

٢/٠ الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرجعية

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ البرامج التدريبية وأهميتها

٢/١/٢ أسس بناء البرامج التدريبية

٣/١/٢ أهمية تخطيط التدريب

٤/١/٢ القدرات التوافقية

٥/١/٢ مهارة ضرب الكرة بالرأس

٦/١/٢ فعالية الأداء المهاري

٢/٢ الدراسات المرجعية

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية

١/٢ الإطار النظري

١/١/٢ البرامج التدريبية وأهميتها

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن البرامج هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق الهدف. (٤٦ : ٢٦٠).

وتشير ليلي زهران (١٩٨٧) أن البرامج هي أحد العناصر الأساسية والعامة للتخطيط وبدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح غير قادرة على تحقيق أهدافها وهذا يعنى أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية تصبح عملية بدون مضمون. (٣٥ : ٢٣).

ويذكر كل من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧) بأن تنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة أى يكون إتصال وإستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدة التدريب المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي. (٢٩ : ٥٩).

ويشير عبد الحميد شرف (١٩٩٦) أن البرنامج هو الوسيلة الفعالة التى تساعد المدربين فى المجال الرياضى فى تنفيذ مناهجهم أو خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم فى النهاية من تحقيق مايبغون من أهداف (٢٥ : ٧٣).

يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أنه يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التى يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتى تتبع الأصول العلمية وتؤدى إلى تطوير حالة الفرد وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادر على القيام بمهام وواجبات النشاط الذى يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية (٢٣ : ١٨٣).

يذكر عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) أن هناك مجموعة من الإحتياجات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضى ويتفق عليها أغلب العلماء وتتمشى في نفس الوقت مع وجهة نظر المؤلفان:

١/١/١/٢ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين فى البرنامج.

٢/١/١/٢ الإهتمام بالإحماء قبل بدء أى تمرين.

٣/١/١/٢ مراعاة التدريب في حمل التدريب.

٤/١/١/٢ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.

٥/١/١/٢ تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب.

٦/١/١/٢ تجنب الإسراع غير المدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب:

(٢٩ : ١٨٥)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن تستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب ، ولايأتى هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي وأصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب.

(٢٩ : ١٤)

٢/١/٢ أسس بناء البرامج التدريبية :

يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن بناء البرامج التدريبية تعد من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأسس العلمية وتؤدي إلى تطوير حالة اللاعب وتجعله قادراً على القيام بمهام وأجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية. (٢٣ : ١٨٣).

وينفق كل من على البيك (١٩٩٣) وحنفي محمود مختار (١٩٩٧م) أن تصميم البرنامج يتطلب كفاءات على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية كما تتطلب إماماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج التدريب. (٢٨ : ٩٠). (١٦ : ٧ - ٩).

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٧) أنه كي يتم تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

١/٢/١/٢ الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج .

٢/٢/١/٢ الهدف العام أو الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.

٣/٢/١/٢ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.

٤/٢/١/٢ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.

٥/٢/١/٢ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.

٦/٢/١/٢ تقويم البرنامج التدريبي.

٧/٢/١/٢ تطوير البرنامج التدريبي. (٤٦ : ٢٦٠ - ٢٦٢).

وتشير ليلي زهران (١٩٨٧) على ضرورة قيام المدرب بتقنية برامجه وقياس مستوى لاعبيه دورياً من أجل تطوير البرامج إلى الأفضل حتى يحقق مستوى أعلى ويضمن فاعلية ومسايرة ما يحدث من تطور في مجال التدريب.

ولذا يراعى عند تطوير البرنامج الأسس الآتية :

- أن يبنى البرنامج على دراسة علمية تفيد اللاعب والمدرّب.
- أن تصاغ الأهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج بدقة.
- أن يتميز البرنامج بدرجة عالية من المرونة.
- أن يتيح للمدرّب فرصة التجريب لطرق وخطط اللعب الحديثة حتى يمكن أن يمارس الفريق أحدث ما ظهر من خطط وطرق التدريب.
- أن يختار محتوى البرنامج الذى يسهم فى تحقيق الأهداف المحددة له. (٣٥ : ٥٨).

٣/١/٢ أهمية تخطيط التدريب :

يشير حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن التخطيط الرياضى يعتبر العمل الأساسى لتحديد وتوجيه مسار أى عمل رياضى هادف ، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التى تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية فى المجال الرياضى والتخطيط الرياضى عبارة عن إطار علمى يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرّب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذا مع المبادئ الخاصة التى تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما

هو نهائى يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة ومنها ما هو مرحلى وتمهيدى للمراحل اللاحقة بعد ذلك. (١٤ : ٣٤٩).

يذكر أمر الله البساطى (٢٠٠١) أن التخطيط الجيد يُعد الركيزة الأساسية لتطور مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً ، وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب بمراحلها المختلفة لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملى القائم على أسس علمية وتربوية أو بمعنى آخر أن يكون هناك إطار عام من العمل (التدريب) المخطط . (٩ : ٢٠٣).

ويذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن التخطيط يعنى " التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناءً على توقعات ، وعمل البرامج التنفيذية لها " (٤٦ : ٢٥٧).

