

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات السابقة

- القراءات النظرية

- الدراسات السابقة

القراءات النظرية والدراسات السابقة

- القراءات النظرية

١- البرنامج :

أ. ماهية البرنامج:

يذكر أبوالنجا عز الدين ٢٠٠٣م أن بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب. (٦ : ٣)

ب - أهمية البرامج: (٣٨ : ٢٥)

تتلخص أهمية البرامج في الآتي:

- إكساب عنصر التخطيط فاعليته.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق .
- تساعد على تحقيق الأهداف.
- الاقتصاد في الوقت .
- تساعد على نجاح الخطط التعليمية .
- دقة التنفيذ .

ج- مبادئ تصميم البرنامج: (٨٧ : ٢٤)

توجد مبادئ يجب مراعاتها أثناء عملية تصميم البرنامج وهي :

- الاعتماد على المربين المتخصصين .
- ملاءمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله .
- التنوع .
- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين .
- مراعاة الأهداف المطلوب تحقيقها .

- أن يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها .
- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة والوقت المتاح .
- وضوح التعليمات التي يهتم من خلالها العمل .

د - خطوات تصميم البرنامج: (٣ : ٨٣-٨٨)

لكي يكون البرنامج مؤثراً يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- تحديد الأهداف.
- تحديد المحتوى (الأنشطة) .
- تجريب وتنظيم البرنامج.
- تحديد الإمكانيات.
- تحديد أساليب التدريس.
- التقويم الأولي للبرنامج.
- التعديل.
- التثبيت والنشر والتعميم.
- التقويم.

٢- التوافق

أ - أنواع التوافق :

يقسم عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م التوافق إلى

- توافق عام : ويظهر في أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشى والجري
- توافق خاص : ويظهر في أداء الحركات التى تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضى

الممارس . (٢٧ : ١٥٠)

ب - مفهوم التوافق الحركى

التوافق فى معناه العام يعنى قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة فى إطار واحد وذلك يتطلب كفاءة خاصة من الجهاز العصبى لإرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم المختلفة فى وقت واحد وقد يتطلب أداء الحركة تحريك هذه الأجزاء فى اتجاهات مختلفة فى نفس الوقت ٠ (٤٠ : ٣٨٩)

يشير جمال إسماعيل ٢٠٠٢م أن مصطلح التوافق غالباً ما يختص بمراحل الحركة التى يتم الربط بينها بترتيب معين فى نطاق الأداء الحركى وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبى للتوافق والحركات فكلما كانت الإشارات تتسم بالدقة الكافية وسرعة الوصول إلى العضلات كلما ساعد ذلك على إتمام الحركة فى الوقت المناسب والاتجاه المطلوب ٠ (١٣ : ٤٨)

ويذكر أمين الخولى وعدلى بيومي ١٩٩١م أن قدرة الفرد على تحويل مجموعات من العمل البدني إلى نموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وهذا لا يأتي إلى من خلال التدريب الجيد على المهارات الحركية المختلفة. (٩ : ١٧)

وتذكر رحاب مبروك ١٩٩٨م أن الأساس الذى يبنى عليه التوافق هو الأداء المنسجم والمتناسق عند أداء الحركات المركبة التى تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى اتجاهات مختلفة مما يساعد على ظهور الأداء بالسرعة والرشاقة والدقة مع قلة الأخطاء والاقتصاد فى الجهد (١٩ : ١١)

وفى ضوء المفاهيم السابقة للتوافق الحركى فإن الباحث يرى أن القيمة الأساسية لهذا العنصر ترتبط بقدرة اللاعب على أداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقة وإن يؤدي كل جزء من أجزاء الجسم الهدف المحدد ، والتغير من حركة إلى أخرى ومن اتجاه لآخر بكفاءة عالية لإخراج الشكل النهائى للأداء الحركى فى الاتجاه والمستوى المطلوب ٠

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م التوافق بأنه قدرة الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد فى الجهد لأداء الواجب الحركى المحدد وإن ذلك يتحقق من خلال عدة عمليات تتخلص فى استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو أحد أجزائه ثم يقوم المخ بإرسال الإشارات إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركى وفقاً للمتطلبات التى

حددها سواء من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها ، وكلما ارتفعت دقة وتنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق . (١ : ٢٠٥)

ومن ثم فإن أكثر الأخطاء التي يقع فيها الطالب عند أداء الحركات الصعبة التي تتطلب توافر التوافق الحركي هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فيتسبب ذلك في اضطراب الحركة فيخرج الأداء في صورة مرتبكة غير متناسقة بعيدة عن الإنسيابية والدقة والإتقان المطلوب . (٤٠ : ٣٨٩ - ٣٩٠)

ج- أهمية التوافق الحركي

يشير أحمد لطفي ١٩٩١م نقلا عن بارو وماجي Barrow & Magee أن إتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق اللازم لها ، أمر ضروري وهام حتى تخرج الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب وافتقار الفرد للتوافق يؤدي إلى خلل أدائه الحركي ، كما يزيد من فرص حدوث الإصابات ، وزيادة الجهد العضلي المبذول . (٤ : ٥)

