

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ القراءات النظرية

١/٢ ١/ التمرينات النوعية .

٢/١/٢ القدرات التوافقية.

٣/١/٢ الانتباه

٤/١/٢ العلاقة بين القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه

٥/١/٢ رياضة الجودو .

٦/١/٢ المهارات الحركية قيد البحث .

٧/١/٢ العلاقة بين القدرات التوافقية ورياضة الجودو

٢/٢ الدراسات المرجعية .

١/٢/٢ المحور الأول (الدراسات المرجعية المرتبطة بالقدرات التوافقية)

٢/٢/٢ المحور الثانى (الدراسات المرجعية المرتبطة بالانتباه) .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية .

١/٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية المرتبطة بالمحور الأول .

٢/٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية المرتبطة بالمحور الثانى .

٣/٣/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية .

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التمرينات النوعية Specific Exercises :

يذكر علاء الدين عليوه ، محمد مرسل ٢٠٠١م أن مصطلح التمرينات Exercises يقصد به تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل أو ضمن جماعة ، ومن خلال استخدام الأدوات أو بدونها ، حيث يتم ذلك طبقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية ، حتى يمكن الوصول إلى أعلى مستوى من الإنجاز الحركي . (٤٤ : ٢٦)

ويشير مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م إلى التمرينات بأنها الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المتعلمة والتدريب عليها (٧٩ : ١٩٧) ولذلك يرى محمد إبراهيم شحاته وآخرون ١٩٩٨م أن عملية اختيار التمرينات يجب أن تتم وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة . (٥٩ : ٥٢)

وتتفق ليلي زهران ١٩٩٧م ، عطيات خطاب ١٩٩٧م على أن التمرينات يمكن تقسيمها من حيث أغراضها إلى ثلاثة مستويات :

- التمرينات الأساسية العامة .
- التمرينات الفنية الإيقاعية .
- التمرينات الغرضية الخاصة . (٥٦ : ٣٩) ، (٤٣ : ٢٩)

ويرى الباحث أن مسمى التمرينات الغرضية الخاصة هو مرادف للتمرينات النوعية حيث يشير تامر حسين محمد ٢٠٠٦م إلى أن الخبراء قد تنوعت آرائهم حول هذا المسمى ، فالبعض يذكر تمرينات نوعية أو تدريبات نوعية أو تمرينات غرضية أو متخصصة . (٢١ : ٢٠)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضى . (٤١ : ٢٤٠ ، ٢٤١)

ولذا يوضح محمد ضاحى ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى لهذه التمرينات يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء . (٧٢ : ٥٧)

ويؤكد على السعيد ربحان ٢٠٠٧م بأن هذا النوع من التمرينات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات . (٤٧ : ١١٩)

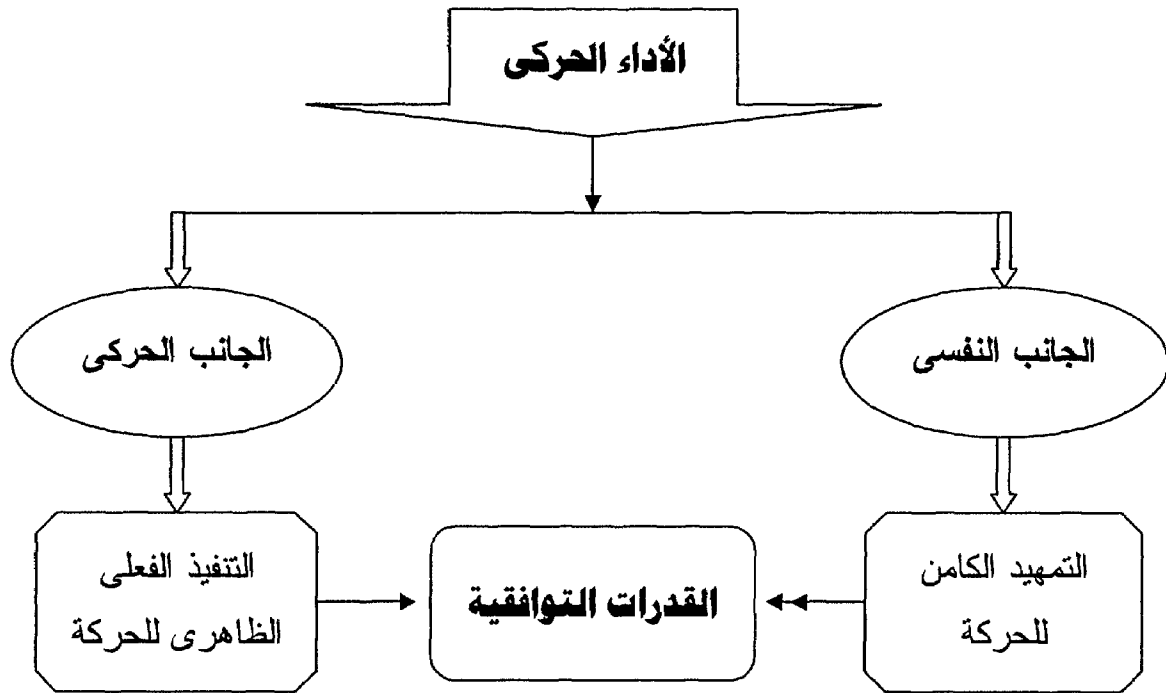
ويوضح محمود محمد لبيب ٢٠٠٦م أن التمرينات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملاعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدينية - المهارية) على حد سواء ، وموضوعة وفق أسس علمية ، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركي المثالي . (٧٧ : ٢٦)

ويبرز عبد المنعم سليمان ، محمد أبو نمره ١٩٩٥م أهمية التمرينات بأنها المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص ، فالتمرينات ضرورية لمختلف ألوان الأنشطة الرياضية ، حيث تمثل جزءاً رئيسياً في رفع مستوى الأداء الفني للاعبين . (٣٨ : ٢٥ ، ٢٦)

ويرى الباحث أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة ، كما أن توافر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء .

٢/١/٢ القدرات التوافقية Coordinative Abilities :

يعتبر التوافق الحركي motor coordination هو مجموع القدرات التوافقية والتي تمثل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضي ، حيث يمكن وصف القدرات التوافقية بأنها شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي كما تعمل على تمكين الفرد الرياضي في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي (٩٦ : ٥ ، ١٠) وينظر إلى القدرات التوافقية من الجانب النفسي بأنها تعد تمهيداً كامناً للحركة ، بينما ينظر إليها من الجانب الحركي بأنها التنفيذ الفعلي الظاهري للأداء . (٧٤ : ١٢١) كما يتضح من الشكل التالي .



شكل ١

العلاقة بين القدرات التوافقية والأداء الحركي

(٩٦ : ١٠)

وتتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهارى ، وتختلف عن بعضها فى اتجاهها الديناميكي ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والمتمثلة فى القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركي .

(١١٤) ، (١٣ : ٢٢) ، (٤١ : ١٨٨ ، ١٨٩) ، (٧٤ : ١٢١)

كما ترى جوليوس كاسا Julius Kasa ٢٠٠٥م القدرات التوافقية بأنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب ، حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي Ability of Regulation وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور "الأساس أو القاعدة الفسيولوجية" ، أما المحور الثانى فيتضمن "القدرات الحس حركية" Psycho Motor Abilities وهى تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى فى المجال الرياضى. (١١٢ : ١٢٩) ، ويضيف ميشلنج Mechling H. ١٩٩٩م بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب Complex أو اتجاهها الحركي Dynamic أو شكلها الانقباضى الخاص Discipline Specific حيث تتكامل تلك الجوانب فى إطار واحد عند تنمية القدرات التوافقية . (١١٥ : ١٦٠)

ويتفق كل من ستاروستا Starosta ١٩٩٨ م ، فلاديمير ليakh Vladimir Liakh ٢٠٠١ م ، عبد الباسط جميل ٢٠٠١ م ، ستانيسلوا ، هنريك Stanistaw & Henryk ٢٠٠٥ م ، اجنسكا جاداك Agnieszka Jadach ٢٠٠٥ م ، تيريسا زيوركو Teresa ٢٠٠٥ م Zwierko على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى (١٢٥) ، (١٣٠ : ٢٥٥) ، (٣٥ : ٢٥٤) ، (١٢٣ : ١٨٧) (٩٧ : ١٥٠) ، (١٢٨ : ١٨٣) وهذا ما تؤكد هبه عبد العظيم ٢٠٠٥ م بأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به (٨٩ : ٢٩) .

ولذلك يذكر السيد عبد المقصود ١٩٨٦ م أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدي إلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعب ، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية فى تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركى . (١٤ : ٢٦١)

ويضيف رازيك Raczek ١٩٩٠ م أن القدرات التوافقية تتطلب تميزها بصفة خاصة فى المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تميزها ، الأمر الذى ينعكس على توافر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركى . (٥٩ : ٦١-٦١)

بينما يرى محمد لطفى السيد ٢٠٠٦ م أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادى فى الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقى العالى يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية (٧٤ : ١٢٤) ، وذلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى . (١٠٤ : ١٥٣) .

وفى هذا الصدد يرى الباحث أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ، ولذلك فإن تميزها وتطويرها يخدم الجانب الفنى بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى .

The Importance of Coordinative Abilities

تذكر نسرین محمود ٢٠٠٤م أن أهمية القدرات التوافقية تتضح فى كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً فى اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أى مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية . (٨٣ : ٣)

بينما يوضح محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أهمية القدرات التوافقية فى كونها تعد شرطاً لمستوى لإنجاز اللاعب ، وكذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركى بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنويع المهارى ، ومن ثم فإن تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على الجوانب التالية :

- نوعية الأداء الحركى .
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعيه النشاط التخصصى .
- جودة الأداء الحركى وفعاليته .
- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز .
- القدرة على تكيف البرامج الذهنية الحركية . (٧٤ : ١٢٤)

ويرى عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفنى للاعب ، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على ما لدى الفرد الرياضى من مستوى تلك القدرات التوافقية . (٥١ : ٢٥)

كما يشير عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م إلى أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية :

- تحسين نوعية الأداء الحركى .
- سرعة التعلم الحركى .
- القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ .
- فعالية وجمال وانسيابية الحركات . (٤١ : ١٨٩)

ولذلك تتفق هبة أحمد بليغ ١٩٩٩م مع هبة عبد العظيم حسن ٢٠٠٥م على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضى بشكل عام ، فالقدرات التوافقية تعد

الأساس لتكوين البناء الرياضى للاعب (٨٨ : ١٧) ، (٨٩ : ٢٩) ، حيث يؤثر تنمية القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضى الممارس . (٩٢ : ٥٠)

٢/٢/١/٢ القواعد الأساسية لتنمية القدرات التوافقية :

تشير عزة عمر عبد الحليم ١٩٨٥م إلى إتباع القواعد التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- تكوين مواقف غير معتاد عليها لأداء التمارين .
- تغيير شكل أداء التمارين .
- تغيير السرعة فى الحركات من بطئ إلى سريع والعكس .
- التمرين تحت ضغوط زمنية .
- التنوع فى الإنجازات الحركية وإضافة حركات جديدة لم تكن موجودة أصلاً فى التمرين الأساسى .
- التغيير فى صعوبة التمرين .
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تجهيز سابق . (٣٩ : ٣٠ ، ٣١)

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٨٦م عند تنمية القدرات التوافقية يجب مراعاة الجوانب التالية :

- ضرورة تحديد الهدف بوضوح عند بناء القدرات التوافقية .
- يجب بناء القدرات التوافقية بناءً على المهارات الحركية والتقنيات المختلفة .
- زيادة صعوبة الواجبات التوافقية بما يتناسب مع توجيه الحركى اللازم للقدرات الحركية .
- التغيير المستمر للواجبات الحركية مع تغيير الظروف المحيطة عند تنمية القدرات التوافقية .
- ازدياد توجيه القدرات التوافقية مع اختلاف مراحل تنميتها .
- تركيز التدريبات لتنمية القدرات التوافقية تتم من خلال التركيز على كل قدرة منفصلة على حده .

- ضرورة تحليل التدريبات المستخدمة ومعرفة الأثر الذى تخلفه . (١٤ : ٢٨٦ ، ٢٨٨)

ويرى يوهانس ريه ١٩٨٨م إلى أنه يجب أن يتصف التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية بما يلى :

- تنوع الحركات المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية .

- تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركات .

- تنويع التنبيهات والإشارات .

- تنفيذ مهارات حركية مترابطة .

- تغيير ظروف التنفيذ .

- تأدية الحركات فى وقت ضيق . (٩٦ : ١٥)

بينما يذكر محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أنه يجب إتباع قواعد العمل التدريبية التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر المتدرب .

- يجب أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض من أجل تنمية وصقل القدرة التوافقية .

- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً ، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لاحقاً وبصورة متدرجة .

- يجب تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضى .

- يجب تصعيد متطلبات وصعوبة التدريب باستمرار للتمارين المتقنة اتقاناً جيداً وتاماً .
(٧٤ : ١٢٩ ، ١٣٠)

ويستنتج الباحث مما تقدم ، تبين الآراء حول تنمية القدرات التوافقية ، إلا أنه من الواضح أن جميع هذه الآراء السابقة مكملة لبعضها البعض ، ومن ثم فقد أمكن التوصل إلى أنسب القواعد والأسس لتنمية القدرات التوافقية والملائمة لطبيعة هذا البحث حيث تمثلت فى الآتى:

- البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب وهذا يتضح من خلال اختيار المرحلة العمرية قيد البحث والمتمثل فى المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

- تشكيل التمرينات النوعية المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية بناءً على متطلبات كل مهارة حركية .

- اختيار وبناء مواقف تدريبية غير معتاد عليها اللاعبين من قبل .

- التنوع فى أشكال التمرينات المستخدمة .

- تدرج زيادة صعوبة التمرينات وفقاً لمراحل البرنامج المقترح .

- استخدام العامل الزمني لتحديد صعوبة التمرينات .

- التنوع فى استخدام الأدوات المتوفرة لتنمية القدرات التوافقية مثل (الحبل - الكرات الطبية) .
- التركيز على اشتراك المجموعات العضلية الأساسية عند اللاعبين أثناء أداء التمرينات الخاصة بالقدرات التوافقية .
- ضرورة أن يكون التمرين المستخدم لتنمية القدرات التوافقية فى اتجاه المسار الحركى الخاص بالمهارات الحركية .
- التنوع فى تنمية القدرات التوافقية كقدرات (منفصلة - مترابطة) وذلك وفقاً للهدف من التمرين المستخدم .

٣/٢/١/٢ العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجى :

يعتبر تطور المستوى التوافقي فى المراحل المبكرة من عمر الناشئ أحد أسباب التفوق فى الأداء المهارى (٤٢: ٢٥٤) ، حيث يذكر عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن المستوى التوافقي المكتسب نتيجة تنمية القدرات التوافقية يعد مطلب وشرط لأداء عدة عمليات حركية (٤١: ١٨٩) ، ولذا يتفق محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م مع يوهانس ريه ١٩٨٨م على أنه يجب البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكرة من عمر اللاعب المتدرب (٧٤: ١٢٩) ، (٩٦: ١٣) ، ويفسر محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م ذلك بأن شروط عمليات استقبال التنبيهات ونقلها واستيعابها ومعالجتها تزداد سوء مع تقدم عمر الإنسان ، ونظراً لتمييز الجهاز العصبى المركزى (CNS) فى سن الطفولة والمراهقة فإنه يمكن التأثير عليه من حيث تنبيه المناطق المختصة بالتحكم فى حركات الجسم وأطرافه . (٧٤: ١٢٩)

ويؤكد عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن التوافق يلعب دوراً هاماً للأطفال بدءاً من عمر ٦ سنوات حيث ينمو الطفل حركياً ، ويحتاج إلى التوافق فى العديد من حركاته التى يتعرض لها فى حياته اليومية ، كما يؤدى افتقار الطفل لهذا العنصر إلى ارتباك أدائه وتعرضه للإصابة . (٤١: ١٨٧)

كما يتفق كل من ستاروستا ، هيرتز Starosta & Hirtz ١٩٨٩م ، شارما Sharma ١٩٩٢م ، على انه يجب وضع العمر البيولوجى للاعب فى الاعتبار عند تنمية القدرات التوافقية حيث أتضح أن الأطفال الأصغر بيولوجياً كان لديهم مستوى عال من القدرات التوافقية مقارنة بأقرانهم الأكبر عمراً . (١٢٤) ، (١٢١)

لذلك يشير عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ٢٠٠٠م نقلاً عن إحدى نتائج الدراسات البحثية أن مجموعة الأطفال الأصغر بيولوجياً فى عمر ١١ سنة قد أظهرت نتائج أفضل فى اختبار للتوافق من مجموعة الأطفال الأكبر بيولوجياً فى عمر ١٣-١٤ سنة وتدل هذه النتيجة على أن النضج التوافقي يحدث قبل النضج الجنسى . (٣٧: ١٤٠ ، ١٤١)

ويفسر ذلك ياسر حسن دبور ١٩٩٧م بأن طفل المرحلة العمرية ٩-١٢ سنة يتميز بقدرته على التحكم والسيطرة عند أداء مهارات حركية تتطلب الأداء التوافقي ، كما أنه يستطيع أداء حركات هادفة وموجهة توجبها سليماً (٩٣: ١٥-١٧) ، ويضيف محمد حسن علاوى ١٩٩١م أن طفل مرحلة الطفولة المتأخرة يستطيع اكتساب وتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية . (٦٥: ١٠٢)

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية يتطلب تنميتها فى مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث اكتمال نمو الجهاز العصبى وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم فى مختلف الاداءات الحركية .

