

تأثير بعض الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئي

الإسكواش

د/ مجدي محمود مصليحي

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

مشكلة البحث:

تعد رياضة الاسكواش من الألعاب التي تمتاز بالدقة والقوة والسرعة والتحمل الخاص التي يحتاجها اللاعب في الأداء، وبهذا فإنها تمتاز بمتطلباتها الجسمية والحركية والعقلية بشكل أساسي ، والتي بتوفيرها يكون اللاعب ذو مستوى فني قادر على المنافسة واطهار إنجاز عالي تكتيكياً وتكتيكياً ، لان اللاعب يتعامل مع المضرب والكرة خلال اللعب وارتدادات الكرة من جدران الملعب الخاص بالاسكواش وبشكل مستمر.

ويشير ماكنيزى Mackenzie (٢٠٠٤) يارو ، هاريسون Yarrow, Harrison (٢٠١٠م) أن ما يميز رياضة الإسكواش ويجعل أداءها أكثر صعوبة عن باقي رياضات المضرب هو وجود اللاعبان على أرضية ملعب واحد أثناء أداء المباريات، حيث إن اللاعبان يتحركان على نفس أرضية الملعب مما يجعل الحصول على ضربات قوية عن طريق مرجحة الذراع الضاربة مشروطة بحيث لا تؤدي إلى إعاقة المنافس أو وضعه أمام مرجحة الذراع بطريقة خطيرة مما قد تؤدي إلى إصابته ، ولذلك فإن من النواحي الفنية لمرجحة الذراع الضاربة أن تأتي بالمضرب من أعلى من مستوى الكتف، ويمرر لأسفل لأداء ضرب الكرة، ثم يمرر للمتابعة لأعلى الكتف الأخر، حيث إن الضربة الأمامية المستقيمة من الضربات التي تستخدم في المباريات بنسبة كبيرة سواء بهدف وضع المنافس في المنطقة الخلفية من الملعب أو إحراز نقطة مباشرة ويتحدد توقيت ضربها ومكان ارتدادها من الحائط الأمامي بناءً على الهدف من أدائها. (١٤ : ١) (٢ : ١٨)

ويشير رضا مبارك ، الغريب عبد الرضا (٢٠٠٦م) إلى أن رياضة الإسكواش تعد من أسرع الرياضات في العالم بحيث تتحرك الكرة بسرعة مائة ميل في الساعة، على الرغم من أن الكرة تفقد سرعتها بعد ارتطامها في الجدار، وأن اللاعبين يقفون على مسافة عشرة أقدام من الجدار الأمامي، بحيث يجب عليهم التفاعل السريع مع الكرة. (٦ : ١)

يري وين Wien (٢٠٠٥م) أن الألعاب التمهيدية أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة نشاط كرة القدم ، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضفاء جواً من المرح والمنافسة بين البراعم المتنافسين مما يساعد المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب. (١٦ : ٣)

وتشير إيلين وديع (٢٠٠٧م) أن الألعاب التمهيدية تعد عنصراً هاماً وأساسياً في تعليم التربية الرياضية الحديثة حيث أصبحت من الوسائل المفضلة في مجال الارتقاء بالمستوي المهاري والفني والنفسي والأخلاقي للمتعلمين ، وتؤدي الألعاب التمهيدية في شكل العاب ومنافسات أكثر تشويقاً وأفضل من أدائها في شكل روتيني حيث أنها تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة إلا تتعدي هذه الألعاب زمن النشاط المحدد بهذا الجزء ويفضل استخدام العاب المنافسة بين المجموعات التي تعمل على زيادة الدافعية والتشويق نحو الممارسة وتبعد طابع الملل من هذا الجزء. (٢٧:٣)

ويري تامر السعيد (٢٠١٦) أن الالعاب التمهيدية تساعد علي تنمية اللياقة البدنية بشكل شيق خال من عنصر الجمود وبعيداً عن الملل عن طريق الألعاب التي تنمي عناصر اللياقة القوة والسرعة والرشاقة والتوازن، وتعد عاملاً مساعداً لإقبال الممارسين على تأدية واجبهم أثناء درس التربية الرياضية أو الوحدة التعليمية لما توفره من المرح والسرور إلى جانب العامل التنافسي الذي يستثير المشتركين، كما تسعى الألعاب التمهيدية إلى تنمية وإتقان بعض المهارات الأساسية للعبة ما من الألعاب عن طريق إعطائها في شكل لعبة تمهيدية تنفق مع ميول ومستوي اللاعبين. (١:٤)