ويوضح عمرو محمد ١٩٩٨م نقلاً عن يوهاتس ريه Yahats Reya إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي تظهر بصورة متناسقة ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة على تنويع الأداء مع الإقتصاد في الجهد المبذول . (٣٣ : ٢٠)

ويعتمد التوافق الحركي على بعض المكونات الأساسية تشمل السرعة والدقة والرشاقة والمرونة، ولكي يتحقق مستوى عالي من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات . (١ : ٢١٢)

ويعتبر التوافق الحركي من القدرات المركبة نظراً لارتباطها بالعديد من العوامل اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية حيث يساعد توافرها على أداء أحسن ونتائج أفضل

ونظراً لأهمية التوافق الحركي كعامل هام ومؤثر في الأداء الحركي لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الهوكي بصفة خاصة لذا فإن وصول الفرد لمستوى عالي من المهارة في رياضة الهوكي يتطلب أن يكون لديه درجة متقدمة من التوافق الحركي حيث ينعكس

ذلك على سرعة ودقة الأداء والرشاقة المطلوبة لتنفيذ المهارات المختلفة بأقل الأخطاء وكذا الاقتصاد في الجهد.

ويذكر عويس الجبالي ٢٠٠١م أن مستويات التوافق تعتمد على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة بفاعلية عالية وكذلك التوافق مع متطلبات التدريب الخاص وإملاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لاتساعد فقط في أداءه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة (٣٤ : ٤٥٦).

ويشير على سلامه ١٩٨٦م إلى أهمية التوافق في رياضة الهوكي بين العين والعصا والكرة في العديد من المهارات الحركية فعند أداء مهارة كالتصويب أو المحاورة أو الإستقبال أو الجرى بالكرة يتطلب نجاح الأداء هنا توافر مستوى عالى من التوافق الحركى حتى يتمكن الطالب التحكم فى أدائه للمهارات لتحقيق هدفها . (١٣:٢٨)

كما يشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن الجهاز العصبى يقوم بالعبء الأكبر فى نجاح عملية التوافق حيث أنه المسئول عن تلقى المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع و حركات الجسم من خلال الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة ، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالإنقباض العضلى وتنفيذ الأداء المطلوب ، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبى وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء الجسم ، كما يعمل الجهاز العصبى على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة فى الأداء الحركى سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسى أو العضلات الأساسية ، وكذلك العضلات المضادة لعمل العضلات الأساسية ، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة . (٢٠٦ : ١)

ويشير صبحى حسنين ٢٠٠١م إلى أن أهمية التوافق الحركى تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل فى أكثر من اتجاه فى نفس الوقت فالتوافق الحركى هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء . (٤٤ : ٤٥)

ويضيف عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م ، على أن التوافق يعتمد على دقة الترابط والتكامل للجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل (٢٧: ١٨٦)

ويذكر صبحي حسانين ٢٠٠١م ، أن تنمية التوافق الحركي تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، والتوافق الحركي تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، والتوافق الحركي الجيد يتطلب الرشاقة والسرعة والدقة والمرونة ٠ (٤٤: ٤٠٩)

تذكر رحاب مبروك ١٩٩٨م نقلاً عن دال مود Dale Mood ١٩٨٧م أنه يمكن تنمية مكونات التوافق من خلال تعليم المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة بالإضافة إلى تدريبات مركبة متتابعة تنسم بالتدرج في الصعوبة مع الاهتمام والتركيز على الأداء السليم (١٩: ٢٠٩)

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 ومن عرض آراء العلماء والباحثين تتضح أهمية التوافق كمكون حركي يؤدي تحسينه إلى رفع مستوى الأداء المهارى

٣- الخصائص المميزة للمرحلة السنوية قيد البحث :

لقد اختلف العلماء فيما بينهم في تقسيم مراحل النمو والتقسيم إلى مراحل ما هو إلا عملية يقصد بها سهولة الدراسة ولما كانت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

لذا وجب الأمر التعرف على خصائص نمو هذه المرحلة وتتمثل في :

أ- خصائص النمو الجسمي :

يصل النمو إلى الاكتمال في هذه المرحلة ويكتسب كلاً من الجنسين قوياً ويزداد النمو في الطول والوزن من سن (١٨ - ٢٢) سنة زيادة طفيفة وتظهر الفروق في الطول والوزن بين الجنسين بصورة واضحة.

ب-خصائص النمو الحركي :

يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ويمكن ممارسته للتدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو أجهزته الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب أو يستطيع الفرد في هذه المرحلة التدريب يومياً ويتحدد التخصص النهائي له كما نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو الفروق عن ممارسة النشاط الرياضي في حالة عدم وصولهم إلى مستوي معين وينقلبون إلى متفرجين .

