العظيم حسن (2005) م** (17): دراسه بعنوان " تاثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى لطالبات كليه التربيه الرياضيه " بهدف التعرف على تاثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى, على عينه قوامها 30 طالبه من الفرقه الثانيه كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط, واستخدم المنهج التجريبى , وكانت اهم النتائج هناك تاثير ايجابى للقدرات التوافقيه على تحسن مستوى الاداء المهارى .

ثانيا الدراسات الاجنبيه :

اجرى شو **chow, J 2007** (20) : دراسه بعنوان " تاثير القدرات التوافقيه على مقدار تحسن مستوى المهاره " بهدف التعرف تاثير القدرات التوافقيه على تحسن مستوى الضرب لمبتدئى الكره الطائره بسنغافوره واستخدم المنهج التجريبى على عينه مقدارها 5 مبتدئين , وكانت اهم النتائج هناك تاثير واضح للقدرات التوافقيه على تحسن مستوى الاداء المهارى للضرب فى الكره الطائره .

**إجراءات البحث: Research procedures**

**منهج البحث: Research Method**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمتة لطبيعة هذا البحث مستعينا باحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية والاخري ضابطة

**مجتمع البحث: Research community**

طلاب الفرقة الأولي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها والبالغ 350 طالب

**عينه البحث: Research Sample**

تم اختيار عدد (24) طالب بطريقة عشوائية من طلاب الفرقة الاولى من مجتمع البحث كعينة اساسية حيث تم تقسيمهم الي مجموعتين احداهما تجريبية(12) طالب والاخري ضابطة قوامها (12) طالب وتم اختيار (8) طلاب كعينة استطلاعية وبذلك يبلغ حجم العينة (32)

القدرات التوافقية المستخدمة في البحث:

وقد قام الباحثان بالتأكيد من اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو والتي قد يكون لها تأثير علي المتغير التجريبي (العمر- الوزن – الطول) ويوضح ذلك جدول رقم (1)

جدول (1) تجانس عينة البحث ن=(32)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المتوسط الحسابي**  **س** | **الانحراف المعياري**  **±ع** | **الوسيط** | **معامل الالتواء** |
| **العمر الزمني** | **السنة** | **17.875** | **0.491** | **18** | **0.325-** |
| **الوزن** | **الكيلو جرام** | **74.37** | **6.945** | **76** | **0.276-** |
| **الطول** | **السنتيمتر** | **173.781** | **4.612** | **174** | **0.318** |

يتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى العمر والطول والوزن (±3) مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات

كما قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى ضوء متغيرات (العمر – الوزن – الطول – 30 متر عدو من البدء الطائر- ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف – إختبار التوافق (الدوائر الرقميه) - وثب عريض من الثبات) قيد البحث والتي قد تؤثر على البحث ويوضح ذلك جدول رقم (2).

جدول (2) تكافوء عينة البحث

**ن= 24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية**  **ن=12** | | **المجموعة الضابطة**  **ن=12** | | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| **العمر الزمني** | **السنة** | 18 | 0.603 | 17.916 | 0.514 | 0.8333 | 0.561 |
| **الطول** | **السنتميتر** | 137.333 | 4.334 | 174.416 | 6.487 | 1.08- | 0.512 |
| **الوزن** | **كجم** | 73.8333 | 6.206 | 75.083 | 6.345 | 1.25- | 0.691 |
| **30 متر عدو من البدء الطائر (السرعة)** | **الثانية** | 4.831 | 0.401 | 4.735 | 0.421 | 0.096 | 1.181 |
| **ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف (المرونة)** | **السنتمتر** | 3.68 | 1.39 | 3.66 | 1.37 | 0.016 | 0.06 |
| **الدوائر الرقميه (التوافق)** | **الزمن** | 8.825 | 0.419 | 8.885 | 0.324 | 0.06- | 0.528 |
| **وثب عريض من الثبات (قدرة)** | **سنتيمتر** | 173.91 | 9.912 | 172.75 | 5.69 | 1.16 | 0.423 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوي (0.05) = 2.08

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين .

وقد قام الباحثان بإجراء التكافوء بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الوثب الثلاثي قيد البحث والتي قد تؤثر على نتائج البحث ويوضح ذلك جدول رقم (3).