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠١) أن التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والإجراءات العلمية والمنهجية التى تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأداة الأكثر أهمية التى يستفيد منها المدرب فى محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبى ذو مستوى تنظيمى جيد وكلما كان المدرب منظماً فى تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته. (٣٢ : ١٩٩).

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٢) أن التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضى، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتى جزافاً من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا مما يعطى أهمية بالغة للدور الذى يلعبه التخطيط بالنسبة لعملية التدريب الرياضى، ويوضح أنه يجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى على :

- ١/٣/١/٢ تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ٢/٣/١/٢ تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- ٣/٣/١/٢ تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات.

- ٤/٣/١/٢ تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- ٥/٣/١/٢ تحديد انسب أنواع التنظيم.
- ٦/٣/١/٢ تحديد الميزانيات اللازمة. (٣٧ : ٢٨٥ - ٢٨٦).

ويوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٤) أن التخطيط العلمى هو أساس تقدم مستوى اللاعبين والفريق ليس فقط فى كرة القدم وإنما فى كافة الأنشطة وبدونه فإن عملية التدريب تسير متخبطة ويصعب الوصول إلى أفضل عائد منها. (٣٥ : ٤٥).

كما يضيف مفتى إبراهيم (١٩٩٨) أنه يتميز تخطيط التدريب الرياضى بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة فى تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التى سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً. (٤٧ : ٢٧٣).

١/٣/١/٢ أهمية تخطيط التدريب للمدربين :

يذكر فرج بيومى (١٩٨٩) أن التخطيط للتدريب :

- يجعل المدرب أكثر قدرة على وضع برنامج يحقق الوصول إلى الأهداف التى تم التخطيط لها.
- يساعد فى وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمنه عمله وعلاقة ذلك بالأهداف العامة من وراء ممارسة الرياضة.
- يضمن التخطيط إمكانية الوصول بالتقدير السليم لمختلف محتويات وجوانب عملية التدريب الرياضى.
- يجعل المدرب أكثر قدرة على إشباع حاجات اللاعبين واستثمار اهتماماتهم وتوفير الوسائل المؤثرة لإمكانية قيامهم بالعمل بكفاءة ومقدرة علمية.
- يساهم التخطيط فى إثارة حماس اللاعبين والاستمرار فى الاتجاه من خلال عرض خطط التدريب ومحتوياتها بأسلوب مناسب. (٣٤ : ٢).

ويؤكد مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن من فوائد التخطيط للمدربين ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية.
- تجذب الارتجال والعشوائية.
- يعمل على تحديد أهداف واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد خطة معينة لتحقيق الأهداف.
- يحدد مراحل العمل في الخطة.
- يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها. (٤٦ : ٢٥٨).

٢/٣/١/٢ تخطيط التدريب في كرة القدم:

يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن التخطيط للتدريب في كرة وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات. (٢٣ : ٢٣)

ويذكر حنفي مختار (١٩٩٤) أن التدريب المخطط في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً، حيث أن عملية التدريب هنا لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة ، يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة.

فالأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة فحسب بل يعتمد أيضاً على مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية وأخيراً على الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة وروح الكفاح والتضحية في سبيل الفريق. (١٥ : ٢٩٣).

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧) أن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين والبراعم في كرة القدم أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية. (٢٩ : ١٨٣).

ويوضح حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن تخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تقدم وتحسين مستوى الإنجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية. (١٤ : ٣٥٠)

ويذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن من أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها حيث توزع تلك الواجبات والمتطلبات على فترات وعلى سبيل المثال لابد أن يسبق الإعداد البدني المهارى ، والتخطيط في كرة القدم من الناحية التطبيقية عبارة عن عملية إعداد محتويات وشكل وشروط ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة معينة بغرض إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً والوصول به إلى الفورمة الرياضية. (٢٣ : ٢٣).

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى المستويات. (٤ : ٢١).

٢/١/٤ القدرات التوافقية:

٢/١/٤/١ مفهوم التوافق الحركي Motor Co-ordination concept

يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية الحركية التي تقوم أساساً على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها إلى استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد. (٢٦ : ١٤٨)

ويعرف هامفري Humphrey (١٩٩٣) التوافق بأنه عمل عضلات وأعضاء جسم الإنسان معاً لاداء واجب حركي خاص مثل حركات الرمي واللقف. (٥٨ : ٤٣)

ويعرف دايفز وآخرون Davis, B et all (١٩٩٥) التوافق بأنه قدرة الفرد على اداء الواجبات الحركية التي تتضمن عمل الحواس والاتقباضات العضلية المرتبطة ببعضها البعض بدقة وانسيابية وتتأثر بالمدى الحركي للمفاصل والاطراف والتكوين الجسمي.

ويذكر سبيرديسو Spirduso (١٩٩٥) أن التوافق العضلي العصبي يعني تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال. (٦٤ : ٢١٥)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) ان التوافق هو قدرة الفرد على السرعة والدقة لتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لاداء الواجب الحركي المحدد. (٣ : ٢٠٥)

وتشير تراجي عبد الرحمن (١٩٨٣) انه عند ممارسة الأنشطة الرياضية يبرز دور مكون التوافق عندما يقوم الفرد بأداء حركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه وفي نفس الوقت. (١١ : ٣٨٩).