ب-خصائص النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي :

أهم خصائص هذه المرحلة هي :

- يزداد تقدير الفرد للقيم أكثر من مرحلة التعليم الثانوي وينعكس ذلك على التحول من ميوله وحاجاته .
- زيادة الاهتمام بالحديث والمناقشة مع الأقران والكبار لاكتساب الثقة والمهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية .
- تميل أحاديث الشباب إلى موضوعات السياسة والرياضة والأخبار المحلية والخارجية .
- التخصص في الدراسة المهنية وازدياد التفكير في أمر المستقبل وزيادة قدرته على الاستقرار .
- ازدياد الاهتمام بالألعاب الذهنية التي تتجه إلى المراهنة .
- تزداد حاجته للنشاط البدني لتنمية كفاءته العضوية وقدراته الحركية والمحافظة على قوته

وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني . (٤١ : ١٥٠-١٥٢)

٤- رياضة الهوكي :

أ. المهارات الأساسية في رياضة الهوكي :

يشير محمد الشحات ٢٠٠٦م إلى أنه يتطلب الوصول باللاعب إلى المستوى الرياضي العالي إلى إتقان المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي والتعرف على مبادئ كل مهارة ويظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات الأساسية وكيفية أدائها . (٤٦ : ٨٥)

ورعاية الهوكي شأنها شأن أي رياضة أخرى ، وتعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي تؤدي المهارات الأساسية للعبة بدرجة عالية من التوافق والدقة تحت ضغط المباراة يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيف يؤدون المهارات بطريقة صحيحة . (٥٧ : ٢٥)

وتعتبر مهارة دفع الكرة من أبسط وأسهل الضربات وأسرعها تعلماً ، ويذكر اليزبث أندرياس وسو مايرز Elizabeth Anders & Sue mayers ١٩٩٩ م إلى أن مهارة دفع الكرة من أسهل المهارات في تعلمها لأنها لا تحتاج إلى تغيير وضع الجسم ، وتستخدم هذه المهارة إما في التمرير القصير أو التمريرات البينية أو محاولة تخطي اللاعب المنافس ، كذلك تستخدم في التصويب على المرمى في الحالات التي تتطلب سرعة في الأداء ، كما تستخدم أيضاً في أداء ضربات الجزاء . (٦٣ - ٣٨)

ويري محمد الشحات ١٩٩٧م أن مهارة نظر الكرة تستخدم في التمرير للزميل في الأوقات التي تتطلب رفع الكرة من أعلى المنافسين وذلك لصعوبة إعاقتها من المنافس ولعدم توقع اتجاهها بسهولة، وكذلك تستخدم للتغلب على صعوبة الأرض الغير مستوية. (٤٨ : ١٠٢)

يشير ديبك جين Deepak Jain ٢٠٠٠م أن مهارة الغرف تحدث عندما ترتفع الكرة الساكنة أو المتحركة ببطء من على الأرض عن طريق حركة غرف بالمضرب بعد أن يكون رأس المضرب قد وضع خفيفاً تحت الكرة . (٦٢ : ٢٣)

ويشير رائد السيد ١٩٩٩م إلى أن مهارة الغرف تستخدم في نقل أماكن اللعب من الدفاع للهجوم أو في تغيير الملعب من اليمين إلى اليسار وتستغلها بعض الفرق لعمل انفرادات بحارس المرمى ، وذلك لعدم قدرة اللاعبين على قطعها لارتفاعها ، كما تستخدم في التصويب على المرمى في حالة تقدم حارس المرمى لغلق المرمى أمام المهاجم فيقوم المهاجم بإسقاط الكرة خلف حارس المرمى المتقدم داخل المرمى بمهارة الغرف . (١٧ : ٢٢)

ويشير محمد عبد الله ١٩٩٦م أنه بالرغم من سهولة أداء وتعلم مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح إلا أنه يفضل تعلمها في نهاية الضربات حتى يتلاشى اللاعب تعوده على رفع المضرب أعلى من مستوي الكتف مما يتسبب في وقوعه في خطأ قانوني . (٣٨ : ٤)

ويشير بودستا Podesta ١٩٨٢م أن مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح من أقوى الضربات في الهوكي ، وتكمن مميزاتها في السرعة التي تتحرك بها الكرة والمسافة التي تقطعها ، ويجب على المدرب أن يصر على تعليم دقة الضرب من البداية . (٦٧ : ٢٢)

ويضيف كارل وارد Carl word ١٩٨٩م أنه يكثر استخدام مهارة الضرب بواسطة المهاجمين لمحاولة إصابة مرمى المنافسين وللمدافعين بالتمريرات الطويلة والمتقاطعة لتغيير اتجاه الملعب، وكذلك عند القيام بأداء الضربات الحرة، ويمكن ضرب الكرة من الثبات أو أثناء الحركة. (٦٠ : ٥٨)

ويري محمد عبد الله ١٩٩٦م أن مهارة صد الكرة والسيطرة عليها تعني تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه والاستفادة منها سواء كانت على الأرض أو مرتفعة عنها وترجع أهمية هذه المهارة في رياضة الهوكي إلى أنه يجب على اللاعب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام الأجزاء المسموح بها من المضرب في أي وضع للاعب. (٣٨ : ١٧٥)

ب- الأداءات الحركية المركبة:

- مفهومها وأهميتها :

يشير سيد عبد المقصود ١٩٨٦م أن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهاري لكل، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب. ويضيف أيضاً أنه من حيث التركيب الزمني فإن الأداءات المهارية المركبة قد تندمج مع بعضها (على التوالي أو التوازي) حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على

التوازي (تزامنياً) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع (استلام مع مراوغة). (٢١ : ١٣٤-١٣٦، ١٦٠)

ويشير أمر الله البساطي ١٩٩٤م إلى أن الأداء الحركي المركب بصفة عامة يمثل شكل من بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد، وعادة ما تنشأ هذه الأداءات الحركية المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينهما لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المركب، ويمثل كل أداء مهاري في الجملة أداء مهاري مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) في حالة أدائه مستقلاً، وقد يتألف الأداء المهاري المركب من عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معاً (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداءات المهارية ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء الثاني لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهاري التالي. (٨ : ٧٧)

ج- طبيعة الأداءات الحركية المركبة في الأنشطة الرياضية الجماعية (في رياضة الهوكي):

يتفق كل من كمال عبد الحميد، وصبحي حساتين ١٩٨٠م وحنفي مختار ١٩٩٤م أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه، والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة (٣٥ : ١٥٤-١٥٥) (١٥ : ٧١-٧٢)

وعلى ذلك يرى الباحث أن لاعب الهوكي يتجه في أدائه إلى التنويع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر .

كما تتميز الأنشطة الرياضية المختلفة بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعني الأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها

بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل ضربة الجزاء في رياضة الهوكي . (٤٣ : ٤٣)

بينما يتركب الأداء الحركي المنفرد من مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداءات الحركية المركبة، حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى من المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلي، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص نشؤية جديدة لا تتوفر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي. (١٤ : ١٧)

حيث أن طبيعة الأداء في تلك الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة (مهارات) في صيغة وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب . كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً ، ويسمى هذا النظام من وجهة النظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية . (١٤ : ٣)

ومن هنا يرى الباحث أن المهارات المركبة في رياضة الهوكي تتضح أهميتها في كونها عامل مهم ورئيسي لتنفيذ الخطط والواجبات الملقاة على عاتق اللاعب، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمرة من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وأدائه بالخصم أو الزميل، فضلاً عن أن اللاعب في رياضة الهوكي يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداة غير مستقرة فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء، يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبين متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليها بما يتطلب إجابة فائقة للأداءات المهارية حيث أن تحسن سرعة ودقة

الأداءات المهارية يزيد من جمال الأداء .

٥- مكونات التوافق الحركى فى رياضة الهوكى

أ- الرشاقة:

يذكر أيمن الباسطى ١٩٩٥م أن رياضة الهوكى إحدى الرياضات التى تحتاج إلى تغيير فى إتجاه الجسم فى عدة اتجاهات لذلك فإن عنصر الرشاقة يشكل جزءاً هاماً فى لياقة المتعلمين وخاصة فى ربط المهارات ببعضها ببعض (١٠ : ١٠)

ويرى على سلامة ١٩٨٦م أن نجاح بعض المهارات الحركية مثل التقدم بالكرة خاصة بالتقدم بالمحاوره تعتمد على الرشاقة نظراً لما تتطلبه هذه المهارات من تغيير ما تجاه الجسم. (٢٨ : ١٣)

ويضيف أيمن الباسطى ١٩٩٠م أن المتعلم الذى يمتاز بالرشاقة تكون لديه القدرة على المحاوره بالكرة بسرعة ودقة ويتميز بالقدرة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ودقة كما أنه يستطيع التوقف بالكرة ثم البدء فى الجرى مرة أخرى بسرعة ودقة (١١ : ٩٤)

ويتم تطوير عنصر الرشاقة عن طريق التدريبات المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها مع التغير فى سرعة أدائها من البطيء إلى السريع والعكس بشرط توافر الدقة و الإنسانية فى هذه التدريبات (٧ : ١٦٩)

ويرى عمرو العظلة ١٩٩٧م أن الرشاقة تعتبر من الصفات البدنية المرتبطة بالمكونات التوافق الحركى فى الهوكى لطلاب الهوكى حيث أن الحركات المتغيرة والغير متوقعة للكرة ومحاولة إيقافها دون أن تصطدم بالجسم تحتاج إلى رشاقة كبيرة (٣٢ : ٢٣)

ب- السرعة الانتقالية :

ويرى عادل عبد البصير ١٩٩٢م أن محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية. (٢٣ : ٧٠)

ويشير محمد الشحات ١٩٨٦م أن السرعة الانتقالية تعتبر من الصفات الهامة لممارسى الهوكى لأنه من خلال استعراض طبيعة أداء المهارات المختلفة للهوكى أن المتعلمين الذين

يتميزون بالسرعة الإنتقالية يتاح لهم فرصة أكبر للفوز لأنهم يستطيعون منع المنافس من إمكانية الدفاع والهجوم بنجاح . (٥١ : ١١)