ويضيف كلاً من ناهده الدليمي (٢٠٢٠) أن الألعاب التمهيدية هي ألعاب فرق معدلة تتضمن مهارة أساسية أو أكثر تقوم على بعض القواعد والقوانين المبسطة وتعمل على تطوير المهارات الأساسية وتنميتها وخاصة للمراحل السنوية الأصغر سنناً، حيث تتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة. الألعاب التمهيدية تشكل جزء هام من العملية التعليمية والتدريبية حيث تمثل مكانة مرموقة في كرة القدم ، وتشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الأساسية والبدنية وغيرها . (٥:١٢)

ويشير كلاً من برايد Pride (٢٠٠٤م)، كاروزو Caruso (٢٠٠٦م) أن تدريب البراعم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة ، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب البراعم بشكل سليم ، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن ، والتخطيط لتدريب البراعم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية والعقلية الخاصة بهم من أجل الوصول إلى أعلى المستويات ، وكذلك حتى يستطيع كل برعم أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة خلال المباراة. (٤٦:١٥) ، (٣ : ١٣)

ويوضح فيتكوفيسكى وآخرون Witkowski,etal. (٢٠٢١م) أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعام الرئيسية لأداء المهاري حيث تشكل قاسماً مشتركاً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي وفقاً لإمكاناته الجسمانية ، ويكتسب الناشئ القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي ويتطلب تنمية القدرات التوافقية تنشيط كلا من القدرات الإدراكية والحس حركية للتحكم الذاتي في تأدية الحركات، كما أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة إذا ما تم على مستوى التوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية، وتطور مستوى الأداء المهاري ليس واجباً على المبتدئين فقط بل هو أيضاً واجباً على المتقدمين لضمان الاستمرار في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتنشيطه ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية بدرجة أعلى من أقرانهم يستطيعون تسجيل درجة أعلى من القدرات البدنية العامة ، ولا ترتبط القدرات التوافقية بالمهارات الأساسية فقط بل وأيضاً بالمهارات المركبة التي تتميز بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي المهارية والخطئية. (٣ : ١٧)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث كمدرّب للبراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والمباريات المختلفة للعديد من البراعم والمبتدئين لاحظ أن هناك قصوراً ملحوظاً في مستوى بعض المهارات الأساسية للبراعم خلال هذه المباريات والألعاب الأمر الذي ينعكس عليهم بالسلب مستقبلاً ويقف حائلاً أمام تحسن مستواهم وقد يعوق تقدمهم لمراحل متقدمه ، خاصة وأن المراحل السنية الأولى للبراعم والمبتدئين تعتبر بمثابة القاعده والأساس الذي يبنى عليه مستقبل المبتدئ (العمر الذهبي للتعلم) ، وبما أن الفئة العمرية الأقل من ١٢ سنة من أهم المراحل العمرية في كرة القدم وذلك لأنه تكون لدى المبتدئ القابلية لتعلم المهارات الرياضية، وهي أيضاً المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، فهذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، فإن هذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه. ولكي يصل المبتدئ لمستوى مرتفع لا بد من تنمية مهاراته وقدراته وهذا يتطلب تنمية شاملة متكاملة ويرتبط بكرة القدم بشكل كبير ، والألعاب التمهيدية سهلة وبسيطة وغير معقدة ، لا يشترط فيها زمن أو عدد أفراد أو مساحة و حجم مكان اللعب و يمكن أن يمارسها جميع المراحل السنية ويمكن أن تحقق أهداف عديدة بدنية ومهارية وتوافقية وهذا ما دفع الباحث للاعتماد على الألعاب التمهيدية التوافقية للجمع بين الأسلوبين معا وهو الألعاب والقدرات التوافقية لتحقيق المتعة والسرور وكذلك تعلم واكتساب المهارات الأساسية وبعض القدرات البدنية ولذلك وضع الباحث برنامج بأسلوب الألعاب التمهيدية التوافقية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الإسكواش.

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية لمبتدئي الإسكواش ومن ثم التعرف على:

- ١- الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٢- نسب التحسن بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

• فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

• مصطلحات البحث:

الألعاب التمهيدية التوافقية*:

هي عبارة عن ألعاب ذات قوانين بسيطة وغير معقدة وليس لها عدد معين ولها شروط ومساحات يحددها المدرب ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المبتدئ ، ويضاف لها مجموعه من المهام والواجبات الحركية التوافقية بغرض الإثارة والتشويق والتنافس والمتعة والسرور من أجل اكتساب اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بأقل جهد ممكن.

• إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

• مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث براعم ومبتدئين الإسكواش تحت ١٠ سنوات و عددهم (٢٨) بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم والتي يتم تدريبهم بملاعب الاسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم منوفيه.

• عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم ومبتدئين الإسكواش تحت ١٠ سنوات و عددهم (٢٨) بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية ، والبالغ عددهم (٢٠) برعم ومبتدئ كعينه أساسية و عدد (٨) براعم كعينه استطلاعية.

• توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	
٢	المجموعة الإستطلاعية	٨	
	الإجمالي	٢٨	١٠٠%

• اعتدالية عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث التجريبية في خصائص النمو ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	٩.٧٤	٣.٨٤	٩.٥	٠.١٨٨
الطول	سم	١٢٣.٢	٢.٤٠	١٢٣.٠	٠.٢٥٠
الوزن	كجم	٣٠.٢٩	٢.٦٦	٣٠	٠.٣٢٧

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للبراعم تحت ١٠ سنوات ما بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث.

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في بعض القدرات البدنية ن = ٢٨

الاختبارات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو ١٠ من الوقوف	ثانيه	٣.٦٢	١.٨٦	٣.٥٨	٠.٠٦٥
إختبار الجرى الزجزاجي (بارو)	ثانيه	٢٧.٨٧	٢.٦٤	٢٧.٤٢	٠.٥١١
إختبار رمي كرة طبيه ١ ك لأبعد مسافه بيد	متر	٣.٩٨	٢.٠٩	٣.٧٥	٠.٣٣٠
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١.٠٦	٢.٦٥	١.٠٥	٠.٠١١
إختبار جرى (٣٠ X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٣١.٢٥	٢.٢٠	٣١.٦١	٠.٤٩١-
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٥.٤٤	١.٨٤	٥.٥٠	٠.٠٩٨-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١٠ سنوات ما بين ± ٣ مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث في بعض المهارات الأساسية ن = ٢

الاختبارات	المتغير	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية	٢٣.١٨	٢.٠٨	٢٣.٥٣	-٠.٥٠٥
إختبار الضربة الأمامية القطرية	سرعة أداء	ثانية	٢٥.٠٣	٢.٢١	٢٥.٢٩	-٠.٣٥٣
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية	٢٤.٧٥	٣.٣٧	٢٤.٦٥	٠.٠٨٩
إختبار الضربة الخلفية القطرية	سرعة أداء	ثانية	٢٥.٩٦	١.٨٤	٢٥.٤٩	٠.٧٦٦
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	دقة أداء	درجة	١.٠٨	١.٥٠	١.٠٠	٠.١٦٠
إختبار الضربة الأمامية القطرية	دقة أداء	درجة	١.٢٣	٢.٤٧	١.٢٥	-٠.٠٢٤
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	دقة أداء	درجة	١.٥٤	٢.٨٢	١.٥٠	٠.٠٤٣
إختبار الضربة الخلفية القطرية	دقة أداء	درجة	١.٤٣	٢.٥٤	١.٥٠	-٠.٠٨٣

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للبراعم تحت ١٠ سنوات ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

وسائل وأدوات جمع البيانات

• المسح المرجعي للمهارات الأساسية والاختبارات مهارية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وتوصل الباحث إلي المهارات الأساسية والاختبارات المستخدمة في عملية القياس مرفق (١) وجدول (٥) يوضحها

جدول (٥)

المهارات الأساسية والاختبارات مهارية المستخدمة في البحث

المهارات الأساسية	الاختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
الضربة الأمامية المستقيمة	إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية
	إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	دقة أداء	درجة
الضربة الأمامية القطرية	إختبار الضربة الأمامية القطرية	سرعة أداء	ثانية
	إختبار الضربة الأمامية القطرية	دقة أداء	درجة
الضربة الخلفية المستقيمة	إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية
	إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	دقة أداء	درجة
الضربة الخلفية القطرية	إختبار الضربة الخلفية القطرية	سرعة أداء	ثانية
	إختبار الضربة الخلفية القطرية	دقة أداء	درجة

• المسح المرجعي للصفات والاختبارات البدنية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتخصصة وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الصفات والاختبارات البدنية التالية مرفق (٢) والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)
الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

وحده القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات	الصفة البدنية
ثانيه	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠م من الوقوف	السرعة
ثانيه	الرشاقة	الجرى الزجراجي (بارو)	الرشاقة
متر	القدرة للذراعين	رمي كرة طبيه ١ ك لأبعد مسافه بيد واحده	القدرة
متر	القدرة للرجلين	الوثب العريض من الثبات	القدرة
ثانيه	تحمل السرعة	جرى (٣٠م X ٥مرات تكرر)	تحمل السرعة
سم	المرونة	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة

- استمارات تسجيل البيانات
- إستمارة تسجيل بيانات بالبراعم مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية مرفق (٤)، الإختبارات البدنية مرفق (٥)
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياسات الخاصة والبرنامج التدريبي
 - ساعة إيقاف.
 - ميزان طبي إلكتروني.
 - شريط قياس.
 - مسطرة مدرجة.
 - كرات قدم.
 - أقماع صغيرة وكبيرة.
 - أحلام.
 - حواجز صغيرة.
 - أطباق تدريب.
 - مرمى صغير.
 - عصيان.
 - حبال.
 - أطواق.
 - مقعد سويدي.
 - سلم توافقي.
 - قمصان تدريب.