جدول (3) تكافوء عينة البحث **في مسابقه الوثب الثلاثي** ن1،ن2=24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية**  **ن=12** | | **المجموعة الضابطة**  **ن=12** | | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| مرحلة الاقتراب | **درجة** | 3.16 | 1.11 | 2.91 | 0.996 | 0.25 | 0.579 |
| مرحلة الحجله | **درجة** | 1.916 | 0.792 | 2.16 | 0.577 | 0.25- | 0.883 |
| مرحلة الخطوه | **درجة** | 0.833 | 0.834 | 1.25 | 0.965 | 0.413- | 1.131 |
| مرحلة الوثبه | **درجة** | 1.416 | 0.996 | 1.08 | 0.668 | 0.333 | 0.962 |
| مرحلة الهبوط | **درجة** | 0.916 | 0.668 | 1.16 | 0.577 | 0.25- | 0.98 |
| المجموع | **درجة** | 8.25 | 2.17 | 8.583 | 1.729 | 0.333 | 0.415 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوي (0.05) = 2.08

يتضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين .

وقد قام الباحثان بعمل إستطلاع رأي الخبراء حول أهم القدرات التوافقية المساعدة في تعلم مهارة الوثب الثلاثي

جدول رقم (4) أستطلاع رأي الخبراء حول الاهمية النسبية للقدرات التوافقية

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| م | القدرات التوافقية | نسبة الاتفاق |
| 1 | **القدره على ضبط الايقاع الحركى** | 100% |
| 2 | **القدره على تحديد الوضع** | 100% |
| 3 | **القدره على بذل الجهد** | 70% |
| 4 | **القدره على الربط الحركى** | 100% |
| 5 | **سرعه رد الفعل** | 75% |
| 6 | **القدره على الاتزان الحركى** | 80% |
| 7 | **القدره على التنظيم الحركى** | 100% |

وقد إرتضي الباحثان نسبة 100% من راي الخبراء

**وسائل وأدوات جمع البيانات : Tools and Mean of data collection**

*الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث : Tools and devices used in research*

|  |  |
| --- | --- |
| **مضمارالعاب قوى** | **ملعب وثب ثلاثى** |
| **شريط قياس** | **حمام سباحه** |
| **رستاميتر** | **ساعة إيقاف** |
| **اطواق** | **صفارة** |
| **ميزان طبي** | **كاميرا فيديو(Panasonic )** |
| **استمارة تقييم وتسجيل الدرجات** | **حواجز وصناديق** |

*الاختبارات والاستمارات المستخدمة في البحث*

**أ- اختبار قياس المستوي المهاري للوثب الثلاثى إعداد الباحثان مرفق رقم (4)**

تم تحديد استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لمهارة الوثب الثلاثي من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى الاختبارات والمقاييس والعاب القوي ، بالإضافة إلى إستطلاع رأى الخبراء مرفق (11) حيث اشتملت أستمارة التقييم على مهارات العاب القوي.

1ـ مرحله الاقتراب 2ـ مرحله الحجلة 3ـ مرحله الخطوة 4ـ مرحله الوثبة 5ـ مرحله الهبوط .

ويتم تقييم الاداء عن طريق الملاحظة المباشرة للأداء المهاري من خلال المحكمين حيث يعطي اللاعب (3) محاولات لكل لاعب ويقوم اللاعب بأداء المهارة أمام لجنة من المحكمين مرفق رقم (10) قوامها (3) حكام ويقوم المحكم بتقييم المحاولة الواحدة من (10) درجات لكل جزء من اجزاء مهاره الوثب الثلاثى ومجموع المهارات (50) درجة ثم نقوم بحساب متوسط درجات المحاولات الثلاثة للحصول على الدرجة النهائية للمهارة .

**المعاملات العلمية لإستمارة الاختبار المهارى للوثب الثلاثى (الدراسة الاستطلاعية)**

**أولا : صدق الاختبار**

**أ- الصدق الظاهري :**

وللحصول على صدق الاختبار المستخدم في البحث تم عرض الاختبار على مجموعة من ذوي الاختصاص في العاب القوى وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تبين وجود نسبة إتفاق (90 -100 % ) وبهذا الاجراء تم التاكد من صدق الاختبار المستخدم في البحث الحالي .