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) في مفهوم التوافق بأنه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداة والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة . (٢٧ : ١٨٦)

ويرى الباحث أنه رغم اختلاف الآراء حول مفهوم التوافق الحركي إلا أن مضمون جميع هذه التعاريف تناول التوافق الحركي على أنه "إمكانية الربط بين عدة حركات في شكل حركة واحدة والقدرة على حسن توظيف أكثر من مجموعة عضلية لتحقيق أداء معين.

ويرى الباحث أن مفهوم التوافق في مجال كرة القدم يتفق مع هذا المفهوم المعتمد على التوقيت السليم في حدوث عملية الإنقباض العضلي للمجموعات المعنية بالأداء وإرتباطه بالواجبات الحركية المراد أدائها.

٢/٤/١/٢ أهمية التوافق الحركي Importance Of Motor Co-ordination

ويذكر اشرف بسيم (٢٠٠٠) ان التوافق الحركي يعد من اهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد. (٧ : ٤)

وتشير وسام عادل (١٩٩٩) نقلا عن بارو أن التوافق الحركي يعد أهم صفات الاداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة للتوافق بدرجة عالية. (٥١ : ٣)

وتذكر تراجى عبد الرحمن (١٩٨٣) أن التوافق يشتمل على أجزاء مختلفة من الجسم هما العين واليد والعين والقدم حيث يعتبر توافق هذه الأجزاء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء الرياضى ويظهر توافق هذه الأجزاء فى الثبات والتحكم والدقة التى تتم بها الحركات فى الأنشطة المختلفة الرياضية. (١١ : ١٨٧).

ومن عرض آراء العلماء والباحثين تتضح أهمية التوافق كمكون حركي معقد يؤدي تحسينه إلى رفع مستوى الأداء المهارى للحركات البسيطة أو المركبة . وهو يساعد اللاعب على استخدام جسمه بسهولة وإنسيابية وسرعة من أجل تحقيق الهدف المنشود.

ويرى الباحث مدى أهمية التوافق الحركى فى مجال كرة القدم حيث يتوقف أداء المهارات الحركية فى المباراة على قدرة اللاعب فى تعديل وتغيير الأداء من حيث تركيبه وتوقيت مراحلها وضبط الجهد المبذول بمايناسب تصرفات المنافسين ويتطلب السرعة والسلاسة والتوافق الكامل بين الجهازين العصبى والعضلى حتى يمكن أداء جميع الحركات بصورة أفضل.

٣/٤/١/٢ مكونات التوافق الحركي Motor Co-ordination Formatives

للتوافق الحركي علاقة متبادلة مع بعض المكونات البدنية الأخرى وقد أجمع على ذلك كثير من الباحثين على أن التوافق الحركي أحد القدرات البدنية شديدة التعقيد لدرجة أن كثير منهم يعتبرونه احد القدرات العامة للأداء البدني.

ويذكر عويس الجبالى (٢٠٠١) أنه تعتمد مستويات التوافق على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة بفاعلية عالية وكذلك التوافق مع متطلبات التدريب الخاص وامتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أدائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة (٣٢ : ٤٥٦).

ويوضح أسامة كامل راتب (١٩٩٩) نقلا عن بارو وماك جي ان التوافق الحركي ذو علاقة كبيرة بمكونات أخرى لأداء نماذج حركية متكاملة تتضمن التوازن، السرعة، الرشاقة. (٦ : ٣٣١)

ويذكر سيد عبد المقصود (١٩٨٦) انه أمكن تحديد العديد من القدرات التوافقية الخاصة، فمن المكونات التي أمكن الوقوف عليها هي التوازن ، مرونة الحركة ، البراعة ، القدرة على التكوين الحركي ، الخيال الحركي (٢١ : ٢٨٥).

كما يرى ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين (١٩٩٣) ان التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن، سرعة رد الفعل، الإحساس الحرة، القدرة على توجيه الجسم.

(٥ : ٣١٥)

كما يشير يوهانس ريه (١٩٨٨) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس إرتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم، ويشير إلى أن القدرات التوافقية تتكون من القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، قدرة الحفاظ على التوازن، القدرة الإيقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

(٥٣ : ١٠ - ١١)

ويستخلص الباحث من هذا العرض أن الباحثين الذين تناولوا موضوع التوافق الحركي بالدراسة أجمعوا على أن هذا المكون مركب من العديد من القدرات التي تتوقف عليها مهارة الفرد في الأداء الرياضي ولقد استفاد منها الباحث في التعرف على مكونات التوافق الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية ، حيث يرى الباحث أن القدرات التوافقية وإن تشابهت مصطلحاتها من نشاط رياضي لآخر إلا أن مضمون القدرة يختلف من نشاط رياضي لآخر، هذا بالإضافة إلى الخصوصية في مبدأ التنمية بحيث يكون لكل قدرة توافقية خاصة أساليب تدريبية وكذلك اختبارها باختبار خاص بها.