- الدراسات الإستطلاعية

- الدراسة الإستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (٨) براعم تحت ١٠ سنوات من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من (الخميس والجمعة ٤-٥/٢/٢٠٢١م) . وذلك بهدف إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب، إعداد مكان ، التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ، تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ، مدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية

- قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٨) براعم تحت ١٠ سنوات من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية في الفترة من (الأحد والإثنين ٧-٨/٢/٢٠٢١م) . وذلك بهدف مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات ، مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات ، التأكد من مناسبة هذه التدريبات لهذه المرحلة السنوية ، إكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق ، إجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

• المعاملات العلمية للاختبارات
• صدق الاختبارات

- ثم قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة ، حيث قام الباحث بالاستعانة بعينه عددها (٨) براعم تحت ١٠ سنوات من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية ، وطبقت الاختبارات المستخدمة على المجموعة على يومين الأول للبدني والثاني للمهاري (الخميس والجمعة ١١-٢٠٢١م) ، والجدول (٧) ، (٨) يوضحان معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وإيجاد الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعينة الاستطلاعية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأرباع الأعلى لبعض الاختبارات البدنية المستخدمة
ن=٨

الاختبارات	وحده القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
إختبار عدو ١٠ م من الوقوف	ثانيه	٤.١٧	٢.٩٤	٢.٨٣	١.٨٢	١.٣٤-	* ٣.٨٦
إختبار الجري الزجراجي (بارو)	ثانيه	٢٨.٦	١.٣٥	٢٦.٥٨	٢.٥٨	٢.٠٢-	* ٤.٣٢
إختبار رمي كرة طبيه ١ ك لأبعد مسافه بيد واحده	متر	٢.٩٤	٢.٥٥	٤.٥٣	٣.٠٤	١.٥٩	* ٣.٧٦
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٠.٩٢	٢.٨٣	١.٢٥	٢.١١	٠.٣٣	* ٣.٣٣
إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرر)	ثانيه	٣٣.٢٥	٢.٣٥	٢٩.٧٦	٣.٥٠	٣.٤٩-	* ٤.٥٩
إختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	٣.٧٦	١.٥٤	٧.٥٩	٢.٧٦	٣.٨٣	* ٤.١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأرباع الأعلى لبعض الاختبارات المهارية المستخدمة
ن=٨

الاختبارات	وحده القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	ثانيه	٢٥.٦٥	٢.٩٣	٢٢.٠١	٣.٣٣	٣.٦٤-	* ٥.٧٦
إختبار الضربة الأمامية القطرية	ثانيه	٢٦.٩٨	٣.٣٣	٢٤.٥٨	٢.٥٧	٢.٤-	* ٣.٣٢
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	ثانيه	٢٥.٧	١.١٥	٢٣.١٦	٢.٩٨	٢.٥٤-	* ٤.٨٧
إختبار الضربة الخلفية القطرية	ثانيه	٢٧.٢٣	٢.٩٨	٢٣.٧٥	٢.٣٧	٣.٤٨-	* ٥.٣٨
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	درجة	٠.٧٦	١.٩٤	١.٥٣	٢.٤٦	٠.٧٧	* ٣.٥٦
إختبار الضربة الأمامية القطرية	درجة	٠.٦٤	٣.٣٥	١.٧٩	١.٩٧	١.١٥	* ٤.٥٤
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	درجة	٠.٨٢	٢.٠٨	١.٨٦	٣.٤٧	١.٠٤	* ٣.٢٧
إختبار الضربة الخلفية القطرية	درجة	٠.٧٢	٢.٧٤	١.٦٧	١.٨٥	٠.٩٥	* ٣.٨١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