**ب- صدق التمايز:**

قام الباحثان باستخدام صدق التماييز بين مجموعتين إحداهما مميزة من اللاعبين المسجلين بمنطقة القليوبية لالعاب القوى (8) لاعبين خارج عينة البحث الاساسية والاخري غير مميزة من المبتدئين في الوثب الثلاثى داخل عينة البحث الاساسية قوامها (8) طلاب والجدول رقم (5) يوضح ذلك

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين للمجموعتين المميزة والغير مميزة في

اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي ن=16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **المجموعة المميزة** | | **المجموعة غير المميزة** | | **الفرق بين المتوسطين** | **"ت"** |
| س | ع | س | ع |
| مرحلة الاقتراب | 9.125 | 0.64 | 5.375 | 0.74 | 3.75 | 10.801 |
| مرحلة الحجله | 8.5 | 0.534 | 2.62 | 1.06 | 5.87 | 13.99 |
| مرحلة الخطوه | 8.375 | 0.517 | 1.25 | 1.16 | 7.12 | 15.8 |
| مرحلة الوثبه | 8.5 | 0.925 | 1.87 | 1.356 | 6.62 | 11.41 |
| مرحلة الهبوط | 8.125 | 0.991 | 1.5 | 0.755 | 6.62 | 15.03 |
| المجموع | 42.62 | 1.99 | 12.62 | 3.925 | 30 | 19.26 |

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة 0.05 = 2.145

يتضح من جدول (5) وجود فـروق دالـة إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميـزة ولصالـح المجموعـة المميزة ممـا يـدل على صـدق اختبار المستوي المهاري فيما وضـع مـن أجلـه.

**ثانياً : ثبات الاختبار:**

قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته أسبوع على 8 طلاب من مجتمع البحث و من خارج العينة الأساسية ، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار قياس الاداء المهاري

للوثب الثلاثي ن=8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **التطبيق الأول** | | **التطبيق الثاني** | | **الفرق بين المتوسطين** | **معامل الارتباط** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| مرحلة الاقتراب | 4.75 | 1.03 | 5 | 1.3 | 0.25- | 0.949\* |
| مرحلة الحجله | 2.62 | 1.18 | 2.75 | 1.03 | 0.13- | 0.959\* |
| مرحلة الخطوه | 1.375 | 0.74 | 1.375 | 0.744 | 0 | 0.742\* |
| مرحلة الوثبه | 2.375 | 1.187 | 2.5 | 1.195 | 0.125- | 0.956\* |
| مرحلة الهبوط | 2 | 0.534 | 2.125 | 0.834 | 0.125- | 0.961\* |
| المجموع | 13.12 | 3.522 | 13.75 | 3.918 | 0.63- | 0.975\* |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 0.582

يتضح من الجدول رقم (6) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي مما يدل علي ثبات الاختبار بدرجة عالية .

**الدراسات الإستطلاعية :**

نظرا لطبيعة هذه الدراسة قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لاستكشاف السلبيات ونقاط الضعف التي قد تواجه الباحثان مما يمكنهما من محاولة علاجها أو تقديم الحلول المبدئية لتجنبها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية ، وللوصول إلي معاملات عالية للاختبارات المستخدمة ، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها .

وقد قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من24/2/ 2015 م إلي 1/ 3/2015 م علي عينة قوامها (8) أفراد في نفس المرحلة السنية(18) سنة " الفرقه الاولى " ومن نفس مجتمع البحث ومن خارج حدود العينة الأساسية وذلك لتحقيق الأهداف التالية :

* التعرف علي الزمن المستغرق في أداء كل إختبار لتحديد الزمن الكلي للإختبار لمعرفة سير التطبيق علي العينة الأساسية .
* تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات والتأكد من كفاءتهم.
* تطبيق أحد وحدات البرنامج لمعرفة مدي إستجابة العينه ومدي تفاعلهم مع الباحثان
* التعرف علي الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحثان أثناء اجراء البحث .
* تحديد ميعاد التطبيق العملي للتجربة الأساسية للبرامج التعليمى المقترحه.

**البرنامج التعليمي المقترح : The proposed education program**

قام الباحثان بتصميم البرنامج التعليمي المقترح مرفق رقم (5) من خلال التعرف على الخطوات المتبعة في اعداد برامج التربية الرياضية حيث تم دراسة خصائص المراحل السنية للأفراد المنتفعين من البرنامج وفي ضوء نتائج هذه الدراسة تم تحديد الأهداف المرجوا تحقيقها من البرنامج واختيار الأسس التالية كمعيار للبرنامج :

* أن تشتق التدريبات التطبيقية المستخدمة في البرنامج من مسابقه الوثب الثلاثى .
* معرفة مبدأ التوزيع الزمني المناسب للبرنامج التعليمي المقترح .
* توافر الأدوات والأجهزة والإمكانات الخاصة بتعلم مسابقه الوثب الثلاثى داخل وخارج الماء .
* قدرة البرنامج المقترح علي التقويم في ضوء تحديد الأهداف والمواقف التربوية التقويمية .
* مراعاة مبدأ التدريبات التطبيقية للبرنامج المقترح .