ويذكر على فهمي البيك ١٩٩٢م أنه يتم تطوير السرعة الإنتقالية عن طريق جرى المسافات القصيرة نسبياً (١٥ - ٦٠م) بأسرع زمن ممكن . (٢٩ : ٩١)

ويشير عمرو العطلة ١٩٩٧ م يجب تنمية السرعة الإنتقالية لدى ممارسي الهوكي حيث تظهر أهميتها بصورة كبيرة أثناء التحركات السريعة والخاطفة بدون كرة لمحاولة الوصول إلى مكان الكرة بأقصى سرعة والسيطرة عليها وأيضاً يستخدمها عند محاولة الجري مع وضع الكرة في الهجوم المضاد الذي يقوم فيه المتعلم بدفع الكرة للأمام لمسافات مناسبة ثم الجري بأقصى سرعة لملاحقتها والسيطرة عليها للإفلات من ملاحقة دفاع الفريق المضاد وفي نفس الوقت كسب مساحات كبيرة داخل أرض الخصم . (٣٢ : ٣٠)

ج- القوة العضلية:

يشير صبحي حسانين ٢٠٠١م إلى أن القوة العضلية هي أحد مكونات التوافق الحركي التي تتميز بها المتعلم والتي يمكن تنميتها لديه وأن هناك علاقة طردية بين القوة العضلية وإتقان وتطوير مستوى الأداء وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا (٤٤ : ٢١٧)

ويتفق كل من روبرت جي Robert G ٢٠٠٣م وعمرو العطلة ١٩٩٧م ، كلودبوكارد CloudBouchard ١٩٩٣م ، محمد الشحات ١٩٩٢م، أن القوة العضلية من أهم مكونات التوافق الحركي في رياضة الهوكي لاحتياجها في تنمية مستوى الأداء المهارى وكونها مؤثرة في باقى المكونات الأخرى مما يساعد على رفع مستوى الأداء المهارى فى رياضة الهوكى. (٦٨ : ٦) (٣٢ : ٢٢) (٦١ : ١٧) (٥٠ : ٤٣)

د- القدرة العضلية:

ويذكر صبحي حسانين ٢٠٠١م أن البعض يميل إلى استخدام مصطلح القدرة العضلية بدلاً من مصطلح القوة المميزة بالسرعة باعتبارها المقدرة على إنجاز أقصى قوة أقصر زمن. (٤٤ : ١٠٧)

ويرى محمد الشحات ١٩٩٤م ، على أن القدرة العضلية تشكل جزءا هاما في الأداء المهارى لرياضة الهوكي والتي بعنى بها إطلاق أقصى قوة فى أقل زمن ممكن نظرا لما تتطلبه أداء المهارات من قوة وسرعة في أن واحد حتى تحقق غايتها المنشودة . (١٠٧:٤٩)

ويرى عمرو العظلة ٢٠٠٢م على أن القدرة العضلية تبرز أهميتها في التمريرات السريعة للاعبين تحت ضغط المنافس . وهنا يحتاج اللاعب للقوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لنفادى ضغط الخصم بقوة حتى يمكن أن تصل إلى احد زملائه . (٢٨:٣١)

ويرى الباحث أنه يمكن تطوير القدرة العضلية عن طريق التدريبات المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها مع التدرج فى هذه التدريبات من السهل للصعب ومن البطيء إلى السريع والعكس بشرط توافر الدقة والإنسيابية فى هذه التدريبات .

هـ- الدقة :

يشير صبحي حسانين ٢٠٠١م أنه يجب أن تقاس الدقة فى المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة فمثلاً فى كرة السلة تقاس الكرة عن طريق توجيه الكرة نحو السلة باليدين أو بيد واحدة وفى رياضة الهوكي تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى ، وفى التنس يجب استخدام المضرب فى تصويب الكرات على أماكن معينة فى ملعب المنافس (٤٤ : ٤٥٩)

ويرى الباحث أن الدقة من أهم الصفات البدنية الأساسية فى كثير من الأنشطة الرياضية وهى تظهر بصورة واضحة فى العديد من الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة والطائرة والهوكي.

ويشير عبد العاطى السيد ١٩٩٣م أن الدقة تعنى " قدرة الفرد على توجيه حركاته الإرادية تجاه هدف معين وفقاً لامكانية جهازه العصبى العضلى ومراكزه الحية فيجب أن تقاس الدقة وفقاً لطبيعة النشاط الممارس" (٢٦: ١٤ ، ١٥)

ويرى الباحث أنه يمكن تطوير الدقة وذلك عن طريق الآتى :

- التدريب وفقاً لطبيعة النشاط الرياضى التخصصى .

- التدريب على الدقة فى أماكن ومسافات مختلفة .

- أن يكون التدريب على الدقة باستمرار .
- استخدام وأدوات وأجهزة للتدريب على الدقة
- تطبيق تمرينات توافقية تساعد فى تنمية الدقة .