٤/٤/١/٢ القدرات التوافقية الحركية Motor Co-ordination abilities

بعد استعراض آراء الباحثين وما ذكر في المراجع العلمية عن التوافق الحركي فقد أكد البعض أن التوافق يعد من القدرات البدنية المعقدة ولذلك أطلق عليها القدرات التوافقية ويحتاج الأمر في النشاط الرياضي إلى أشكال مختلفة للقدرات التوافقية ويلاحظ ذلك في الألعاب الجماعية مع مواقف اللعب والتي تتطلب تنظيم وتوجيه الحركة والتي لا يمكن إدراكها إلا عن طريق قياس مستويات التوافق.

ويتفق سيد عبد المقصود (١٩٨٦) مع تراجي عبد الرحمن (١٩٨٣) نقلاً عن هوكي Hokey أن توافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وأن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية ومن ناحية أخرى فإن درجة إتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأسس المركب لمستواه تعمل على تطوير القدرات التوافقية.

(٢١ : ٢٦١) (١١ : ٣٩)

ويشير والتر جاين (١٩٨٦) أن القدرات التوافقية عبارة عن شروط بدنية للإنجاز الرياضي يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٥٢ : ٢٦)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن القدرات التوافقية يخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية (٢٧ : ١٨٩)

ومن هذا العرض يتضح أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ومن ثم هناك قدرات أساسية للنشاط الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة القدم بصفة خاصة، حيث يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى اللاعب من مستوى تلك القدرات وبذلك نستطيع الوصول إلى أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب ولذلك يجب أن تقاس تلك القدرات التوافقية من خلال اختبارات خاصة لكل نشاط رياضي بشكل منفرد من حيث نوعية النشاط وكذلك حسب نوعية

النشاط وكذلك حسب نوعية كل قدرة من القدرات التوافقية والتي تختلف من نشاط رياضي لآخر.

٥/١/٢ مهارة ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، لا يمكن لأي لاعب مهما اختلف المكان الذي يلعب فيه أو اختلفت طبيعة واجباته أن يتجاهل استخدام رأسه أثناء اللعب، فهي ضرورة لكل لاعب وخاصة خلال الصراع على الكرة العالية المشتركة مع الخصم، أو في حالات تشتيت الكرة من أمام المرمى، كما تستخدم بصورة أشمل في التمرير إلى الزميل وكذلك التسديد على المرمى وتسجيل الأهداف، ويلجأ اللاعب إلى ضرب الكرة برأسه من كل الأوضاع سواء من الثبات أو أثناء الحركة أو بالوثب لأعلى. (٣٩: ١٤٧).

ويؤكد بطرس رزق الله (١٩٩٤) أن ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجماً أو مدافعاً، وتستخدم الرأس في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها وهناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقنة برأسه. (١٠: ١٦٦).

ويشير جوزيف لوكسبكر Joseph Luxbacher (١٩٩١) أن مهارات الرأس فريدة بالنسبة لرياضة كرة القدم، فهي اللعبة الوحيدة التي فيها يستخدم اللاعبون رؤوسهم لضرب الكرة، وتستخدم مهارات الرأس لتمرير الكرة لزملاء الفريق، أو لإحراز الأهداف، أو للتنظيف الدفاعي حول منطقة المرمى، ويستخدم نوعان من مهارات الرأس في المنافسة لهذه اللعبة.

فتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس عن طريق الوثب، وهذا النوع يستخدم لتمرير أو ضرب الكرة في إنهاء الهجمات على المرمى، والنوع الآخر هو استخدام مهارة ضرب الكرة بالرأس أثناء الهبوط وتستخدم فقط في المواقف الخاصة على سبيل المثال عند إحراز الأهداف للتمريرات المنخفضة. (٥٩: ٧٣).

ويذكر شونج ريموند Chong Raymond (١٩٩٤) لكي تعرف أهمية ضرب الكرة بالرأس لابد من الإشارة لأهميتها للدفاع بشكل أساسي وقبل كل شيء لذلك من الضروري التعرف على التوقيت المناسب وبذل القدرة المناسبة لضرب الكرة بالرأس وأنه

يجب أن تشير إلى أهمية التدريب على ضرب الكرة بالرأس وأنه يجب أن تشير إلى أهمية التدريب على ضرب الكرة بالرأس للارتقاء بالمستوى بما يتوافق مع القواعد والقوانين.

(٥٦ : ١٩ - ٢٢)

ويوضح مفتى إبراهيم (١٩٩٨) أنه تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب على المرمى والتمرير إلى الزميل وتشيت الكرة خاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع ، بل أن الميزة الكبرى للرأس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية حيث كثيراً ما يحدث هذا الموقف خلالها (٤٨ : ٢٢٣).

ويذكر حنفى مختار (١٩٩٤) أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لأغراض ثلاثة التصويب والتمرير والتشيت وكثيراً من المباريات توقفت نتائجها على ضرب رأس صحيحة سواء كانت تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى.