٤/٢/١/٢ مكونات القدرات التوافقية :

تعددت الآراء والمفاهيم حول مكونات القدرات التوافقية ، حيث تناولها العديد من الخبراء والباحثين بالدراسة ، وفيما يلي يقوم الباحث باستعراض بعض هذه الآراء حتى يمكن التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث التالى :

اتفق كل من يوهانس ريه ١٩٨٨م ، جمال إسماعيل ٢٠٠٢م ، عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م ، محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى سبعة قدرات هى :

- القدرة على تقدير الوضع .
- القدرة على الإحساس بالتوازن .
- القدرة على الإحساس بالإيقاع .
- القدرة على الربط الحركى .
- القدرة على التميز الحس عضلى .
- القدرة على التكيف .
- القدرة على سرعة الاستجابة .

(٩٦: ١١) ، (٢٢: ١٤) ، (٤١: ١٨٩، ١٩٠) ، (٧٤: ١٢٦)

ويذكر السيد عبد المقصود ١٩٨٦م أن القدرات التوافقية تتكون من خمسة قدرات هى : البراعة - التوازن - المرونة - التكوين الحركى - الخيال الحركى . (١٤: ٢٨٥)

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م إلى القدرات التوافقية باحتوائها على الصفات البدنية التالية : (السرعة - الرشاقة - التوازن - الدقة) . (١: ٢٠٥)

ويرى عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ٢٠٠٠م أن القدرات التوافقية تشمل المكونات الآتية :

- المقدرة على التوجيه المكانى .
- المقدرة على التمييز بين الإحساسات الحركية المختلفة .
- المقدرة على رد الفعل .
- المقدرة على الإيقاع الحركى .
- المقدرة على حفظ التوازن . (٣٧ : ١٤٠)

ومن خلال نتائج بعض الدراسات التى أجريت فى مجال القدرات التوافقية للأنشطة الرياضية المختلفة ، تم التوصل إلى المكونات التالية :

- توصلت غادة عبد الحميد ١٩٩٠م إلى القدرات التوافقية المتمثلة فى الآتى :
- القدرة على التوافق الكلى للجسم .
 - القدرة على التوازن الحركى .
 - القدرة الإيقاعية .
 - القدرة الانفجارية للرجلين .
 - القدرة على المرونة الحركية .
 - القدرة على السرعة الانتقالية . (٥٢ : ٧)

- وتوصل عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م أن أهم القدرات التوافقية تشتمل على :
- سرعة الاستجابة الحركية .
 - الإحساس الحركى العضلى بالقوة .
 - القدرة على الربط الحركى .
 - الإحساس الحركى العضلى بالمسافة .
- (١٥٣ : ٥١)

بينما يذكر عصام احمد حلمى ١٩٩٨م أن مكونات القدرات التوافقية تتمثل فى العناصر التالية :

- القدرة على الإحساس الحركى العضلى .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم .
- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركى . (٤٠ : ١٥٧)

وتشير هبة أحمد بليغ ١٩٩٩م إلى القدرات التوافقية الآتية :

- السرعة .
 - الإدراك الحس حركى للمسافة .
 - إدراك الاتجاه .
 - التوافق بين العين واليد .
 - المرونة .
 - الرشاقة .
 - قدرة الذراعين .
- (٨٨ : ٩٥)

وترى شيرين أحمد ٢٠٠٠م أهم القدرات التوافقية فى المكونات التالية :

- دقة الأداء .
- الإحساس الحركى العضلى .
- القدرة العضلية .
- المرونة .
- سرعة الاستجابة الحركية .
- القدرة على التوازن .
- التحكم فى الحركة .
- القدرة على تغيير الاتجاه . (٣١ : ٩٢)

كما أشار ستانيسلاو Stanistaw ، هنريك Henryk ٢٠٠٥م أن القدرات التوافقية تحتوى على المكونات التالية :

- رد الفعل .
- التوجيه المكانى .
- التوازن .
- السرعة .
- التوافق البصرى . (١٢٣)

وتحدد شيماء محمد محمود ٢٠٠٤م القدرات التوافقية من خلال :

- التوازن .
- سرعة رد الفعل .
- المرونة .
- القدرة على التحكم .
- الرشاقة .
- السرعة الانتقالية .
- القدرة على التعديل .
- القدرة على تقدير الوضع . (٣٢ : ١٣)

بينما تشير نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م إلى مكونات القدرات التوافقية من خلال :

- القدرة على الربط الحركى .
- القدرة على التوازن .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- القدرة على سرعة الاستجابة .
- (٨٦ : ١٤)

وتذكر تيريسا زيوركوا وآخرون Teresa Zwierko et al ٢٠٠٥م القدرات التوافقية تتضح من خلال الآتى :

- سرعة رد الفعل البسيط .
- التوجيه المكانى .
- سرعة رد الفعل المركب .
- التوقع .
- مظاهر الانتباه . (١٢٨)

هذا ... ومن خلال المسح المرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية التي توصل إليها الباحث على حد علمه وباستطلاع رأى الخبراء أمكن التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث الحالي حيث تشمل على المكونات التوافقية التالية :

- القدرة على الربط الحركى .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- قدرة الحفاظ على التوازن .
- القدرة على المرونة الحركية .
- القدرة على التمييز الحس عضلى .

وسوف يقوم الباحث بتناول تلك القدرات بالشرح والتفصيل لكل قدرة على حده كما يتضح من الآتى :

١/٢/١/٤ القدرة على الربط الحركى :

يذكر محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أن القدرة على الربط الحركى تمثل استطاعة الفرد الرياضى على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية ، وكذا تركيب أكثر من حركة لتكوين أداء حركى مركب (٧٤: ١٣١) ، ويرى يوهانس ريه ١٩٨٨م أن هذا التركيب يجب أن يكون مطابقاً لحالة الأداء الحركى أثناء المنافسة . (٩٦: ١١)

بينما يشير عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن القدرة على الربط الحركى هى مقدرة اللاعب فى الربط بين حركات أجزاء جسمه فى إطار موحد لتحقيق الهدف المطلوب من الأداء . (٤١: ١٩٠)

ويوضح عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م أن إتقان اللاعب لعملية الربط الحركى سواء كان لمهارة بسيطة أو لمهارة مركبة ، يحتاج إلى تدريب اللاعب على فن الربط بين أجزاء المهارة الواحدة أو عدة مهارات حركية ، حيث تتوقف قدرة اللاعب فى عملية الربط الحركى على سلامة أجهزة التقبل الحسية واللمسية والبصرية . (٥١: ٣٧) ويضيف يوهانس ريه ١٩٨٨م أن تحسن التوافق بين المناطق المخية المختصة بالأداء وكذلك الروابط بين الأعصاب والعضلات المستهدفة للأداء الحركى ينعكس على قدرة الرياضى فى الربط الحركى لتأدية المهارات المختلفة . (٩٦: ١٦)

ويؤكد والتر جاين ١٩٨٦م على أهمية الربط الحركى ، حيث تعد قدرة اللاعب فى التوفيق بين الحركات المؤداة بشرط وجود الفاعلية يعتبر ذلك مقياساً على قدرة اللاعب فى الربط الحركى . (٩١: ٣٠)

بينما ترى هبة عبد العظيم حسن ٢٠٠٥م أن أهمية الربط الحركى تتضح عند أداء اللاعب لعدة حركات متنوعة وفي اتجاهات مختلفة لتشكيل أداء حركى موحد يتسم بالتناسق الحركى . (٨٩ : ٢٥)

٢/٤/٢/١/٢ القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

يذكر محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أن قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة هى استطاعة الرياضى على تغيير البرنامج الحركى الذهنى المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير حالة الموقف الحركى (٧٤ : ١٣٥) حيث تشير نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م أن هذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركى يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ فى الاتجاه أثناء أداء الحركة . (٨٦ : ٢٠)

ويرى عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن هذه القدرة تعنى تعديل وتغيير التعاقب الحركى مع متطلبات التغيير الحادث فى الموقف الحركى مع ملاحظة أن التوقع يلعب دور رئيسى فى هذه القدرة . (٤١ : ١٩٠)

ويشير عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م إلى ارتباط قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة مع قدرة سرعة الاستجابة الحركية حيث يتطلب الأداء الحركى خلال المنافسة سرعة تغيير الواجب الحركى وتعديل الأداء بمجرد حدوث مثير يظهر من المنافس . (٥١ : ٣٤ ، ٣٥)

بينما يذكر محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى معانى ١٩٩٨م أنه كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركى عالية كلما زادت احتمالات التحكم فى سرعة التغيير الحركى (٧١ : ١٣٠) ويفسر ذلك أبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٩٧م من خلال عمل الجهاز العصبى فى استقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية (المحلات) وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركى بالعضلات والأوتار والمفاصل ، ثم يقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (١ : ٢١٨)

كما يضيف محمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٤م أنه فى حالة تعامل الفرد الرياضى مع ظروف حركية متباينة ومتغيرة فإن ذلك يستلزم عامل الدقة بشكل كبير أثناء الأداء الحركى وذلك مثل ما يحدث فى منافسات المنافسات الفردية حيث يتطلب ذلك ما يسمى بالذكاء الحسى . (٧٣ : ٤٠٢)

ولذا يؤكد جوليوس كاسا Julius Kasa ٢٠٠٥م بأن قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة هى عبارة عن قدرة حسية ، تتأثر بالإدراك المسبق من جانب اللاعب لإيجاد الحلول المناسبة لطبيعة الأداء الحركى وتظهر أهميتها من خلال ارتباطها بسرعة الاستجابة الحركية لظهور مثير حيث ينعكس ذلك على فاعلية الأداء . (١١٢ : ١٣٠)

ويوجه السيد عبد المقصود ١٩٨٦م أهمية خاصة لقدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة حيث يحتاج المجال الرياضى إلى هذه القدرة بصفة عامة ورياضات المنازلات بصفة خاصة وذلك نظراً للتغير المستمر بين الهجوم والدفاع خلال فترة المنافسة ، كما أن تكيف اللاعب مع المواقف المختلفة وتغيره من اتجاه إلى آخر بسرعة يعد مطلب ضرورياً لنجاح الأداء . (١٤ : ٢٦٦)

٢/١/٢/٣ القدرة على سرعة الاستجابة الحركية :

يتفق كل من على السعيد ربحان ٢٠٠٦م ، محمد لطفي السيد ٢٠٠٦م ، عادل عبد البصير على ١٩٩٩م ، عماد الدين عباس أبو زيد ٢٠٠٧م على أن القدرة على سرعة الاستجابة الحركية يقصد بها مقدرة الفرد الرياضى على الاستجابة لمثير معين بمجرد حدوثه فى أقصر زمن ممكن ، أى الاستجابة السريعة والصحيحة لتغيير مفاجئ . (٤٦ : ١١٢) ، (٧٤ : ١٣٤) ، (٣٤ : ١٠٨) ، (٤٩ : ٢٦٤)

ويذكر يوهانس ريه ١٩٨٨م أن القدرة على سرعة الاستجابة الحركية تعد أحد القدرات التوافقية ، والتي تعتمد على تنفيذ الحركات المترتبة على إشارات معينة ويتطلب هذا الأداء أن يكون بشكل سريه وصحيح . (٩٦ : ١٢)

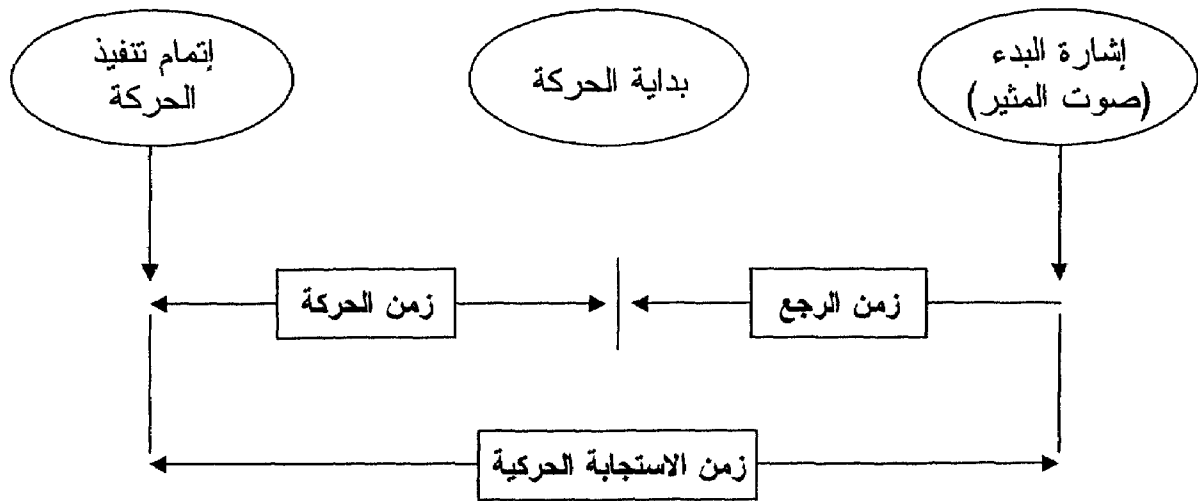
ويرى محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أنه يجب أن نضع فى الاعتبار ارتباط سرعة الاستجابة الحركية بعامل الدقة ، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج ايجابية ، كما ترتبط سرعة الاستجابة الحركية فى الألعاب الرياضية بصفة عامة ، وألعاب المنازلات بصفة خاصة على العوامل التالية :

- دقة الإدراك البصرى والسمعى .
 - القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصير فى مواقف اللعب المختلفة ، وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
 - المستوى المهارى للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف .
- (٦٦ : ١٦٥ ، ١٦٦)

ويوضح أسامة كامل راتب ١٩٩٩م أن سرعة الاستجابة الحركية تنقسم إلى نوعين من الاستجابة هما :

- الاستجابة البسيطة : وهى عبارة عن رد الفعل لنوع المثير المعروف مسبقاً .
- الاستجابة المركبة : وهى عبارة عن رد الفعل لنوع مثير أو عدة مثيرات غير معروفة مسبقاً ، كما أن زمن الاستجابة الحركية هو نتاج القدرة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الحركة وحتى الانتهاء من أداء الحركة ، ويطلق على الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير وبداية الحركة ما يسمى "بزمن الرجوع" ، كما

يطلق على الفترة الزمنية الواقعة بين بداية الحركة وحتى الانتهاء منها ما يسمى "بزمن الحركة" كما يتضح ذلك من شكل ٢ . (١٠ : ٣٢٠)



شكل ٢

تصنيف زمن الاستجابة الحركية

(١٠ : ٣٢٠)

ويوجه بسطويسى أحمد ١٩٩٩م النظر إلى قدرة الاستجابة الحركية باعتبارها صفة حركية فسيولوجية ، حيث يتوقف تنمية هذه القدرة على كفاءة وسلامة الجهاز العصبى العضلى (٢٠ : ١٥٣) ، وهذا ما يؤكد محمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٤م بأن مستوى العمل المتضامن والمتوافق بين الجهازين العصبى والعضلى يتحكم بدرجة كبيرة فى سرعة الاستجابة الحركية . (٧٣ : ٣٦٧)

ويبرز عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م مدى أهمية قدرة سرعة الاستجابة الحركية ، وذلك لما لهذه القدرة من أهمية كبرى فى تقادى مناورات وخداع المنافس وأداء الدفاع المناسب فى التوقيت الصحيح ، كما أن هذه القدرة عند تنميتها بشكل يتفق مع أسلوب الأداء فى المنافسة وباستخدام تمرينات خاصة ، ينعكس ذلك على رفع مستوى الأداء المهارى للاعب وتمكنه من اتخاذ القرار السليم وتنفيذه بصورة صحيحة . (٥١ : ٣٠)

٢/١/٢/٤ القدرة على المرونة الحركية :

تعد المرونة Flexibility إحدى القدرات الهامة للأداء الحركى (٧١ : ١٦٣) ، حيث أن الارتقاء بمستوى المرونة يعتبر أحد الأركان الأساسية فى العملية التدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها . (٧٣ : ٣٩٣)

ويذكر توماس ، روجر Thomas & Roger ١٩٩٥م أن المرونة تعنى قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركى واسع (١٢٩ : ٣٢٢) ويشير على السعيد ربحان ٢٠٠٦م أن المرونة هى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة . (٤٦ : ١١٦)

ويرى بسطويسى أحمد ١٩٩٩م أن المرونة تعد أحد القدرات البدنية والحركية الأساسية للأداء الحركى الجيد لكثير من المهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم فى الاقتصاد بالجهد المبذول عند أداء أى نشاط بدنى أو حركى . (٢٠ : ٢١٩)

وتشير باتريشيا Patricia, D. ١٩٩٥م إلى المرونة بأنها مكون حيوى من مكونات القدرات البدنية ، يعمل تنميتها وإكسابها على إخراج الأداء الحركى بصورة جيدة لمختلف الأنشطة الرياضية . (١١٨ : ١٠٢)

وبين ألين وآخرون Allien et al ١٩٩٩م أن المرونة عنصر يختص بمفصل معين بذاته ، فليس من الضروري أن يكون الفرد الذى يتميز بتوافر عنصر المرونة فى مفصل الكتف ، أن يتميز بتوافر عنصر المرونة فى مفصل الحوض ، ومن ثم فإن المرونة ليست عامة بل تختص بكل مفصل على حدة . (٩٨ : ٦٨)

ويوضح على السعيد ريحان ٢٠٠٦م أن الكثير من مفاصل الجسم يسمح للفرد بقدر معين من المرونة بما يتناسب مع تكوينها التشريحي ، وذلك عن طريق الأربطة التى تصل مما بين هذه المفاصل ، حيث أثبتت البحوث المختلفة أن التدريب الصحيح المنظم يسهم بقدر كبير فى زيادة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذى يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة فى مفاصل الجسم وبالتالي تنمية عنصر المرونة . (٤٦ : ١١٦)

ويفرق عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م بين مرونة المفاصل والمطاطية العضلية ، حيث أن مرونة المفاصل تعنى "مدى الحركة المتاح فى مفصل أو مجموعة من المفاصل" ، أما المطاطية فهي زيادة المدى الحركى للعضلة ، كما أن زيادة المدى الحركى للمفصل لا تحدث إلا من خلال تمرين الإطالة أو زيادة المدى الحركى للعضلة ، وهو ما يعنى أن حدوث زيادة فى المدى الحركى للمفصل يستلزم بالضرورة حدوث زيادة فى المدى الحركى للعضلة أو العضلات العاملة على هذا المفصل فى نفس الوقت . (٣٧ : ١٤٥)

ويقسم محمد عبد الفنى عثمان ١٩٩٤م المرونة إلى ثلاثة أشكال هى :

١- المرونة الإيجابية والسلبية .