و- المرونة :

يذكر أمرا لله البساطى ١٩٩٦م أن المرونة لها أهمية فى سهولة حركة المفاصل أثناء أداء التدريبات المختلفة وأحد الأركان الأساسية لجري وتحركات اللاعب (٧ : ١٩٢)

ويشير محمد الشحات ١٩٩٢م أن عنصر المرونة من العناصر الهامة لمتطلبات أداء مهارات رياضة الهوكى ونظهر ذلك فى أداء مهارات اللعبة حيث تحتاج إلى مرونة العمود الفقرى والذراعين حيث تؤدى مهارة اللعبة والجذع مائل ومرجحة الذراعين بصفة دائمة عند أداء مهارة دفع ، ضرب ، نظر الكرة (٥٠ : ١٢) .

ويوضح على سلامة ١٩٨٦م أن مهارات التصويب بالدفع والضرب وكذلك النظر تتطلب عنصر المرونة حيث تظهر فى التمهيد لأداء هذه المهارة بمرجحة الذراعين للخلف حركات الطعن الأمامى والجانبى لتأدية الواجبات الدفاعية والهجومية (٢٨ : ١٣)

ويشير أبو العلا عبدالفتاح ١٩٩٧م أن عدم كفاية المرونة يؤدى إلى زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية وبالتالي يكون هناك تأثير سلبى على مستوى الأداء المهارى (١ : ٢٤٧)

وعند التخطيط لتنمية المرونة خلال مراحل النمو يجب مراعاة المتغيرات المرتبطة بطبيعة هذه المراحل من ناحية نمو العظام والأنسجة العضلية والأربطة وغيرها، حيث أن لهذه التغيرات تأثيرها على مدى حركة المفاصل (٢ : ٢٥٣)

ويشير عمرو العطلة ١٩٩٧م أن عنصر المرونة يجب أن يتوافر لدى لاعبي الهوكى بشكل خاص حيث أن وضع الاستعداد الدائم الذى يتخذه اللاعب أثناء المباراة نتيجة لمسك العصا والحركات المفاجئة التى يأتى بها اللاعب من هذا الوضع لمحاولة السيطرة على الكرة يحتاج إلى تميزه بقدر عالى من المرونة الخاصة التى تساعد على أداء العمل العضلى المطلوب من المفاصل والأربطة وفى نفس الوقت تقيها من التمزق أو الشد العضلى. (٣٢ : ٢٥)

ويرى الباحث أن المرونة تتم عن طريق الأداءات الحركية المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها مع التغير في سرعة أدائها من البطيء إلى السريع والعكس بشرط توافر الدقة والإنسيابية في هذه الأداءات المركبة.

- الدراسات السابقة:

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في المجال الرياضي والمرتبطة بموضوع البحث في العديد من المصادر العلمية من أجل التعرف على ما استخدمته هذه الدراسات من أدوات مساعدة وكذلك أساليب التعلم وما وضعته من برامج وما توصلت إليه من نتائج حتى تكون عوناً للباحث في إجراءات بحثه

وقد قام الباحث بعرض (١٣) دراسات منها (١١) دراسات عربية، (٢) دراسات أجنبية وذلك في حدود علم الباحث تم عرضها من الأحدث إلى الأقدم كما هو موضح بالجدول التالي :

لدراسات المسابقة:
أو لا: الدراسات العربية:

جدول (١)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت التوافق الحركي

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
١	خلد فريد عزت	تأثير برنامج تدريبات نوعية للتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لفاشئين رياضة الجودة	٢٠٠٧م	١٦	دكتوراه	تأثير برنامج تدريبات نوعية للتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لفاشئين رياضة الجودة	الطريقة العملية	٢٥٠ ناشئ	المنهج التجريبي	تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث.

تابع جدول (١)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت التوافق الحركي

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٢	أشرف محمد	تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى	٢٠٠٠م	٦	دكتوراه	التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين على مستوى الأداء المهارى	الطريقة العمدية	٢٤ فرد	المنهج التجريبي	أهم مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين تتمثل فى (المرونة - الرشاقة - الادر ك - الحسى الحركى - السرعة الحركية) وأن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين، وجود علاقة إيجابية بين مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين، وجود علاقة إيجابية بين مكونات التوافق الحركي قيد البحث ومستوى الأداء المهارى لسباحة الدولفين

تابع جدول (١)
الدراسات السابقة السباقية العربية التي تناولت التوافق الحركي

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٣	رابعة محمد لطفي	بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويية السلمية للمبتدئات في كرة السلة	١٩٩٦م	١٨	إنتاج علمي	التعرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية على مستوى أداء التجميعية السلمية للطالبات عينة البحث	الطريقة العشوائية	١٠٠ طالبة	المنهج الوصفي	المتغيرات المسهمة في مستوى أداء التجميعية السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على التوازن الديناميكي
٤	إجلال حسن الأنور	تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات	١٩٩٥م	٥	ماجستير	التعرف على تأثير التمرينات التوافقية على تعلم سباحة الزحف للمبتدئات	الطريقة العددية	٤٠ مبتدئة	المنهج التجريبي	وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية

نتائج جدول (١)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت التوافق الحركي