(٨٢ : ١٥)

ويؤكد كل من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن مهارة ضرب الكرة بالرأس أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة ، ففي الهجوم يستخدمها اللاعب للتمرير والتهديف وفي خط الوسط للتمرير والضغط على الخصم برد الكرات العالية ، وفي خط الدفاع للتمرير وتشيت الكرة خارج منطقة الجزاء ، ويتم أداء هذه المهارة للأمام أو للجانب من عدة أوضاع من الوقوف أو الثبات ومن الجري بالارتقاء بقدم واحدة أو الإثنين معاً. (٤١ : ٣٠).

٦/١/٢ فعالية الأداء المهارى :

يشير نبيل الشوربجي (٢٠٠٠) إلى تعدد آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضى لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهارى حيث قد لايفرق البعض بين الفعالية والكفاءة والبعض الآخر يرى أن هناك فرقاً بينهما وفي هذا الصدد يشير نبيل الشوربجي نقلاً عن برهام Barham إلى أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة ، فالفعالية تقيم بمدى تحقيق الإنجاز للهدف، بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكى المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة

(٨ : ٤٩)

ويرى طلحة حسام الدين (١٩٩٣) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة وإستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب. (٢٢ : ١٠).

ويشير جمال علاء الدين (١٩٨١) أن هناك ثلاث مؤشرات لفعالية الأداء المهاري:

١/٦/١/٢ الفعالية المطلقة:

فالفعالية المطلقة للأداء المهارى توصف درجة قرب وتماثل الأداء مع أكثر أنماط التكنيك مثالية على أساس الإعتبارات الفسيولوجية والبيوميكانيكية والسيكولوجية والجمالية ويتم من خلال مقارنته بأحد النماذج المعيارية (التكنيك المثالي).

٢/٦/١/٢ الفعالية المقارنة:

تعتبر الفعالية المقارنة من المؤشرات الوصفية لفعالية الأداء المهارى حيث يؤخذ التكنيك الرياضى للاعبى المستويات العالية كنموذج معيارى للأداء المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية.

٣/٦/١/٢ فعالية الإجاز أو التحقيق:

وتتم من خلال مقارنة نتيجة الحركة المنجزة بأحد المدخلين التاليين:

المدخل الأول : والذي يهدف إلى التعرف على مدى إتقان الرياضى إستخدام قدرته فى تحقيق الأداء المهارى والذي يتسم بدرجة صعوبة عالية.

المدخل الثانى : ويهدف إلى تحديد الدلالة الوظيفية للأداء المهارى (١٢ : ٨٥)

ويذكر محمود بيومى (٢٠٠٤) نقلاً عن بروير Broer أن هناك متطلبات لفعالية الحركة تتمثل فى (المتطلبات البدنية ، المتطلبات العقلية ، المتطلبات الانفعالية).

١/٣/٦/١/٢ المتطلبات البدنية : وتشمل عناصر متعددة منها (التحمل ، المرونة ، القوة ، القدرة العضلية، الإحساس، زمن رد الفعل).

٢/٣/٦/١/٢ المتطلبات العقلية وتشمل:

- القدرة على حل المواقف الحركية.
- القدرة على إتخاذ قرارات سريعة متوائمة.
- القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة وإمكانية تطبيقها.
- القدرة على الإنتباه والتوقع.

٣/٣/٦/١/٢ المتطلبات الإنفعالية : حيث أن العوامل الإنفعالية ربما تعوق كفاءة الحركة ولها أهمية كبيرة فى التعلم أثناء عملية التدريس . (٤٣ : ١٩).

٢/٢ الدراسات المرجعية

١/٢/٢ الدراسات العربية :

١/١/٢/٢ أجرت غادة محمد عبد الحميد عبد الفتاح (١٩٩٠)(٣٣) دراسة بعنوان "بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي" بهدف التعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (١٠٠ متر) حواجز للسيدات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣١) متسابقة من مستويين مختلفين، (٨) متسابقات مثلن المستوى الأعلى، (٢٣) متسابقة مثلن المستوى الأدنى وقد استخدمت الباحثة اختبارات مقننة للقدرات التوافقية وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين مجموعة المستوى الأعلى ومجموعة المستوى الأدنى فى اختبارات القدرات التوافقية لصالح مجموعة المستوى الأعلى وتم التوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق (١٠٠ متر) حواجز والمؤثرة فى المستوى الرقمي للسباق والتي تسهم فى ترشيد العملية التدريبية لسباق (١٠٠ متر) حواجز للسيدات وهى (القدرة على التوافق الكلى للجسم - القدرة على الاتزان الحركي - القدرة الإيقاعية - القدرة الانفجارية للرجلين - قدرة المرونة - القدرة على السرعة الانتقالية).

٢/١/٢/٢ أجرت رابحة محمد لطفى (١٩٩٦)(٢٠) دراسة بعنوان "بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة" واستهدفت الدراسة التعرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية فى مستوى أداء التصويبة السلمية للطالبات عينة البحث وإيجاد المعادلات التنبؤية لمستوى التصويبة السلمية بدلالة القدرات التوافقية لهن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لوصف الوضع الراهن وتحليله وتفسيره، وأجريت الدراسة على عينة قوامها مئة طالبة أختيرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا، وأسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المسهمة فى مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها فى القدرة على الاتزان الديناميكي.