٢- المرونة العامة والخاصة .

٣- المرونة الديناميكية والثابتة .

حيث يقصد بالمرونة الإيجابية Active Flexibility : " القدرة على الوصول إلى

مدى حركى كبير فى مفصل معين نتيجة نشاط معين تقوم به المجموعات العضلية المرتبطة بهذا المفصل" .

ويقصد بالمرونة السلبية Passive Flexibility : "التوصل إلى أقصى مدى فى الحركة نتيجة لتأثير قوى خارجية مثل أداء التمرينات القصيرة بمساعدة الزميل" .

أما المرونة العامة فيقصد بها "حجم المفاصل المستخدمة والدور الذى تلعبه فى المرونة العامة للجسم ، وخصوصاً المفاصل الثلاثة الهامة (الكتف - الحوض - العمود الفقرى) أى أن استخدام تدريبات تستهدف أكثر من مفصل من المفاصل الكبيرة والهامة وتدخل تحت نطاق المرونة العامة".

كما يقصد بالمرونة الخاصة Special Flexibility "تلك التدريبات التى تستهدف مفاصل معينة لها أهمية فى الرياضة التخصصية" .

وبالنسبة للمرونة الديناميكية Dynamic Flexibility فيقصد بها "القدرة على أداء حركات على المفصل بمدى كامل وبشكل متحرك" .

ويقصد بالمرونة الثابتة Static Flexibility تثبيت المفصل فى وضع معين ولمدة معينة سواء باستخدام حمل أو بدون" . (٧٣ : ٣٩٤ - ٣٩٥)

وبين أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ١٩٩٣م أهمية المرونة من خلال النقاط التالية :

- ١- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة .
- ٢- ترتبط المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة .
- ٣- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركى .
- ٤- تساعد المرونة على إزالة التعب (طويل المدى) .
- ٥- تساعد المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلى التكرارى لفترة طويلة .
- ٦- تساعد المرونة فى تعلم المهارات الحركية التى تتطلب أداء مهارات لمدى حركى معين .
- ٧- المرونة تعمل على زيادة المدى الحركى المؤثر لاستخدام القوة فى بعض الأنشطة الرياضية . (٢ : ٥٢)

٥/٤/٢/١/٢ قدرة الحفاظ على التوازن :

التوازن Balance هو أحد القدرات البدنية والحركية الهامة للأداء الحركى ، سواء كان من الثبات أو الحركة ، حيث يمثل دوراً رئيسياً فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهو يعنى "قدرة الفرد فى التحكم بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة" . (٤١ : ١٩٥)

ويتفق كل من يوهانس ريه ١٩٨٨م ، جمال إسماعيل ٢٠٠٢م ، محمد لطفي السيد ٢٠٠٦م على أن التوازن يعنى "قدرة الفرد الرياضى واستطاعته على الاحتفاظ بالجسم فى وضع معين ، واستعادة هذا الوضع فى حالة الانحراف عنه .
(١١ : ٩٦) ، (١٥ : ٢٢) ، (١٣٣ : ٧٤)

ويذكر محمد صبحى حسنين ١٩٩٥م أن التوازن يعنى قدرة الفرد الرياضى على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، حيث يتطلب ذلك سيطرة تامة من الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية . (٧٠ : ٤١٥)

ولذلك يشير محمد السيد خليل ١٩٩٨م أن التوازن يرتبط بسلامة الأجهزة الحيوية داخل الجسم وخاصة الجهاز العصبى (NS) والجهاز العضلى ، فحدث أى خلل فى هذه الأجهزة يؤثر على عملية الاتزان . (٢٢٩ : ٦٠)

ومن ثم يؤكد عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن سلامة الجهاز العصبى يعتبر أحد العوامل الهامة لتحقيق التوازن ، كما أن التآزر بين الجهازين العصبى والعضلى يؤدي إلى المحافظة على اتزان الجسم . (٤١ : ١٩٥)

ويشير على السعيد ريحان ١٩٩٣م إلى علاقة التوازن بمستقبلات المحلل الدهليزى التى تمثل حساسية بالغة الدقة فيما يتعلق بتحديد وضع الجسم والتغيرات التى تطرأ فى أوضاعه ، فالأذن الداخلية مسئولة عن الاتجاه والحركة فى الرأس فقط ، بينما تعمل المستقبلات الحسية للعنق على تحديد وضع الرأس بالنسبة للجسم ، وتبلغ ذلك للجهاز العصبى المركزى (C.N.S) . (١٥ : ٤٥)

ويرى جينسن ، هيرست Jensen & Hirst ١٩٨٠م أن التوازن يرتبط بمركز الثقل للفرد ، حيث أن الفرد الذى يستطيع الحفاظ على توازنه يكون من خلال التحكم فى مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز سواء كان ذلك أثناء الأداء الحركى أو بعد الانتهاء من الأداء الحركى بشكل مباشر . (١٠٩ : ١٥٩) ، ويضيف بوب دافيز وآخرون Bob Davis et al ١٩٩٥م أن التوازن هو النوعى Awareness بوضع الجسم فى الفراغ ويعتمد على التوافق بين الأذنين والمخ والجهاز العظمى والعضلى . (٩٩ : ٩٥)

ويؤكد عماد الدين عباس أبو زيد ٢٠٠٧م أن التوازن بمفهومه عبارة عن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاتزان ، والتى دائماً ما تكون جزء من الجسم على الأرض ، ويجب أن نأخذ فى الاعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم الذى هو بمثابة قاعدة الاتزان كبيراً ، كلما كان استقرار الجسم أكبر ، كما أن الاتزان من الوجهة العملية يعتبر صورة من التحكم العضلى العصبى الراقى ، فإذا ما كانت قاعدة الاتزان صغيرة نسبياً وحاول اللاعب أداء مهارة ونجح فى أدائها فإن هذا يعبر عن مستوى جيد من الاتزان ، بالإضافة إلى أن هذا اللاعب يمتلك قدراً عالياً من الرشاقة تصل إلى ما يسمى بالبراعة ، ولهذا تتضح أهمية الاتزان وضرورة أن يعمل المدرب على الارتقاء به لكل لاعب . (٤٩ : ٢٧٤)

ويرى عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م التوازن بأنه أحد الدعائم الأساسية للقدرات التوافقية ، حيث يعتبر القاسم المشترك عند أداء الحركات مع كل قدرة توافقية (٥١ : ٣٢) ، وهذا ما يؤكد السيد عبد المقصود ١٩٨٦م بأن التوازن هو أحد القدرات التوافقية ويظهر في إمكانية الفرد على أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة ممكنة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً . (٢٧٠ : ١٤)

ويقسم محمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٤م التوازن إلى ثلاثة أنواع هي :

- الاتزان الثابت Static Balance : ويعنى القدرة على حفظ التوازن فى وضع معين ، أى احتفاظ الفرد بتوازنه أثناء ثبات مركز الثقل .

- الاتزان الديناميكي Dynamic Balance : ويعنى القدرة على حفظ التوازن أثناء الحركة ، أى احتفاظ الفرد بتوازنه أثناء تحريك مركز الثقل .

- الحفاظ على اتزان الأداة : ويعنى القدرة على حفظ اتزان أداة من الأدوات المستخدمة ، أى الحفاظ على توازن عصا ممثلاً فى حالة وضعها على أحد الأصابع . (٧٣ : ١١١ ، ١١٩)

ويوضح محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤م أهمية التوازن حيث يعتبر تميز الفرد الرياضى بالتوازن الجيد ، يسهم فى قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع الرياضية لمختلف الأنشطة . (٣٦٣ : ٦٩)

٢/١/٢/٤ القدرة على التمييز الحس عضلى :

يذكر محمد حسن علاوى ١٩٩٧م أن عمليات الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التذكر ، التفكير ، تعتبر أحد العمليات المعرفية Cognitive Processes والتي تلعب دوراً مؤثراً عند تعلم المهارات الحركية . (٢٣٧ : ٦٧)

ولذا تلعب الإحساسات دوراً هاماً وكبيراً فى النشاط الرياضى ، فكلما كانت إحساسات اللاعب على قدر كاف من الكفاءة العملية ، كلما كان اللاعب على مستوى عال من الكفاءة الحركية وذلك طبقاً لمتطلبات النشاط الحركى الذى يقوم به . (٥٧ : ١٩)

ويعبر الإحساس الحركى عن النشاط المشترك بين الجهازين العصبى والعضلى ، والمرتبط بإدراك الفرد لأوضاع وحركات أجزاء الجسم ، وذلك بناءً على المعلومات المتوفرة والمستمدة من المخ . (٣٠ : ١٩٨)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥م أن قدرة التمييز الحس عضلى هى القدرة على تحقيق دقة عالية واقتصادية فى الجهد المبذول لأداء الحركة ، حيث أن المراحل الحركية للأداء مبنياً على التمييز الدقيق للإحساس بمختلف المتغيرات من قوة وزمن ومسافة وإدراك مكانى للجسم ، وكذلك القدرة على الارتخاء والشد العضلى اللازم . (٤١ : ١٩٠)

ويرى محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أن هذه القدرة تعنى التميز الدقيق للمعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمانية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات فى ضوء البرنامج الذهنى لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلى ، مما ينعكس على قدرة الرياضى فى أداء حركاته بصورة منسقة . (٧٤ : ١٣٢)

ويتطرق حامد محمد حامد ١٩٩٨م إلى العلاقة بين عملية الإحساس وعملية الإدراك حيث يشير إلى أن هذه العلاقة لا تزال محل جدل بين كثير من علماء النفس ، ففريق منهم يرى أنه لا فرق جوهري بين هاتين العمليتين النفسيتين ، وذلك لأنهم يعتبرون الفرق بينهما فرق كمى وليس فرق كیفى ، والفريق الآخر يرى أن عملية الإدراك عملية سيكولوجية تختلف كیفاً ، وكماً عن عملية الإحساس ، فالإدراك عبارة عن عملية تفسير للمعلومات الواردة من الأجهزة الحسية ، فهم ينظرون إلى أن الإحساس عملية أولية ، والإدراك عملية معقدة . (٢٥ : ٢٦)

ولذلك تتفق نبيلة عبد المنعم ١٩٩٩م ، جون دان John Dan ١٩٩٧م على أن المستقبلات الحس حركية تعد العامل الرئيسى لاستيعاب وتفهم إدراك الأداء الحركى ، والذي يكون له أكبر الأثر فى سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن الاستفادة القصوى من المدخلات الحسية وتوظيفها وتنميتها بشكل جيد ومتكامل يؤدي إلى فاعلية الأداء الحركى . (٨٢ : ٤) ، (١١١ : ٤٦ ، ٤٧)

ويوضح محمد عبد الغنى عثمان ١٩٩٤م أن جسم الإنسان يتخلله عدد كبير من المستقبلات الحسية التى تشترك فى التحكم الحركى ، وتعتبر أعضاء الإحساس الحركى العامة أو ما يطلق عليها (المستقبلات الذاتية) والتى توجد فى المفاصل والأوتار والعضلات الهيكلية - هى المسئولة عن شعور الإنسان بالحركة وبالأوضاع الجسمية المختلفة التى تنتج عن الحركة ، حيث يتم استثارة هذه الأعضاء عن طريق حركة الجسم نفسه ، كما تعمل هذه الأعضاء كممرات حسية للحركات الانعكاسية لاحتفاظ الجسم بدرجة التوتر الطبيعية للعضلات المختلفة (النگمة العضلية) ، والاحتفاظ بالقوام عن طريق تنبيه العضلات الهيكلية . (٧٣ : ٣٦)

ويضيف أيضاً أن أعضاء الإحساس الموجودة فى العضلات الهيكلية تسمى "بالمغازل العضلية" وهى التى يتم تنبيهها عند الانقباض العضلى بأنواعه المختلفة (زيادة توتر أو نقص فى الطول) ، ويعتقد بعض العلماء أن مستقبلات العضلات هامة للغاية للأداء الحركى ، فهى تعمل كميكانيكية لعائد المعلومات الحسى (التغذية الرجعية الحسية) ، ويعتبر دورها هاماً فى تزويد الفرد بالمعلومات عن مكان انتهاء الحركات التى تتصف بالأوضاع الثابتة ، أما مستقبلات الأوتار والمفاصل تزداد أهمية وفعالية عن مستقبلات العضلات وذلك وفقاً لرأى بعض الخبراء ، وتنقسم هذه المستقبلات إلى ثلاثة أنواع رئيسية أولها وأهمها المستقبلات التى يطلق عليها (أجسام جولجى للأوتار) وهى أحد أعضاء الإحساس وتنبيه عن طريق التوتر الذى

يحدث عند انقباض العضلة فينتقل هذا الإحساس بالتالى للوتر فى نهاية العضلة ، كما تحتوى هذه المستقبلات أيضاً على ما يعرف بنهايات (روفينى) وكذلك (كبسولات باسينيان) والتى توجد فى الأنسجة الضامة العميقة حول المفصل ، وتعتبر هذه المستقبلات مهمة بالنسبة لعملية التحكم الحركى وخصوصاً فيما يختص بالحركات الإرادية ، وذلك بسبب المعلومات التى تمدها والخاصة بحركة العضو ووضعه . (٧٣: ٣٨)

ومن ثم يذكر على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن الإدراك الحس حركى Kinesthetic Perception هو القدرة على حفظ الاتزان فى أوضاع وحركة الجسم وأجزائه فى الاتجاهات المطلوبة والمسافات المحدودة وتقدير الانقباض العضلى ، وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة . (٤٥: ٧)

وتتضح أهمية التمييز الحس عضلى بالمسافة فى احتياج اللاعب إلى مستوى عال من الإحساس بالمسافة لتقدير أداء المهارات الحركية بناءً على المكان المتواجد به . (٥١: ٢٧)

ويرى الباحث أن التمييز الحس عضلى يمثل عنصراً أساسياً للأنشطة الرياضية المختلفة والتى تعتمد فى أدائها على مكون التوافق ، حيث تتمثل كفاءة الأداء الحركى عن طريق دقة التمييز للمؤشرات المختلفة المؤثرة فى الحركة .