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٥	مهمل على	تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة	١٩٩٤م	٥٤	تكرراه	- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه. - التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة.	الطريقة العشوائية	٦٠ طالبة	المنهج التجريبي	وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق الحركي وبعض مظاهر الانتباه قيد البحث لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بمقارنته بالمجموعة الضابطة وكذلك فاعلية البرنامج المقترح وتأثيره الإيجابي في تنمية التوافق الحركي لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بمقارنته بالمجموعة الضابطة

تابع جدول (١)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت التوافق الحركي

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٦	إيفاس	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركي على المستوى الرياضي لمسابقة الوثب العالي	١٩٩٢م	١٢	ماجستير	وضع برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي قيد البحث وكذا التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقعي لمسابقة الوثب العالي لمسابقات الفرق	بالطريقة العشوائية	٨٨ طالبة	المنهج التجريبي	يؤثر البرنامج المقترح إيجابيا على تنمية مكونات التوافق الحركي لمسابقات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وكذلك يؤثر البرنامج المقترح إيجابيا على المستوى الرقعي لمسابقة الوثب العالي لمسابقات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة
٧	أحمد السيد لطفي	دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقين الحواجز	١٩٩١م	٤	دكتوراه	التعرف على مكونات التوافق الحركي لدى متسابقين ١٠/١٠ حواجز	الطريقة الممدية	٣٠ فرد	المنهج الوصفي	استخلص بعض مكونات التوافق منها (المرونة - لمفاصل الطرف السفلي - السرعة الانتقالية - مرونة العمود الفقري - القوة المتفجرة لمعضلات الرجلين)

جدول (٢)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت الأدوات المركبة

٢	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٨	محمد عبيد السستار محمود	تأثير تنمية الأدوات المركبة على الحركة المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناسئين في كرة القدم	٢٠٠٥م	٤٥	ماجستير	التعرف على تأثير تنمية الأدوات المركبة المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناسئين في كرة القدم	الطريقة العشوائية	٢٤ ناشئ	المنهج التجريبي	تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الاداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) وأيضاً وجود فروق في نسبة التحسن في أضمنة ودقة الاداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيود البحث) لصالح المجموعة التجريبية

تابع جدول (٢)
الدراسات السابقة العربية التي تناولت الأدوات المركبة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
٩	عمرو	دراسة تحليلية للأدوات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد ٢٠٠٣م	٢٠٠٥م	٣٠	ماجستير	التعرف على أكثر الأدوات الحركية المركبة الهجومية بالكرة نسائياً في نتائج المباريات طبقاً لمناطق اللعب	الطريقة العشوائية	١٤٧ لاعب	المنهج الوصفي	تتقسم الأدوات الحركية المركبة في كرة اليد الى عشرة اداءات حركية مركبة أساسية ، خمسة اداءات تنتهي بالتمرير ، وخمسة اداءات تنتهي بالتصويب
١٠	محمد أحمد عبد الله	تطوير بعض الأدوات الحركية المركبة "النمجة" الهجومية لدى لاعبي الهوكي	٢٠٠٤م	٣٧	إنتاج علمي	تطوير بعض الأدوات الحركية المركبة "النمجة" الهجومية لدى لاعبي الهوكي	الطريقة العمدية العشوائية	٥٦ لاعب	المنهج التجريبي	- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والسيطرة في الأدوات الحركية المركبة الهجومية لصالح المجموعة التجريبية. - صلاحية اختبارات الأدوات الحركية المركبة الهجومية في الهوكي لتقييم مستوى الأداء المهاري.

تابع جدول (٢)
الدراسات المسابقة العربية التي تناولت الأدوات المركبة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
١١	محمد إبراهيم سلطان	نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" على أداء بعض المبادئ الخططية لنادسي كرة القدم	٢٠٠٤م	٣٦	إنتاج علمي	- التعرف على العلاقة بين المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" ومستوى الأداء النسايج لمجموع المبادئ الخططية الهجومية للاعب كرة القدم. - التعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعب كرة القدم	الطريقة العددية العشوائية	٨٤ فائتي	المنهج الوصفي	وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء النسايج لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمريس)، (الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمريس)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمريس) في عنصر الدقة وإيضاً وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء النسايج لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمريس في عنصر الزمن.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