• ثبات الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة خمسه أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية والصدق وعددها (٨) براعم تحت ١٠ سنوات والذين تم تطبيق الصدق عليهم سابقاً ، حيث استخدم الباحث القياس الأول يومي (الخميس والجمعة ١١ - ١٢/٢/٢٠٢١م) والمستخدم لصدق الإختبارات والذي تم سابقاً والقياس الثاني يومي (الخميس والجمعة ١٨ - ١٩/٢/٢٠٢١م) ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين القياسين الأول والثاني، والجداول (٩)، (١٠) يوضح معامل الثبات للإختبارات المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض الإختبارات البدنية ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٥٨	٢.٢٨	٣.٧٢	٣.٦٣	٣.٥٠	ثانيه	إختبار عدو ١٠م من الوقوف
*٠.٨٤٦	٣.٧٧	٢٧.٣٤	٢.٢٣	٢٧.٥٩	ثانيه	إختبار الجري الزجاجي (بارو)
*٠.٨١٦	١.٢٠	٣.٨٢	٣.٨١	٣.٧٤	متر	إختبار رمي كرة طبيه ١ ك لأبعد مسافه بيد واحده
*٠.٨٤٩	٢.٠٦	١.٠٤	٢.٢٦	١.٠٩	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات
*٠.٧٩٢	٢.٢٨	٣١.٨٣	١.٠٩	٣١.٥١	ثانيه	إختبار جري (٣٠ X ٥ مرات تكرر)
*٠.٨٨٦	١.٧٦	٥.٣٥	١.٣٧	٥.٦٨	سم	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٩) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة.

جدول (١٠)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض الإختبارات المهارية ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٢١	١.٩٨	٢٣.٥١	٢.٦٦	٢٣.٨٣	ثانيه	إختبار الضربة الأمامية المستقيمة
*٠.٨٥٤	٢.٣٩	٢٥.٦٠	١.١٢	٢٥.٧٨	ثانيه	إختبار الضربة الأمامية القطرية
*٠.٨١٥	٢.٥٥	٢٤.٣٦	١.٦٠	٢٤.٤٣	ثانيه	إختبار الضربة الخلفية المستقيمة
*٠.٧٩٥	١.٧٣	٢٥.٦٣	٢.٣٢	٢٥.٤٩	ثانيه	إختبار الضربة الخلفية القطرية
*٠.٨٣٢	٢.٣٦	١.٢١	١.٥٠	١.١٥	درجة	إختبار الضربة الأمامية المستقيمة
*٠.٧٧٣	٢.٠١	١.١٨	٢.٢١	١.٢٢	درجة	إختبار الضربة الأمامية القطرية
*٠.٧٨١	٢.١٩	١.٢٩	١.٥٤	١.٣٤	درجة	إختبار الضربة الخلفية المستقيمة
*٠.٨٣٣	١.٥٨	١.٢٧	٢.٠٧	١.٢٠	درجة	إختبار الضربة الخلفية القطرية

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (١٠) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة.

• إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٦) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

• البرنامج التدريبي

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم من خلال الألعاب التمهيدية التوافقية الذي يعطى البرعم صورة ممتعة ومشوقة والإثارة والتنافس . ومن خلال العرض على السادة الخبراء مرفق (٧) استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

جدول (١١)

نتائج آراء الساده الخبراء في تحديد عناصر ومكونات البرنامج التعليمي المقترح ن=٥

م	المحتوى	مجموع الآراء
١	مدة البرنامج التعليمي	٨ أسابيع
		١٠ أسابيع
		١٢ أسبوع
٢	عدد وحدات التدريب الأسبوعية	وحدتين
		٣ وحدات
		٤ وحدات
٣	زمن الوحدة اليومية	٦٠ ق
		٧٥ ق
		٩٠ ق
٤	زمن الإحماء	٥ ق
		١٠ ق
		١٥ ق
٥	زمن الجزء الرئيسي	٣٥ ق
		٤٠ ق
		٤٥ ق
٦	زمن الجزء البدني	١٠ ق
		١٥ ق
		٢٠ ق
٧	زمن الجزء المهاري	١٠ ق
		١٥ ق
		٢٠ ق
٨	زمن الألعاب التوافقية	١٠ ق
		١٥ ق
		٢٠ ق
٩	زمن الختام	٥ ق
		١٠ ق

• خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في بعض المهارات الأساسية يوم السبت ٢٠/٢/٢٠٢١م ولمدة يوم وتم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق الإختبارات مهارية وذلك بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية.
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي بواسطة الألعاب التمهيدية التوافقية لتنمية بعض المهارات الأساسية لبراعم الإسكواش لمدة ١٠ أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا يومي الإثنين والخميس ومدته الوحدة ٦٠ دقيقة ، خلال الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٢ إلى ٢٠٢١/٤/٢٩م وذلك بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية.

• تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في بعض المهارات الأساسية يوم السبت ٢٠٢١/٥/١م ولمدة يوم وتم قياس مستوى الأداء المهاري عن طريق الإختبارات مهارية وذلك بأكاديمية البرلسي للإسكواش بسيتي كلوب شبين الكوم - منوفية. وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها.

• المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- اختبار (ت) - معامل الارتباط لبيرسون - نسب التحسن

• عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) ونسب التحسن في بعض المهارات الأساسية لعينة البحث
ن=٢٠

الاختبارات	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن %
			س±	ع±	س±	ع±		
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية	٢٣.٩٤	١.٥٣	٢٢.١١	٢.٥٤	*٣.٧٣	٧.٦٤
إختبار الضربة الأمامية القطرية	سرعة أداء	ثانية	٢٥.٣٥	٢.٩٢	٢٤.٠٨	١.٣٦	*٣.٢٥	٥.٠١
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	سرعة أداء	ثانية	٢٤.٥١	٢.١٧	٢٣.٢٤	١.٩٠	*٣.٩٨	٥.١٨
إختبار الضربة الخلفية القطرية	سرعة أداء	ثانية	٢٥.٧٣	١.٨٠	٢٤.١٥	٢.٢٢	*٣.٥٩	٦.١٤
إختبار الضربة الأمامية المستقيمة	دقة أداء	درجة	١.١٢	٢.٦٦	٢.٥٤	١.٧٣	*٤.٤٣	١٢٦.٧٩
إختبار الضربة الأمامية القطرية	دقة أداء	درجة	١.١٧	٣.٥٤	٢.٧٦	١.٥٤	*٣.٨١	١٣٥.٩٠
إختبار الضربة الخلفية المستقيمة	دقة أداء	درجة	١.٥٢	٢.٠٩	٢.٣٥	١.٦٨	*٤.٦٥	٥٤.٦١
إختبار الضربة الخلفية القطرية	دقة أداء	درجة	١.٤٦	٣.٣٧	٢.٦٠	٢.٣٨	*٤.٢٠	٧٨.٠٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣.٢٥ : ٤.٦٥) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات الأساسية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ويرى الباحث أن الألعاب التمهيدية نشاط منظم يتبع مجموعة من القواعد، وهذا النوع من الألعاب يعد من أكثرها تفاعلية وتشويقاً في عملية التعلم ، حيث انها توفر عامل المتعة والإثارة مما يزيد من التفاعل والمشاركة في عملية التعلم، كما انها توفر عنصر المنافسة بين المشاركين في تنفيذها مما يزيد من نتائج التحسن في الاداء المهاري. وأن اللعب من أهم الوسائل التعليمية التي يمكنها أن تجسد المفاهيم المجردة كما يمكنها أن تجعل المتعلم نشطاً وفعالاً أثناء عملية التعلم واكتساب الحقائق والمفاهيم والقواعد والنظريات، وقد تسابقت المدارس المختلفة إلى استخدام نشاط اللعب كأساس لطريقة التعلم، وذلك لأنه يؤدي إلى نمو مهارات الطفل ويساعد في نمو قدراته على تركيز الانتباه وزيادة حصيلته اللغوية، ولذا فقد بدأ رجال التربية بالتركيز على الألعاب بشكل عام وخاصة في مجال التفكير والتعلم.

ويضيف الباحث ان برنامج الالعاب التمهيدية المقترح بما يحتويه من العاب مثيرة ومشوقة تتضمن عنصر المنافسة يعمل على زيادة الدافعية نحو التعلم واتقان للمهارات والقدم على الممارسة مما يؤثر ايجابى على تحسن مستوى الاداء المهارى بالإضافة إلى اسهام القدرات التوافقية في إعطاء شكل أفضل للالعاب وسرعة في اكتساب المهارات الأساسية. والالعاب التمهيدية تضيف طابع السرور، والتشويق، والمنافسة بين المبتدئين مما يسهم في اقبالهم عليه واطهار قدراتهم ومهارتهم كما تساعد على عدم الشعور بالممل مما يجعل الدافع للممارسة اكبر وبالتالي يعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية في الانشطة الرياضية المختلفة.

وهذا يتفق مع ما ذكره **وين Wien (2005) (١٦)** أن الألعاب التمهيدية أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة نشاط كرة القدم، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضفاء جواً من المرح والمنافسة بين البراعم المتنافسين مما يساعد المدربين على الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب.

ويتفق مع ما ذكرته **ايلين وديع (٢٠٠٧) (٣)** ان الألعاب التمهيدية تعتبر من الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية الرياضية والمناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء، ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة المتعلم وميوله بالإضافة الى فوائدها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تعود على المتعلم من ممارستها لها، كما تعد مرحلة متقدمة للعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة الى مهارات حركية تعد المتعلم للعاب الفرق حيث تتشابه قوانينها مع ألعاب الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة.