٣/١/٢/٢ أجرى عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨)(٣٠) دراسة بعنوان "دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى جمهورية مصر العربية" استهدفت الدراسة التعرف على القدرات التوافقية الخاصة بلاعبى المصارعة، والتوصل إلى بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية للاعبى المصارعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد أفراد

عينة البحث (١٣٠) مصارع من لاعبي الدرجة الأولى وأعضاء فريق المنتخب القومي، وأسفرت نتائج الدراسة عن استخلاص بطارية اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة للمصارعين وهي :

- سرعة الاستجابة الحركية المركبة: وتقاس من خلال اختبار سرعة الاستجابة الحركية المركبة للوقوف من الجلوس.
- الإحساس الحركي العضلي بالقوة : ويقاس من خلال اختبار الإحساس الحركي العضلي بقوة القبضة اليمنى.
- الربط الحركي : وتقاس من خلال اختبار ربط السلسلة الحركية.
- الإحساس الحركي بالمسافة: ويقاس من خلال اختبار المصارعة الموقفية من الخطو خلفا ٢٠٠ سم.

٤/١/٢/٢ أجرت هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥)(٥٠) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام مجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي والبعدي، وأجريت على عينة قوامها ٣٠ طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، وتم تقسيمهم إلى ١٥ طالبة مجموعة تجريبية و ١٥ طالبة مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث وهي الاتزان - الرشاقة - السرعة - الإحساس الحركي).

٥/١/٢/٢ أجرى إسلام مسعد (٢٠٠٧)(٢) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي للناشئين في كرة القدم، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٤ ناشئ تحت (١٧) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها ١٢ ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيرا ايجابيا على مكونات العضلي العصبي قيد البحث (الرشاقة -

الدقة- سرعة الأداء- الإحساس بالمسافة- الإحساس بالزمن)، وتم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التى تقيس مكونات التوافق العضلى العصبى، والاختبارات التى تقيس الاداءات المهارية المركبة.

٢/١/٢/٢ أجرى خالد فريد (٢٠٠٧) (١٩) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو" واستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه لناشئ رياضة الجودو، والعلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته للبحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياسين (القبلى - البعدى) لكل مجموعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٧٣) ناشئ من ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة. وأسفرت النتائج عن: ١- أهم القدرات التوافقية فى مجال رياضة الجودو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠-١٢) هى (القدرة على الربط الحركى - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على التوازن الحركى القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التميز الحس عضلى بالمسافة) ٢- برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتنمية القدرات التوافقية أثر إيجابيا على تحسن مظاهر الانتباه (القدرة على التركيز - القدرة على التحويل - القدرة على التوزيع)

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية:

١/٢/٢/٢ أجرى "شارما ك. د." Sharma, K. D. (١٩٩٢) (٦٣) دراسة بعنوان "تأثير العمر البيولوجى على القدرات التوافقية" بهدف تحديد مدى تأثير العمر البيولوجى على مستوى القدرات التوافقية فى سن المراهقة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) ناشئ من عمر (١٣) سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تمثل الأولى مجموعة الناشئين ذوى النمو الطبيعي، والمجموعة الثانية من الناشئين المتأخرين فى النمو، والمجموعة الثالثة السابقين فى النمو، وقد أوضحت الدراسة أن الأطفال المتأخرين فى النمو ولم يصلوا إلى النمو الكامل فى مرحلة المراهقة أظهروا نتائج أعلى فى مستوى القدرات التوافقية أعلى من المجموعتين السابقتين، كذلك أوضحت الدراسة أيضاً أنه من خلال التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية يزداد مستوى القدرات التوافقية فى كل

المجموعات الثلاثة، كما أكدت الدراسة على أهمية أن يؤخذ العمر البيولوجي بعين الاعتبار في عند التدريب على القدرات التوافقية وخاصة في مرحلة البلوغ.

٢/٢/٢/٢ أجرى "ستاروستا Starosta (١٩٨٤) (٦٥) دراسة بعنوان "التوافق الحركي كعامل في نظام الانتقاء الرياضي" واستهدفت الدراسة اختبار الافتراضات الآتية:

- مستوى الحركة التوافقية تأخذ في التغيير أثناء فترات مختلفة من التدريب.
- كل رياضة لها مستوى توافق من الحركة خاص بها.
- الحركة التوافقية تتأثر عكسياً بحمل التدريب الزائد.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٤٦) لاعب بالفريق القومي من سبعة رياضات مختلفة ووضعوا تحت الاختبار من خلال مقاييس مختلفة وكان أهمها قياس الحركة الدائرية التوافقية التي حددها الباحث.