جدول (٣)
الدراسات الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المراجع	نوع الدراسة	أهداف البحث	العينة		المنهج	أهم النتائج
							طريقة اختيارها	قوامها		
١٢	رووف ورونالد وروفلد	علاقة التنوع (الجنس) والتغيرات الخاصة المصاحبة للسنن في اختبارات السرعة الحركية والتوافق بين العين واليد لدى البالغين	١٩٩٣م	٦٩	دراسة بحثية	تطوير الدرجات المعيارية لاختبار النقر بالأصابع واختيار Grooved على عينة من الأفراد العاديين (غير متدربين)	الطريقة العشوائية	٣٦٠ متطوع	المنهج الوصفي	هناك فروق دالة معنوية بين الأفراد (النكور والإنسان) لصالح النكور ، حيث أشارت نتائج الاختبار إلى أن السيدات كانوا أيضاً ممن الرجال في النقر بالأصابع وبخاصة في مجموعة السيدات كبار السن أما بالنسبة لاختبار جروفيد Grooved فكانت النتائج مختلفة عن النتائج السابقة حيث أشارت نتائج هذا الاختبار إلى أن السيدات أسرع من الرجسسال
١٣	ستاروستا Starosta	التوافق الحركي كعامل في نظام الانتقاء الرياضي	١٩٨٤م	٧٢	دراسة بحثية	- مستوى الحركة التوافقية تأخذ في التغيير أثناء فترات مختلفة من التدريب. - كل رياضة لها مستوى توافقي من الحركة خاص بها.	الطريقة المدمية	٢٤٦ لاعب	المنهج الوصفي	- أفضل فترة لتنمية القدرات التوافقية في المرحلة السنية (٧ : ١١) سنة . ٢- فترة التراجع أو الركود لتنمية القدرات التوافقية تظهر في المرحلة السنية (١٢ : ١٣) سنة .

جدول رقم (٤)
التعليق على الدراسات السابقة

محتوى الدراسة	تعليق الباحث
الهدف من الدراسة	يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات السابقة، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تنمية مكونات التوافق الحركي مثل دراسة رابعة محمد لطفي ١٩٩٦م (١٨)، ودراسة مها عبده ١٩٩٤م (٥٤)، ودراسة إجلال حسن ١٩٩٥م (٥) بينما يهدف البعض الآخر إلى تنمية الأداءات الحركية المركبة وتصميم الإختبارات المركبة الخاصة بقياس تلك الأداءات مثل دراسة محمد عبد الستار ٢٠٠٥م (٤٥) عمرو عبد الفتاح ٢٠٠٥م (٣٠)، محمد عبد الله ٢٠٠٤م (٣٧) محمد إبراهيم ٢٠٠٤م (٣٦).
المنهج المستخدم	استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة إجلال حسن ١٩٩٥م (٥)، مها عبده ١٩٩٤م (٥٤)، محمد عبد الله ٢٠٠٤م (٣٧)، محمد عبد الستار ٢٠٠٥م (٤٥)، بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي مثل دراسة رابعة لطفي ١٩٩٦م (١٨)، وعمرو عبد الفتاح ٢٠٠٥م (٣٠)، محمد سلطان ٢٠٠٤م (٣٦) ورووف ورونالد ١٩٩٣م (٦٩) ودراسة ستاروستا ١٩٨٤م (٧٢)

تابع جدول رقم (٤)
التعليق على الدراسات السابقة

محتوى الدراسة	تعليق الباحث
عددها	تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي (١٨٠) فرد بينما تراوحت حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي (٩٣٧) فرد بينما حجم عينة الدراسة الحالية (٦٠) طالب من كلية التربية الرياضية المقيدون بالفرقة الثانية.
نوعها	اختلفت الأعمار السنوية بالنسبة لهذه الدراسات حيث نجد دراسة رابعة محمد لطفي ١٩٩٦م (١٨) (طالبات)، ودراسة إجلال حسن ١٩٩٥م (٥) (لاعبات مبتدئات)، ودراسة محمد عبد الستار ٢٠٠٥م (٤٥) (لاعبين ناشئين)، ودراسة عمرو عبد الفتاح ٢٠٠٥م (٣٠) (لاعبين)
طريقة اختيارها	في بعض الدراسات تم اختيار العينات بالطريقة العشوائية مثل دراسة كل من عمرو عبد الفتاح ٢٠٠٥ (٣٠) ودراسة محمد عبد الستار ٢٠٠٥م (٤٥)، وبعض الدراسات تم اختيار العينات بالطريقة العمدية مثل دراسة كل من إجلال حسن ١٩٩٥م (٥) ودراسة ستاروسيتا ١٩٨٤م (٧٢)، وهناك دراسة محمد عبد الله ٢٠٠٤م (٣٧) التي تم اختيار العينة فيها بالطريقة العمدية العشوائية.
أدوات جمع البيانات	تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

تابع جدول رقم (٤)
التعليق على الدراسات السابقة

محتوى الدراسة	تعليق الباحث
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.
النتائج	- توصلت دراسة رابحة لطفي ١٩٩٦م (١٨) إلى أن المتغيرات المساهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على التوازن الديناميكي. - توصلت دراسة إجلال حسن ١٩٩٥م (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية. - توصلت دراسة مها عبده ١٩٩٤م (٥٤) إلى فعالية البرنامج المقترح وتأثيره في تنمية التوافق الحركي لدى طالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. - توصلت دراسة محمد عبد الستار ٢٠٠٥م (٤٥) إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير).

هـ - الاستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استفاد الباحث بما يلي :

- ١- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث .
- ٢- اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة .
- ٣- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأجهزة والأدوات المناسبة.
- ٤- كيفية وضع البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي في رياضة الهوكي
- ٥- تحديد الأداءات الحركية المركبة الأكثر استخداما والتي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث
- ٦- كيفية إجراء القياسات التي تساهم في جمع البيانات.
- ٧- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.