ويشير ماجد مصطفى ١٩٩٣م إلى أنه عند ممارسة أى نوع من الأنشطة الرياضية المختلفة ، يتواجد اللاعب فى أماكن متعددة تحدها مسافات معينة ، تتطلب أداء حركياً معيناً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب ، ومن هنا تتضح أهمية تمييز الإحساس بالمسافة ، حيث تحدد المسافة نوع الأداء الحركى طبقاً لظروف وأوضاع النشاط . (٥٧: ٢٤)

٣/١/٢ الانتباه Attention :

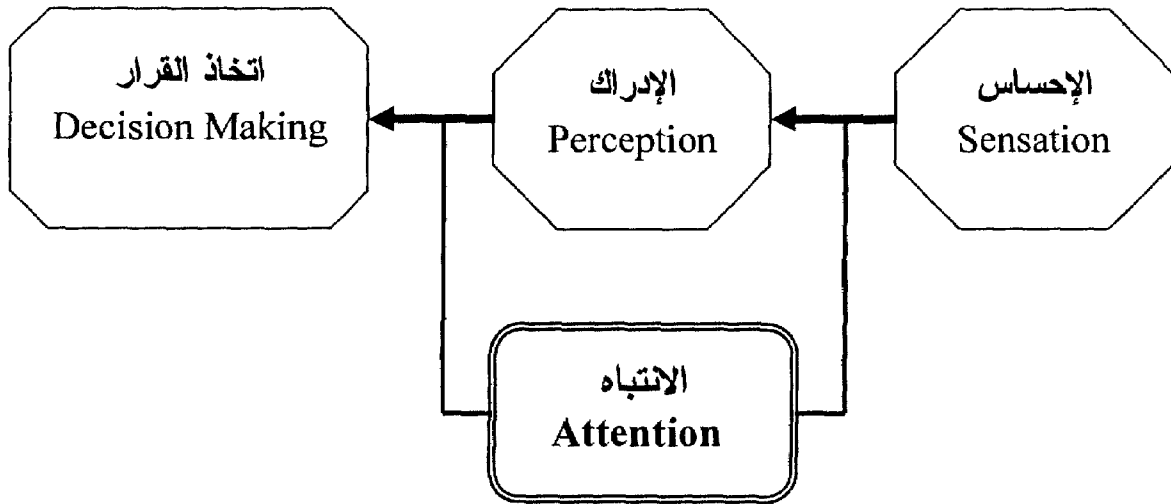
يعد الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء (٩: ٣٦١) ، ولذلك يتم توجيه اللاعبين إلى تركيز الانتباه خلال المنافسات حيث يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية للأداء الضعيف ، والذي يؤثر بطريقة مباشرة فى عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة . (٦٢: ٣٦٣)

ويذكر محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م نقلاً عن لاندز Landers أن الانتباه يستخدم لوصف العملية التى يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة ، فعندما يركز اللاعب انتباهه على شئ محدد فإن ذلك يعنى أنه أصبح مدركاً للشئ ذاته دون غيره من الأشياء الأخرى . (٧٦: ٢٢٠)

ويفسر ذلك أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م بأن الانتباه يوجه الوعى Awareness نحو المثيرات بحيث تصبح فى متناول الحواس ، وعندما يكون لدى الفرد الوعى والمعرفة بتلك المثيرات فذلك يعنى الإدراك ، وكذلك عندما يأخذ الفرد القرار بالاستمرار فى إدراك تلك

المثيرات ، فعندئذ يتطلب ذلك الانتباه للأشياء التى يدركها (١١ : ٢٧١) ، ولذلك يرى محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة . (٦٨ : ٢٧٤)

ومن هذا المنطلق يمثل شكل ٣ العلاقة بين الإحساس والإدراك واتخاذ القرار داخل عملية الانتباه :



شكل ٣

العلاقة بين الإحساس والإدراك واتخاذ القرار داخل عملية الانتباه
(١١ : ٢٧١)

ويمكن تعريف الانتباه بأنه "بؤرة أو تركيز الشعور على عمليات حسية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة فى المجال السلوكى للفرد ، أو من المثيرات المضادة داخل الجسم" . (٦ : ٢٩)

كما يعرفه أحمد زكى صالح ١٩٩٩م بأنه "بؤرة الشعور على عمليات حسية معينة أثارها مجموعة من المثيرات الخارجية" . (٧ : ٤٨)

ويرى أحمد عزت راجح ١٩٩٦م الانتباه بأنه "توجيه الشعور وتركيزه فى شىء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه" . (٨ : ١٧٨)

ومما تقدم يرى الباحث أن الانتباه هو أحد العمليات العقلية العليا والذى يلعب دوراً هاماً فى المجال الرياضى وهو عبارة عن "استجابة حواس الفرد لمثير أو أكثر يدخل ببؤرة الإدراك ، حيث يتطلب ذلك انتباه الفرد لاتخاذ القرار" .

١/٣/١/٢ مظاهر الانتباه :

تعد مظاهر الانتباه من العمليات النفسية المؤثرة فى النشاط الرياضى بوجه عام ، وأنشطة المنافسات بوجه خاص ، حيث يتقابل اللاعب مع منافسه فى ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركى سواء فى حالة الهجوم أو الدفاع ، ولذلك ينبغى على اللاعب فى هذه الحالة أن يتمتع بقدر كاف من مظاهر الانتباه حتى يتمكن من توجيه انفعالاته بطريقة سليمة ودقيقة نحو هذه الأوضاع المتغيرة أثناء سير النزال . (١٥ : ٢٥)

ويذكر محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أن هناك العديد من مظاهر الانتباه ، يتمثل أهمها من خلال الآتى :

Amount	حجم الانتباه
Intensity	حدة (شدة) الانتباه
Concentration	تركيز الانتباه
Selection	انتقاء الانتباه
Stability	ثبات الانتباه
Distribution	توزيع الانتباه
Shifting	تحويل الانتباه
Distraction (٦٨ : ٢٨٢)	تششت الانتباه

١/٣/١/٢ حجم الانتباه :

يمثل حجم الانتباه كمية العناصر التى يمكن إدراكها فى وقت واحد مع مراعاة عامل الدقة والوضوح . (٥٤ : ٣٤٧)

ويذكر محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أن حجم الانتباه يوضح مدى المعلومات والمميزات التى يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة فى لحظة معينة من الزمن . (٦٨ : ٢٨٢)

ويشير السيد محمد ذكى ٢٠٠٢م إلى مدى أهمية حجم الانتباه فى المجال الرياضى ، حيث أنه كلما تمكن اللاعب من إدراك عدد كبير من المثيرات على نحو صحيح ، فذلك يعنى أن هذا اللاعب يتصف أداؤه بالفاعلية وذلك تبعاً لاتساع حجم الانتباه لديه . (١٥ : ٢٨)

٢/١/٣/١/٢ حدة (شدة) الانتباه :

يقصد بحدة أو شدة الانتباه درجة القوة والصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة ، وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه . (٢٨٣ : ٦٨)

ويؤكد ذلك قاسم حسن حسين ١٩٩٩م بأن حدة الانتباه هي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الرياضي الذي تشترك فيه العمليات النفسية والتي تحدث بدقة ووضوح وسرعة . (٣٥٤ : ٥٤)

ويذكر عمرو محمد مصطفى ١٩٩١م أنه بدلالة حدة الانتباه يمكن الحكم على الحالة الوظيفية والنفسية للاعب وبالتالي يمكن التنبؤ بفاعلية الأداء . (٣٠ : ٥٠)

٣/١/٣/١/٢ تركيز الانتباه :

يقصد بتركيز الانتباه تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير ، ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" Attention Focus . (٢٨٣ : ٦٨)

ويرى أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م أن الافتقاد إلى تركيز الانتباه يعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة ، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء ، وبالتالي يعد تدريب التحكم في تركيز الانتباه أحد متطلبات نجاح الأداء . (٢٦٩ : ١١)

كما يشير محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م أن تركيز الانتباه يعد أساس التفوق في المجال الرياضي حيث يستوجب التركيز توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات . (٢٢٠ : ٧٦)

ويرى أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م أن الافتقاد إلى تركيز الانتباه يعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة ، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء الأداء ، وبالتالي يعد تدريب التحكم في تركيز الانتباه أحد متطلبات نجاح الأداء . (٢٦٩ : ١١)

كما يشير محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م أن تركيز الانتباه يعد أساس التفوق في المجال الرياضي حيث يستوجب التركيز توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات . (٢٢٠ : ٧٦)

٤/١/٣/١/٢ انتقاء الانتباه :

يذكر محمد العربي شمعون ١٩٩٦م أن انتقاء الانتباه يمثل أحد المهارات الأساسية في الانتباه وهو القدرة على اختيار المثيرات التي يجب على اللاعب تركيز انتباهه عليها من بين المثيرات المحيطة باللاعب . (٢٦٩ : ٦١)

ويؤكد ذلك محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م بأنه يجب على اللاعب أثناء ممارسة الأداء الرياضى إغفال المثيرات الغير هامة ، واختيار المثير الهام الذى ينبغى التركيز عليه .
(٢٨٥ : ٦٨)

١/٣/١/٢ ٥ ثبات الانتباه :

يقصد بثبات الانتباه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بالانتباه أطول فترة ممكنة. (٣٦ : ٢٩٠)

ويرى محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م أن ثبات الانتباه يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو عدة مثيرات معينة لفترة زمنية طويلة نسبياً ، واللاعب الماهر هو الذى يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه خلال مواقف اللعب المختلفة سواء كان ذلك فى حالة هجوم أو دفاع . (٢٨٥ : ٦٨)

١/٣/١/٢ ٦ توزيع الانتباه :

يقصد بتوزيع الانتباه قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير فى وقت واحد أو توجيه انتباهه نحو استيعاب وفهم أكثر من معلومة لمصادر مختلفة فى توقيت واحد .
(٢٨٥ : ٦٨)

ويوضح السيد محمد ذكى ٢٠٠٢م أهمية توزيع الانتباه فى مجال ألعاب المنازلات بصفة خاصة ، حيث أن اللاعب يحتاج أثناء مواقف اللعب إلى توزيع انتباهه على أكثر من مثير لدى منافسة والذى يظهر من خلال حركات الذراعين أو الرجلين ، وهذا الأمر يتطلب من اللاعبين أن يكونوا على درجة عالية من توزيع الانتباه . (١٥ : ٢٧)

١/٣/١/٢ ٧ تحويل الانتباه :

يقصد بتحويل الانتباه قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير آخر ، ويعتمد نجاح تحويل الانتباه على عامل الوقت ، إذ أن السرعة الزائدة أو البطء الشديد أى التوقيت الخاطئ لتحويل الانتباه ، لا يساعد على النجاح فى الأداء . (٦٨ : ٢٨٦)

وتشير نيفين فاروق محمود ٢٠٠٦م إلى تحويل الانتباه بأنه عملية مستمرة بين المثيرات فى البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التى تعمل على تحقيق الأهداف .
(٨٧ : ٣٠)

ويذكر محمد العربى شمعون ١٩٩٦م أن هناك عوامل مؤثرة فى تحويل الانتباه حيث تتمثل فى "اختيار طريقة الانتباه - توقيت تحويل الانتباه - الضغوط العصبية" . (٦١ : ٢٧٤)

يقصد بتشتت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلاً نسبياً (أى ثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة فى نفس الوقت ، ويظهر ذلك واضحاً عندما ينتاب اللاعب القلق ويجد ذهنه مشتتاً بين العديد من المثيرات . (٦٨ : ٢٨٦)

٢/٣/٢ أهمية مظاهر الانتباه فى المجال الرياضى :

يشترك الانتباه ومظاهره المختلفة فى المجال الرياضى من النظام العام الذى ينشأ بداخله اللاعب ، والذى يتطلب الوصول بالأداء الحركى والتكتيكى نحو الهدف المطلوب ، حيث يعتمد نجاح الفريق على اكتساب درجات عالية من الانتباه الموزع بين اللاعبين (٢٣٧ ، ٢٣٨) ولذلك يشير محمد العربى شمعون ١٩٩٩م أن الانتباه ومظاهره يعد أحد المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح . (٦٢ : ٢٥٨)

ويذكر محمد بطل عبد الخالق ، عبد الرحمن أحمد ظفر ١٩٩٠م أن الانتباه بمظاهره المختلفة يلعب دوراً هاماً وفعالاً فى الأنشطة الرياضية حيث يتميز الرياضيون بخصائص معينة من الانتباه يمكن أن تنمو بالتدريب الرياضى تبعاً لشدة وحجمه ونوعه ، وقد يعطى قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التى تطرأ عن النشاط النفسى للاعب وبالتالي قد يتوقف نجاح الرياضى فى الاستجابة لبعض المواقف التى يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع معين من الأنشطة الرياضية على مدى الانتباه . (٦٣ : ١٨٥)

٢/١/٤ العلاقة بين القدرات التوافقية والانتباه :

يذكر عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م أن السيطرة على النشاط العصبى تعتبر هى العامل المشترك فى كل من القدرات التوافقية والانتباه ، حيث أن العمل على تنمية القدرات التوافقية يتطلب تشكيل التمرينات المخصصة لهذا الغرض بما يحقق كثافة فى العمل العصبى خلال الأداء الحركى مع تحقيق السيطرة التامة على هذا الأداء ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية تؤدي أيضاً إلى رفع مستوى مظاهر الانتباه لدى اللاعبين . (٤٠ : ٩)

وتشير مها على عبده ١٩٩٤م أن التمرينات التوافقية تتطلب مظاهر متعددة من الانتباه عند تنفيذها ، والذى بدوره يؤدي إلى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين ، وبذلك فإن التمرينات المخصصة لتنمية التوافق يصاحبها تحسن لمظاهر الانتباه . (٨٠ : ٣ ، ١٥١)

كما تؤكد تيريسا زيوركو وآخرون Teresa Zwierko et al ٢٠٠٥م أن مظاهر الانتباه تعد أحد مكونات القدرات التوافقية (١٢٨) ، ويتفق معها محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م بأن القدرات التوافقية تتطلب تركيز اللاعب وانتباهه وبالتالي يفضل أن يتم إجراء التمرينات

التوافقية فى بداية الوحدة التدريبية حتى يكون الجهاز العصبى للاعب مستريحاً ومن ثم زيادة تركيزه وانتباهه . (٧٤ : ١٢٩)

ويرى الباحث أن طبيعة المهارات الحركية فى المجال الرياضى لمختلف الأنشطة الرياضية ترتبط بالجانب الحسى Sensory والجانب الحركى Motor كما تعتمد على المثيرات والمعلومات التى تستقبلها الأعضاء الحسية وترجمتها فى المخ لإعطاء الأوامر إلى العضلات المعنية بالأداء .

وبالنظر إلى القدرات التوافقية نلاحظ أنها شروط حركية ونفسية (٩٦ : ١٠) ، وعندما نتطرق إلى الانتباه نجده يعتمد على المثيرات والمعلومات التى تستقبلها الحواس المختلفة بالجسم (٦٨ : ٢٧٤) ومن ثم وبناءً على هذه العلاقة المشتركة والمركبة بين القدرات التوافقية والانتباه يلاحظ الباحث أن كلا منهما يرتبط بالآخر ويؤثر ويتأثر به ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية وما تتطلبه من كفاءة خاصة للجهاز العصبى (NS) تؤدي بصورة مباشرة إلى تنمية وتحسين الانتباه بمظاهره المختلفة ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه .

٥/١/٢ رياضة الجودو:

١/٥/١/٢ الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو :

تعد رياضة الجودو أحد أنواع المنازلات الفردية التى تعتمد على رمى الخصم أو التحول إلى فنون اللعب الأرضى (٧٨ : ٦٠) ويمارس الجودو الرجال والنساء البالغون والأطفال على حد سواء ، حيث تعمل رياضة الجودو على رفع اللياقة البدنية والذهنية لجميع الأعمار (١٦ : ٨) ، لذلك تشير دائرة المعارف الرياضية الألمانية ١٩٨٠م إلى رياضة الجودو بأنها رياضة شعبية عامة تمارس من الطفولة إلى مرحلة متقدمة من العمر بغرض البناء الجسمانى المتكامل . (١١٣ : ٤٠٤)

ويذكر أحمد أبو الفضل ٢٠٠٦م أن كلمة جودو هى كلمة يابانية الأصل تنقسم إلى مقطعين : * جو : وتعنى المرونة .

* دو : وتعنى أسلوب أو طريقة .

ولذا فإن المعنى الشامل لكلمة جودو هو "أسلوب المرونة" ، كما يطلق أيضاً على رياضة الجودو "الفن الراقى" . (٤ : ٢)

ويشير على السعيد ربحان ٢٠٠٧م أن جذور رياضة الجودو ترجع إلى رياضة تسمى الجوجيتسو Jujitsu والتى نشأت لأول مرة فى بلاد التبت ثم انتقلت إلى الصين ومنها إلى جزر اليابان (٤٨ : ١٧) ، ويضيف محمد حامد شداد ١٩٩١م أن رياضة الجوجيتسو

انتقلت إلى اليابان عن طريق طالب يدعى "أوكياما أوشيتو" وهو من مقاطعة نجازاكي ، وكان يدرس العلوم في الصين ، وقد استغل معرفته بالنواحي التشريحية في بناء حركات من الجوجيتسو ومن ثم أصبحت له مدرسة في رياضة الجوجيتسو . (٦٤ : ٢٣)

ويوضح مراد طرفه ٢٠٠١م أن الجوجيتسو تشبه رياضة المصارعة إلا أنها تختلف عنها من حيث أن رياضة المصارعة تنتهى بالتغلب على الخصم بواسطة القوة المطلقة ، بينما تهدف رياضة الجوجيتسو إلى الاستسلام للقوة ، أى الانقياد التام للخصم حتى تهدأ ثورته ثم الهجوم المفاجئ للقضاء عليه . (٧٨ : ٦٣ ، ٦٤)

ويرجع جمال سعد ١٩٩٠م تأسيس رياضة الجودو الحديثة إلى السيد "جيجور كانو" Jigoro Kano ، والذي اشتق فنون ومهارات الجودو من المصارعة اليابانية القديمة (الجوجيتسو) (٢٤ : ٩) ويرى بريان كافارى Brian Caffary ١٩٩٢م أن "جيجور كانو" هو الأب الأساسى للعبة ، حيث قام ببناء رياضة الجودو من خلال مبدأ أن رياضة الجودو هى دراسة وتدريب الجسم والعقل معاً (١٠٠ : ٩) وقد أسس "جيجور كانو" أول مدرسة أو أكاديمية للجودو عام ١٨٨٢م بمدينة طوكيو ، واسماها الكودوكان . (١٠٣ : ٨)

ويفسر يحيى الصاوى ١٩٩٦م مصطلح الكودوكان Kodokan من خلال تقسيمه إلى ثلاث مقاطع هى :

Ko / كو : وتعنى تعليم أو تدريس أو تدريب .

Do / دو : وتعنى القواعد أو الأسس أو الطريقة .