٣/٢/٢/٢ أجرى "ستاروستا" و "هيرتز" Starosta & Hirtz (١٩٨٩) (٦٦) دراسة بعنوان "الفترة الحساسة والحرارة في تطوير القدرات التوافقية عند الأطفال والشباب" بهدف تحديد مدى التغيرات في مكونات التوافق التي تم اختيارها لدى عدة عينات مختلفة الأعمار، وكذلك إمكانية اكتشاف فترات التطور والانخفاض الملحوظ في مكونات التوافق، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي وقد أجريت الدراسة في بولندا حيث تم الحصول على مادة الدراسة من عدة دراسات مستعرضة على عينة قوامها (٤٣٣) ناشئ، ودراسات طويلة على عينة قوامها (٢٣) ناشئ، وقد تم استخدام اختبار (ستاروستا Starosta) لتقييم مختلف عناصر التوافق الحركي الشائعة الاستخدام بطريقة مركبة، وقد تم جمع البيانات الخاصة بالقدرات التوافقية عن طريق المقارنة بين نتائج خمس اختبارات، وقد أظهرت النتائج أن الفترة من (٧ إلى ١١ سنة) تعتبر فترة حساسة في تطوير التوافق الحركي، أما الفترة ما بين (١١ - ١٣,٦) سنة تعتبر فترة ركود في تطوير التوافق الحركي.

٤/٢/٢/٢ أجرى ويتكوفيسكي Witkowski (٢٠٠٥) (٧٠) دراسة بعنوان "خصائص التوافق كمياري للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم" وقد أجريت الدراسة بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كمياري للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستمرت الدراسة لمدة ثلاث سنوات، وذلك بهدف التوصل إلى مجموعة

من الاختبارات الحركية لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتحديد البارامترات لهذه الخصائص المختلفة استناداً إلى المعايير المقبولة، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص التوافق السبعة لدى الناشئين من ١٢-١٤ سنة، و ١٦-١٩ سنة، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا.

٥/٢/٢/٢ أجرى زاك Zak ، هنريك ديودا Henryk Duda (٢٠٠٣) (٦٩) دراسة بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية) والخطية (التكتيكية)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ في سن (١٧) سنة وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع - الاتزان - السرعة الحركية - الأنشطة التوافقية البصرية)، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخطية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية.

٦/٢/٢/٢ أجرت كل من تيريزا زيوركو Teresa Zwierko ، بيوتر لازياكوفسكي Piotr Lasiakowski وبيتا فلوركيفوicz Beata Florkiewicz (٢٠٠٥) (٦٧) دراسة بعنوان "مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة" وقد أجريت الدراسة بهدف مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختارة لدى الناشئات في كرة السلة اللاتي تم اختيارهم صانعات لعب في مراكز (١-٢ position) والناشئات اللاتي يميلون للعب في مراكز أخرى (٣، ٤، ٥ Position)، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) ناشئة في سن (١٤ - ١٥ سنة)، وقد استخدمت في الدراسة تكنولوجيا معامل الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية: سرعة رد الفعل للمثيرات البصرية، رد الفعل المركب، الانتباه الانتقائي، التكرارات الحركية، وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلعبات مراكز اللعب الأخرى.

٧/٢/٢/٢ أجرى فالديمير لياخ Valdimir Liakh ، ولاديسلاو زمودا Wladyslaw Zmuda ، زبيجنيو ويتكوفسكي Zbigniew Witkowski (٢٠٠١) (٦٨) دراسة بعنوان "القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة

القدم من ١٦-١٩ سنة (سنتان من الدراسات التتبعية)" وتهدف الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ ٢٣ مؤشراً يرتبطون بسبعة قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبى المستويات العليا، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) لاعباً من سن ١٦ وحتى ١٩ سنة المسجلون بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" ببولندا وقد تم إجراء ثلاث قياسات، قاس بعد كل سنة (١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠) وقد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة وجميع اختبارات البطارية عن طريق معامل ارتباط سبيرمان، ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح فى القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإيقاعية، والاتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض فى القيمة التنبؤية فى سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت فى القدرة على التوجيه المكاني.

٨/٢/٢/٢ أجرت أجنسكا جادك Agnieszka Jadach (٢٠٠٥) (٥٤) دراسة بعنوان "العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد" وقد استهدفت الدراسة اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات فى كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى الرغم من أن النتائج قد أوضحت وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم اعتبار اثنتين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهميةً وارتباطاً بكرة اليد، حيث تم إثبات ذلك إحصائياً، ويتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي - القدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً فى اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

٩/٢/٢/٢ أجرى كريستينسين، أندرسون وسوزنسن Kristensen , Andersen , Sorensen (٢٠٠٤) (٦١) دراسة بعنوان "زيادة فاعلية الحركة المتعاقبة فى ضرب الكرة بالرأس من القفز فى كرة القدم" استهدفت هذه الدراسة التعرف على الحركات المتعاقبة فى ضرب الكرة بالرأس ، وقد ركزت الدراسة على ضرب الكرة بالرأس من الحركة ولكن لم توضح إلى أى مدى تؤثر باقى أجزاء الجسم على أداء المهارة، وفى هذه الدراسة نموذج بيوميكانيك والذى يحلل ضرب الكرة بالرأس من القفز فى المنافسة لإعطاء التصور الواضح لضربة الكرة بالرأس المزودة بالفاعلية وأوضحت الدراسة إتجاه لاعبو كرة القدم ذوى المهارة العالية أنهم يلعبون الكرة برأسهم بسرعة ١٣ ميل فى الساعة وهذه النتيجة تشير إلى أن الرأس تتحرك بحرية. وبينت الدراسة أيضاً أن حركة الذراع أظهرت الميزات الفردية ولم

تعطى أى ميزات عامة ، وكانت حركة الأرجل من ناحية أخرى عاملاً هاماً فى أداء المهارة. وكانت من أهم التوصيات أنه يجب على المدربين واللاعبون أن يركزوا على تنمية وتقوية عضلات البطن والظهر والحوض ن وينبغى ألا يضعوا أى قيود على الرأس وحركة الذراع لزيادة فاعلية القفز .

