



"بعض القدرات التوافقية ومساهماتها في تحسين مستوى سباحة الزحف علي
البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج"

محمود خيري عبدالحسيب عطية

"بعض القدرات التوافقية ومساهمتها في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج"

محمود خيرى عبدالحسيب عطية

المستخلص:

يهدف البحث الى يهدف البحث الى التعرف علي مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج, استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث, تم اختيار عينة البحث من ناشئي السباحة بمحافظة سوهاج للموسم الرياضي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م, وعددهم (٣٠) ناشئ للدراسة الاساسية, وعدد (١٠) ناشئ تمثل العينة الاستطلاعية, وقد استخدم الباحث اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث كأدوات لجمع البيانات, وفي ضوء هدف وتساؤل البحث توصل الباحث للنتائج التالية:

ساهمت كل من القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج. ويوصي الباحث: الاهتمام بتطوير واستخدام القدرات التوافقية ووضعها علي شكل تمارين متدرجة تتلاءم مع خصائص الناشئين.

الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية - سباحة الزحف علي البطن.

مقدمه ومشكلة البحث:

تعد رياضة السباحة من الفعاليات الفردية التي تتطلب اعدادا بدنيا خاصا من أجل رفع كفاءة وقدرة الرياضي، في ممارسة هذه الرياضي، إذ يتوجب علي الرياضي السرعة العالية في الانتقال والقوة الانفجارية في الانطلاق والدقة في الدوران والتمركز في السباق.

ويشير شراينر Schreiner (٢٠٠٩م)، أن هناك نقاط هامة عند تدريب القدرات التوافقية هي التنوع والدقة وتصحيح الخطأ والتركيز علي الأداء والدافع للبراعم ومدي مناسبة التدريبات المعطاة للمرحلة السنية، وكذلك التركيز خلال الوحدات علي التحكم في الأداء وكذلك الإيقاع الجيد والالتزان الحركي في المواقف المختلفة وكذلك الأداء الجيد في المهارات الصعبة. (١٨ : ٦٧)

ويوضح عبدالفتاح عبدالله (٢٠٠٤م)، إلي أن القدرات التوافقية تساعد الناشئين علي إدراك العلاقة بين قدراتهم وطبيعة الأشياء التي يتعاملون معها مثل الملعب وأدراك العلاقة بين المسافات والأبعاد والخطوط وكيفية التعامل معها والتي تتطلب بالضرورة دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية، فتعد القدرات التوافقية هامة جدا للوصول إلى الفورمة الرياضية حيث تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة وخاصة كرة القدم. (٧ : ١٠٦)

كما يري ياسر محفوظ (٢٠٠٨م)، أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة لتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى والبدني للناشئين، حيث تنبثق من الأداء النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أهم وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدي الناشئين يمكنهم من الوصول إلي أفضل درجات توافق الأداء المطلوب، فنجد أن اللاعبين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بكل القدرات البدنية والقدرات المهارية. (١٤ : ١١٧)

ويؤكد السيد عبدالمقصود (١٩٩٤م)، علي أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسما مشتركا ومركبا مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول باللاعب لأعلي مستوى رياضي ممكن وفقا لإمكاناته الجسمية، فنجد أن الناشئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطا وثيقا بكلا من اللياقة البدنية واللياقة المهارية. (٦ : ١٣٦)

كما يؤكد أيضا عمرو محمد (١٩٩٨م)، على ذلك مشيرا إلى أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشرا لارتفاع المستوى الفني للاعب، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى

للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الانجاز في الأداء علي ما لدي الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية. (٨ : ٢٥)

وينكر كل من "هيلجر و جرمن" **hilgert, German** في دراستهم التي أجروها سنة ١٩٩١م والتي أشارت علي أهمية سباحة الزحف علي البطن من خلال وسائل تعليمية تعطي للمبتدئين واللاعبين الأمان وكذلك التصور لكل حركة من حركات هذه السباحة حتى تعمل علي التفكير المستمر. (١٦:٥٧)

وتعتبر رياضة السباحة من أهم الأنشطة الرياضية الممتعة والمحبة إلي النفس، والتي تضيف علي ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمتاز بإمكانية ممارستها في مراحل العمر المختلفة ولكلا الجنسين، فضلا عن الفوائد العديدة التي تعود علي ممارستها، ليس من الناحية البدنية والفسيولوجية فحسب، وإنما علي جميع الجوانب الترويحية والنفسية والاجتماعية والتربوية. (١٢:٢٩)

كما تعد السباحة أيضا أحد الرياضات المائية الأكثر أهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان من جميع الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (٥:٧٠)