ويتفق مع ما ذكره **محمد قميحة (٢٠٠٩م) (١١)** ان الاستخدام الجيد للعاب التمهيدية للعاب الجماعية يعمل على تحقيق الكثير من أهداف التربية الرياضية، بالإضافة إلى توفير الفرص المتنوعة لاستخدام المهارات الحركية وايضاً تحقيقها لأهدافها التربوية، وتعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التي تسير وفقاً لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها وإختلاف أساليبها بين السهل والصعب وبين البسيط والمركب، وتنمشى مع طرق التربية الحديثة حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول أو يتنوع لزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل، وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية فمبادئها مع ما تهدف إليه التربية العامة، ومن خلال الألعاب التمهيدية يمكن لاي متعلم ان يحقق نجاح في النشاط الممارس وبذلك يتحسن مستواه المهارى والبدنى، كما تعتبر الألعاب التمهيدية إحدى الوسائل الهامة في التعلم فهي تساعد على بناء صورة إجمالية لنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرصة الممارسة، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للمتعلمين في نفس الوقت، وتؤثر بصورة إيجابية في تنمية القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد حيث ان تنوعها ومدى ما توفره من عناصر التشويق والمنافسة تعمل على تنمية وكفاءة تلك الأجهزة.

ويتفق مع ما ذكره **أمين الخولي، جمال الشافعي (٢٠٠٩) (٢)** أن الألعاب وسيلة مهمة يمكن عن طريقها إكساب المتعلم خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك، لذا يجب الاهتمام بها وتدريبها وفق ما يناسب مراحل النمو المختلفة حيث انها تكسب المتعلم الكثير من الصفات والسمات السلوكية الحميدة مثل (الشجاعة – الشهامة – التمسك بالحق – الإعتال – ضبط النفس) كما أنها تنمى بعض المشاعر منها (الزمالة – الصداقة – التعاون) كما تكسب المتعلم من خلال المواقف المختلفة التي يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم في انفعالاته، وتعوده أيضاً على النظام والطاعة والأمانة من خلال تطبيق قوانين الألعاب.

ويتفق مع ما ذكره عادل عبد الحافظ، مرفت خفاجة (٢٠٠٩) (٧) أن الألعاب التمهيدية تمثل أهمية استثنائية، ومدخلاً جديداً لارتباطها بالنشأ الجديد، وتكوين قاعدة متينة راسخة البيان وتوفر كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم وميولهم وحاجاتهم الطبيعية فضلاً عن المتعة التي يكتسبونها من خلال ممارستهم لها.

ويتفق مع ما ذكره تامر السعيد (٢٠١٦) (٤) انه من خلال مآستها يمكن تعلم واتقان بعض المهارات الأساسية للعبة إما في صورة جماعية أو فردية من خلال لعبة تمهيدية يمكن التغاضي عن بعض نقاط القانون مثل عدد المتعلمين أو مسافة اللاعب وبذلك تكون اللعبة أكثر متعة وإثارة، كما يمكن وضع المتعلمين عن طريق هذه الألعاب في مواقف تشبه تلك التي يقابلها في المباريات والمنافسات الرسمية، الأمر الذي يكسبهم حسن التصرف وأيضاً القدرة على أداء المهارات الأساسية تحت ظروف يحتمل أن يتعرض لها أثناء المباريات.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من السيد أبو النور (٢٠٠٤) (١)، محمد قميحة (٢٠٠٩) (١١) محمد عبد الله (٢٠١٤) (١٠)، تامر السعيد (٢٠١٦) (٤)، محمد سعيد (٢٠١٩) (٩)، تامر توكل (٢٠٢٠) (٥)، ناهدة الدليمي (٢٠٢٠) (١٢)، عماد ابو القاسم وآخرون (٢٠٢١) (٨) والتي توصلت الى ان البرنامج المقترح باستخدام الالعاب التمهيدية ادى الى تطوير وتحسن مستوى الاداء المهارى والمهارات الأساسية للعينات قيد الدراسة. وبهذا يتحقق الفرض الأول

كما يتضح من الجدول (١٢) أيضاً وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث. ويعزى الباحث وجود تحسن نتيجة تعرض البراعم لبرنامج تعليمي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم في البداية استخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما ظهر في نتائج قياسات البحث حدوث تغير إيجابي مستمر في مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي، كذلك قيام الباحث بوضع البرنامج التعليمي ضمن التخطيط المسبق

للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بكل منهما ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعى المبادئ السليمة والتي تعطي نتائج جيدة ونسب تحسن واضحة تظهر في الفروق بين البراعم، وهذا ما أحدث الفارق في نسب التحسن بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.

وهذا يتفق مع كلاً محمد عبد الله (٢٠١٤) (١٠)، تامر السعيد (٢٠١٦) (٤)، محمد سعيد (٢٠١٩) (٩)، تامر توكل (٢٠٢٠) (٥)، ناهدة الدليمي (٢٠٢٠) (١٢) أن البرامج المخططة للبراعم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يُمكن الوصول بالبراعم في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع). والبرنامج الموضوع للبراعم والمبتدئين كان مناسباً من حيث المحتوى والتدريبات والفترة الزمنية وخصائص المرحلة السنوية حتى يستطيع إنجاز الأهداف المراد تحقيقها، كما يعزى الباحث حدوث نسب تحسن في بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث في متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي إلى استخدام الألعاب التمهيدية التوافقية والتي تساعد على سرعة اكتساب وتعلم المهارات الأساسية. وبهذا يتحقق الفرض الثاني.

• **الإستنتاجات**

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية:

- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) فى مستوى بعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدى.
- وجود فروق فى معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدى فى مستوى بعض المهارات الأساسية.

• **التوصيات**

- فى ضوء الإستنتاجات تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الإستفادة منها كالتالى:
- استخدام البرنامج المقترح فى تدريب البراعم والمبتدئين لما له من تأثير واضح فى عملية التعلم و الحس حركى للمهارة وكيفية أدائها وتطويرها.
 - إدراج التدريب الألعاب التمهيدية التوافقية ضمن محتويات برامج للبراعم لما له من تأثير فعال فى تطوير مستويات الأداء المهارى للبراعم.
 - تطبيق الدراسة على مراحل سنبة مختلفة.
 - تطبيق الدراسة على الجنسين .
 - معرفة تأثير البرنامج بالألعاب التمهيدية التوافقية على متغيرات أخرى مثل الخطط الهجومية ، الخطط الدفاعية ، النواحي النفسية والاجتماعية والمعرفية .

• المراجع:

اولا: المراجع العربية:

- ١- السيد أبو النور (٢٠٠٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية، بحث ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢- أمين الخولي، جمال الشافعي (٢٠٠٩): سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية "ألعاب صغيرة- ألعاب كبيرة" (الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب) ذخيرة من الألعاب التمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- ايلين وديع (٢٠٠٧): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، طبعة (٤)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٤- تامر السعيد (٢٠١٦): "تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية لبراعم كرة اليد بإستاد المنصورة، بحث منشور ، العدد ٤ ، المجلد ١ ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- تامر توكل (٢٠٢٠): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض الحركات الأساسية التمهيدية لمهارات كرة السلة لأطفال ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- ٦- رضا مبارك ، الغريب عبد الرضا (٢٠٠٦): موسوعة ألعاب المضرب ، الجزء الثاني (التنس والإسكواش) ، دار الكتاب ، الكويت.
- ٧- عادل عبد الحافظ، مرفت خفاجة (٢٠٠٩): الألعاب التمهيدية – أسس وتطبيقات، دار السلام للطباعة والتجليد، الاسكندرية.
- ٨- عماد ابو القاسم واخرون (٢٠٢١): أثر برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على تعلم مهارات التنطيط والتمرير في كرة اليد والرضا الحركي لتلميذات الصف الخامس بالمرحلة الابتدائية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد (١٩)، جامعة جنوب الوادي.

- ٩- **محمد سعيد (٢٠١٩م):** تأثير الألعاب التمهيدية التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور، العدد ٥ المجلد ٢ ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.
- ١٠- **محمد عبد الله (٢٠١٤):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة كرة السرعة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة الازهر، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١١- **محمد قميحة (٢٠٠٩):** تأثير برنامج باستخدام الألعاب التمهيدية على بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
- ١٢- **ناهدة الدليمي (٢٠٢٠):** تأثير منهج بألعاب صغيرة وتمهيدية بالكرة الطائرة المصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية للتلاميذ بعمر ١١-١٢ سنة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 13- **Caruso ,A. (2006) :** Coaching buds and juniors, Ages 5-12, Reedswain inc Publishing ,Spring City ,Pennsylvania , USA.
- 14- **Mckenzie,I.(2004):,** Beyond the Basics Excelling at Squash. London, -Hodder and Stoughton. 3RD Edition, London, UK.
- 15- **Pride, A. (2004) :** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada .

16- **Wien, H. (2005)** : Developing Game Intelligence in Soccer , human kinetics , USA .

17- **Witkowski, etal.(2021)**:A Comparative Study of Selected Motor Coordinative Abilities Between Football young Players, International Journal of Sports Sciences & Fitness., Vol. 3 Issue 2, p15-25

Yarrow,P., Harrison,A. (2010) Squash: Steps to Success, Human kinetics Publishers – Inc ISBN-13: 9780736086264.