١٠/٢/٢/٢ أجرى لوكس باتشر Luxbacher (٢٠٠٣)(٦٠) دراسة بعنوان "ضرب الكرة بالرأس والتصويب " إستخدم الباحث المنهج الوصفى ، حيث يوضح الباحث كيف أن لاعبي كرة القدم يستخدموا الرأس فى أسلوب إحراز أو تسجيل الأهداف وعمل قوائم متعددة من أساليب التصويب، ويصف البحث تنظيم ألعاب الرأس والتصويب مثل عدد الدقائق التى تم لعبها، وعدد اللاعبين، والهدف والإعداد وال أسلوب، وخطوات الممارسة والتسجيل وكل لعبة تم تصميمها لكى تعمل على تنمية أسلوب ضرب الكرة بالرأس، وتقوية الساق وتنمية التحمل ومهارات التصويب وكذلك لتطوير (أو تنمية) تدريب حارس المرمى.

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية :

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التى أمكن الباحث التوصل إليها والتى أجريت فى الفترة الزمنية من (١٩٨٤م) إلى (٢٠٠٧م) وقد بلغ عددها ١٦ دراسة مرجعية، تباينت أهدافها والمنهج المستخدمة فيها، حيث اشتملت على دراسات كانت فى معظمها دراسات وصفية وتحليلية للقدرات التوافقية ومكونات التوافق الحركي.

ومن خلال عرض الدراسات المرجعية فقد استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات المرجعية فى كيفية التعرف على تحليل بعض لقدرات التوافقية لتحديد ما يناسب ناشئ المرحلة السنية قيد البحث، كذلك تصميم البرنامج التدريبى الخاص بالقدرات التوافقية قيد البحث وكذلك اختيار الاختبارات الخاصة بتلك القدرات بحيث تناسب المرحلة السنية قيد البحث (تحت ١٧ سنة)، وقد أشارت نتائج تحليل الدراسات المرجعية إلى ما يلى:

١/٣/٢/٢ الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات المرجعية، حيث يهدف بعضها إلى تحديد بعض اختبارات القدرات التوافقية مثل دراسة خالد فريد (٢٠٠٧م) ودراسة عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م)، ودراسة أجنسكا جادك (٢٠٠٥م)، كما يهدف بعضها إلى التعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة فى بعض الأنشطة الرياضية مثل دراسة غادة محمد عبد

الفتاح (١٩٩٠م) ، ودراسة رابحة محمد لطفى (١٩٩٦م) ، كذلك يهدف بعضها إلى التعرف على علاقة القدرات التوافقية بالعمر البيولوجي مثل دراسة ستاروستا هيرتز (١٩٨٩م) ودراسة شارما ك. د. (١٩٩٢م)، كما يهدف البعض إلى تحديد خصائص القدرات التوافقية والقيم التنبؤية لها مثل دراسة فالديمير لياخ، ولاديسو زمودا و زيجينيو ويتكووسكى (٢٠٠١)، ودراسة ويتكوويسكى (٢٠٠٥م)، كما تهدف بعض الدراسات إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركى للاعبين مثل دراسة زاك هنريك ديودا (٢٠٠٣م) ودراسة تيريزا زيوركو بيوتر لازياكووسكى سنة (٢٠٠٥م)، بينما تهدف بعض الدراسات إلى التعرف على دراسة الأداء المهارى لضرب الكرة بالرأس مثل دراسة كريستينسين و أندرسون وسوزنسن (٢٠٠٤م) ولوكس باتشر (٢٠٠٣) .

٢/٣/٢/٢ المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى ما عدا دراسة هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م) ودراسة زاك، هنريك ديودا (٢٠٠٣م) أجنسكا جادك (٢٠٠٥م) ودراسة إسلام مسعد (٢٠٠٧م) ودراسة خالد فريد (٢٠٠٧م) حيث استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي.

٣/٣/٢/٢ عينة الدراسة:

- من حيث حجم العينة:

حيث تراوح حجم العينة فى الدراسات التى استخدمت المنهج التجريبي ما بين (٢٠) إلى (٣٠) لاعب. فى مستويات الناشئين (تحت ١٧ سنة).

بينما تراوح حجم العينة فى الدراسات التى استخدمت المنهج الوصفى ما بين (٢٦) إلى (٤٣٣) لاعب. فى مستويات الناشئين (١٢ - ١٤)، (١٤ - ١٥) ناشئين وناشئات (تحت ١٦ : ١٩ سنة).

٤/٣/٢/٢ أدوات ووسائل جمع البيانات:

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة فى الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية

والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخططية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

٥/٣/٢/٢ المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار T) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

٦/٣/٢/٢ مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارة قيد البحث وكذلك تحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- التعرف على انساب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.