ويشير **مزارى فاتح آكلي (٢٠١٢م)**، إلي أن السباحة إحدى الرياضات المائية المتعددة، التي يستخدم الفرد فيها جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد تمرينا في حد ذاته بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد الفرد التحرك فيه (اليابسة ، الأرض)، فالموضع الذي يتخذه الفرد في الماء عند ممارسه السباحة يختلف كليا عن الموضع الذي يتخذه علي الأرض، هذا بالإضافة إلي تأثيرات ضغط الماء علي جسم السباح، والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم الداخلية، وما يصاحب هذا الوسط الغريب من تأثيرات نفسية، الأمر الذي يلقي بالكثير من الصعاب لدي كثير من الأفراد عند تعلمهم للسباحة. (١١:١١٠)

مشكلة البحث:

من خلال ما تم عرضه وفي حدود ما أطلع عليه الباحث من مراجع ودراسات علمية، وكذلك من خلال عمله مدربا فنيا لرياضة السباحة، لاحظ أنه يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية ورياضة السباحة من جانبه، وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية من نشاط رياضي إلي آخر، حيث أن لها أهمية كبيرة في مختلف أنواع الرياضات، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من رياضة إلي رياضة لأخرى.

ولاحظ أيضا أن القدرات التوافقية تساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الرياضات المختلفة وهذا ما لاحظته في دراسة كلا من (١)(٢)(٣)(٤)(٨)(٩)(١٤)، وهذا ما وجه الباحث إلي ضرورة تطبيقها أثناء تدريب رياضة السباحة.

لذا رأى الباحث ضرورة القيام بالدراسة الحالية للتعرف علي بعض القدرات التوافقية ومساهمتها في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج.

أهمية البحث:

- تزويد الباحثين والمدربين بمعلومات قيمة حول أهمية مساهمة القدرات التوافقية في تحسين مستوى الأداء المهارى لرياضة السباحة والمهارات المختلفة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية للمساعدة في التدريب علي سباحة الزحف علي البطن.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف علي مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج.

تساؤل البحث:

ما نسب مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج؟.

المصطلحات:

- القدرات التوافقية :

هي قدرة اللاعبين علي سرعة وكفاءة تعلم المهارات الأساسية ثم استخدامها بشكل أمثل أثناء البطولات والمباريات بأقل قدر من الطاقة والجهد وبالسرعة المناسبة في الوقت الصحيح والمكان المحدد مع إمكانية الربط بين تلك المهارات المختلفة والتنويع في استخدامها حسب ظروف البطولة أو المباراة.

(١٥ : ٤)

- سباحة الزحف علي البطن :

هي من أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداما، وتسمى أيضا بالسباحة الحرة وسبب تسميتها بالحرّة، لأن الفرد يستطيع استخدام أي طريقة للزحف علي الماء باستثناء البطولات والسباقات. (١٣ : ٧٢)

الدراسات :

- بحث محمد صابر سليمان (٢٠٢٣م)، وعنوانه تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث (٣٢) ناشئ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات التوافقية أثر ايجابيا علي بعض القدرات والمتغيرات الوظيفية للعينة قيد البحث.(٩)
- بحث امانى صلاح كامل (٢٠٢٢م)، وعنوانه فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة لناشئات سيف المبارزة، يهدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة لناشئات سيف المبارزة، تم استخدام المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئات المبارزة وعددهم ٢٠ ناشئة، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي علي تحسن القدرات التوافقية.(٣)
- بحث أحمد وجدي اللاوندي (٢٠١٦م)، وعنوانه تأثير تدريبات نوعية علي بعض القدرات التوافقية وفاعلية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات نوعية علي بعض القدرات التوافقية وفاعلية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث عينة قوامها ٢٠ لاعب، وكانت أهم النتائج أن وجود فروق إيجابية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.(٢)
- بحث ابراهيم محمد علي (٢٠٠٧م)، وعنوانه بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢ - ١٥ سنة) بمحافظة الإسكندرية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢ - ١٥ سنة) بمحافظة الإسكندرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث عينة قوامها ٧٦ طالبا، وكانت أهم النتائج توصل الباحث إلي بناء بطارية اختبار للقدرات التوافقية لطلاب المرحلة الإعدادية، وبناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية.(١)

إجراءات البحث :

-منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة المسحية وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي السباحة بمحافظة سوهاج للموسم الرياضي ٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م وعددهم (٤٠) ناشئ.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من ناشئي السباحة بمحافظة سوهاج للموسم الرياضي ٢٠٢٣ م / ٢٠٢٤ م، وعددهم (٣٠) ناشئ للدراسة الأساسية، وعدد (١٠) ناشئ تمثل العينة الاستطلاعية.