أسس وضع البرنامج التعليمي: The Foundations of education program

* التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن المعلوم الى المجهول.
* عدم الإنتقال بين اجزاء المهاره إلا بعد إتقان جميع افراد العينه للجزء المراد تعليمه
* مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث من حيث ( سرعة التعلم ، تكرار ايضاح النقاط الفنية للمهارة ، زمن أداء التمرينات المختاره ) .
* استخدام إسلوب التشجيع والاثابه لإثارة الحماس بين أفراد العينة .
* ضرورة قيام الباحث بعمل نموذج للمهارة أمام العينة واشتراكه معهم في تعلم مسابقه الوثب الثلاثى .
* التنويع في استخدام الأدوات أثناء البرنامج التعليمي.
* أن يتم اغلبيه مرحله الإحماء فى صوره العاب صغيرة تنافسية .

وقد راعى الباحثان ان تكون التدريبات التطبيقية للبرنامج المقترح مع مراعاة اسس

تصميم البرامج التعليمية للمهارات الأساسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة وهذه الاسس

كانت كالتالي :

* ان تراعي مبدأ الفروق الفردية أثناء تقنين تدريبات البرنامج .

**محتوي البرنامج : Program Content**

اشتمل البرنامج علي (16) وحدة تعليمية زمن كل وحدة تعليمية (60) ق موزعة علي (8) اسابيع بواقع (2) وحده تعليمية في الأسبوع وذلك فى ضوء نتيجه استطلاع راى الخبراء مرفق رقم (8) .

جدول (7) محتوي البرنامج التعليمي المقترح

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **عدد الوحدات التعليمية في البرنامج الزمني** | **عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع الواحد** | **البرنامج الزمني** |
| 16 وحدة تعليمية | | 2 وحدات تعليمية | 8 أسبوع | |

جدول (8) يوضح المحتوي الزمني للوحدة التعليمية الواحدة

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجزء الختامي** | **النشاط التعليمي والتطبيقي** | **الاعداد البدني** | **الاحماء** | **زمن الوحدة التعليمية** |
| 5 ق | 35 ق | 15 ق | 5 ق | 60 ق |

**الجزء التمهيدي ومدته (5) ق :**

وقد راعا الباحثان فى هذا الجزء ان يستهدف الاعمال الاداريه كالغياب وخلافه و تهيئه جميع اجزاء الجسم وراعا ان يكون هناك العاب صغيره للاستثاره دوافع المشتركين فى البرنامج.

**الإعداد البدني (15) ق :**

وقد راعا الباحثان ان يكون الاعداد البدنى بصورة متكاملة مع التركيز على تمارين (القدرات التوافقيه) فى المقام الاول مرفق رقم (6) :

|  |  |
| --- | --- |
| تمارين الايقاع الحركي | تمارين القدرة علي تحديد الوضع |
| تمارين القدرة علي التنظيم الحركي | تمارين القدرة علي الربط الحركى |

وكذلك باقى الصفات الاخرى الاساسيه (السرعة– القوه المميزه بالسرعه – المرونة – الرشاقة ) .

**النشاط التعليمي والتطبيقي (35) ق :**

اشتمل هذا الجزء على تمرينات تعليم مسابقه الوثب الثلاثى وبعض تمارين التوافق الحركى كتطبيق للمرحله المراد تعليمها .

وقد راعا الباحثان ان يكون هناك تشابه وتجانس بين التمرينات المستخدمه مع المراحل الفنيه للمسابقه .

**الجزء الختامي : ( 5 ) ق :**

راعا الباحثان فى الجزء الختامى استخدام ببعض التمرينات الخفيفة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة علي نفوس اللاعبين .

1. **القياس القبلي**

تم تعليم الطلاب المهاره بصوره سريعه لمده اسبوع قبل القياس القبلى ثم اجراء القياس القبلي على عينه البحث بواسطة لجنة من المحكمين مكونة من 3 أعضاء مرفق رقم (10) وتم قياس المستوي المهاري للمجموعتين (بالدرجة) بإستخدام استماره إختبار المستوي المهاري لمسابقه الوثب الثلاثى المعد من قبل الباحثان .