Kan / كان : وتعنى صالة أو مكان التدريب .

وبالتالى فإن المعنى الإجمالى لمصطلح الكودوكان هو "الصالة التى يتم فيها تدريس القواعد والأسس" . (٩٥ : ٢٠ ، ٢١)

ويذكر جيمى بدرو Jimmy Pedro ٢٠٠١م أن رياضة الجودو بدأت فى الانتشار على مستوى العالم بعد تأسيس أكاديمية الكودوكان وقد تم إدخال رياضة الجودو ضمن برنامج الدورات الأولمبية ، حيث تم إدراجها فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت فى العاصمة طوكيو باليابان عام ١٩٦٤م كأحد ألعاب الدفاع عن النفس (١١٠ : ١) ، ويضيف ياسر يوسف عبد الرؤوف ٢٠٠٥م أن الاتحاد الدولى للجودو تأسس عام ١٩٥٢م وكان يضم (١٧) دولة ، كما أقيمت أول بطولة عالم للجودو عام ١٩٥٦م واشترك فيها (٢١) دولة ، وتأسس الاتحاد المصرى للجودو عام ١٩٦٣م . (٩٤ : ٤)

ويرى شينزو تاكاجى ، هارولد شارب Harold. Sharp & Shinzo Takkagaki ٢٠٠٠م أن الهدف الرئيسى لرياضة الجودو هو الاستخدام الأمثل للعقل والجسم معاً وذلك

طبقاً لما وضعه جيجور كاتو عند تأسيسه لرياضة الجودو ، ويندرج من هذا الهدف الرئيسى الأغراض الفرعية التالية :

- التطوير والمحافظة على بناء وتقوية الجسم .
 - تطوير وإتقان المهارات .
 - التطور العقلى والأخلاقى .
- (١٢٢ : ١ ، ٢)

وتعرف بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م رياضة الجودو بأنها "أحد أشكال فنون الدفاع عن النفس ، وتعتمد على التدريب العقلى والبدنى المبني على المبادئ والأسس العلمية حيث يعد ذلك طريقة للتطور الإنسانى الذى يمكن لجميع الأفراد تفهمه بسهولة فى جميع أنحاء العالم" . (١١٧ : ١٤)

ويرى الباحث أن رياضة الجودو تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد على استغلال المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً على الاستخدام الأمثل للعقل فى كيفية التغلب على المنافس بأقل مجهود ، ويمكن تعريف رياضة الجودو بأنها "رياضة يابانية الأصل تهدف إلى التغلب على المنافس لتحقيق النقطة الكاملة (الإيبون) باستخدام الفنون والمهارات المختلفة للعبة حيث يتحقق ذلك عن طريق التدريب الأمثل للعقل والجسم على حد سواء" .

٢/٥/١/٢ الأداء الفنى لرياضة الجودو :

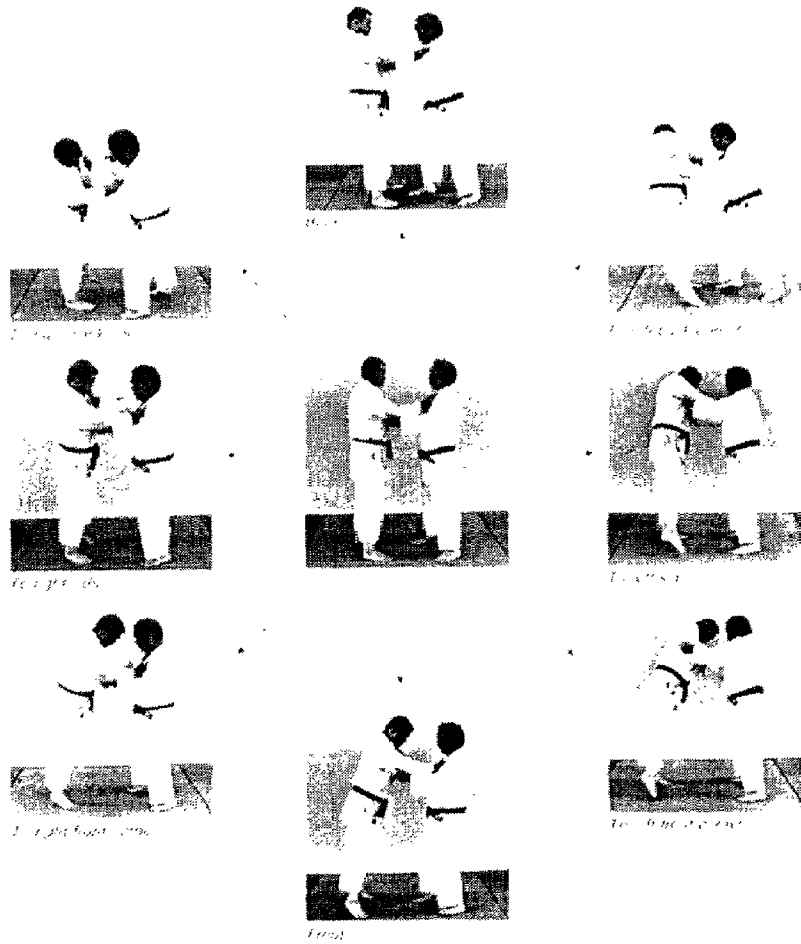
تعد رياضة الجودو من الرياضات التى تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة . (٥٥ : ٢)

حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند التنفيذ (١٦ : ٥٨) ، ولكى يتحقق هذا الأداء الفنى الراقى فى رياضة الجودو ، فالأمر يتطلب أن يقوم اللاعب بأداء المهارة عن طريق ثلاث مراحل رئيسية ، وهى المراحل الفنية لأداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) بمختلف أشكالها ، حيث نتضح من الآتى :

المرحلة الأولى : إخلال التوازن "كوزوشى" Kuzushi

وتعد أول مرحلة لعملية الرمى وفيها يتم كسر توازن المنافس من خلال إخراجة عن قاعدة اتزانة . (١١٧ : ٣٩)

ويذكر إيساو أنوكوما ، نوبويكى ساتو Isao Inokuma & Nobuyuki Sato ١٩٩١م أن مرحلة إخلال التوازن يتم فيها كسر توازن الخصم وبالتالي يفقد سيطرته وتحكمه فى الأداء ويكون غير قادر على استغلال قوته حيث يوجد ثمانية اتجاهات لإخلال التوازن تتضح من خلال شكل ٤ . (١٠٦ : ١٤ ، ١٥)



شكل ٤

اتجاهات إخلال التوازن

(١٥ : ١٠٦)

المرحلة الثانية : بدء الرمي "تسكوري" Tsukuri

يذكر أحمد أبو الفضل حجازي ٢٠٠٦م أن مرحلة بدء الرمي يتم تنفيذها بعد نجاح المهاجم (توري) في احتلال توازن المنافس (أوكي) وخروجه عن قاعدة ارتكازه وبالتالي يؤثر هذا على تزايد سرعة اندفاع جسم المنافس (أوكي) مما يؤدي إلى استغلال السرعة لإتمام هذه المرحلة . (١٤ : ٤)

المرحلة الثالثة : الرمي "كاكي" Kake

يرى مراد طرفه ٢٠٠١م أن مرحلة الرمي هي المرحلة الأخيرة لعملية الأداء الحركي ويتم فيها تجميع كل القوى المشتركة في الحركة والمسببة للتزايد الحركي في وقت واحد بمعنى تركيز وتجميع لمحصلة القوى الجسمية للعضلات المشتركة في الأداء حتى تتم عملية الرمي (٧٨ : ١٢٤) ، وتضيف بات هارينجتون Pat Harrington ١٩٩٦م أن هذه المرحلة تسمى بالمرحلة النهائية للرمي حيث تمثل اللحظة الفعلية للهجوم وهي لحظة رمي الخصم . (١١٧ : ٣٩)

ويوضح أحمد أبو الفضل حجازي ٢٠٠٦م أن الأداء الفني لرياضة الجودو يرتبط بالمهارات الموضحة من قبل أكاديمية الكودوكان باليابان ، حيث تشتمل فنون الرمي في الجودو على خمسة مجموعات ، كل مجموعة تحتوى على ثمانية مهارات وبالتالي يكون المجموع الكلى للمهارات هو أربعون مهارة ، وقد روعى فى هذه المجموعات الخمسة أن تكون مرتبطة بمراحل النمو وكذلك الخصائص الحركية للاعبين . (٤ : ٦)

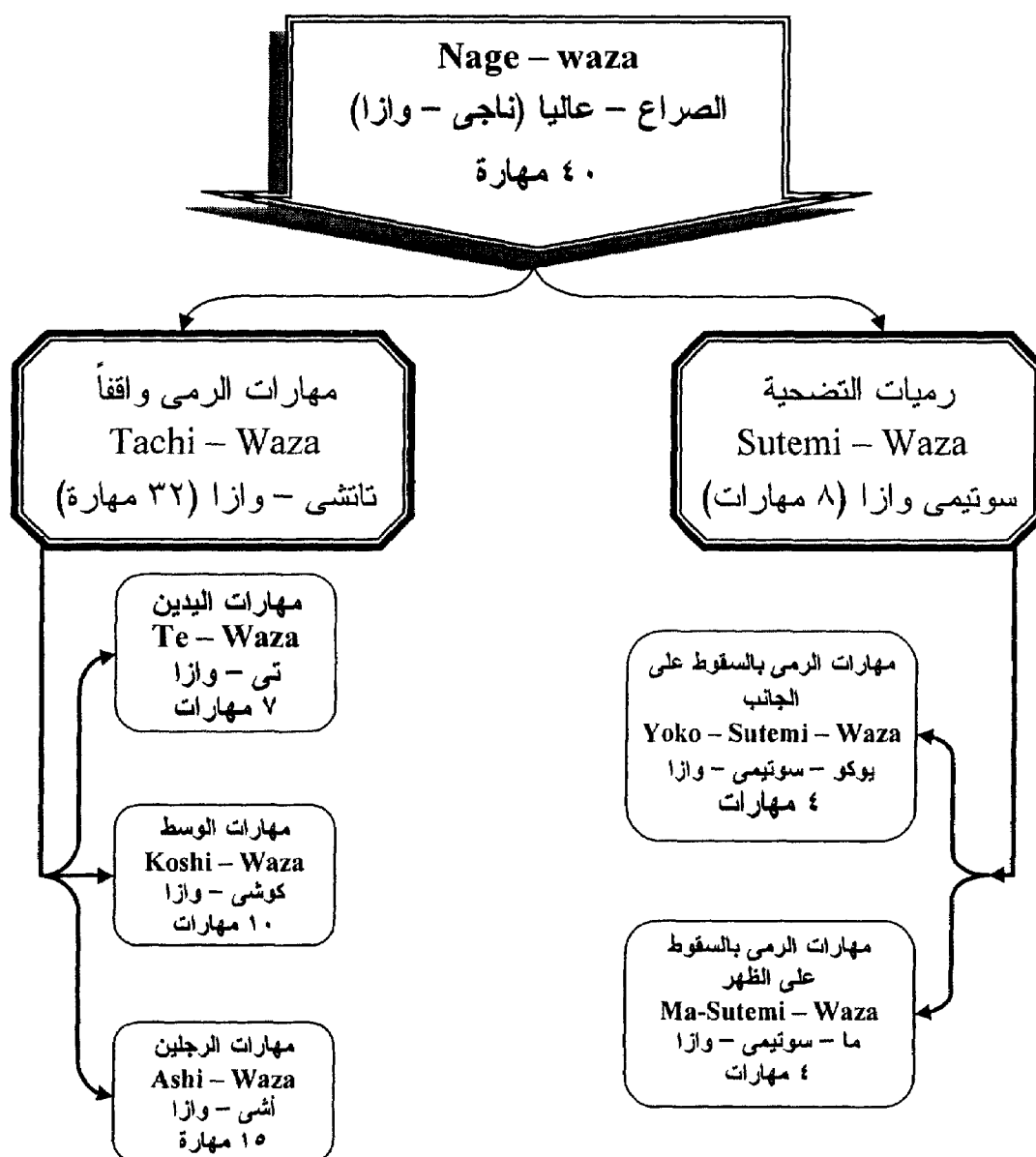
ويذكر يحيى الصاوى ١٩٩٦م أن هناك مجموعة مهارات أخرى أضيفت إلى المجموعات التعليمية الخمسة السابقة وتسمى بمجموعة "شيم ميشو نو وازا" Shimmeisho No Waza وتحتوى على سبعة عشر مهارة موضحة بجدول ١ .

جدول ١
مجموعة شيم ميشو نو وازا

مسلسل	اسم الحركة باللغة العربية	اسم الحركة باللغة الإنجليزية
١	مورتيه جارى	Morote Gari
٢	كوتشيكى تاوئشى	Kuchiki Taoshi
٣	كيبيسو جائشى	Kibisu Gaeshi
٤	أتشى ماتا سوكاشى	Uchi Mata Sukashi
٥	داكياجى	Dakiage
٦	تسوبامى جائشى	Tsubame Gaeshi
٧	أوسوتو جائشى	Osoto Gaeshi
٨	أوتوشى جائشى	Utchi Gaeshi
٩	كواتشى جائشى	Kouchi Gaeshi
١٠	هراى جوشى جائشى	Harai Goshi Gaeshi
١١	هانى جوشى جائشى	Hane Goshi Gaeshi
١٢	أتشى ماتا جائشى	Uchi Mata Gaeshi
١٣	كانى باسامى	Kani Basami
١٤	كاوازو جاكى	Kawazu Gake
١٥	أوسوتو ماكىكومى	Osoto Makikomi
١٦	أتشى ماتا ماكىكومى	Uchi Mata Makikomi
١٧	هراى ماكىكومى	Harai Makikomi

(٩٥ : ١٨٥)

ويضيف مراد طرفه ٢٠٠١م أن أكاديمية الكودوكان باليابان قد قامت بتصنيف المجموعات التعليمية الخمسة والتي تحتوى على أربعون مهارة وفقاً للتقسيم الموضح بشكل ٥.



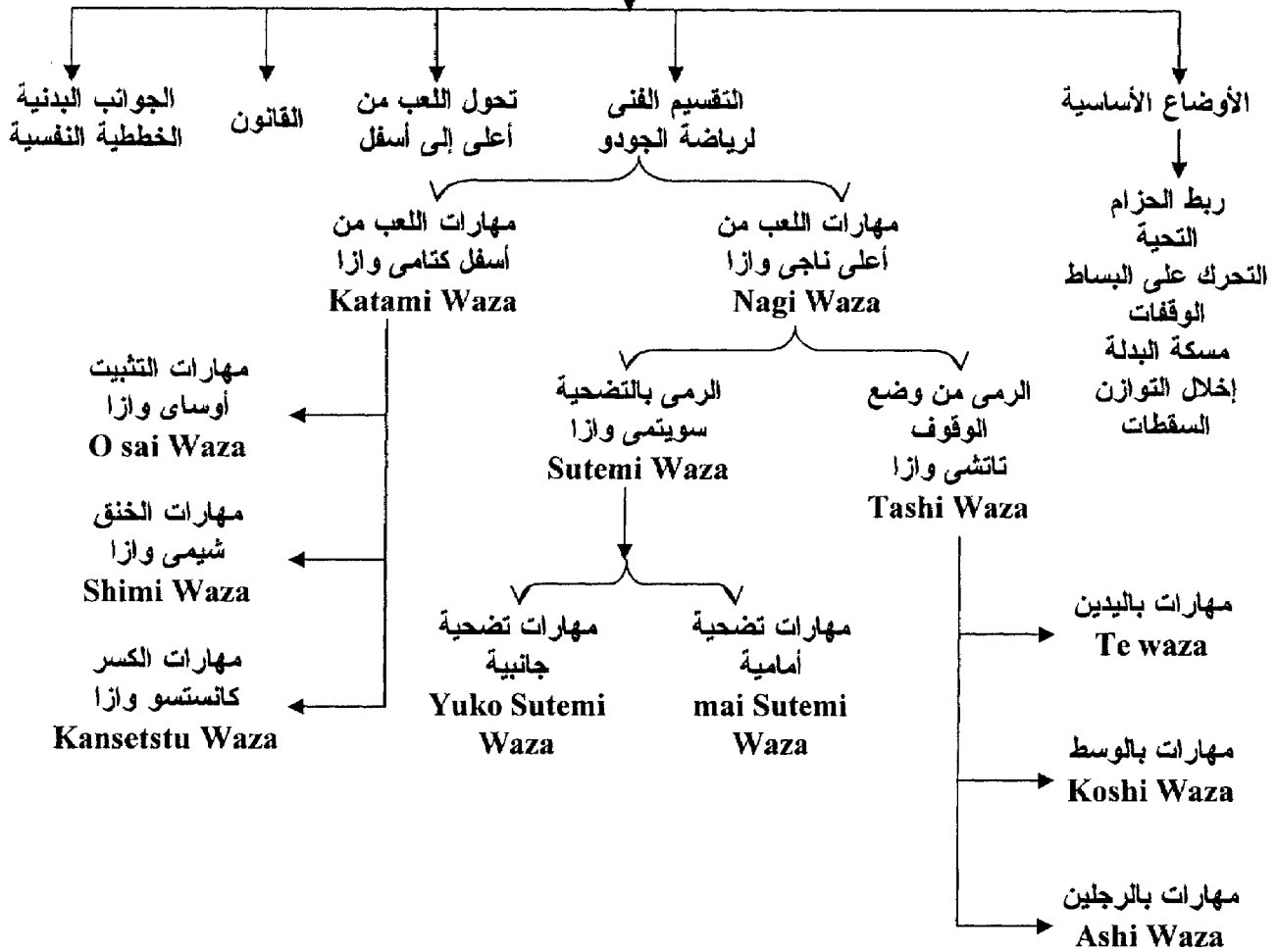
شكل ٥

نظام الكودوكان System of Kodokan

(٧٨ : ٩٢)

ويرى الباحث أن وصول اللاعب إلى مرحلة الأداء الفنى الراقى يتطلب العديد من المراحل الواجب توافرها حتى يمكن تحقيق أفضل مستوى من الأداء الفنى وهذه المراحل تتضح من خلال شكل ٦ .