- التوصيف الإحصائي:

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية (العمر التدريبي - العمر الزمني - الطول - الوزن)

وجداول (١) يوضح ذلك :

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية (ن=٣٠)

م	المتغيرات الأساسية	إحدى القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الوسطية	أقصى قيمة	أدنى قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	الطول	سم	١٦٥.٠٨	١٦٦.٠٣	٩.٢٨	١٣٦.٠٣	١٨١.٠٣	٤٦.٠٣	١.٣٨-	٢.٨١
٢	الوزن	ثقل كجم	٥٢.١٩	٥١.٠٣	٧.٣٩	٣٩.٠٣	٧١.٠٣	٣٣.٠٣	١.٥٨	١.١٤
٣	العمر الزمني	عام	١٥.٠٥	١٥.٠٣	١.٩٠	١٤.٠٣	١٦.٠٣	٣.٠٣	١.١٥	٢.٣٧-
٤	العمر التدريبي	عام	٧.٣٦	٧.٠٣	٣.٢٤	٣.٠٣	١٢.٠٣	١٠.٠٣	١.٤٨	١.٦١-

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوح بين (١.٥٨ : ١.١٥) ومعامل التفطح بين (١.١٤ : ٢.٨١) ويقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث الأساسية.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في القدرات التوافقية وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي واعتدالية العينة في القدرات التوافقية (ن=٣٠)

م	المساهمة التوافقية القدرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الوسطية	أقصى قيمة	أدنى قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	توافق العينين والرجلين	ث	٨.٦٨	٩.٠٣	٢.٥٨	٤.٠٣	١٢.٠٣	٩.٠٣	١.٧١-	١.٦٩
٢	توافق العينين والذراعين	درجة	٩.٠٨	١٠.٠٠	١.٣٢	٤.٩٩	١٠.٠٤	٥.٠٣	١.٧٠-	٢.٣٥
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	ث	١٧.٨٥	١٨.٠٣	٣.٩٩	١٢.٠٣	٢٤.٠٣	١٣.٠٣	٠.٢١-	١.٧١-

يتضح من جدول (٢) ان معامل الالتواء لجميع القدرات التوافقية الخاصة قد تراوح بين (٠.٢١ : ١.٧١) ومعامل التقلطح (١.٦٩: ٢.٣٥) ويقع الالتواء والتقلطح بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية العينة في القدرات التوافقية لعينة البحث.

أدوات جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج:

قام الباحث بالاطلاع علي أهم المراجع والدراسات العلمية, وذلك بهدف تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج مثل (١)(٢)(٣)(٤)(٨)(٩)(١٤), وقد توصل الباحث إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج, وقد تم عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء علي عدد (١٠) خبير.

الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- حمام سباحة.
- ملعب لأداء الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية.
- ساعة ايقاف.
- جهاز لقياس الطول .
- ميزان لقياس الوزن.
- استمارات لتسجيل بيانات ونتائج ناشئي السباحة.

المعاملات العلمية للقدرات التوافقية قيد البحث:

- الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق التعرف على دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للعينة الاستطلاعية بغرض التأكد من قدرة الاختبارات المختلفة على التمييز بين الربيع الأعلى والادنى للعينة وحيث أن أجمالي عدد الربيعين معا لعدد (١٠) ناشئ, وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيعين (الأدنى- الأعلى) للقدرات التوافقية قيد البحث (ن = ١٠)

م	القدرات التوافقية المساهمة	وحدة القياس	الربيع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	توافق العينين والرجلين	ث	الأدنى	٦.٨٠	٥٧.٠١	١٠.٠٣	٢.٢٥-	٠.٠٣
			الأعلى	١٠.١٤	٧٩.٠١			
٢	توافق العينين والذراعين	درجة	الأدنى	٣.٥٣	٣٥.٠١	٠.٠٢	٣.٦٦-	٠.٠٢
			الأعلى	٥.٥١	٣٤.٠٣			
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	ث	الأدنى	٥.٥٧	٣٨.٥٠	٠.٥٢	٣.٣٨-	٠.٠٢
			الأعلى	١١.٤٥	٩٧.٥٣			

دال عند (Sig) ≥ ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (Z) لجميع الاختبارات قد تراوحت بين (٢.٢٥ : ٣.٦٦) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.٠٢ : ٠.٠٣) وهى اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين الربيعين الأدنى والأعلى في جميع الاختبارات مما يؤكد قدرة الاختبارات على التمييز بينهما وبالتالي صدق تلك الاختبارات.

- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وبعدها بأربعة أيام قام بإعادة التطبيق على نفس العينة وقام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين بغرض حساب معامل الثبات وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) لاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن = ١٠)

م	القدرات التوافقية المساهمة	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		ر	sig
			ع	م	ع	م		
١	توافق العينين والرجلين	ث	٦.٥٦	٢.٥٤	٥.٢٨	٢.٥٦	٠.٩٣	٠.٠٢
٢	توافق العينين والذراعين	درجة	٨.٥٥	١.٧٤	١٠.٣٧	١.٩٩	١.٩٢	٠.٠٣
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	ث	١٦.٠٤	٤.٧٣	١٤.٥٦	٤.٨٣	٠.٨٧	٠.٠٢

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط (ر) لجميع الاختبارات قد تراوح بين (٠.٨٧ : ٠.٩٣) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٢ : ٠.٠٣) وهى اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردي قوى دال احصائيا بين تطبيق تلك الاختبارات وإعادة تطبيقها الامر الذى يؤكد ثباتها.

تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية, في الفترة الزمنية ٢٠٢٤/٣/٥ م إلى ٢٠٢٤/٣/٩ م, واسفرت الدراسة عن :

- التأكد من صدق وثبات الاختبارات.
- ضرورة شرح القياسات والهدف منها.
- التعرف على الوقت اللازم للقياس وابعاد عملية القياس.
- تدريب عدد من المساعدين على كيفية إجراء القياسات.
- ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

تطبيق البحث (التجربة الأساسية):

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٣/١٠ إلى ٢٠٢٤/٣/٢٥ م.

معالجات البحث الاحصائية:

١	معامل التقلطح	٢	النسبة المئوية
٣	المتوسط الحسابي	٤	اختبار leven.test
٥	قيمة "ر"	٦	قيمة "ت"
٧	الانحراف المعياري	٨	معامل الالتواء
٩	معامل الارتباط بيرسون	١٠	معامل اعادة الاختبار Test.retest

عرض وتفسير ومناقشة نتائج البحث:

طبقا لهدف وتساؤل البحث والاجراءات المستخدمة في البحث لتحقيق الهدف منه تم وضع البيانات ومعالجتها احصائيا، وسوف يقوم الباحث بعرض نتائج تساؤل البحث وتفسيرها ومناقشتها، والتي تنص علي : ما نسب مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج؟.

وجداول رقم (٥) يوضح عرض نتائج نسب مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج كالتالي :

جدول (٥)

نسب مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين
- توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين
مستوي سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج(ن=٣٠)

م	القدرات التوافقية المساهمة	المقدار الثابت	المعامل	قيمة ت		قيمة ف		نسبة المساهمة
				القيمة	Sig	القيمة	sig	
١	توافق العينين والرجلين	٨.٨٦	٨.٣٦	٤.٣٢	٠.٠٢	٨٠.٢٨	٠.٠٢	%٨٠.٩٢
٢	توافق العينين والذراعين	١٤.٦٠	٨.٤٢	٥.٤٣	٠.٠٣	٦٣.١٨	٠.٠٢	%٨٢.١٢
٣	القدرة على السرعة الانتقالية	١٣.١٩	٢.٤٣	١١.٩٤	٠.٠٢	١١٦.٦٥	٠.٠٣	%٦٨.٧٠

ويتضح من جدول (٥) أن قيمة اختبار (ت) القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) تراوحت بين (٤.٣٢ : ١١.٩٤) بمستوى دلالة تراوح بين (٠.٠٢ : ٠.٠٣) وهى أقل من أو تساوى (٠.٠٥) مما يؤكد مساهمة كل من القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج, ونسبة تراوحت ما بين (٦٨.٧٠ : ٨٢.١٢).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة خالد وليد عبدالقدوس (٢٠١٩م) (٤), والتي أشارت إلي تأثير ومساهمة القدرات التوافقية في تحسين مستوى الأداء لدى الناشئين.

ويتفق الباحث مع ما ذكره محمد لطفي (٢٠٠٦م), في أن القدرات التوافقية تعتبر شروط حركية ونفسية عامة والتي تمكن الرياضي من التحرك في الأداء من المنظور النفسي, وتعد هذه القدرات تمهيد كامن للحركة بينما يتمثل الجانب الحركي في التنفيذ الفعلي الظاهري للحركة, وهي عبارة عن ذلك العمل المتناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى. (١٠ : ١٢١)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد صابر سليمان (٢٠٢٣م) (٩), امانى صلاح كامل (٢٠٢٢م) (٣), أحمد وجدي اللاوندي (٢٠١٦م) (٢), ابراهيم محمد علي (٢٠٠٧م) (١), في أن القدرات التوافقية ساهمت وأثرت إيجابيا علي بعض القدرات والمتغيرات المختلفة للعينات قيد البحث.