1. **تطبيق تجربة البحث الاساسية**

بعد التأكد من تكافؤ مجموعات البحث كما هوا موضح بالجدول رقم (1)،(2) قام الباحثان بتنفيذ تجربة البحث الاساسية في الفترة من15/ 3/2015الي26/4/2015م بواقع (8)اسابيع ، وحدتان اسبوعياً (60) ق ، وتم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الجزء الضحل من حمام السباحة عمق 65سم ، أما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق البرنامج التقليدى (الشرح – النموذج – التطبيق) بعد إنتهاء اليوم الدراسي

**ج** ـ **القياس البعدي** :

تم اجراء القياس البعدي علي عينة الدراسة الأساسية بواسطة لجنة من المحكمين مكونة من 3 أعضاء مرفق رقم (10) لقياس مستوى الاداء المهارى لمسابقه الوثب الثلاثى بنفس استماره إختبار المستوي المهاري لمسابقه الوثب الثلاثى المعده من قبل الباحثان.

**عرض ومناقشة النتائج:**

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :**

جدول (9) الفرق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار قياس

الاداء المهاري للوثب الثلاثي ن=12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **قبلي** | | **بعدي** | | **نسبة التحسن** | **قيمة (ت)** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| **مرحلة الاقتراب** | 3.16 | 1.11 | 7.5 | 0.9 | 43% | 10.952 |
| **مرحلة الحجله** | 1.9 | 0.79 | 7 | 0.73 | 50.8% | 22.2 |
| **مرحلة الخطوه** | 0.833 | 0.834 | 7.33 | 0.778 | 65% | 17.133 |
| **مرحلة الوثبه** | 1.41 | 0.99 | 7.5 | 1.08 | 60.8% | 14 |
| **مرحلة الهبوط** | 0.916 | 0.668 | 7.33 | 1.07 | 64.1% | 19.08 |
| **المجموع** | 8.25 | 2.17 | 36.66 | 1.8 | 56.82% | 29.211 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 1.812

شكل رقم (1) يوضح الفرق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي

يتضح من جدول (9) وشكل رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي قيد البحث ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن مابين (43% - 64.1%) وبلغت نسبة التحسن الكلية 56.82% مما يدل علي ان البرنامج التعليمي باستخدام القدرات التوافقية كان له تاثير واضح علي المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الي البرنامج التعليمى المقترح , حيث يعزى الباحثان التطور الحادث فى المراحل الفنيه للوثب الثلاثى الى تمارين الاعداد البدنى وتمارين القدرات التوافقيه كاتمارين الايقاع الحركي وتمارين القدرة علي تحديد الوضع وتمارين القدرة علي التنظيم الحركي وتمارين القدرة علي الربط الحركى هذا بجانب الجزء الخاص بتعليم وتطبيق المسابقه .

حيث يذكر **مجيد تركى واخرون 2002م** : بانه للقدرات التوافقيه تاثير بالغ الاهميه عند تعلم المهارات الحركيه البسيطه بصفه عامه والمركبه بصفه خاصه لما تقدمه من دعم للمتعلم يساعده على تعلم واتقان المهاره الحركيه . (69:11)

كما ان هذه النتيجه تتفق مع نتيجه الدراسه التى قام بها كل من عمر أحمد مصلح 2013 م (9) و هبه عبد العظيم حسن 2005 م (17) حيث توصلوا الى ان للقدرات التوافقيه تاثير ايجابى على تعليم وتطوير المستوى المهارى

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول القائل : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.**

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :**

جدول (10) الفرق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار قياس

الاداء المهاري للوثب الثلاثي ن=12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **قبلي** | | **بعدي** | | **نسبة التحسن** | **قيمة (ت)** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |
| **مرحلة الاقتراب** | 2.9 | 0.996 | 6.5 | 0.792 | 36.6% | 8.848 |
| **مرحلة الحجله** | 2.16 | 0.577 | 5.83 | 0.834 | 36.6% | 11.837 |
| **مرحلة الخطوه** | 1.25 | 0.965 | 5.08 | 1.16 | 38.3% | 9.931 |
| **مرحلة الوثبه** | 1.08 | 0.668 | 6.16 | 1.26 | 50.8% | 12.77 |
| **مرحلة الهبوط** | 1.16 | 0.577 | 5.75 | 0.965 | 45.8% | 15.938 |
| **المجموع** | 8.85 | 1.72 | 29.41 | 3.28 | 41.6% | 20.55 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 1.812

شكل رقم (2) يوضح الفرق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي .

يتضح من جدول (10) وشكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي قيد البحث ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن مابين (36.6% - 50.8%) وبلغت نسبة التحسن الكلية 41.6% مما يدل علي ان البرنامج التعليمي التقليدي (الشرح – أداء النموذج) كان له تأثير ايجابي علي المجموعة الضابطة

ويرجع الباحثان هذه النتيجة الي البرنامج التعليمي التقليدي الذى تم تطبيقه خارج الوسط المائى والذى كان له تاثير ايجابر على تطور مستوى تعلم المراحل الفنيه لمسابقه الوثب الثلاثى حيث اشتمل على تدريبات اعداد بدنى وخطوات تعليميه وتطبيقيه للوثب الثلاثى ولكن خارج الوسط المائى ويتفق هذا مع دراسه كل من ياسر الجوهرى 2008 م (18) ومحمد إبراهيم و طارق جابر 2009 م (12) حيث اكدوا على تحسن المجموعه الضابطه نتيجه البرامج التقليديه ولكن بنسبه اقل من المجموعه التى طبقت عليها القدرات التوافقيه .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل : ***توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة .***

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :**

جدول (11) الفرق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار قياس الاداء المهاري للوثب الثلاثي

**ن=24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغير** | **التجريبية** | | **الضابطة** | | **الفروق في المتوسطات** | **نسبة التحسن** | **قيمة (ت)** |
| **س** | **ع** | **س** | **ع** |  |
| **مرحلة الاقتراب** | 7.5 | 0.904 | 6.53 | 0.792 | 0.916 | 9.16% | 2.640 |
| **مرحلة الحجله** | 7 | 0.738 | 5.83 | 0.834 | 1.16 | 11.6% | 3.626 |
| **مرحلة الخطوه** | 7.33 | 0.778 | 5.08 | 1.16 | 2.25 | 22.5% | 5.564 |
| **مرحلة الوثبه** | 7.5 | 1.08 | 6.16 | 1.26 | 1.33 | 13.3% | 2.76 |
| **مرحلة الهبوط** | 7.33 | 1.07 | 5.75 | 0.965 | 1.58 | 15.8% | 3.8 |
| **المجموع** | 36.66 | 1.874 | 29.41 | 3.28 | 7.25 | 14.5% | 6.635 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 2.074

**شكل رقم (3) يوضح يوضح الفروق بين المتوسطات لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث**

يتضح من جدول (11) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي مهارة الوثب الثلاثي قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية وتراوحت نسب الفروق في المتوسطات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة الي (9.16%-22.5%) ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت أعلي نسب التحسن في مرحلة الخطو والتي بلغت 22.5% وجاءت أقل نسب التحسن في مرحلة الاقتراب حيث بلغت 9.16% وهي ليست بنسبة قليلة وبلغ الفرق بين متوسطي إجمالي مراحل الوثب الثلاثى بين المجموعتين التجريبية والضابطة الي 14.5% ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد علي أن البرنامج التعليمي المعد باستخدام القدرات التوافقية ذو تاثير فعال علي أكتساب بعض مهارات الانقاذ قيد البحث .

ويرجع الباحثان فى نسبه التحسن فى مرحله الاقتراب اوالبالغ قيمتها 9.16% لصالح المجموعه التجريبيه الي البرنامج التعليمى المقترح و الى تمارين السرعه داخل الماء المدرجه فى جزء الاعداد البدنى حيث ان الباحثان راعوا ان يتم تنفيذ هذا الجزء داخل الماء حتى يتم الاستفاده من مقاومه الماء الامر الذى يؤدى بدوره الى تطوير السرعه وشكل الاداء الفنى لخطوات الاقتراب وتحسين عمل الذراعين التى اجبرت على العمل بسرعه وقوه للتغلب على مقاومه الماء , وكل هذا كان له الاثر الطيب فى تطوير الاداء الفنى لمرحله الاقتراب , هذا بجانب الجزء التعليمى والتطبيقى المختصين بتعلم مرحله الاقتراب حيث انه تم مراعاه ان يكون تعليم مرحله الاقتراب بالطريقه الجزئيه من حيث تعليم حركات الذراعين ثم تعليم حركات الرجلين ثم الدمج بينهم .