متطلبات الأداء الفني للاعبى الجودو من وجهة نظر الباحث



شكل ٦

متطلبات الأداء الفني للاعبى الجودو من وجهة نظر الباحث

قام الباحث باختيار المهارات الحركية قيد البحث بناءً على الجوانب التالية :

-الملاحظة للبرامج التدريبية والتعليمية المنفذة داخل الأندية.

- المقابلة الشخصية لبعض المدربين.

-استطلاع رأى الخبراء.

حيث تم استخلاص أكثر المهارات شيوعاً وذات فاعلية .

جدول ٢

المهارات الحركية قيد البحث

م	اسم المهارة	التصنيف الفني للمهارة
١	إيبون سيوناجى Ippon Seoi Nagi	مهارة باستخدام اليدين Te Waza
٢	هراى جوشى Harai goshi	مهارة باستخدام الوسط Koshi Waza
٣	أوسوتوجارى Osoto Gari	مهارة باستخدام الرجلين Ashi Waza
٤	سيو أوتوشى Seoi Otoshi	مهارة باستخدام اليدين Te Waza
٥	أو أتشى جارى O-Uchi Gari	مهارة باستخدام الرجلين Ashi Waza
٦	هراى جوشى × أوسوتوجارى Harai Goshi x O-soto Gari	مهارة باستخدام الوسط × الرجلين Koshi Waza x Ashi Waza
٧	أو أتشى جارى × أوتشى ماتا O-Uchi Gari x Uchi Mata	مهارة باستخدام الرجلين Ashi Waza

وفيما يلي توضيح لأهم المراحل الفنية للمهارات الحركية قيد البحث .

إيبون سيوناجي

Ippon Seoi Nagi

التصنيف : إحدى مهارات الـ Te Waza .



شكل ٧

مهارة إيبون سيو ناجي

المرحلة الفنية للمهارة :

إخلال التوازن (كوزوشي) :

يقف كلا اللاعبين (توري-أوكي) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكي) اليمنى ، ثم يقوم بجذب المدافع للأمام حتى يقف على أمشاط قدميه .

بدء الرمي (تسكوري) :

يقوم اللاعب المهاجم (توري) بترك اليد اليمنى الممسكة لياقة بدلة اللاعب المدافع (أوكي) لتستقر حول العضد الأيمن للمدافع ، مع دوران الجسم بحيث تستقر القدم اليسرى بجوار القدم اليمنى وبتأسع الحوض مع ملاحظة أن تكون كلا القدمين داخل قدمي المدافع (أوكي) ، وتكون المقعدة أسفل حزام المدافع ، ويكون ظهر المهاجم (توري) على استقامة واحدة .

الرمي (كاكي) :

يقوم اللاعب المهاجم (توري) بفرد قدميه مع دوران الوجه في اتجاه الرمي ، واستخدام الظهر كإعاقة للمدافع حتى تتم عملية الرمي . (٩٤ : ٤٩)

هراى جوشى

Harai Goshi

التصنيف : إحدى مهارات الوسط Koshi Waza .



شكل ٨

مهارة هراى جوشى

المراحل الفنية للمهارة :

إخلال التوازن (كوزوشى) :

يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعى الأيمن (ميجى شيزن تاى) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكى) اليمنى ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بجذب منافسه من كم الجاكيت الأيمن باليد اليسرى ، مع التحرك الأمامى الدائرى بحيث تكون القدمان متقاربتان وملاحظة أن تكون القدم اليسرى الخلفية مرتكزة على مشط القدم .

بدء الرمى (تسكورى) :

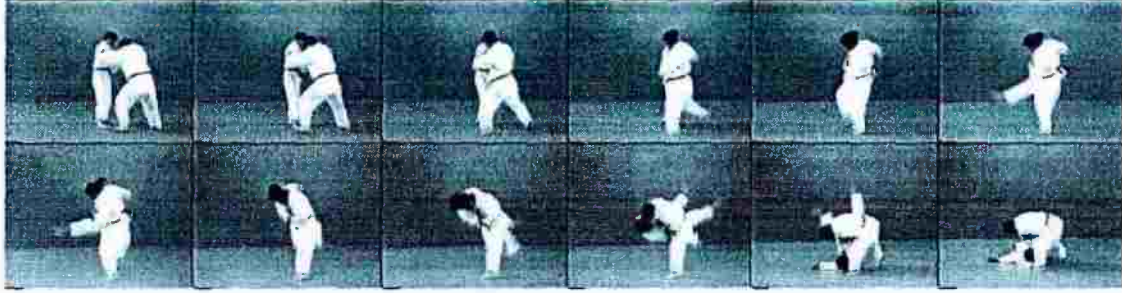
يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بدوران القدم اليسرى للخلف وللداخل ، مع استخدام الذراع اليمنى فى رفع اللاعب المدافع (أوكى) لأعلى ، بينما الذراع اليسرى مستمرة فى السحب تجاه حركة الدوران مما يجبر اللاعب المدافع (أوكى) على الالتصاق بظهر المهاجم (تورى) .

الرمى (كاكى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بمرجحة قدمه اليمنى وهى ممتدة للأمام ثم للخلف وللداخل بحيث تقابل العضلة الخلفية للفخذ الجزء الأمامى للقدم اليمنى للمدافع (أوكى) مع استمرار السحب باليدين والسقوط بالجذع واقترب الرأس من الركبة اليسرى مما يساعد على رمى اللاعب المدافع (أوكى) . (٧٨ : ١٩١ ، ١٩٢)

أوسوتو جارى O-Soto Gari

التصنيف : إحدى مهارات الرجلين Ashi Waza .



شكل ٩
مهارة أوسوتو جارى

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشى) :

يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بوضع قدمه اليسرى بجوار قدم اللاعب المدافع (أوكى) اليمنى مع جذب كم جاكيت المدافع (أوكى) الأيمن للجانب الأيسر وللخلف بحيث يقف اللاعب المدافع (أوكى) على قدمه اليمنى فقط .

بدء الرمى (تسكورى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باستمرار جذب كم الجاكيت الأيمن للاعب المدافع (أوكى) مع الضغط بساعد اليد الأيمن على صدر المدافع (أوكى) الأيسر ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتمرير قدمه اليمنى ما بين قدمه اليسرى وقدم المدافع (أوكى) اليمنى ، ومرجحها للأمام ثم للخلف حتى تستقر على قدم المدافع (أوكى) اليمنى من الخلف وعلى شكل خطاف .

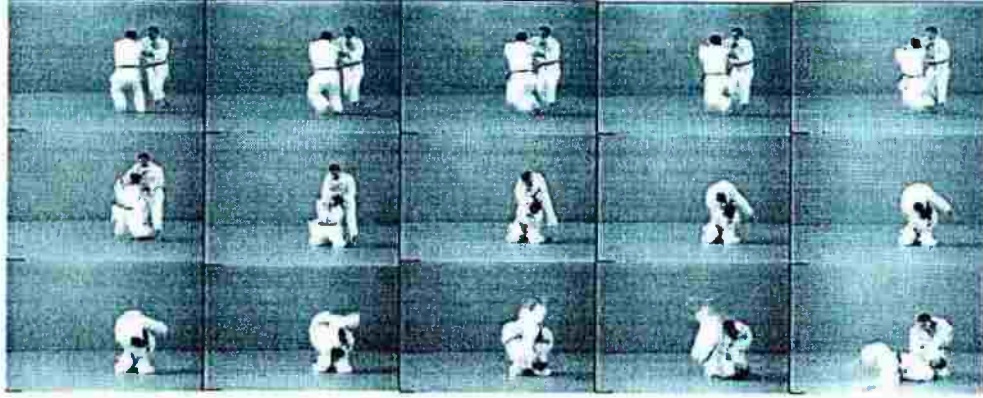
الرمى (كاكى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باستمرار الجذب والضغط باليدين لأسفل وركل القدم اليمنى للمدافع (أوكى) حتى تتم عملية الرمى . (٧٥ : ٩٤)

سيو أوتوشي^(*)

Seoi-O-Toshi

التصنيف : إحدى مهارات الـ Te Waza .



شكل ١٠
مهارة سيو أوتوشي

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشي) :

يقف كلا اللاعبين (توري - أوكي) في وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي) ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) باتخاذ وضع الوقوف الطبيعي الأيمن (ميجي شيزن تاي) من خلال وضع قدمه اليمنى أمام قدم المدافع (أوكي) اليمنى ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (توري) بجذب المدافع للأمام بواسطة اليد اليسرى الممسكة كم بدلة المدافع وباليدين اليمنى من ياقة الجاكيت حتى يتم إيقاف المدافع على أمشاط قدميه .

بدء الرمي (تسكوري) :

يقوم اللاعب المهاجم (توري) بدوران الذراع اليمنى حتى يستقر مفصل الكوع تحت إبط اللاعب المدافع (أوكي) ، مع دوران الجسم بحيث تستقر القدم اليسرى للمهاجم (توري) بجوار القدم اليمنى وباتساع الحوض وملاحظة أن تكون كلا القدمين داخل قدمي المنافس (أوكي) مع النزول بالركبتين لتستقر على البساط ، وتكون المقعدة أسفل مفصل الحوض للمدافع ، ويكون ظهر المهاجم (توري) على استقامة واحدة .

الرمي (كاكي) :

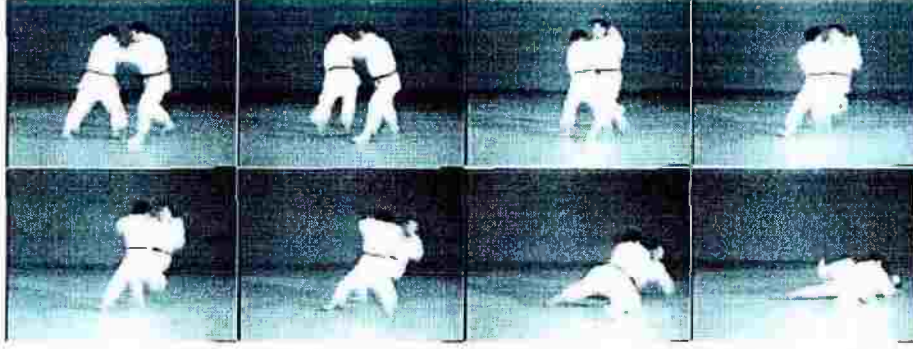
يقوم اللاعب المهاجم (توري) بجذب المدافع للأمام مع دوران الوجه في اتجاه الرمي، واستخدام الظهر كإعاقة للمنافس حتى تتم عملية الرمي .

(*) الوصف من إجراء الباحث .

أو أتشى جارى

O-Uchi Gari

التصنيف : إحدى مهارات الرجلين Ashi Waza .



شكل ١١

مهارة أو أتشى جارى

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشى) :

يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتحريك قدمه اليمنى لتستقر بين قدمى المدافع (أوكى) وتتبعها القدم اليسرى بحيث تكون خلف القدم اليمنى مع دفع اللاعب المهاجم (تورى) للمدافع (أوكى) باليد اليمنى للخلف ولجهة اليمين .

بدء الرمى (تسكورى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتحريك قدمه اليمنى على شكل دائرة داخل قدمى اللاعب المدافع (أوكى) وحول القدم اليسرى ، مع استمرار الدفع للخلف ولجهة اليمين باليد اللاعب المهاجم (تورى) .

الرمى (كاكى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بحصد القدم اليسرى للاعب المدافع (أوكى) بقدمه اليمنى ودفعه باليد اليمنى للخلف ولجهة اليمين حتى تتم عملية الرمى . (٩٤ : ٧٣)

هراى جوشى & أوسوتو جارى^(*)

Harai Goshi x O-Soto Gari

التصنيف : إحدى المهارات المركبة ما يبين مهارات الوسط ومهارات الرجلين

Koshi Waza x Ashi Waza



شكل ١٢

مهارة هراى جوشى & أوسوتو جارى

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشى) :

يقف كلا اللاعبين (تورى - أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بوضع قدمه اليمنى أمام القدم اليمنى للاعب المدافع (أوكى) مع جذب اللاعب المهاجم (تورى) بيده اليسرى للمدافع (أوكى) من كم الجاكيت الأيمن ، مع التحرك الأمامى الدائرى بحيث تكون القدمان متقاربتان وملاحظة أن تكون القدم اليسرى الخلفية مرتكزة على مشط القدم .

بدء الرمى (تسكورى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بخداع المدافع (أوكى) من خلال عمل دوران خفيف للقدم اليسرى للخلف حتى يتم اعتقاد المدافع (أوكى) بأن اللاعب المهاجم (تورى) سيقوم بمهارة هراى جوشى ، وفى هذه اللحظة يقوم اللاعب المدافع (أوكى) بثنى قدميه قليلاً وفرد جسمه للأعلى حتى يتخذ وضع الدفاع ضد مهارة هراى جوشى .

الرمى (كاكى) :

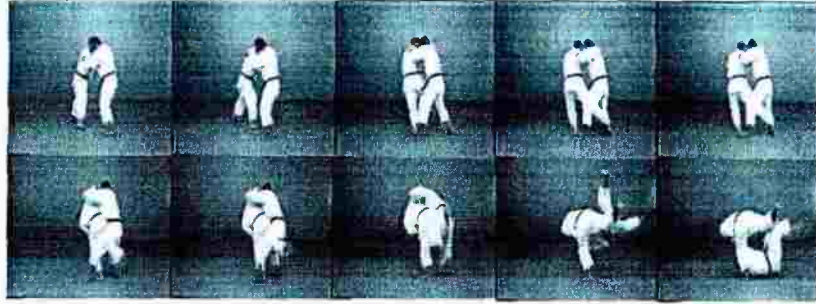
يقوم اللاعب المهاجم (تورى) فى هذه اللحظة باستغلال فرصة ثبات اللاعب المدافع (أوكى) حيث يتم تحريك القدم اليسرى والنرى ستكون محوراً لارتكازه حتى يتحول إلى وضع مهارة أوسوتو جارى ، ويقوم بمرجحة قدمه اليمنى لتستقر على شكل خطاف خلف قدم اللاعب المدافع (أوكى) اليسرى لتتم عملية الرمى .

(*) الوصف من إجراء الباحث .

أو أتشى جارى & أو أتشى مانا^(٢)

O-Uchi Gari x Uchi Mata

التصنيف : إحدى المهارات المركبة باستخدام الرجلين Ashi Waza .



شكل ١٣

مهارة أو أتشى جارى & أو أتشى مانا

المراحل الفنية :

إخلال التوازن (كوزوشى) :

يقف كلا اللاعبين (تورى- أوكى) فى وضع الوقوف الطبيعى (شيزن تاى) ، ثم يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بتحريك قدمه اليمنى لتستقر بين قدمى المدافع (أوكى) وتتبعها القدم اليسرى بحيث تكون خلف القدم اليمنى مع دفع اللاعب المهاجم (تورى) للمدافع (أوكى) باليد اليمنى للخلف وجهة اليمين .

بدء الرمى (تسكورى) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) بخداع المدافع (أوكى) من خلال قيام المهاجم (تورى) بإدخال قدمه اليمنى بحذر داخل قدمى المدافع (أوكى) حتى يتم اعتقاد المدافع (أوكى) بأن مهارة أو أتشى جارى سيتم تنفيذها حيث يقوم فى هذه اللحظة بانحناء جسمه للأمام حتى يستطيع اتخاذ وضع دفاعى ضد مهارة أو أتشى جارى .

الرمى (كاكا) :

يقوم اللاعب المهاجم (تورى) باستغلال اندفاع اللاعب المدافع (أوكى) للأمام بحيث يتم جذب المدافع (أوكى) فى نفس اتجاه اندفاعه مع عمل دوران بالقدم اليسرى لتكون محور ارتكاز للاعب المهاجم (تورى) ثم قيامه بمرجحة قدمه اليمنى الموضوعة داخل قدمى (الأوكى) للخلف وبقوة لتستقر فى أعلى الفخذ الأيمن للمدافع (أوكى) مع شد كم الجاكيت الأيمن للاعب المدافع (أوكى) باليد اليسرى للاعب المهاجم (تورى) حتى تتم عملية الرمى .

^(٢) الوصف من إجراء الباحث .