ويؤكد Raczek, J. (١٩٩٠م), أن القدرات التوافقية يجب تتميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة والصعبة, حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة علي الأداء, وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تتميتها, الأمر الذي ينعكس علي توفر معدل عالي من التحكم والضبط خلال الأداء الحركي. (١٧ : ٥٩)

وبذلك يكون الباحث قد قام بالإجابة علي تساؤل البحث والذي ينص على: "ما نسب مساهمة القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج؟". استنتاجات البحث:

١- ساهمت كل من القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج.

٢- أن قيمة اختبار (ت) القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) تراوحت بين (٤.٣٢ : ١١.٩٤) بمستوى دلالة تراوح بين (٠.٠٢ : ٠.٠٣) وهي أقل من أو تساوى (٠.٠٥) مما يؤكد مساهمة كل من القدرات التوافقية (توافق العينين والذراعين - توافق العينين والرجلين - القدرة على السرعة الانتقالية) في تحسين مستوى سباحة الزحف علي البطن للناشئين سن (١٥) سنة بمحافظة سوهاج، وبنسبة تراوحت ما بين (٦٨.٧٠ : ٨٢.١٢).

توصيات البحث:

يوصى الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بتطوير واستخدام القدرات التوافقية ووضعها علي شكل تمارين متدرجة تتلاءم مع خصائص الناشئين.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة مع مراحل عمرية مختلفة لتطوير مهارات أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم محمد علي: بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢ - ١٥ سنة) بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحمد وجدي اللاوندي: "تأثير تدريبات نوعية علي بعض القدرات التوافقية وفاعلية أداء الكلمات المستقيمة للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٣- أماني صلاح كامل : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة لناشئات سيف المبارزة، بحث نشر، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد، ٢٠٢٢م.
- ٤- خالد وليد عبدالقدوس : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهارى المركب لدي ناشئي كرة القدم، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، ٢٠١٩م.
- ٥- سمير عبد الله رزق: الموسوعة العلمية لرياضه السباحة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، ٢٠٠٣م.
- ٦- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسنة، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٧- عبد الفتاح عبد الله : التنشئة الرياضية للأطفال من ٤ إلى ٩ سنوات. الإسكندرية : المكتبة المصرية، ٢٠٠٤م.
- ٨- عمرو محمد مصطفى : دراسة عاملية القدرات التوافقية للاعبي المصارعة في ج.م.ع، رسالة دكتوراه : كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٩- محمد صابر سليمان : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية التفاعلية علي بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢٣م.
- ١٠- محمد لطفي : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١١- مزارى فاتح أكلي: اقتراح بطاريه اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية اثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين ١٢-١٣ سنه بالأندية الجزائرية، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعه النجاح الوطنية ٢٠١٢م.
- ١٢- وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية - طرق تدريسها - أسس تدريبها - أساليب تقويمها، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ٢٠٠١م.

١٣- **ولاء الجولان** : أثر برنامج تعليمي باستخدام الأدوات المساعدة في تحسين مستوى أداء سباحة الزحف علي البطن لدي طالبات كلية التربية الرياضية, كلية علوم الرياضة, سلسلة الهلوم التربوية والنفسية, المنارة, المجلد ٢, العدد ١, أربد, الأردن, ٢٠٢٣م.

١٤- **ياسر محفوظ** : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدي براعم كرة القدم, بحث منشور, مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببناها, العدد الأول, جامعة بنها, ٢٠٠٨م.

ثانيا: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 15- **Henry G, Dawson B, Lay B, Young W (2011):** Validity of a reactive agility test for Australian football, int j sports physiol perform.
- 16- **hilgert,german:** vergleich einer optimalen ausbildungvon leistungsse wimmenmit den realen gegebenheitin kleineren schwimmvereinen am beispiel der schwimmableilungde atsv tirschenreuch .schwimmen lernenand oplimieren band4, Leipzig.
- 17- **Raczek,J.(1990)** : Learning and training coordination skills rivista culture sportive, roma, Italy.
- 18- **Schreiner, P. (2009)** : Advanced coordination and agility training, coaches super clinic atlantic city, new jersey,usa.