كما يعزى الباحثان التطور الحادث فى مرحله الحجله التى بلغت نسبه التحسب بها 11.6% لصالح المجموعه التجريبيه ومرحله الخطوه التى بلغت نسبه التحسب بها 22.5%% لصالح المجموعه التجريبيه وهى اعلى نسبه تحسن كما سبق وان ذكرنا الى الجزء الخاص تمارين القدرات التوافقيه كاتمارين الايقاع الحركي التى اثرت بدورها على الدمج بين مرحلتى الحجله والخطوه وتمارين القدرة علي تحديد الوضع التى كان لها الاثر الطيب فى تنميه وتطوير الاداء المهارى لمرحلتى الحجله والخطوه حيث ان الحجل والخطو كان لمسافت محدده مما يساعد المتعلم على تعلم المرحلتين وتمارين القدرة علي التنظيم الحركي التى تساعد المتعلم على اداء احدى المرحلتين ثم اداء مرحله اخرى ثم العوده الى نفس المرحله مره اخرى بنظاميه وتمارين القدرة علي الربط الحركى حيث تم استخدامها فى الاسابيع الاخيره للبرنامج التعليمى وذلك لتثبيت واتقان وتطوير الاداء المهارى للمراحل الفنيه بصفه عامه ومرحلتى الحجله والخطوه بصفه خاصه فكان هناك تمرينات خاصه بمرحله الحجله والخطوه كلا على حده وتمرينات يتم فيها الدمج والربط بين المرحلتين , هذا بجانب تمارين القوه المميزه بالسرعه و المرونه, هذا بجانب الجزء الخاص بتعليم مرحلتى الحجله والخطوه فى البرنامج التعليمى المقترح .

كما ان التطور الحادث فى نسبه التحسن لمرحله الوثبه والتى بلغ 13.3% ومرحله الهبوط والتى بلغت15.8% كان نتاج تمارين القدرات التوافقيه فى البرنامج التعليمى المقترح وخاصه تمارين القدرة علي تحديد الوضع و تمارين التنظيم الحركى هذا بجانب تمارين الرشاقه التى اثرت بدورها على تعلم مرحله الطيران .

حيث يذكر **ولف دروج walf , d. 2008 م**: ان للقدرات التوافقيه تاثير هام على سرعه تعلم المبتدئين اذا ما قورنت بالطرق والاساليب الاخرى المتبعه لتعلم المهارات الحركيه المعقده . (49:22)

كما ان هذه النتيجه تتفق مع نتيجه الدراسات التى قام بها كل من" **حنان جعيصة** " **2011 م** (4) و **عماد بارود 2014 م (8)** و **عمرو مصلح 2013 م** (9) و **ياسر الجوهري , محمـد مصلحـى**  **2008 م** (19) و **طارق الجمال**  **2008** م (6) حيث توصلوا الى ان للقدرات التوافقيه تاثير ايجابى على تعليم وتطوير المستوى المهارى أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية، حيث اشارت نتائج دراستهم الى فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

كما تشير نتائج دراسه **فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمبش 2007 م (10)** و **صريح ألفضلي ، إيهـاب حسيــن 2012 م (5)** الى ان التدريبات المائيه اثرت ايجابيا على المجموعه التجريبيه مقارنه بالمجموعه الضابطه التى استخدمت اليابسه .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل : ***توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم مسابقه الوثب الثلاثي ولصالح للمجموعة التجريبية.***

**الاستنتاجات والتوصيات: conclusions and recommendations**

الاستنتاجات: **conclusions**

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود العينة واستناداً الي المعالجات الاحصائية توصل الباحثان الي:

* البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القدرات التوافقية داخل الماء له تأثير ايجابي علي تعلم مهارة الوثب الثلاثي
* الطريقة التقليدية ( الشرح اللفظى والنموذج العملى ) ساهمت فى تعلم مهارات الوثب الثلاثي للمجموعة الضابطة.
* تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج التعليمي المعد على المجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية ( الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى ) مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي وتأثيرة على تعلم الوثب الثلاثي .
* يتناسب التعلم داخل الوسط المائي مع من لايجيدو السباحة.