يذكر كمال عباس ١٩٩٣م أنه لا توجد مهارة رياضية إلا وكانت تتطلب عنصر التوافق في لاعبيها حتى يمكنهم تحقيق الحركات الفردية والمركبة على حد سواء ، ورياضة الجودو تتطلب التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة عند أداء اللاعب لتكنيكات اللعبة بحيث يظهر الأداء الحركي بشكل متتابع ومستمر ، ومن هنا تظهر أهمية التوافق في تحسين الأداء المهارى لرياضة الجودو ، ويعتمد تحسين التوافق على تنمية قدراته الحركية والتي يطلق عليها "القدرات التوافقية" والتي تعد أحد شروط تحديد مستوى الإنجاز الرياضى حيث توجد علاقة بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية ، ويتوقف مستوى كل منهما على مستوى الآخر . (٢٤ ، ٢٣ : ٥٥)

وتؤكد نيفين حسين ٢٠٠٤م أن القدرات التوافقية تعد أحد الأسس الهامة للاعب الجودو ، حيث أنها تساعد في سرعة التعلم وكذلك ارتفاع مستوى الأداء الحركي ، كما أن توافر القدرات التوافقية بشكل كبير لدى اللاعبين يسمح لهم بتنوع الأداء التكنيكي واتساع قاعدة المهارات الحركية المكتسبة . (١١ : ٨٦)

ويوضح خلف محمد الدسوقي ١٩٩٦م أنه بالنظر إلى الجوانب التطبيقية في رياضة الجودو ، وما تتطلبه طبيعة الأداء والمنافسة على البساط من مواقف وظروف متغيرة تتسم بعنصر المفاجئة من أن لآخر خلال المباراة والذي يتضح أثناء دخول اللاعب الأداء مهارة حركية معينة والخروج منها لأداء مهارة حركية أخرى ، نجد أن هذا الأمر يتطلب قدراً عالياً من القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى اللاعبين . (٢٣ : ٢٧)

ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تعد أحد العوامل المؤثرة في مستوى الأداء الفنى للاعبى رياضة الجودو ، حيث يظهر ذلك واضحاً عندما يتطلب الأمر الربط بين أجزاء المهارة الواحدة أو مهارتين مركبتين ، فعندئذ نحتاج على قدرة الربط الحركي ، وذلك وفقاً لما أشار إليه مراد طرفه ٢٠٠١م بأن المهارة الحركية في رياضة الجودو عبارة عن سلسلة من الاستجابات الحركية العضلية التوافقية للعمل بين أجزاء الجسم حتى تظهر في شكل سلوك ماهر يتميز بالانسحاب الحركي ، حيث يدل ذلك على أن المهارة تم تنفيذها بربط حركي بين أجزائها وفي توقيت مناسب . (٣٧٥ : ٧٨)

وعندما يقوم اللاعب بأداء مهارة حركية في رياضة الجودو ، فإن ذلك يستلزم أن يكون اللاعب في وضع اتزان جيد ، ومن ناحية أخرى يتطلب هذا الموقف الحركي إخراج اللاعب المنافس عن قاعدة اتزانه حتى يسهل رميه ، وهذا يؤدي بدوره إلى حاجة اللاعب لقدرة الحفاظ على التوازن ، حيث يشير خلف الدسوقي ٢٠٠٠م أن رياضة الجودو تحتاج إلى قدرة التوازن ، ويتضح ذلك من خلال التحركات المختلفة للاعب الجودو على البساط وكذلك عند أداء المهارات الحركية سواء كانت البسيطة أو المركبة ، حيث يتطلب من

اللاعب أن ينتبه إلى قاعدة اتزانه أثناء الأداء ، فاختلال التوازن يعرض اللاعب إلى استغلال منافسه في صد الهجوم وبناء هجوم مضاد ، لذا تظهر أهمية التوازن بشكل خاص للاعبى الجودو . (٢٨ : ١٩)

وتظهر الحاجة إلى قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة من خلال تغيير اتجاهات اللاعب المهاجم طبقاً لظروف المنافسة وكذلك تغيير الاتجاه طبقاً لتغير وضع الخصم من حالة إلى أخرى وما يتطلبه ذلك من تغيير وضع المهاجم ليتناسب مع حالة الموقف الجديد ، ولذا يشير ياسر يوسف عبد الرعوف ٢٠٠٥م أن التغيرات السريعة لاتجاه حركات أجزاء الجسم المختلفة تمثل أهمية خاصة عند أداء أى مهارة حركية من مهارات اللعب من أعلى (ناجى وازا) وأيضاً عند تنفيذ المهارات المركبة . (٩٤ : ١٤٤)

وإذا نظرنا إلى قدرة الاستجابة الحركية ومدى أهميتها فى رياضة الجودو ، فنجد أن الخطأ الذى ينتج من الخصم يعتبر هو (المثير) أمام اللاعب المهاجم والذى يتحتم عليه أن ينتهز هذه الفرصة لتنفيذ حركة تتسم بالسرعة وبالفاعلية ، ومن هنا يؤكد مراد طرفه ٢٠٠١م أن القدرة على سرعة الاستجابة الحركية تعد قدره توافقية فسيولوجية هامة ومؤثره للاعب الجودو ، حيث تختلف سرعة الاستجابة الحركية فى مواقف اللعب لرياضة الجودو ، باختلاف المهارات المؤداة وكذلك توقيت عملية تنفيذ الأداء ، ولذلك يتطلب الأمر تدريب اللاعبين على مواقف حركية غير معتادة وغير متوقعة وتكون مشابهة لظروف المنافسة .

(٧٨ : ٤٤٩ - ٤٥١)

وتلعب قدرة التمييز الحس عضلى بالمسافة دوراً مؤثراً فى رياضة الجودو ، فإذا افترضنا عند أداء اللاعب لإحدى المهارات وكان غير مدركاً للمسافة بينه وبين الخصم فذلك ينتج عنه فشل أداء هذه الحركة كما يعرض اللاعب المهاجم لهجوم مضاد من قبل منافسه ، ولذا يشير تادو أوتاكي ، دون دراجير Tado Otaki & Donn Drager ١٩٩٧م إلى أهمية إدراك لاعب الجودو وإحساسه بالمسافة بينه وبين المنافس لأداء حركة تتميز بالنجاح ، كما أنه يجب على اللاعب أيضاً إدراك الإحساس بمسافة قدميه ، حيث يمثل اتساع أو ضيق المسافة بين قدمى اللاعب المؤدى لحركة ما الوقوع فى الفشل عند أداء هذه الحركة ، هذا الأمر يتطلب تدريب اللاعبين على قدرة التمييز الحس عضلى بالمسافة نظراً لأهميتها عند أداء المهارات الحركية فى رياضة الجودو . (١٢٧ : ٨٧ ، ٨٨)

وتمثل قدرة المرونة أحد أهم جوانب نجاح الأداء لمختلف الأنشطة الرياضية ، وهذا يعكس مقدار أهمية تلك القدرة فى رياضة الجودو بصفة خاصة ، حيث يحتاج لاعب الجودو الوصول إلى أقصى مدى حركى ممكن لمفاصل الجسم المختلفة عند أداء المهارات الحركية وخاصة إذا كانت هذه المهارات مركبة أو مهارات تتطلب تغيير وضع الجسم نتيجة لموقف أداء حركى ، وبناءً على ذلك يؤكد ياسر يوسف عبد الرعوف ٢٠٠٥م أن مرونة جميع المفاصل تلعب دوراً كبيراً فى رياضة الجودو ، وبصفة خاصة يحتاج لاعب الجودو إلى

مرونة مفصل الكتفين عند أداء مهارات باستخدام الذراعين (تسى وازا) ، ومرونة العمود الفقرى لمختلف المهارات ، ومرونة مفصل الحوض عند أداء مهارات باستخدام الرجلين (آشى وازا) ، كما أن إهمال المدربين لمرونة هذه المفاصل يعكس أداءً سلبياً للاعبين ويؤدي إلى حدوث الإصابات . (٩٤ : ١٤٣)

ومما تقدم يرى الباحث مدى الدور المؤثر الذى تلعبه القدرات التوافقية فى رفع مستوى الأداء الفنى للاعبى رياضة الجودو ، ولذلك وضع الباحث على عاتقه توظيف القدرات التوافقية من خلال متطلبات المهارات الحركية قيد البحث ، حيث أشار محمد لطفى السيد ٢٠٠٦م أن مستوى القدرات التوافقية يؤثر فى مستوى الأداء المهارى لمختلف الرياضات والذى ينعكس بدوره على رفع المستوى التوافقى للأداء الحركى . (٧٤ : ١٢٤)

٢/٢ الدراسات المرجعية :

تعد الدراسات المرجعية أحد الوسائل التى تساعد الباحثين فى إتمام إجراءات أبحاثهم ، لذا ... وبناءً على هدف البحث الحالى ، وفى حدود ما توصل إليه الباحث ، تم إجراء مسح مرجعى للبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث الحالى وذلك من خلال المصادر المتمثلة فى رسائل (الماجستير - الدكتوراه - المجلات والدوريات والمؤتمرات العلمية) وقد تم تقسيم الدراسات المرجعية إلى محورين هما :

١/٢/٢ المحور الاول :

ويتناول الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) المرتبطة بالقدرات التوافقية .

٢/٢/٢ المحور الثانى :

ويتناول الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) المرتبطة بالانتباه .

وقد تم ترتيب الدراسات المرجعية وفقاً لأقدمية سنة النشر .

جدول ٣

١/٣/٣ المحور الأول : الدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	تاريخ النشر	نوع العينة	أهم أهداف الدراسة	المنهج المستخدم	الإجراءات		أهم النتائج
							عدد العينة	الوصفي	
١	ميكونا Mekota	دراسة بحثية	١٩٨١م	١١٦	تعرف صلاحية وضد بعض الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات التوافقية (التوازن - السرعة - الرشاقة - القدرة العضلية) بصدق بعض اختبارات القدرات التوافقية الحركية .	الوصفي	طالب (٢٠٦)	١- استنتاج المقياس التوافقي للفرقة بسين الرياضيين في الرياضيات السبع المختلفة قيد الدراسة . ٢- حجم التدريب الزائد يؤثر عكسياً على المستوى التوافقي . ٣- يتم تحديد المستوى التوافقي للاعبين بناءً على الفرق الفردية بينهم .	الاختبارات المصممة لقياس القدرات التوافقية التالية (التوازن - السرعة - الرشاقة - القدرة العضلية) تتميز بصدق عسالي ، وبالتالي فإن الاختبارات المقترحة صالحة لقياس القدرات التوافقية قيد الدراسة .
٢	ستاروستا Starosta	دراسة بحثية	١٩٨٤م	١٢٦	استهدفت الدراسة اختبار الافتراضات التالية : ١- كل رياضة لها مستوى توافقي من الحركة خاص بها . ٢- الحركة التوافقية تتأثر عكسياً بحمل التدريب الزائد .	الوصفي	لاعب (٢٤٦) يمثلون (٧) رياضات مختلفة	١- أفضل فترة للتنمية القدرات التوافقية في المرحلة السنية (٧) : سنة (١١) . ٢- فترة التراجع أو الركود للتنمية القدرات التوافقية تظهر في المرحلة السنية (١٢ : ١٣ ، ٦ : ١٣) سنة .	١- استنتاج المقياس التوافقي للفرقة بسين الرياضيين في الرياضيات السبع المختلفة قيد الدراسة . ٢- حجم التدريب الزائد يؤثر عكسياً على المستوى التوافقي . ٣- يتم تحديد المستوى التوافقي للاعبين بناءً على الفرق الفردية بينهم .
٣	ستاروستا ، هيرتز Starosta & Hirtz	دراسة بحثية	١٩٨٩م	١٢٤	الفتحات الحرجة والحساسية في تطوير القدرات التوافقية لدى الأطفال والشباب .	الوصفي	تم اختيار عينتين مختلفتين في العمر الزمني لهذه الدراسة هما : ١- (٧-١١) سنة ٢- (١٢-١٤) سنة وبلغ حجم العينة (٤٥٦) ناشئ	١- أفضل فترة للتنمية القدرات التوافقية في المرحلة السنية (٧) : سنة (١١) . ٢- فترة التراجع أو الركود للتنمية القدرات التوافقية تظهر في المرحلة السنية (١٢ : ١٣ ، ٦ : ١٣) سنة .	١- أفضل فترة للتنمية القدرات التوافقية في المرحلة السنية (٧) : سنة (١١) . ٢- فترة التراجع أو الركود للتنمية القدرات التوافقية تظهر في المرحلة السنية (١٢ : ١٣ ، ٦ : ١٣) سنة .

تابع جدول ٣

الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	رقم الدراسة	سنة النشر	رقم الدراسة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٤	غادة محمد عبد الحميد	ماجستير	١٩٩٠م	٥٢	دراسة للتعبير على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠م/حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقي .	التعرف على أهم القدرات التوافقية المرتبطة بسباق ١٠٠م/حواجز للسيدات .	الوصفي المسحي	(٣١) مسابقة ١٠٠م/حواجز	أسفرت أهم النتائج عن التوصل إلى ستة قدرات توافقية مرتبطة بسباق ١٠٠م/حواجز للسيدات وهم : ١- القدرة على التوافق الكلي للجسم . ٢- القدرة على التوازن الحركي . ٣- القدرة الإيقاعية . ٤- القدرة الانفجارية للرجلين . ٥- قدرة المرونة . ٦- القدرة على السرعة الانتقالية .
٥	شارما Sharma	دراسة بحثية	١٩٩٢م	١٢١	تأثيرات العمر البيولوجي على القدرات التوافقية	تحديد مدى تأثير العمر البيولوجي على القدرات التوافقية لأطفال سن المراهقة .	الوصفي	(٥٠) ناشئ للمرحلة السنية (١٣) سنة	١- الأطفال دون سن البلوغ لديهم قدرات توافقية أو على من ذويهم . ٢- القدرات التوافقية يتم تمتيعها من خلال برامج تدريبية خاصة . ٣- لابد من وضع العمر البيولوجي في الاعتبار عند تقييم القدرات التوافقية لأطفال سن البلوغ .
٦	صباح علي صفير	دكتوراه	١٩٩٢م	٣٣	دراسة علمية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة بالرياضة المبارزة .	١- تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بممارسة رياضة المبارزة . ٢- تحديد القدرات العقلية المرتبطة بالرياضة المبارزة .	المسحي الوصفي	(٥٠) مبارز	١- توصلت الباحثة إلى أهم القدرات التوافقية الحركية المرتبطة بالرياضة المبارزة وتتضمن في الآتي : (المرونة - الرشاقة - السرعة - التوازن الثابت - الدقة - الإدراك الحس حركي - التحمل العضلي - التحمل الدوري التفسلي) . ٢- توصلت الباحثة إلى أهم القدرات العقلية المرتبطة بالرياضة المبارزة (التفكير الابتكاري - مظاهر الانتباه - إدراك العلاقات المكانيه) .

تابع جدول ٣

الدراسات المرجعية (العربية) – الأجنبية (التي تتناول) (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	نوع العينة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٧	رابحة محمد لطفي	بحث ترقى	١٩٩٦	٢٩	بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة المسلامية على التمرينات في كرة السلة .	التعرف على العلاقة بين بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهمساري للتصويبة السليمية للمبتدئات في كرة السلة	الوصفي	(١٠٠) طالبة	وجود علاقة ارتباطية طردسية بين درجات الطالبات في مستوى أداء التصويبة المسلامية وكل من القدرة على التصور البصري والتوجيه المكاني .
٨	إيمان حسن الجبلي	بحث ترقى	١٩٩٨م	١٨	فعالية استخدام جيبال الموائع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .	التعرف على فعالية استخدام جيبال الموائع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .	التجريبي	(٩٠) طالبا	ملمسة برنامج جيبال الموائع له تأثير إيجابي على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .
٩	عمرو محمد مصطفى	تكتو راه	١٩٩٨م	٥١	دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعين في جمهورية مصر العربية	التعرف على القدرات التوافقية الخاصة للاعبين رياضيه المصارعة الرومانية والحررة .	الوصفي	(١٣٠) مصارع	تم التوصل لأربعة عوامل مستقلة لمكونات التوافق الحركي وهي : ١- سرعة الاستجابة الحركية . ٢- الإحساس الحركي العضلي بالقوة . ٣- القدرة على الربط الحركي . ٤- الإحساس الحركي العضلي بالمسافة .
١٠	هبة أحمد بلقي	ماجستير	١٩٩٩م	٨٨	دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية للصوف الثالثة . ٢- التعرف على الفروق بين التلميذات في القدرات التوافقية خلال سنوات مرحلة المراهقة .	١- التعرف على أهم القدرات المميزة للتلميذات المرحلة الإعدادية للصوف الثالثة . ٢- التعرف على الفروق بين التلميذات في القدرات التوافقية خلال سنوات مرحلة المراهقة .	الوصفي	(١٣٠) تلميذة	١- تم تحديد أهم القدرات التوافقية لكل فصل راسي من الفصول الثلاثة . ٢- تطوير القدرات التوافقية من العام إلى الخاص خلال سنوات المعالجة الرياضية المنتظمة ، حيث تتكون القدرة على توافق العين واليد بعد التوافق الكلي .