**التوصيات: Recommendations**

في ضوء ما اسفرت عنه النتائج فإنه يمكن الوصول الي بعض التوصيات الاتية:-

* استخدام الوسط المائى عند تعلم مسابقات العاب القوى بصغه عامه والوثب الثلاثى بصفه خاصه .
* القدرات التوافقية مهمة لتعليم مهارة الوثب الثلاثي ويجب علي المعلمين والمدربين الاهتمام بها
* إجراء المزيد من هذه الدراسات على مسابقات أخرى فى العاب اخرى.

**المراجع : References**

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح **:** **فسيولوجيا التدريب والرياضة** ، دار الفكر العربي، القاهرة 2003م.
2. بسطويسى أحمد بسطويسى**:** **سباقات المضمارو مسابقات الميدان (تعليم- تكنيك- تدريب**)، ، دار الفكر، القاهرة، 1997م.
3. جمال عبد الحليم الجمل : **التمرينات المائية واللياقة** ، مؤسسة الجمل للطباعة والاعلان ، 2004م.
4. حنان محمد أحمد جعيصة **:** **أثر برنامج تعليمي لتنمية القدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد بدرس التربية الرياضية لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى** , المجلة الدولية لعلوم الرياضة , جامعة طهران,إيران , 2011 م .
5. صريح عبد الكريم ألفضلي ، إيهـاب حسيــن **:** **تأثير تدريبات البلايومترك المائية في تطوير بعض القدرات الخاصة وسرعة الانطلاق للاعبي الوثب العالي** ، مجلة علــوم التربية الرياضية،العدد الثالث (ج2)، المجلد الخامس ، بغداد ، 2012 .
6. طارق الجمال **:** **تاثير القدرات التوافقيه على مستوى الاداء المهارى لناشئى الهوكى , الموتمر الدولى الاول للتربيه البدنيه والرياضه والصحه** , (1), الكويت , 2008 م .
7. طارق محمد جابر **:** **برنامج تعليمى باستخدام القدرات التوافقيه على مستوى اداء المهارات المركبه فى كرة القدم** , المجله العلمية لعلوم التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه طنطا ديسمبر 2010م.
8. عماد أحمد على بارود **:** **تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة** , رساله ماجستير , كلية التربية الرياضية ,جامعه المنصوره , 2014 م
9. عمر أحمد مصلح **:** **تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بالعراق** , رساله ماجستير , كليه التربيه الرياضيه , جامعه الاسكندريه , 2013 م .
10. فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمبش **:** **دراسة مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية** ، مجلة الفتح العدد 29 , 2007 , العراق.
11. مجيد تركى واخرون **:** **نظريات التدريب بالاثقال** , بغداد , العراق , 2002 م .
12. محمد إبراهيم محمود و طارق محمد جابر **:** **القدرات التوافقيه والمهارات الاساسيه**

**الحركيه كمؤشر لبدء ممارسه وتعليم المهارات الاساسيه فى كره القدم** , المؤتمر العلمي الدولي الرابع الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل , كليه التربية الرياضيه , جامعه اسيوط ديسمبر 2009 م .

1. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان**:** **اختبارات الأداء الحركي**، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
2. محمد صبحى حسانين**:** **التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية الجزء الأول** ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1995م .
3. محمد نصر الدين رضوان**:** **المرجع فى القياسات الجسميه**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
4. محمد صبحى حسانين**:** **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية** ، الجزء الثاني ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996 م.
5. هبه عبد العظيم حسن **:** **تاثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضه التوازن على القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى لطالبات كليه التربيه الرياضيه** , رساله دكتوراه , كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط , 2005 م .
6. ياسر محفوظ الجوهرى **:** **تنميه القدرات التوافقيه لتطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسيه لبراعم كره القدم** , بحث منشور ,مجله كليه التربيه الرياضيه ,جامعه بنها, العدد الاول ,2008 م .
7. ياسر محفوظ الجوهري , محمـد مصلحـى **:** **تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية لدى براعم كرة القدم** , بحث منشور ,مجله كليه التربيه الرياضيه ,جامعه بنها, العدد الاول ,2008 م .
8. Chow, J: "**Variation in coordination of a discrete multicular action as a function of skill level**'. Journal of motor behavior (9) , 2007 .
9. Grosser M. , Starischka S. , Zimmermann E. : **Das Neue konditionstraining** . BLV Buchverlag , Munchen 2008 .
10. Walf droge: **free radicalism physiological control of function American physiological society** 2002 .

**مصادر شبكة المعلومات الدولية :**

1. <http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=36029>
2. <http://www.badnia.net/badnia/archive/index.php/t-36029.html>