تابع جدول ٣

الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	رقم الدراسة	سنة النشر	رقم الوثيقة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١١	ليو Lu, D. J,	دراسة بحثية	٢٠٠٠ م	١١٤	تصنيف فسيولوجي للقدرات التوافقية ومسابقات الميدان والمضمار .	* التعرف على العلاقة بين مكونات التوافق الحركي (القدرات التوافقية) ومستوى الأداء المهاري في مسابقات الميدان والمضمار	الوصفي	(١٥٦) لاعب	١- القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم المتطلبات للمهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار .. ٢- يوجد ارتباط دال بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية المركبة في مسابقات الميدان والمضمار .
١٢	شورين أحمد يوسف	مكتوبة	٢٠٠١ م	٢١	تتمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة .	وضع مجموعة من التدرجات لطلابيات المتخصصات في رياضة المبارزة وتعرف تأثيرها على : ١- تنمية بعض القدرات التوافقية ٢- العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة لدى كل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة .	التجريبي	(٣٤) طالبة	أولاً : استخدام التدرجات المقترحة لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية . ثانياً : توجد علاقة إيجابية طردية وعكسية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء الهجوم المركب . ثالثاً : أهم القدرات التوافقية في رياضة المبارزة هي : دقة الأداء - الإحساس الحركي العضلي-التوافق - القدرة العضلية - مرونة الفخذ - سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على التوازن - التحكم في الحركة - القدرة على تغيير الاتجاه .
١٣	عبد الباسط جميل الأشقر	بحث ترقى	٢٠٠١ م	٣٥	مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين .	التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة - سالبة) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين قيد الدراسة .	الوصفي	(٨٦) ملاكم	توجد علاقة ارتباطية (سلبية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التحكم الحركي وبعض القدرات التوافقية لملاكمي الدرجة الأولى في اختبار القدرات التوافقية قيد البحث ، أي كلما زاد التحكم الداخلي كلما زادت القدرات التوافقية وقل التحكم الخارجي .

تابع جدول ٣

الدراسات المرجعية (العربية – الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع له	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١٤	فالدмир ليياخ وآخرون Wladimir liakh et al.	دراسة بحثية	٢٠٠١	١٣١	القيمية التنبؤية للقدرة التوافقية الحركية كمؤشر لتتوهم تطویر مستوى لاحيى كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة (دراسة تتبعية)	تعرف القيمة التنبؤية للقدرة التوافقية الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة .	الوصفي	(٢٦) لاعب يمثلون المرحلة العمرية (١٦- ١٩) سنة	ظهرت نتيجة اختبارات قياس القدرات التوافقية للاحيى كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة عن الآتى : ١- اعلى قيمة تنبؤية ظهرت فى القدرة التوافقية : (التكيف الحركى - الربط الحركى - القدرة الإيقاعية - التوازن الثابت والديناميكى) . ٢- أقل قيمة تنبؤية ظهرت فى القدرات التوافقية : (سرعة رد الفعل - التوجيه المكانى) .
١٥	شيام محمد محمد	ماجستير	٢٠٠٤م	٣٢	توظيف الحاسب الآلى فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال .	١- تحديد أهم القدرات التوافقية للاطفال . ٢- وضع برنامج باستخدام الحاسب الآلى يساعد فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال.	المسحي	(٢٦) لاعب تحت (٨ سنوات)	و٩ : أهم القدرات التوافقية المناسبة للمرحلة السنية قيد الدراسة هي : - التوازن - سرعة رد الفعل - المرونة - القدرة على التحكم - الرشاقة - السرعة الانتقالية - القدرة على التعديل - قدرة تقدير الوضع . ثانياً : استخدام الحاسب الآلى له تأثير إيجابي فى وضع معايير للقدرات التوافقية المختلفة .
١٦	فسرين محمود نبیه	ماجستير	٢٠٠٤م	٨٣	أثر تطویر بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عازضة التوازن لتأشغلات الجميل تحت ٨ سنوات .	التعرف على أثر تطویر بعض القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعيه - قدرة الربط الحركى) فى رفع مستوى العناصر البدنية ومستوى الأداء الفنى على عازضة التوازن لتأشغلات الجباز تحت ٨ سنوات	التجربى	(١٦) لاعبة جيباز	فاعلية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعيه ، قدرة الربط) للمجموعة التجريبية فى ربع مستوى الأداء الفنى على عازضة التوازن لتأشغلات الجباز تحت ٨ سنوات .

تابع جدول ٣

الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم العمل	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الاجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
١٧	نيفين حسين محمود	تكوينية	٢٠٠٤م	٨٦	تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات القسدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو.	تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصات في رياضة الجودو .	التجريبى	٤٢) طالبية	أولاً : أهم مكونات القدرات التوافقية التي تؤثر على مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) هي: (القدرة على التوازن - القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة) . ثانياً : استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية .
١٨	أجنسكا جاداك Agnieszka Jadach	دراسة بحثية	٢٠٠٥	٩٧	العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية وكفاءة اللعب لدى ناشئات كرة اليد .	١- تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد . ٢- تعرف العلاقة بين القدرات التوافقية والكفاءة القنية لدى ناشئات كرة اليد .	الوصفي	٢٥ ناشئة يمثلون المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة	١- تم تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين القدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطاً بكرة اليد .
١٩	زيبجنيو ويتكوفسكي Zbigniew Witkowski	دراسة بحثية	٢٠٠٥	١٣٤	الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الإنجاز للاعبين كرة القدم .	تعرف خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمعيار تنبؤي لمستوى الإنجاز عند لاعبي كرة القدم .	الوصفي	٢٦) لاعب	تم التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم .

تابع جدول ٣

الدراسات الموجهية (العربية - الأجنبية) التي تتناول (القدرات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	لغة	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	المنهج المستخدم	عدد العينة	أهم النتائج
٢٠	ستانيستوا وهنريك Stanistaw & Henryk	دراسة بحثية	٢٠٠٥	فرنسية	مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللاعب لدى صغار لاعبي كرة القدم .	١- تعرف تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعب كرة القدم الصغار . ٢- تعرف تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخطي للاعب كرة القدم الصغار .	التجريبى	٢٠) ناشئ	١- تم استخلاص أهم القدرات التوافقية المرتبطة بنشئ كرة القدم وتمثل في القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصرى) . ٢- تطور القدرات التوافقية قيد الدراسة له تأثير إيجابي على كل من السلوك (الحركي - الخطي) .
٢١	وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود	دكتوراه	٢٠٠٥م	عربية	فعالية برنامج تدريبات باستخدام نظم الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة .	١- تعرف أثر برنامج تدريبات باستخدام نظام الرموز الحركية على مستوى أداء القدرات التوافقية قيد البحث للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة . ٢- تعرف أثر برنامج التدريبات باستخدام نظام الرموز الحركية على نسب تحسين القدرات التوافقية قيد البحث للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة . ٣- تعرف فعالية برنامج تدريبات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين مستوى أداء القدرات التوافقية قيد البحث للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة .	التجريبى	٢٢) ناشئ للمرحلة العمرية (٩ : ١٢) سنة	١- تم التوصل الى أهم مكونات القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة قيد البحث والتي تحدد في العوامل التالية : سرعة تغيير الاتجاه - التوازن الكلى للجسم - التوافق العام للجسم - السرعة الحركية للجسم والأطراف . ٢- فعالية برنامج التدريبات المقترح باستخدام نظام الرموز الحركية في تحسين بعض القدرات التوافقية والمتمثلة في (سرعة تغيير الاتجاه - التوازن الكلى للجسم - التوافق العام للجسم - السرعة الحركية للجسم والأطراف) للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة قيد الدراسة .

تاييم جدول ٣

الدراسات الموجهة (العربية - الأجنبية) التي تتناول (القرارات التوافقية) بالدراسة :

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٢٢	هبة عبد العظيم حسن	تكتواه	٢٠٠٥ م	٨٩	تسليثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على التوازنات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالب كلية التربية الرياضية .	بناء برنامج تعليمي لجهاز عارضة التوازن وأثره على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالب كلية التربية الرياضية .	التجريبى	٣٠ طالبة	١ - البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على القرارات التوافقية (توازن - سرعة - رشاقة - إحساس حركي) . ٢ - البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية على عارضة التوازن .

تابع جدول ٣

المعمور الثاني : الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) التي تناول الانتباه بالدراسة .

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٢٣	مها على عبده	تكتواه	١٩٩٤	٨٠	تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة .	التجريبي	(٦٠) طلبة	أولاً : فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره الإيجابي في تنمية التوافق الحركي لدى طلبة المجموعه التجريبية مقارنة بالمجموعه الضابطة . ثانياً : وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق الحركي ومظاهر الانتباه قيد البحث لدى طلبة المجموعه التجريبية مقارنة بالمجموعه الضابطة .
٢٤	عصام أحمد حلمي	تكتواه	١٩٩٨	٤٠	أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإجاز الرقسي لمسبحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشئين تحت (١٥) سنة على مظاهر الانتباه ومستوى الإجاز الرقسي لهذه المسبحة .	التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بمسبحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشئين تحت (١٥) سنة على مظاهر الانتباه ومستوى الإجاز الرقسي لهذه المسبحة .	التجريبي	(٢٥) سباح	أولاً : تم استخلاص ستة قدرات توافقية خاصة بمسبحة (٢٠٠م) فردي متنوع وهي : ١- الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع . ٢- الإحساس الحركي العضلي بمسافة المسبحة . ٣- الإحساس الحركي العضلي باتجاه المسبحة . ٤- القدرة على الربط الحركي . ٥- القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت . ٦- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركي . ثانياً : تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين مظاهر الانتباه . ثالثاً : تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين مستوى الإجاز الرقسي .

تابع جدول ٣

٢	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهم أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
							المنهج المستخدم	عدد العينة	
٢٥	السيد محمد زكي	ماجستير	٢٠٠٢	١٥	دينامية حدة الانتباه لدى الملاكمين وعلاقتها بنتائج المباريات .	١- التعرف على الفروق في مستوى ظاهرة حدة الانتباه أثناء الراحة بين الملاكمين . ٢- التعرف على الفروق في مستوى ظاهرة حدة الانتباه بعد التدريب بين الملاكمين الفائزين والمهزومين . ٣- التعرف على العلاقة بين ظاهرة حدة الانتباه لدى الملاكمين ونتائج المباريات	الوصفي	٤٢ ملاكم	١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ظاهرة حدة الانتباه بين الملاكمين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين (أثناء الراحة - بعد التدريب - قبل التدريب) ٢- توجد علاقة إيجابية بين ظاهرة حدة الانتباه وبين نتائج المباريات لصالح الملاكمين الفائزين .
٢٦	توبيسا زيوركو وأخرون Teresa Zwierko et al.	دراسة بحثية	٢٠٠٥	١٢٨	مستوى التوافق الحركي لدى صناعي اللعب الناشئين في كرة السلة	تعرف المقارنة بين مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة بدلالة مستوى التوافق الحركي .	الوصفي	(٤٠) لاعبة ناشئة للمرحلة العمرية (١٥-١٤) سنة	١- تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مركز صماعات اللعب والمراكز الأخرى في متغير التوافق الحركي ولصالح مركز صماعات اللعب . ٢- تم تحديد أهم مكونات التوافق الحركي (القدرات التوافقية) المستخدمة في المقارنة قيد الدراسة والتي تمثل في القدرات التالية : (سرعة الاستجابة الحركية - رد الفعل المركب - الانتباه) . ٣- وجود علاقة طردية بين مكونات التوافق الحركي (القدرات التوافقية) والانتباه لجميع مراكز اللعب لدى ناشئات كرة السلة .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية :

١/٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية المرتبطة بالمحور الأول والخاص بالقدرات التوافقية :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التي تناولت القدرات التوافقية بالدراسة أن العدد الإجمالي للدراسات قد بلغ (٢٢) دراسة ، حيث استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية :

١/١/٣/٢/٢ المجال الزمني :

أجريت الدراسات المرجعية قيد المحور الأول في الفترة الزمنية من عام ١٩٨١م إلى عام ٢٠٠٥م .

٢/١/٣/٢/٢ الهدف :

اتفقت جميع أهداف الدراسات المرجعية على تناول القدرات التوافقية من حيث :

* تعريف وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بالنشاط الممارس لمختلف الرياضيات ، وبناء بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات . (١١٦) (١٢٦) (٥٢) (٣٣) (٢٩) (٥١) (٨٨) .

* تصميم برامج (تعليمية - تدريبية) لتنمية القدرات التوافقية (١٨) (٣١) (٨٣) (٨٦) (٨٩) .

٣/١/٣/٢/٢ المنهج المستخدم :

تباين استخدام المنهج المتبع بالدراسات المرجعية ما بين المنهج التجريبي (١٨) (٣١) (٨٣) (٨٦) (٨٩) والمنهج الوصفي (١١٦) (١٢٦) (٥٢) (٣٣) (٢٩) (٥١) (٨٨) وذلك طبقاً لهدف الدراسة .

٤/١/٣/٢/٢ العينة :

اشتملت الدراسات المرجعية على عينات بحثية متباينة ، حيث تم استخدام عينات بحثية من اللاعبين مثل دراسات (١٢٦) (٥٢) (٣٣) (٥١) (١١٤) (٣٥) (١٣١) (٣٢) (٨٣) (٩٧) (١٣٤) (١٢٣) ، واستخدام عينات بحثية من الطلاب مثل دراسات (١١٦) (١٢٤) (٢٩) (١٨) (٨٨) (٣١) (٨٦) (٨٩) .

٥/١/٣/٢/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات :

اختلفت الدراسات المرجعية في كيفية جمع البيانات ، حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٦/١/٣/٢/٢ أهم النتائج :

أشارت نتائج الدراسات المرجعية المستخدمة (المنهج التجريبي) الى :

* أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي - البعدي) في متغيرات القدرات التوافقية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير البرنامج التجريبي المقترح في تنمية القدرات التوافقية (١٨) (٣١) (٨٣) (٨٦) (٨٩) .

* أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى تحسن المجموعات التجريبية والمستخدمة للبرامج التجريبية المقترحة لتنمية القدرات التوافقية عن المجموعات الضابطة والمستخدمة للبرامج المتبعة (١٨) (٣١) (٨٣) (٨٦) (٨٩) .

* أما الدراسات المرجعية المستخدمة (المنهج الوصفي) في إجراءات الدراسة ، فقد تبين تحديد أهم القدرات التوافقية لديها وذلك لاختلاف النشاط الرياضي ، كما أن معظم هذه الدراسات قد اتفقت على بناء بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية مثل دراسات (١١٦) ، (١٢٦) ، (٥٢) ، (٣٣) ، (٢٩) ، (٥١) ، (٨٨) .

٧/١/٣/٢/٢ الاستنتاجات والتوصيات :

اتفقت معظم الدراسات المرجعية على أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي لما لها من تأثير إيجابي على تطوير مستوى الأداء الفني لمختلف الأنشطة الرياضية حيث يتضح ذلك من خلال استنتاجات الدراسات (١١٦) ، (١٢٦) ، (٥١) ، (٣٣) ، (٢٩) ، (٥١) ، (٨٨) ، (١٨) ، (٣١) ، (٨٣) ، (٨٦) ، (٨٩) .

وقد أوصت مختلف الدراسات المرجعية على أهمية البدء المبكر لتنمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي مثل نتائج دراسات (١٢٤) ، (٣٢) ، (١٣٤) ، (٩٧) ، (١٢٣) .

٢/٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية المرتبطة بالمحور الثاني والخاص بالانتباه :

يتضح من العرض السابق للدراسات المرجعية التي تناولت الانتباه بالدراسة ، أن العدد الإجمالي للدراسات بلغ (٤) دراسات ، وقد استخلص الباحث الأسس المنهجية التالية :

١/٢/٣/٢/٢ المجال الزمني :

أجريت الدراسات المرجعية قيد المحور الثاني في الفترة الزمنية من عام ١٩٩٤م إلى ٢٠٠٥م .

٢/٢/٣/٢/٢ الهدف :

أشار هدف دراسة كلاً من (٨٠) ، (٤٠) إلى تعرف تأثير تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه ، وأشار هدف دراسة (١٥) إلى تعرف الفروق في مستوى ظاهرة حدة الانتباه

أثناء الراحة بين الملاكمين ، بينما أشار هدف دراسة (١٢٨) إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والانتباه .

٣/٢/٣/٢/٢ المنهج المستخدم :

تباين استخدام المنهج المتبع بالدراسات المرجعية ما بين المنهج التجريبي (٨٠) (٤٠) والمنهج الوصفي (١٢٨) ، (١٥) طبقاً للهدف من الدراسة .

٤/٢/٣/٢/٢ العينة :

اشتملت الدراسات المرجعية على عينات بحثية متباينة ، حيث تم استخدام عينات بحثية من الطلاب مثل دراسة (٨٠) ، وعينات بحثية من اللاعبين الناشئين مثل دراسة (٤٠) ، (١٢٨) ، (١٥) .

٥/٢/٣/٢/٢ وسائل وأدوات جمع البيانات :

اختلفت الدراسات المرجعية فى كيفية جمع البيانات ، حيث تناولت كل دراسة مرجعية وسائل وأدوات خاصة بالهدف من الدراسة .

٦/٢/٣/٢/٢ أهم النتائج :

توصلت نتائج دراسات (٨٠) (٤٠) (١٢٨) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنمية القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه قيد الدراسة ، بينما توصلت دراسة (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة فى ظاهرة حدة الانتباه بين الملاكمين الفائزين والمهزومين لصالح الملاكمين الفائزين .

٣/٣/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية :

فى ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية السابقة ، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة من تلك الدراسات حيث تم الاستفادة منها فى البحث الحالى والمتمثلة فى الآتى :

١/٣/٣/٢/٢ صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .

٢/٣/٣/٢/٢ اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث .

٣/٣/٣/٢/٢ التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث .

٤/٣/٣/٢/٢ التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث .

٥/٣/٣/٢/٢ اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

٦/٣/٣/٢/٢ تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .