

الفصل الثاني

٢/٠ القراءات النظرية والبحوث السابقة

١/٢ القراءات النظرية:

١/١/٢ ماهية مسابقة رمي الرمح .

٢/١/٢ المبادئ الستة الأساسية للرمي .

٣/١/٢ المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح .

٤/١/٢ العضلات العاملة في رمي الرمح .

٥/١/٢ العوامل المؤثرة على الرمح في الهواء .

٦/١/٢ عناصر اللياقة البدنية الخاصة برمي الرمح .

٧/١/٢ التوافق .

٨/١/٢ ماهية التوافق .

٩/١/٢ تعريفات التوافق .

١٠/١/٢ أهمية التوافق .

١١/١/٢ أنواع التوافق .

١٢/١/٥ مكونات التوافق .

١٣/١/٢ مراحل اكتساب التوافق للناشئ .

١٤/١/٢ القدرات التوافقية .

١٥/١/٢ تعريف القدرات التوافقية .

١٦/١/٢ أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي .

١٧/١/٢ القواعد الأساسية لتنمية القدرات التوافقية .

١٨/١/٢ العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي .

١٩/١/٢ تقسيم القدرات التوافقية العامة .

٢٠/١/٢ خصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة قيد البحث (١٤ الي ١٦ سنة)

٢/٢ والدراسات والبحوث السابقة :

١/٢/٢ البحوث السابقة التي تناولت القدرات التوافقية في مختلف الرياضات

٢/٢/٢ البحوث السابقة التي تناولت القدرات التوافقية في ألعاب القوى .

٣/٢/٢ التعليق على البحوث السابقة .

٤/٢/٢ الاستفادة من البحوث لسابقة .

٢/٠ القراءات النظرية والبحوث السابقة

٢/١ القراءات النظرية:

٢/١/١ ماهية مسابقة رمي الرمح :

إن مسابقات الميدان والمضمار متعددة ولذلك فهي تجمع بين أكثر عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية فكل رياضي يرغب في التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه العناصر فهي من المميزات التي قد تجمع في بعض المسابقات أو تنفرد بها فمتطلبات المسافات القصيرة السرعة ، والمسافات الطويلة التحمل ، والمسافات المتوسطة تجمع بين السرعة والتحمل ومسابقات الرمي تحتاج للقوة ومسابقات الوثب تجمع بين السرعة والقوة . (٢٢ : ٢٠ - ٢١)

والهدف من مسابقات الرمي هو إبعاد الأداة الرياضية عن طريق الرمي أو الدفع لا بعد مسافة ممكنة دون مخالفة لقواعد المسابقات ، وتعتبر مسابقات الجلة والقرص والرمح والمطرقة من الأنواع المركبة وترتبط مسافة الرمية بقوة وسرعة الرامي . (١٧ : ٢٧)

وتعد مسابقة رمي الرمح من المسابقات التكنيكية الخاصة والتي تعتمد علي مستوى عنصرى القوة السريعة كما تتميز المسابقة بسرعة طيران عالية جدا" للأداة قد تصل في بعض الأحيان إلى ٣٠ - ٣٥ متر في الثانية مما يتطلب بالتالي مستوى عال من القوة السريعة خصوصا" وأن زمن فاعلية القوة المستخدمة علي الرمح نفسه (الأداة) قصير . (٦١ : ٥٠٨)

ومما لا شك فيه أن تدريب لاعبي رمي الرمح يختلف عن باقي متسابقى الرمي الآخرين من ناحية تنوع مكونات برامج التدريب إذ أنها لا تعتمد بالدرجة الأولى علي تدريبات الإثقال التي تقترب كثيرا من الحد الأقصى لقدرة اللاعب (تدريبات القوة العظمى والقوة المتفجرة) لذلك تدخل التدريبات المتنوعة لاكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة وكذلك تمارينات المهارة الحركية . (٣١ : ٤٣٣)

ويتميز لاعب رمي الرمح بالسرعة الانتقالية حيث يتطلب أداء الرامي للعدو بسرعة لمسافة تصل إلى ٣٦ م وهذه السرعة تتحول إلى كمية حركة تستخدم لانطلاق الرمح بسرعة حيث أن الرمح يكتسب سرعة الإنطلاق من سرعة الاقتراب ، وإضافة إلى تميز لاعب الرمح

بالطول وطول الذراعين حيث أن ارتفاع نقطة التخلص يساهم في طول مسافة الرمية ، ولا نغفل أن اللاعب الذي يتميز بالسرعة العالية يتطلب أن يكون ذو وزن مناسب فلن يكون باى حال من الأحوال يوزن لاعب دفع الجلة . (٤٧ : ٩٥)

وتتوقف طول مسافة الرامي في مسابقة رمي الرمح علي المرونة ودقة التوافق في أداء الحركة بين حركات الرجلين والجذع والذراع الرامية وتطول مسافة الرمي حينما يخرج الرمح بسرعة وبالزاوية المناسب لخروج المقذوف. (٤٨ : ٩٥)

٢/١/٢ المبادئ الستة الأساسية للرمي :

تؤكد "خيرية إبراهيم السكرى وسليمان علي حسن" (١٩٩٧م) علي أنه هناك مبادئ ستة أساسية للرمي لها دورا " هاما وحيويا في وصول اللاعب إلى المستويات الرقمية العالية وهي :

- يجب اشتراك كافة أعضاء الجسم .
 - تجميع القوى .
 - خط عمل القوة في اتجاه الرمية .
 - تحقيق مدي طويل للحركة .
 - انتقال وزن الجسم .
 - ارتكاز مركز ثقل الجسم
- (١٦ : ١٣ - ٢٠)

٢/١/٢ المراحل الفنية لمسابقة رمي الرمح :

اتفق كلا من "ركى درويش وعادل عبد الحافظ" (١٩٩٤م) ، و" بسطويسى احمد " (١٩٩٧م) ، و "كمال جميل الربطى" (١٩٩٨م) ، و"عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون" (٢٠٠٢م) ، و"ديفيد لويس Daved Leas" (١٩٩٤م) ، و" بات هيلي Pat Healy " (١٩٩٧م) ، و "جورسكى Gorski" (١٩٩٨م) ، و "توم باجنى Tom Pagni" (٢٠٠١م) علي أن المراحل الفنية لرمي الرمح هي:

- ١/٣/١/٢ مسك الرمح .
- ٢/٣/١/٢ حمل الرمح .

- ٣/٣/١/٢ وقفة الاستعداد .
- ٤/٣/١/٢ الاقتراب .
- ٥/٣/١/٢ خطوات الرمي .
- ٦/٣/١/٢ الرمي (الإرسال) .
- ٧/٣/١/٢ المحافظة علي التوازن بعد الرمي (الاتزان) .

(١١ : ٢٨٠) ، (١٧ : ١٨٨) ، (٢٩ : ١٧٢) ، (٥٠ : ٣١٠) ، (٨٢ : ١٦) ،
(٨٤ : ٤٣) ، (٨٦ : ٤٥٤) ، (٩٢ : ١)

١/٣/١/٢ مسك الرمح :

توجد أنواع كثيرة للقبض علي الرمح نذكر منها (القبضة الأمريكية - القبضة الفنلندية - القبضة المقصية) وعلي اللاعب أن يختار من هذه القبضات ما يتناسب مع طول وقوة أصابعه إلى جانب الاختيار الشخصي للاعب بما يوفر له التعامل مع الرمح بسهولة ويسر وتحكم . (٢٩ : ١٧٢)

٢/٣/١/٢ حمل الرمح :

يشير زكي درويش وعادل عبد الحافظ إلى أن هناك ثلاث طرق عامة لحمل الرمح يختار اللاعب ما يناسب طريقة أدائه أو حسب ما تتيحه له هذه الطريقة في الحمل من سهولة الجرى بالرمح وسحبه للخلف قبل الرمي كلتي :

- حمل الرمح تحت الذراع (أسفل الإبط) ويحمل فيه الرمح بحيث يمتد الذراع خلفا والي أسفل ويراعي وجود السن مارا بتجويف الإبط أسفل الذقن ويكون في حالة ارتخاء تام ويواجه اللاعب مقطع الرمي بكلتا كفيه تماما .
- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل ، يحمل اللاعب الرمح بحيث يكون الذراع منتبهاً ويتجه الموفق للأمام وبالتالي يتجه الرمح للأمام موازياً للذراع ، ويشير سن الرمح لأسفل قليلاً وبذلك تتجه مؤخرته لأعلى .
- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى ، يحمل الرمح بحيث يكون القبضة أعلى من مستوى الكتف بقليل وعلي جانب الوجه ويكون متجهاً للأمام والعضد عمودي علي الجسم ويرتفع مقدم الرمح بزاوية تعادل ٣٠ درجة مع مواجهة الجسم أماما .

(١٧ : ١٩١)

٢/٣/١/٢ وقفة الاستعداد :

يذكر " كمال جميل الربضى" (١٩٩٨م) أن الرامي يقف معتدل القامة ويمسك الرمح بإحدى الطرق السابقة الذكر ، ويكون ثقل الجسم محمولا علي القدمين ولكن الثقل الأكبر يكون علي القدم الأمامية بينما تكون القدم الأخرى مرتكزة علي المشط والي الخلف قليلا ، والقبضة تكون في مستوى الإذن والمرفق متجهة إلى الإمام والذراع الأخرى بجانب الجسم باسترخاء كامل والنظر موجهة للإمام . (٥٠ : ٣١٣)

٤/٣/١/٢ الاقتراب :

يشير "بسطويسى احمد" (١٩٩٧م) أن اللاعب يبدأ الجري من بداية مرحلة الاقتراب وفي اتجاه منطقة الرمي بخطوات استرخائية موزونة وينصح بعد مرجحة ذراع الرمي مرجحة ملحوظة للإمام وللخلف حتى لا يفقد اللاعب الإيقاع الموازن للاقتراب ، وبذلك يعمل اللاعب علي تزايد سرعة خطواته التي تبلغ في حدود ٨-١٢ خطوة في تلك المرحلة ، وحتى يكتسب اللاعب كلا من الأداء والسرعة المناسبة واللازمة . (١١ : ٤٩٦)

٥/٣/١/٢ خطوات الرمي :

يذكر "عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون" (٢٠٠٢م) أنها الخطوات التي يستخدمها اللاعب كعامل ربط أساسى بين السرعة المكتسبة من الاقتراب والقوة الدافعة لإطلاق الرمح ، وهي المسافة تتراوح من ٩ - ١٠ م يقطعها المتسابق في خمس خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى وتنتهي بالقدم اليسرى في اتجاه الرمي حتى يمكن اللاعب إخراج أكبر قوة وراء الذراع الرامية . (٢٩ : ١٨٣)

ويوضح "كمال جميل الربضى" (١٩٩٨م) أن اللاعب الرامي يبدأ الخطوة الأولى بالقدم اليسرى دون أن يطرأ تغيير واضح علي جسمه ، ولكن تتقدم اليد الحاملة للرمح للإمام قليلا استعدادا لعودتها للخلف بصورة تدريجية وتكون هذه الخطوة أطول الخطوات الخمس ، وفي الخطوة الثانية تنتقل الرجل اليمنى لتقع قدمها بزواوية منحرفة قليلا للخارج وتبدأ اليد الحاملة للرمح بالعودة للخلف بصورة تدريجية وينف اللاعب كتفة الأيسر مع روكة الأيسر إلى الجهة اليمنى ويميل الجذع للخلف وفي الخطوة الثالثة تنتقل الرجل اليسرى للأمام لتقع قدمها بزواوية منحرفة عند الرمي وموازية لى حد ما للقدم اليمنى وفي الخطوة

الرابعة (خطوة التقاطع) حيث يتم التقاطع بالرجل اليمنى بحيث تكون سريعة يتم نقل القدم اليسرى إمام القدم اليمنى مع مراعاة هبوط القدم اليسرى علي الكعب أولاً ثم بالتدرج حتى يكون الارتكاز علي باطن القدم بشكل كامل . (٥٠ : ٣١٥)

٦/٣/١/٢ الرمي (الإرسال) :

يتفق كل من "زكى درويش وعادل عبد الحافظ" (١٩٩٤م) ، و"بسطويسى احمد" (١٩٩٧) على أن الإرسال مرحلة هامة من مراحل رمي الرمح وتبدأ هذه المرحلة عندما يصل اللاعب إلى وضع الرمي حيث يكون ذراعه ممتداً للخلف والجسم مواجه لاتجاه الرمي ومائلاً خلفاً بالزاوية المناسبة وتكون القدم اليسرى لم تهبط إلى الأرض بعد وحين هبوطها يبدأ الرمي وذلك بغرد الرجل اليمنى من مفصل القدم ومفصل الركبة للأمام ولأعلى حتى أن الجانب الأيمن للحوض ينتقل منخفضاً للأمام ، والرجل تهبط على الأرض من وضع الكعب أولاً ويكون علمها الأول هو الارتكاز لتوقف حركة الجسم ، ثم بعد ذلك الدفع ، ومحور الحوض والكتفان يكونا متوازيين وبزاوية قائمة تقريباً مع اتجاه الرمي ، وذراع الرمي لا تزال مفردة خلفاً ، وكذلك الجذع يبلغ أقصى تقوس للخلف أيضاً ، مركز الشد هنا يكون في منطقة الكتفين ، وأثناء حركة الفرد للرجل اليمنى يرفع الكعب بواسطة ضغط مشط القدم ويمتد التأثير على الجسم أطول فترة ، وحركة الفرد تستمر بواسطة الرجل اليسرى بمجرد أن يصل مركز ثقل الجسم في منطقة التأثير عالية ، ثم يبدأ ذراع الرمي في إطلاق الرمح ويتحرك ذراع الرمي أماماً بحيث يقود المرفق حركة الرمي ، ويسبق الكوع قبضة اليد في بادئ الأمر ، ويجب ملاحظة متابعة اليد الحاملة للرمح لأخر لحظة ، وعلي اللاعب التأكد من مواجهه مقطع الرمي مواجهة تامة أثناء عملية الإرسال . (١٧ : ١٩٩)

٧/٣/١/٢ الاتزان بعد الرمي :

يذكر "عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون" (٢٠٠٢م) أن هذه الخطوة تبدأ بعد تخلص اللاعب من الأداة فيجب عليه السيطرة علي سرعة اندفاعه للإمام وذلك بأخذ خطوة غير ظاهرة لأعلى والهبوط علي الرجل الخلفية (اليمنى) للإمام مع اخذ حجلة أخرى علي نفس الرجل حتى يمكن اندفاع مركز ثقل اللاعب أماماً خلف الجسم مع الزحف علي المشط الخارجي للقدم اليمنى قبل اخذ هذه التبديله حتى تقلل من سرعة اللاعب واندفاعه للإمام . (٢٩ : ١٨٦)

٤/١/٢ العضلات العاملة في رمي الرمح :

يجب على المدرب الاهتمام بمعرفة العضلات العاملة في مسابقة رمي الرمح لجميع فترات التدريب المختلفة ومراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح والتمرينات المقترحة التي تراعي التوازن العضلي أو العمل العضلي المتوازن للعضلات المستخدمة في رمي الرمح .

أشار "عبد الحليم محمد عبد الحليم وآخرون" (٢٠٠٢م) إلى أنه من أهم العضلات العاملة لمسابقة رمي الرمح هي :

- العضلة الترقوية التي تثني وتدوير الرأس .
- العضلة الدالية وهي التي ترفع الذراع .
- العضلة ذات الرأسين العضدية وتقوم بثني الساعد .
- العضلة الباسطة للأصابع واليد .
- العضلة القابضة للأصابع واليد .
- العضلة المستقيمة البطنية وهي تقوم بثني الجذع للأمام .
- العضلة الخياطية وهي تقوم بقبض الفخذ ودوراته .
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية وهي تؤدي إلى مد الساق .

(٢٩ : ١٨٧ - ١٨٨)

ويضيف فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤م) على ذلك :

- العضلة ذات الثلاث رؤوس : وتقوم ببسط الساعد وبذلك في رمي الرمح.
- العضلة القابضة للرسغ الكعبرية : وتساعد علي ضم الرمح والتخلص منه.
- العضلة القابضة للرسغ الزندية : تساعد علي حمل الرمح والتخلص منه
- العضلة الصدرية العظمية . تساعد في دفع الذراع وقوة الدفع للرمح .
- العضلة المنحرفة المربعة : تساعد في رمي الرمح بقوة .
- العضلة العريضة الظهرية : تساعد في رمي الرمح عند ثني الظهر الي الخلف وإكساب القوة .

- العضلة المستقيمة الفخذية : تساعد في إكساب القوة الناتجة عن السرعة في الجرى .
- العضلة ذات الراسين الفخذية : تساعد في إكساب القوة الناتجة عن السرعة في الجرى .
- العضلة المتسعة الوحشية : تساعد في عملية إكساب القوة الناتجة عند الاقتراب السريع .
- العضلة المتسعة الإنسية : تساعد في عملية إكساب القوة الناتجة عند الاقتراب السريع .
- العضلة القصبية القابضة : تساعد في عملية إكساب القوة الناتجة عند الاقتراب السريع .
- العضلة التوأمية : تساعد في عملية إكساب القوة الناتجة عند الاقتراب السريع .

(٤٧ : ١٠٤)

٥/١/٢ العوامل المؤثرة علي الرمح في الهواء :

أشار "قاسم حسن حسين" (١٩٩٠م) إلى أن القوة الدافعة التي تعمل علي السرمح والقرص أثناء طيرانه تتوقف علي ما يلي :

- شكل الجسم المقذوف .
- زاوية اندفاع المقذوف .
- مساحة السطح (أي كلما ازدادت مساحة السطح زاد مجموع قوى الدفع)
- مربع سرعة الهواء (أي أن دفع الرمح يزداد بمعدل أربع مرات عندما ينطلق بمعدل ٥٠ ميلا في الساعة أكثر مما ينطلق بمعدل ٢٥ ميلا في الساعة) .
- كثافة الهواء (كلما ازدادت كثافة الهواء ازداد الدفع) .

(٤٩ : ٣٨١ - ٣٨٢)

ويضيف "عويس الجبالي" (١٩٩٨) إلى أن تتلخص المهمة الأساسية في مختلف سباقات الرمي إلى محاولة رمي الأداة إلى أبعد مسافة ممكنة علما بان مسافة الرمي أو الدفع تعتمد علي العوامل والمؤثرات التالية .

- سرعة انطلاق الأداة .
- زاوية الانطلاق .
- ارتفاع نقطة الانطلاق .
- قوة الدفع .
- مقاومة الهواء .
- سرعة الجاذبية الأرضية .

وان اتسب زوايا للانطلاق في مقاومات متباينة للهواء نقلا عن (توتيو تيش)

زاوية الانطلاق			
باتجاه الريح	عكس الريح	في ظروف اعتيادية	الرمح
°٣٩ - °٤١	°٣٧ - °٣٩	°٣٧ - °٣٨	

(٤٣ : ٣١٥)

وتضيف "خيرية السكرى وسليمان حسن" (١٩٩٧م) علي العوامل السابقة :

- زاوية الهجوم: هي الزاوية الحادة بين المحور الطولي للرمح واتجاهه في الهواء (مسار مركز كتلة الرمح) .
- المحور الطولي للرمح : وهي المركز المضبوط علي طول ارتفاع الرمح .
- مسار مركز الكتلة : وهو الاتجاه الذي يسير فيه مركز كتلة الرمح
- مركز الكتلة : وهو مركز الكتلة في الرمح .
- ارتفاع مستوى انطلاق الأداة : وهو المسافة من الأرض إلى يد اللاعب عند لحظة الانطلاق .
- المستوى الأفقى : وهو معلوم تماما .

ويؤكدان علي أن الرمح يتأثر بشدة الريح ، وهذا يعتبر مشكلة حيث أن ذلك يجعل زوايا معينة تتغير عند الطيران . حيث توجد لحظة قذف والتي تختلف باختلاف سرعة الانطلاق ، وتأثير الريح ولأداة المستخدمة (الرمح) (١٦ : ٢٤٨)

٦/١/٢ عناصر اللياقة البدنية الخاصة برمي الرمح :

يشير "عبد الرحمن عبد الحميد زاهر" (٢٠٠١م) إلى أنه تتطلب طبيعة الأداء في المسابقات الرمي تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة مع الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة لهذه المسابقات ولذلك يجب علي لاعبي الرمي تنمية العناصر التالية بجانب العناصر الأخرى :

- القوة .
 - السرعة .
 - تحمل القوة .
- (٣١ : ١٧٧)
- ويري "بسطويسي أحمد" (١٩٩٧م) أن العناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابق رمي الرمح هي :

- قدرة الرمي والمتمثلة في عنصر القدرة الانفجارية للاعب .
 - عجلة التسارع والمتمثلة في مدي اكتساب عنصر السرعة وتنمية عند اللاعب ومدي تأثير ذلك علي لحظة رمي الرمح والتي تستغرق في حدود ٠,١٤ من الثانية.
 - المتطلبات الحركية الخاصة الأخرى بالرمي والمتمثلة في مستوى المرونة الخاصة والرشاقة الخاصة بالنسبة للاعب .
- (١١ : ٤٩٣)

ويشير "عويس الجبالي" (١٩٩٨م) إلى أن القوة الممييزة بالسرعة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بالمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح . (٤٣ : ٣٢)

ويري "قاسم حسن حسين" (١٩٩٠م) أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب رمي الرمح هي (القوة العضلية ، السرعة ، المطاولة الخاصة بالرمي) . (٤٩ : ٣٨٥)

ويؤكد "عبد الخالق محمد سلامة" (٢٠٠٧م) في استخلاصات بحثه علي أن أهم القدرات البدنية المهمة في المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح هي (السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - القوة القصوى - القوة الممييزة بالسرعة - تحمل القوة - التوافق - الرشاقة - التوازن - المرونة) ، وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية في المستوى الرقمي للاعب رمي الرمح القوة الممييزة بالسرعة اعلي نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٢٨,٢% يليها السرعة القصوى بنسبة ٢٠,٢% يليها القوة القصوى بنسبة ١٥,٨% ثم

الرشاقة بنسبة ١٦,٢% يليها السرعة التزايدية بنسبة ٩,٧% يليها التوافق بنسبة ٩% وتحمل القوة بنسبة ١,١% ونستخلص أن عنصر التوافق واحد من أهم العناصر البدنية الخاصة. (٩ : ٣٠)

٧/١/٢ التوافق

٨/١/٢ ماهية التوافق :

يشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) إلى أن التوافق من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة من صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق ، وتشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق (التوازن - الإحساس بالإيقاع - الرشاقة - القدرة علي ارتخاء العضلة الارادي والتناسق الحركي) ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط . (١ : ٢٠٥ ، ٢٠٦)

٩/١/٢ تعريفات التوافق :

يعرفه "عثمان رفعت" (١٩٩١م) بأنه هو القدرة علي إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد أو هو القدرة علي التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد . (٩ : ٣٧)

ويتفق كلا من "تشارلز Charles" و " روث Roth" (١٩٩٨م) مع "واتين Waneen" (١٩٩٥م) علي أن التوافق هو القدرة علي استخدام الحواس مع أجزاء الجسم في آن واحد لأداء مهام حركية بصورة تتميز بالانسجام والدقة. (٨٣ : ٧) ، (٩٥ : ٢١٥)

١٠/١/٢ أهمية التوافق :

يتفق كلا من "محمد صبحي حساتين" (١٩٩٥) ، و"عبد المنعم برهم ومحمد أبو نمره" (١٩٩٥م) علي أن التوافق يعد إحدى الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية

وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون ، وتبدأ أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة ، والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجهد إلا إذا استقر الأداء التوافقي لفترة طويلة نسبيا. (٥٨ : ٤٠٩) ، (٣٤ : ١٠٣)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" إلى إن التوافق يعد احد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد وزيادة العائد من الحركة. (١ : ٢٠٥)

يذكر أشرف بسيم" (٢٠٠٠م) إن التوافق من أهم العوامل الذي يلعب دورا كبيرا في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى ويزداد دور هذه الصفة بشكل كبير في المهارات ذات التكنيك المعقد. (٦ : ٤)

وتشير "وسام عادل" (١٩٩٩م) أن التوافق من أهم صفات الأداء الرياضي خاصة بالنسبة للحركات المركبة فكلما زادت الحركة المركبة تعقيدا زادت الحاجة للتوافق بدرجة عالية. (٧٤ : ٣)

ويذكر "محمد صبحي حساتين" (١٩٩٦م) إن أخراج القوة المتفجرة تعتمد علي التوافق الكلي للجسم فالشخص الذي لديه توافق جسمي ضعيف لن يكون قادرا علي الاستخدام المناسب لميكانيكية جسمه . (٥٩ : ٤٦)

١١/١/٢ أنواع التوافق :

يتفق كلا من "عبد المنعم برهم ومحمد أبو نمره" (١٩٩٥م) ، و"محمد حساتين" (١٩٩٥م) ، و " كمال درويش وآخرون" (١٩٩٥م) و"عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) علي أن أنواع التوافق هي :

أولاً : التوافق العام والخاص :

- التوافق العام : يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجرى والتسلق .
- التوافق الخاص : ويظهر في أداء الحركات التي تتلحم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من حيث توزيع سريان القوة وشكل الأداء .

ثانياً : توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم :

- توافق الأطراف : يظهر في الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا أو بالقدمين معا أو باليدين والقدمين معا .
- التوافق الكلي للجسم : ويظهر ذلك في حركة الجسم ككل .

ثالثاً : توافق القدم والعين وتوافق اليد والعين .

- توافق القدم والعين : مثل رياضة كرة القدم الخ .
- توافق اليد والعين : مثل رياضة كرة السلة الخ .

(١٨٨ : ٤٠) ، (٣٣٥ : ٥١) ، (٤٠٨ - ٤٠٧ : ٥٨) ، (١٠٤ : ٣٤)

١٢/١/٥ مكونات التوافق :

يرى " عويس الجبالي" (٢٠٠١م) أن التوافق يعتبر من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وامتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداة المهارة الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل الأخطاء المتوقعة . (٤٤ : ٤٥٦)

ويذكر " عثمان رفعت " (١٩٩١م) أن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته . (٣٧ : ٩)

ويذكر " أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين " (١٩٩٣م) أن التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن ، سرعة رد الفعل ، الإحساس بالحركة ، القدرة على توجيه الجسم . (٢ : ٣١٥)

ويوضح " أسامة كامل راتب " (١٩٩٩م) نقلا عن " بارووماك جى Barow Makgy " أن التوافق ذو علاقة كبيرة بمكونات أخرى لأداء نماذج حركية متكاملة تتضمن التوازن ، السرعة ، الرشاقة . (٥ : ٣٣١)

١٢/١/٢ مراحل اكتساب التوافق اكتساب للناشئ :

اتفق كلاً من " بسطويسى أحمد بسطويسى " (١٩٩٦م) ، " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٦م) ، " محمد حسن علاوى " (١٩٩٧م) على أنه يمر الناشئ بثلاث مراحل لاكتساب التوافق للمهارة الحركية المطلوبة وهم كما يلي :

١/١٣/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .

٢/١٣/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

٣/١٣/١/٢ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

١/١٢/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :

وتبدأ هذه المرحلة من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهى تقريباً حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أداءها فى صورتها الأولية (البدائية) بمعنى آخر اكتساب المسار الاساسى للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء .

تتميز هذه المرحلة بالافتقار للانسيابية والتوافق والدقة ، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب والضجر من المستوى المندنى للأداء فيها .

٢/١٢/١/٢ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

وتبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية (البدائية) حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية ، إن يصبح شكل الحركة متناسقاً وانسيابياً وتختفى الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة ، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر اقتصادية فى الجهد المبذول .

٢/١٢/١/٢ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية :

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً وانسيابية يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعاً بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والإسجام والدقة. (١٣ : ٧٩ - ٨٩)، (٦٥ : ١٣٣ ، ١٣٤)، (٥٧ : ٢٠٧ - ٢١٥)

يتفق كلا من "عبد المنعم برهم ومحمد أبو نمره" (١٩٩٥م) ، و "محمد صبحي حسانين" (١٩٩٥م) ، و "كمال درويش وآخرون" (١٩٩٩م) علي أنه : يلاحظ بالنسبة للاعب المبتدئ في ممارسة التدريبات والتمرينات الرياضية عند أدائه بعض الحركات التي تستلزم عنصر التوافق خاصة يحدث عند إشراك مجموعة عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات ، فيسبب ذلك حدوث إضراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق الأولى لها حيث يؤدي ذلك إلى أداء الحركة مصحوبة بحركات كثيرة زائدة قد تكون سبباً في عدم تمكين الفرد من السيطرة علي أجزاء جسمه أثناء الأداء فيظهر أداء الفرد للحركة بعيداً الإتقان. (٣٤ : ١٠٣)، (٥١ : ٤٠٦)، (٥٨ : ٣٣٤)

١٤/١/٢ القدرات التوافقية :

ويتفق كل من "فلاذ يمير لياخ Vladimir Liakh" (٢٠٠١م) ، و "عبد الباسط جميل الأشقر" (٢٠٠١م) ، و "ستانيتوا هزيك Stanistaw & Henryk" (٢٠٠٥م) ، "اجنسكا جادك Agnieszka Jadach" (٢٠٠٥م) ، "تيريسا زيوركز Teresa Zwlerko" (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري والمسار الحركي في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري . (٩٣ : ٢٥٥) ، (٢٧ : ٢٥٤) ، (٩٠ : ١٨٧) ، (٨١ : ١٥٠٠) ، (٩١ : ١٨٣) وهذا ما تؤكد به "هبة عبد العظيم" (٢٠٠٥م) بأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به . (٢٩ : ٧١)

ويشير "محمد لطفي السيد" (٢٠٠٦م) إلى أن القدرات التوافقية تنبثق من متطلبات الأداء المهاري ، وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب

الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات البدنية والمهارية والخطية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق اعلي مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركى . (٦٣ : ١٢١)

ويضيف " ميشننج Meuchling " (١٩٩٩م) بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب Complex أو اتجاهها الحركى Dynamic أو شكلها الانقباضى الخاص Disipline spccifi حيث تتكامل تلك الجوانب في اطار واحد عند تنمية القدرات التوافقية (٨٩ : ١٦٠)

ويرى " خالد فريد زيادة " (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط الرياضى التخصصى ، وذلك فان تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى والتكنيك بشكل كبير كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة ومن ثم فان توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أى أداء حركى . (١٤ : ١٢)

ويذكر " محمد نطفى السيد " (٢٠٠٦م) 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 في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقى العالى يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية . (٦٣ : ١٢٤)

ويشير " عبد الباسط جميل الأشقر " (٢٠٠١م) نقلا عن " السيد عبد المقصود " (١٩٨٦م) إلى أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية حيث أنه غالبا ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات الحركية ومن ناحية أخرى فان درجة إتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأساس المركب لمستواه تعمل على تطوير القدرات التوافقية لدى اللاعب وعلى هذا فتشترك القدرات والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية في تحقيق المستوى أثناء الممارسة الرياضية . (٢٧ : ٢٥٥)

ويؤكد " عبد الباسط جميل الأشقر " (٢٠٠١م) إلى أن: افتقار الناشئ للقدرات التوافقية يؤدي إلى ارتباك أدائه ويقتل من كفاءته ويزيد فرص حدوث الإصابات نتيجة السقوط والاصطدام وافتقار الاتزان في قوة وتحمل العضلات المقابلة للعضلات العاملة ومن الممكن أن يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات الحادة المزمنة . (٢٧ : ٢٥٤)

١٥/١/٢ تعريف القدرات التوافقية :

ويعرف كلا من "محمد صبحي حساتين ، وكمال عبد الحميد" (١٩٩٧م) أن القدرات التوافقية هي المكون الاساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة. (٥٢ : ٢٩)

تشير "سامية فرغلي منصور" (١٩٨٤م) إلى إن القدرات التوافقية هي : قدرات توضح مستوى قدرة اللاعب علي الضبط والتوجيه الحركي في تناسق مكاني وزماني وديناميكي للمهارة الحركية المطلوبة . (٢١ : ٥٤)

ويعرف "السيد عبد العظيم دريالة" (٢٠٠٥م) بأنها : هي القدرات المرتبطة بعنصر التوافق وتتأثر فيه وتتأثر به علي ذلك تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي عامة. (٤١ - ٣٨ : ٨)

١٦/١/٢ أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي :

تذكر "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠٠٥م) أن : أهمية القدرات التوافقية للاعب تساعده علي استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة ، والانتقال من حركة لأخرى ، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم . (٧١ : ١)

كما يشير "عبد الباسط جميل" (٢٠٠١م) إلى أن : أهمية القدرات التوافقية كمكون حركي معقد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى للحركات البسيطة أو المركبة ، فهو يساعد اللاعب على استخدام جسمه بسهولة وانسيابية وسرعة وسلاسة من اجل تحقيق الهدف المنشود ، وإضافة لذلك نجد أن الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يستطيع القيام بعمليات ملاحظة وتحليل الأوضاع الخاصة والتصرف المناسب والأخذ في التنفيذ الفعلي بسرعة فائقة ، ويعنى ذلك أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية علي مستوى عال من التطور شرط أساسى لتعلم المهارات التكتيكية وتطبيقها وفق ظروف خاصة بصورة فعالة (٢٧ : ٢٥٤، ٢٥٥)

وتذكر "تسرين محمود نبيه" (٢٠٠٤م) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أى مهارة حركية علي مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية. (٦٨ : ٣)

بينما يوضح "محمد لطفي السيد" (٢٠٠٦م) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى انجاز اللاعب وكذلك فان توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري ومن ثم فان تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس علي الجوانب التالية :

- نوعية الأداء الحركي .
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط الرياضي .
- النشاط التخصصي .
- جودة الأداء الحركي وفاعليته .
- القدرة علي تكيف البرامج الذهنية الحركية . (٦٣ : ١٢٤)

ويرى "عمرو محمد مصطفى" (١٩٩٨م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشر لارتفاع المستوى الفني للاعب حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به وبالتالي يتوقف مستوى الانجاز في الأداء علي ما لدي الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية . (٤٢ : ٢٥)

وتتفق "هبة احمد بليغ" (١٩٩٩م) مع "هبة عبد العظيم حسن" (٢٠٠٥م) علي أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام ، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب . (٧٠ : ١٧) ، (٧١ : ٢٩)

وتضيف "وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود" (٢٠٠٥م) بان تنمية القدرات التوافقية يؤثر علي إتقان الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس . (٧٥ : ٥٠)

١٧/١/٢ القواعد الأساسية لتنمية القدرات التوافقية :

يشير "عبد الباسط جميل الأشقر" (٢٠٠١م) إلى أن : ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب ، ولذلك يجب ان تقاس تلك القدرات التوافقية من خلال اختبارات خاصة . (٢٧ : ٢٥٦)

يذكر " محمد لطفي السيد " (٢٠٠٦م) أنه يجب إتباع قواعد العمل التدريبي التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر المتدرب .
- يجب أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض من أجل تنمية القدرة التوافقية.
- تنمي 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 الرياضي .
- يجب تصعيد متطلبات وصعوبة التدريب باستمرار للتمارين المتقدمة إتقاناً جيداً وتاماً. (٦٣ : ١٢٩ ، ١٣٠)

يؤكد "عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) علي أن . يجب أن يوضع في الاعتبار عند تدريب القدرات التوافقية تعديل إحصام الكور والأدوات أو تعديل وزن الجلة. خلال مرحلتي الطفولة (ما قبل البلوغ) والمراهقة ويجب إلا تكون هذه التعديلات في الوزن والحجم كبيرة حتى لا تحدث تغيرات جوهرية علي خصائص (مواصفات) الإيقاع الحركي والسرعة وبالتالي علي البناء التوافقي . (٣٢ : ١٤١)

ويرى " يوهانس ريه Youhanse " (١٩٨٨م) إلى انه يجب أن يتصف التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية بما يلي :

- تنوع الحركات المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية .
- تغيير وتنوع طريقة تنفيذ الحركات .
- تنوع التنبيهات والإشارات .
- تنفيذ مهارات حركية مترابطة .
- تغير ظروف التنفيذ .
- تأدية الحركات في وقت ضيق . (٨٠ : ١٥)

ويرى "خالد فريد زيادة" (٢٠٠٧م) أن انسب القواعد والأسس لتنمية القدرات التوافقية تتمثل فيما يلي :

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

- اختيار وبناء مواقف تدريبية غير معتاد عليها اللاعبين من قبل .
- التنوع في أشكال التمرينات المستخدمة .
- تدرج زيادة صعوبة التمرينات وفقاً لمراحل البرنامج المقترح .
- استخدام العامل الزمني لتحديد صعوبة التمرينات .
- التنوع في 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 في اتجاه المسار الحركي الخاص بالمهارات الحركية .
- التنوع في تنمية القدرات التوافقية كقدرات (منفصلة - مترابطة) وذلك وفقاً للهدف من التمرين المستخدم . (١٤ : ١٥،١٦)

١٨/١/٢ العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية والعمر البيولوجي :

يتفق كلاً من " عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع " (١٩٩٧ م) ، " محمد لطفى السيد " (٢٠٠٦ م) ، " عصام الدين عبد الخالق " (٢٠٠٥ م) ، " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (٢٠٠٠ م) ، " ياسر حسن نبور " (١٩٩٧ م) على أنه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر الناشئ وتطور المستوى التوافقي في المراحل المبكرة من عمر الناشئ أحد أسباب التفوق في الأداء المهاري . (٣٨ : ٢٥٤) . (٦٣ : ١٢٩) ، (٤٠ : ١٨٧) ، (٣٢ : ١٤٠ ، ١٤١) ، (٧٧ : ١٥ - ١٧) .

ويختلف " خالد فريد زيادة " (٢٠٠٧) في أن تنمية القدرات التوافقية يتطلب تنميتها في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث اكتمال نمو الجهاز العصبي وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم في مختلف الاداءات الحركية . (١٤ : ١٧)

١٩/١/٢ تفسير القدرات التوافقية العامة :

تعددت تقسيمات القدرات التوافقية تبعاً لمتطلبات النشاط الرياضي حيث تناولها العديد من الباحثين بالدراسة ، وفيما يلي يقوم الباحث باستعراض بعض هذه التقسيمات العامة التي يمكن من خلالها التوصل الي اهم القدرات التوافقية :

يذكر " سيد عبد المقصود " (١٩٨٦م) أنه أمكن تحديد العديد من القدرات التوافقية الخاصة فمن المكونات التي أمكن الوقوف عليها هي التوازن ، مرونة الحركة ، البراعة ، القدرة على التكوين الحركي ، الخيال الحركي . (٢٤ : ٢٨٥)

كما يشير " يوهانس ريه Youhanse " (١٩٨٨م) إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التي يتكون فيها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركة الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع 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. (٧٩ : ١٠ - ١١)

يرى "عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) إلى أن التوافق الحركي يتضمن القدرات التوافقية الأساسية التالية :

- المقدرة على التوجيه المكاني .
- المقدرة على رد الفعل .
- المقدرة على الإبقاء على الإيقاع .
- المقدرة على الحفاظ على التوازن .

(٣٢ : ١٤)

وتذكر " تيريسازيوركو وآخرون Teresazwier koetal " (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية تتضح من خلال الآتي :

- سرعة رد الفعل .
- سرعة رد الفعل المركب .
- الانتباه .
- التوجيه المكاني .
- التوقع .

(٩١ : ١٢٨)

كما أشار " ستانيساروا Stams Taw ، هنريك Henryk " (٢٠٠٥م) إلى أن القدرات التوافقية تحتوي على :

- رد الفعل .
- التوازن .

- التوافق البصري .
- التوجيه المكاني .
- السرعة .

(١٢٣ : ٩٠)

ويشير "محمد لطفي السيد" (٢٠٠٦م) إلى أن مكونات القدرات التوافقية هي كما

يلي :

- القدرة علي تقدير الوضع .
- القدرة علي الإحساس بالتوازن .
- القدرة علي الإحساس بالإيقاع .
- القدرة علي الربط الحركي .
- القدرة علي التميز الحس الحركي .
- القدرة علي التكيف .
- القدرة علي سرعة الاستجابة .

(١٢٦ : ٦٣)

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي لتحديد القدرات التوافقية المرتبطة برمي الرمح وقد

أمكن التوصل إلى ٧ قدرات توافقية بعد استطلاع آراء السادة الخبراء وهم . مرفق (١)

- القدرة علي (الإدراك الحسي - حركي بالمسافة) .
- القدرة علي التوافق الكلي للجسم .
- القدرة علي التوازن الحركي .
- القدرة علي المرونة .
- القدرة علي الرشاقة .
- القدرة الانفجارية للذراعين .
- القدرة علي دقة الأداء .

١/١٩/١/٢ القدرة علي (الادراك الحسي - حركي بالمسافة) :

الإدراك الحسي - حركي :

هو تنظيم المعلومات الداخلة للفرد من خلال الحواس وتفاعل هذه المعلومات عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية معينة في المخ ، ثم إعادة إخراجها في صورة سلوك حركي ظاهر . (٤٦ : ١٣)

٢/١٩/١/٢ القدرة علي التوافق الكلي للجسم :

يعرفه "محمد صبحي حسانين" (١٩٩٥م) بأنها : القدرة علي التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة . (٥٨ : ٤٠٧)

٣/١٩/١/٢ القدرة علي التوازن الحركي :

يعرفه "محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان " بكونه (٢٠٠١م) القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي علي عارضة مرتفعة . (٥٥ : ٣٦٤)

ويلاحظ الباحث ارتباط التوازن بالتوافق بناء علي :

يشير " أبو العلا احمد عبد الفتاح" (١٩٩٧م) إلى أن التوازن من المكونات الأساسية للتوافق وهو يمكن أن يكون توازنا ثابتا أو متحركا . ويلعب التوازن دورا هاما وأهمية كبيرة في تحقيق نتائج عالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الإثقال والرمي في ألعاب القوى والوثب والدراجات والجري والتجديف والسباحة ، وهذه الأنشطة جميعها تتطلب قدرا من تنمية التوازن . (٢١٢ : ١)

وكذلك يشير "محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع" (١٩٩٥م) إلى أن التوازن يزيد كنتيجة لزيادة القوة ، الرشاقة ، رد الفعل ، التوافق العضلي العصبي حيث تعتبر عوامل مساعدة للحفاظ علي التوازن ، والطريقة الممثلة هو التمرين الصحيح الذي يستطيع فيها الفرد من تنمية . (٥٤ : ١٢٦ - ١٢٧)

وتطوير التوازن عن طريق الممارسات المكثفة لتمرينات التوازن بالإضافة إلى الرشاقة رد الفعل التوافق والقوة العضلية كما أن الإدراك الحسي - حركي يتطور مع التدريب واستعمال الجهاز العضلي العصبي بطريقة جيدة . (١٢٦ : ١٢٧)

٤/١٩/١/٢ القدرة علي المرونة :

- يعرفها " محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع " (١٩٩٥ م) بأنها مدى قابلية العضلات والأربطة والأوتار في الامتداد والإطالة . (١١٠ : ٥٤)
- ويعرفها " كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين " (١٩٩٧ م) بأنها " قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها" . (٥٢ : ١٣٤)

٥/١٩/١/٢ القدرة علي الرشاقة :

- ويعرفها " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (١٩٩٧ م) بأنها " القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (٢١٨ : ١)
- ويعرفها " محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني " (١٩٩٨ م) نقلاً عن كلاً :
- " هرتز Hirtz " بأنها : القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه ، وأيضاً القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة .
- " مينل Meinel " بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه . (٦٠ : ١٣٠)

٦/١٩/١/٢ القدرة الانضجارية للذراعين :

- يشير " كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين " (١٩٩٧ م) إلى أن القدرة هي : مركب من مكون السرعة ومكون القوة وهي تعنى قدرة الفرد على إخراج قوة في أقل زمن ممكن . (٥٢ : ١٣٤)

ويتفق كل من " محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع " (١٩٩٥م) ، و " محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولى منصور " (١٩٩٩م) على أن القدرة الانفجارية هي خليط من عنصرى السرعة والقوة المقدره على بذل القوة بسرعة عالية وتظهر عادة فى الأنشطة الرياضية مثل (الوثب الطويل ودفع الجلة) من المهارات الحركية المؤداة لمرة واحدة دون حدوث تكرار فيها . (٥٥ : ١٠٣) ، (٦٥ : ١٠)

٢/١٩/١٢ القدرة علي دقة الأداء :

يعرفها " كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حساتين " (١٩٩٧م) بأنها :
قدرة الفرد علي السيطرة علي الحركات الإرادية نحو الهدف . (٥٢ : ١٣٤)

وكذلك أيضا يعرفها " محمد صبحي حساتين " (١٩٩٥) نقلا عن "لارسون Larson ويوكم Yocom" بكونها هي قدرة الفرد علي التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين . (٥٨ : ٤٦٠)

٢٠/١/٢ خصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة قيد البحث (١٤ إلى ١٦ سنة):

يشير " خليل ميخائيل معوض " (١٩٩٤م) إلى أن جسم الإنسان يعد من المقومات الأساسية في تكوين شخصية لذلك فان التغييرات التي تطرأ علي هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة من حيث تأثيرها غير المباشر علي شخصية المراهق وعقله وعواطفه تتأثر واحدة منها بالأخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبرها خطأ كبيرا . (١٥ : ٣٣٢)

ويوضح " بسطويسي أحمد " (١٩٩٩م) أنه إذا ما نظرنا إلى مراحل المراهقة المختلفة لوجدناها محصورة ما بين الثانية عشر والتاسعة عشر ... أو الواحد والعشرين هذا يعنى أنها تتلحم مع مراحل تعليمة ثلاث المرحلة الإعدادية المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية الأمر الذى يدعو المعنيين بان تتناسب أنشطة المراهقين مع ميولهم وقدراتهم ، وعلي ذلك يصنف كثير من العلماء المراهقة الي مراحل مختلفةمنها التصنيف الآتين :

التصنيف الاول: يذكر " بسطويسي أحمد " عن " حامد زهران "

- المراهقة المبكرة : ١٢ - ١٤ سنة (المدرسة الاعدادية)
- المراهقة الوسطى : ١٥ - ١٧ سنة (المدرسة الثانوية)
- المراهقة المتأخرة : ١٨ - ٢١ سنة (المرحلة الجامعية)

التصنيف الثاني: يذكر "بسطويسى احمد" عن "كورت ماينل "

- مرحلة المراهقة الاولى : مرحلة بداية النضج الجنسي (١١ - ١٤) سنة للبنات، (١٢ - ١٥) سنة للولاد .
- مرحلة المراهقة الثانية : مرحلة اكتمال النضج الجنسي (١٣ - ١٨) سنة للبنات ، (١٤ - ١٩) سنة للولاد . (١٢ : ١٧٧)

ويؤكد كلاً من " سعد جلال ، محمد حسن علاوى " (١٩٨٢م) على أن النمو عملية مستمرة ولا يوجد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة الأخرى التي يليها كما ان النمو لا يسير بسرعة واحدة. وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية . (٢٣ : ٨٨)

أولا : النمو البدني والحركي :

ويشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤م) إلى أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسمي ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة اكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويصل الفتيان إلى بداية نضجهم البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب . كما يظهر بعض الاتزان في نواحي الاضطراب الحركي وسرعة اكتساب وتعلم الحركات وتثبيتها . (٥٦ : ١٤٦ - ١٤٧)

ويوضح " خليل ميخائيل معوض " (١٩٩٤م) أن هذه المرحلة يتميز فيها المراهق بالميل إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير في خطوات معتدلة . وعندما يصل المراهق إلى قدرا من النضج وتصبح حركاته أكثر انسجاما وتوافقا فأنه يزداد نشاطا" . (١٥ : ٣٤٠)

ثانياً النمو الانفعالي :

ويتفق كلاً من " سعد جلال ، محمد حسن علاوى " (١٩٨٢م) ، " فؤاد البهى السيد " (١٩٩٧م) على أن النمو العقلى ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم المحيط الخارجى المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات كما ترتبط بمغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمنى ، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو وتبقى المظاهر العضوية الداخلية اقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير وتتميز مرحلة المراهقة باهتمام المراهق بذاته وفي بداية المرحلة يعبر الفرد تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممتلئاً بالحياة ومتفائلاً وسعيداً ومعتمداً على نفسه . بعد فترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنة في الواقع يكون منشغلاً بانفعالاته الداخلية . (٣٠١ : ٤٨) ، (١٧١ : ٢٣)

ثالثاً النمو العقلى :

ويشير كلاً من " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤م) ، " اسامة كامل راتب " (١٩٩٧م) إلى أن هذه المرحلة تعد مرحلة فترة النضج في القدرات العقلية ، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل التعاون والمنافسة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضي .

ومن أهم مظاهر النمو العقلى فى هذه المرحلة زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدى ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه ، كما تزداد قدرة المراهق على التركيز حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ، ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها ، وأيضاً تزداد قدرته على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والانتباه مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة وهناك زيادة فى نمو الابتكار بصورة واضحة فى مرحلة المراهقة المتأخرة ، حيث يكتمل النمو العقلى فى نهاية هذه المرحلة . (١٤٩ : ٥٦) ، (١٢٤ : ٤)

رابعاً النمو الاجتماعي :

ويرى كلاً من " فؤاد البهي السيد " (١٩٩٧م) ، " أسامة كامل راتب " (١٩٩٧م) الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة تعد أكثر اتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة . فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرب وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية ، وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلاً من العنصر الانطوائي الذي يسيطر على الفرد في مرحلة الطفولة ففي مرحلة المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة ويكون الفرد في هذه المرحلة قادراً على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة ، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية ، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء الي جماعة توفر له حاجاته . (٤٨ : ٣٢٩) ، (٤ : ١٤٨ - ١٤٩)

ويذكر "أسامة كامل راتب" (١٩٩٩م) أن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة التي ينشأ فيها الفرد البيئة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به ، ويتوقف النضج الاجتماعي علي الخبرات التي يمر بها في كل من المنزل ، المدرسة والمجتمع ، وتختلف هذه الخصائص تبعاً لاختلاف البيئة التي ينشأ فيها . (٤ : ١٢٥)

ويؤكد كلاً من " خليل ميخائيل معوض " (١٩٩٤م) ، " أسامة كامل راتب " (١٩٩٧م) على أن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة هي اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه ، والولاء والطاعة الشديد لجماعة الإقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب المراهق في الاستقلال عنها كما يميل المراهق إلى المنافسة بين الإقران ، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة فقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح في شكل صراع ومعناه وتوتر وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق . وعادة ما يكون المراهق في حاجة إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة في المجتمع . (١٥ : ٣٥٤) ، (٤ : ١٢٥)

ويرى الباحث أنه ينبغي أن يكون اشتقاق أهداف البرنامج المقترح لناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة مراعيًا لخصائص أفراد عينة الدراسة من حيث حاجتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم كدوافع لتحقيق التعلم والتدريب علي النحو سليم . وبذلك يستغل المدرب كل ما لدى اللاعبين من ميل إلى المعرفة لإشباعها حتى يقبلون علي التدريب بحماس ورضا ومتعة . وأيضاً يعمل البرنامج علي تنميتهم وتطوير مهاراتهم وممارسة رياضتهم المفضلة بشكل امن وبنجاح كما ينبغي أن يستمتع اللاعبون بالتدريب ليس فقط لتحقيق أفضل الأرقام وإنما للاحتفاظ بلياقتهم مدى الحياة .

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
١	راجحة محمد لطف (١٩)	تأثير تعلم كرة	٢٠٠٤	بعض القدرات وعلاقتها بالتوافقية ومستوى أداء التصويبه السلاجية للمبتدئات في كرة السلة.	التعرف على العلاقة بين بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري للتصويبه في كرة السلة .	الوصفي	(١٠٠) طالبة	وجود علاقة ارتباطية طردية بين درجات الطالبات في مستوى أداء التصويبه السلاجية وكل من القدرة على التصور البصري والتوجيه المكاني .

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	رقم البحث	اسم الباحث	م	
	العينة	المنهج						
<p>أهم النتائج</p> <p>- يرجع التحسن فى نتائج المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التعليمى العادى الذى ظهر فى الفروق المعنوية فى بعض القياسات البدنية ، وقياسات المهارات الأساسية فى السباحة ، كما ظهر فى قياس مستوى القلق نحو السباحة</p> <p>- التحسن فى نتائج المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح والذى اشتمل على مجموعة من التدريبات التوافقية للذراعين والرجلين خارج وداخل الماء ، وهذا وقد ظهر هذا التحسن فى معنوية الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع القياسات المطبقة (القياسات البدنية ، قياسات مستوى المهارات الأساسية فى السباحة ، قياس مستوى القلق نحو السباحة) .</p> <p>- الفروق المعنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياسات البعدية يرجع على تأثير التدريبات التوافقية للذراعين والرجلين خارج وداخل الماء .</p> <p>- تعلم الفرد سباحة الزحف على البطن والقدرة على التحكم بشكل أفضل فى حركات أجزاء جسمه فى الوسط المائى تؤدي إلى الثقة بالنفس وانخفاض مستوى القلق نحو السباحة.</p>	<p>(٢٤) سباح</p>	<p>التجريبى</p>	<p>التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتعلم سباحة الزحف على البطن من خلال التعرف على ما يلى :</p> <p>١- مستوى القلق نحو السباحة .</p> <p>٢- المهتمات الحركية الأساسية فى السباحة .</p> <p>٣- زمن السباحة (سباحة الزحف على البطن) لمسافة ٢,٥ م ، ٢٥ .</p>	<p>تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية خلال تعليم سباحة الزحف على مستوى المتعلم وبعض المتغيرات البدنية ومستوى القلق نحو السباحة.</p>	<p>٥٤٥٤</p>	<p>٢٠٠٩</p>	<p>- محمد مرسال حمد أرياب . - طارق بىس عبد الصد - أشرف عدلى إبراهيم بخيست (٦٢)</p>	<p>٢</p>

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
٣	السيد عبد العظيم دربالسة (٩)	إنتاج علمي	١٩٩٤	تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية للتلاميذ الحاققة الثانية من التعليم الأساسي .	التعرف على تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية للتلاميذ الحاققة الثانية من التعليم الأساسي .	التجريبي	٩٦ تلميذاً	وقد توصل الباحث إلى أن عروض التمرينات بالكرة لها تأثير إيجابي في كل قدرة التوافق و الرشاقة والتوازن .
٤	إيمان حسن الجبيلي (١٠)	إنتاج علمي	١٩٩٤	فعالية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .	التعرف على فعالية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .	التجريبي	٦٠ طالباً	ممارسة برنامج جوائز الموانع له تأثير إيجابي على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	الرقم التسجيلي	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج					
<p>أولاً : تم استخلاص ستة قدراته توافيقية خاصة بسباحة ٢٠٠م قدرى متنوع وهي :</p> <p>١- الإحساس الحركى العضلى بزمن ومسافة الدفع.</p> <p>٢- الإحساس الحركى العضلى بمسافة السباحة</p> <p>٣- الإحساس الحركى العضلى باتجاه السباحة</p> <p>٤- القدرة على الربط الحركى .</p> <p>٥- القدر على الإحساس بوضع التوازن الثابت</p> <p>٦- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركى .</p> <p>ثانياً : تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج المقترح يؤدي على تحسن مظاهر الانتباه .</p> <p>ثالثاً : تنمية القدرات التوافقية من خلال البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين مستوى الاجاز الرقعى .</p>	(٢٥) سباح	التجريبى	التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحة ٢٠٠متر فإحدى متنوع للناشئين تحسنت (١٥) سنة على مظاهر الانتباه ومستوى الاجاز الرقعى لهذه السباحة .	أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والاجاز الرقعى لسباحة ٢٠٠متر فإحدى متنوع للناشئين.	٤٥٥٤٤٠	عصام أحمد حلمى (٣٩)	٥

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	سنة النشر	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
	المنهج	المينة						
<p>تم التوصل لأربعة عوامل مستخلصة لمكونات التوافق الحركي وهي :</p> <p>١ - سرعة الاستجابة الحركية.</p> <p>٢ - الإحساس الحركي العضلي بالقوة .</p> <p>٣ - القدرة على الربط الحركي .</p> <p>٤ - الإحساس الحركي العضلي بالمسافة .</p>	(١٣٠)	مصرح	<p>التعرف على فقرات التوافقية الخاصة للاعبين رياضه المصارعة الرومانية و الحرة.</p>	<p>دراسة علميه لفقرات التوافقية للاعبين المصارعة في جمهورية مصر العربية .</p>	١٩٩٨م	دكتوراه	عمرو محمد مصطفى (٤٢)	١

رقم	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
٨	عبد الباسط جميل الأثشر (٢٧)	تجريبي	٢٠٠٤	مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين .	التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة سلبية) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين .	الوصفي	(٨٦) ملاكم	توجد علاقة ارتباطية (سلبية) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التحكم الخارجي وبعض القدرات التوافقية لملاكمي الدرجة الأولى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث أي كلما زاد التحكم الداخلي كلما زادت القدرات التوافقية وقل التحكم الخارجي .
٩	شيماء محمد محمود (٢٦)	مخبري	٢٠٠٤	توظيف الحاسب الآلي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال .	١- تحديد أهم القدرات التوافقية للأطفال . ٢- وضع برنامج باستخدام الحاسب الآلي يساعد في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال .	المسحي	(٢٦) لاعب تحسنت (٨ سنوات)	أولاً : 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 الآلي له تأثير إيجابي في وضع معايير للقدرات التوافقية المختلفة .

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	التعليق	رقم الوثيقة	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج						
<p>فاعلية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية - قدرة الربط الحركى) للمجموعة التجريبية فى رفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .</p>	<p>(١٦) لاعبة جمباز</p>	<p>التجريبى</p>	<p>التعرف على أثر تطويع بعض القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية - قدرة الربط الحركى) فى رفع مستوى الغاصر البدنية ومستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .</p>	<p>أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .</p>			<p>نسرين محمود نبيهه (٦٨)</p>	١٠

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	اهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
١١	نيفين حسين محمود (٢٠١٩)			تسأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو .	تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية لدى اللاعبات المتخصصة في رياضة الجودو .	التجريبي	(٤٢) طالبة	<p>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) .</p> <p>ثانياً : استخدام التمرينات المقترحة له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية .</p>

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المنهج	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج					
<p>في ضوء أهداف البحث وبناء على ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي لهذا البحث أمكن التوصل إلى أن :</p> <p>- تدريس منهج التمرينات بطريقتي العروض الرياضية لها تأثير إيجابي فسي قدرة الإحساس الحركي - العضلي والمتمثلة فسي اختبارات (الإحساس بمسافة الوثب - الإحساس بالفراغ الخطي برأس الذراع - الإحساس بالفراغ الخطي برأس القدم) .</p> <p>- تدريس منهج التمرينات بطريقتي العروض الرياضية لها تأثير إيجابي فسي قدرة التوازن والمتمثلة في اختبارات (الوقوف على المشط - اتزان الكرة يمين - اتزان الكرة شمال) .</p> <p>- تدريس منهج التمرينات بطريقتي العروض الرياضية تأثير إيجابي في قدرة الرشاقة والمتمثلة في اختبارات (الانبطاح المائل من الوقوف - الخطوة الجانبية) .</p> <p>- تدريس منهج التمرينات بطريقتي العروض الرياضية لها تأثير إيجابي في الرضا الحركي.</p>	<p>طالبا (٧٢)</p>	<p>التجريبي</p>	<p>١- تصميم عرض رياضي مقترح من منهج التمرينات للفرقة الأولى .</p> <p>٢- معرفة أثر طريقة العروض الرياضية في بعض القدرات التوافقية .</p> <p>٣- معرفة أثر طريقة العروض الرياضية في الرضا الحركي .</p>	<p>تدريس منهج التمرينات بطريقتي العروض الرياضية وأثرها في بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لإعداد المعلمين بالجماهيرية الليبية .</p>	<p>رياضة</p>	<p>السعيد عبد العظيم دربالسة (٨)</p>	<p>١٢ .</p>

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
١٣	خلاليد عزت زبيسادة (١٤)		٢٠٠٥هـ	تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى للناشئين الرياضه الجودو	التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى للناشئين رياضه الجودو	التجريبي	(٥٠) ناشئ	<p>توصل الباحث على الاستنتاجات التاليه:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أهم القدرات التوافقية في مجال رياضه الجودو ، المناسبه لطبيعه المرحله العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المنغيره) . - القدره على التوازن الحركي - القدره على سرعه الاستجابة الحركية). - القدره على المرونة - القدره على التمييز الحس عضلي) . - أهم مظاهر الانتباه في مجال الجودو و المناسبه لطبيعه المرحله العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه) . - أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثير إيجابيا في المتغيرات ، القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى (لدى ناشئ المجموعه الضابطه . - أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثير إيجابيا في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) لدى ناشئ المجموعه التجريبية . - أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطه) في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) وتفاوت المجموعه التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعه الضابطه التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي). - يوجد ارتباط دل إحصائيا بين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه قيد البحث . - يوجد ارتباط إحصائيا بين بعض القدرات التوافقية

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المنهج	البيانات	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج						
<p>أهم النتائج</p> <p>١- أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس للناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن) .</p> <p>٢- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية قيد البحث .</p> <p>٣- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .</p>	٢٤ ناشئ	التجريبي	<p>يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم وذلك من خلال:</p> <p>- تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية للناشئين (عينة البحث) .</p> <p>- تأثير البرنامج التدريبي على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس (تصويب - تمرير - تسديت) للناشئين (عينة البحث) .</p>	تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم .	البيانات	البيانات	<p>سمامي</p> <p>محمود</p> <p>طه</p> <p>عوض</p> <p>(٢٠)</p>	١٤

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	سنة النشر	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
	العينة	المنهج						
<p>في ضوء البحث وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي أمكن الباحث التوصل للاستنتاجات الآتية :</p> <p>- استخدام الزعانف الفردية (المونوفين) كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحى الراشة قد اثرى إيجابيا على القدرات التوافقية الخاصة بسباحى الراشة مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهارى .</p> <p>- استخدام الادوات والأجهزة المساعدة فى التدريب يساهم بدرجة كبيرة فى الوصول إلى مستوى التوافقى والمهارى والذي يتطلب طبيعة النشاط الممارس .</p> <p>استخدام برامج التدريب المقتنة والمبنية على أسس علمية يؤدي إلى تحسين أفضل من البرامج التدريبية غير مقتنة .</p>	١٤ سبح	المنهج التجريبي	مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحة الراشة ويتحقق ذلك من خلال : - تأثير استخدام الزعانف الرديية (مونوفين Monofin) على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحى الراشة.	مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحى الراشة .	٢٠٠٨	ماجستير	والكل محمد صابر السيد (٧٢)	١٥

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المنهج	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج					
<p>أظهرت نتيجة اختبارات قياس القدرات التوافقية للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة عن الآتي :</p> <p>١- أعلى قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية (التكيف الحركي - السريط الحركي - القدرة الإيقاعية - التوازن الثابت والديناميكي)</p> <p>٢- أقل قيمة تنبؤية ظهرت في القدرات التوافقية : (سرعة رد الفعل - التوجيه المكاني).</p>	<p>لاعب (٢٦) يمثلون المرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة</p>	<p>الوصفي</p>	<p>تعرف القيمة التنبؤية للتوافقية الخاصة للاعب كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة</p>	<p>القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية لمؤشر لتقويم تطويع مستوى لاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (١٩-١٦) سنة (دراسة تنبؤية)</p>	<p>الوصفي</p>	<p>فالددير وآخرون Vladimir Liakh Walds law Zumd a Zbigniew Witkowski (١٩٤)</p>	<p>١٦.</p>

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المؤلف	رقم الدراسة	اسم الباحث	٢
	العينة	المنهج						
<p>١- تم استخلاص أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناتشي كرة القدم وتتمثل في القدرات التالية (سرعة الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصري) .</p> <p>- تطور القدرات التوافقية قيد الدراسة له تأثير إيجابي على كل من السلوك (الحركي - الخططي) .</p>	<p>ناتشي (٢٠)</p>	<p>التجريبي</p>	<p>١- تعرف تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الصغار .</p> <p>٢- تعرف تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبين كرة القدم الصغار .</p>	<p>مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم</p>	<p>٥٠٠٤</p>	<p>١٨٠</p>	<p>ستانينو أو هنريك Stanist aw & Henry (٩٠) k</p>	<p>٢</p>

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	سنة النشر	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج						
تم التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم .	(٢٦) لاعب	الوصفي	تعرف خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كمعيار تنبؤي لمستوى الاجاز عند لاعبي كرة القدم .	الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الاجاز للاعبين كرة القدم .	٢٠٠٥م	دراسة بحثية	زبيجنيو وتيكوو سكي Zbigniew ew Witko wski (٩٧)	١٩

٢/٢٠٢ البحوث السابقة التي تناولت القدرات التوافقية في ألعاب القوى :

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المؤلف	الرقم	اسم الباحث	٢٠٠٤
	العينة	المنهج						
تم التوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباق ١٠٠م حواجز والمؤثرة في المستوى الرقمي للسباق والتي تسهم في ترشيح العملية التدريبية لسباق ١٠٠م حواجز سيدات وهي:	٣١	الوصفي المسحي	١- التعرف على أهم القدرات التوافقية المرتبطة بسباق ١٠٠م حواجز . ٢- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز.	دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي.	١٠٠٤	١٠٠٤	غادة محمد عبده الحميد عبده الفلاح (٤٥)	٢٠٠٤
وقد أوصى بالاسترشاد بهذه القدرات كأساس لأعداد البرامج التدريبية وعند اختيار وتوجيه الناشئين .	٨	متسابقة متسابقات من المستوى الأعلى متسابقة من المستوى الأدنى .						

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
٢١	أحمد السيد أحمد لطفى (٢)		١٩٩١م	دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز .	الكشف عن مكونات التوافق الحركى لدى متسابقى ١١٠م حواجز . - بناء بطارية اختبار لقياس تلك المكونات لدى متسابقى ١١٠م حواجز .	المسوحى	لعديد من المراجع العلمية المتخصصة العربية والأجنبية واستطلاع رأى الخبراء	فى ضوء التحليل العاملى للاختبارات تم قبول وتفسير وإطلاق أسماء على ٨ عوامل المستخلصة لمكونات التوافق الحركى وتم التوصل إلى تحديد مجموعة اختبارات بنائية عاملية تمثل العوامل المستخلصة كأطار لبطارية اختبارات بنائية لقياس مكونات التوافق الحركى مستخلصة من التحليل العاملى للعينة قيد الدراسة .

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المؤلفون	المرجع	اسم الباحث	٢٢٠٢
	العينة	المنهج						
<p>- تحديد أهم القدرات التوافقية التي تساعد على تنمية الأداء لدى لاعبي ألعاب القوى.</p> <p>- ارتفاع مستوى الأداء نتيجة تنمية القدرات التوافقية .</p>	<p>بعض لاعبي ألعاب القوى للفرقة متوسطة الأداء .</p>	<p>التجريبي</p>	<p>- معرفة تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء .</p> <p>- تحديد القدرات المطلوبة لتنمية رد الفعل ، السوعي بالاتجاه ، الطاقة الحركية .</p>	<p>عملية الاستقبال الحركي في ألعاب الميدان والمضمار وتأثيرها على تنمية القدرات التوافقية.</p>	<p>٥٥٥٤٤٤</p>	<p>٥٥٥٤٤٤</p>	<p>مادل Madell (٨٧) a</p>	٢٢٠٢

م	اسم الباحث	نوع الدراسة	سنة النشر	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم النتائج
						المنهج	العينة	
٢٣ .	ممدوح محمد بيومي خنيسب (٦٧)		٢٠٠٤	تأثير تدريبيات التوافق العضلي العصبي والسرعة المصنعي والفاقة على متغيرات السرعة خلال مراحل الأداء (دراسات سابقة ١٠٠م مقارنة)	تدريبات التوافق العضلي العصبي والسرعة المصنعي والفاقة وذلك على زممن الأداء ومعدلات السرعة خلال مراحل الأداء ١٠٠م لتسابقى عدو .	التجريبى	١٢ لاصبى من عدالى ١٠٠ متر .	<p>- حدث تحسن فى القياس البعدى لمجموعات البحث الثلاثة فى كل من متغيرات أزمنة العدو ومعدلات السرعة وكانت أكبر نسبة تحسن لمجموعة الخليط تليها مجموعة السرعة الفاقة ثم مجموعة التوافق العضلي العصبي .</p> <p>- حدث تحسن فى القياس البعدى لمجموعات البحث الثلاثة فى متغير .</p> <p>- فى ضوء عينة البحث فإن استخدام أسلوب الخليط بين تدريبيات التوافق العضلي العصبي + تدريبيات السرعة الفاقة يؤدي إلى حدوث تحسن فى كلا من معدل التردد وطول الخطوة معا .</p>

أهم النتائج	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	المرحلة	المؤلف	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج						
<p>لقد أسفرت نتائج البحث عما يلي :</p> <p>- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي (قبل التوقف) والبعدي (بعد فترات التوقف المقترحة) للمجموعة الخاصة بالمهارتين قيد البحث.</p> <p>- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث الخاص بكلأ المهارتين قيد البحث في المتغيرات الكينماتيكية ودرجة تقييم الأداء المهاري لكل منهما وكانت تلك الفروق لصالح المجموعة الأقل توقفاً في الأكثر توقفاً .</p> <p>- كانت نسبة الفاقد من التعلم لمهارة الرمية الحرة في كرة السلة أكبر منها في مهارة الوثب الطويل .</p>	٣٦ لاعب	التجريبي	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير فترات التوقف الجيد على الأداء المهاري للوثب الطويل والرمية الحرة في كرة السلة وذلك للمرحلة السنية من ١٢-٩ سنة وكذلك التعرف على نسبة الفاقد التعليمي من المهارتين قيد الدراسة وأيضاً التعرف على اختلاف تأثير فترات التوقف المقترحة على المهارتين قيد البحث.	تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهاري للمرحلة السنية من (٩-١٢) سنة . وثب طویل - كرة سلة).	١٠ ١١ ١٢	١٠ ١١ ١٢	وليسد سليمان إسماعيل محمود (٧٦)	٢٤

في حدود ما تيسر للباحث من بحوث سابقة استطاع الحصول على عدد (٢٤) بحث منهم (١٩) بحث تناول القدرات التوافقية في مختلف الرياضات بدءاً من عام ١٩٩٦م : ٢٠٠٧م منه (١٥) بحث عربي ، (٤) بحوث أجنبية و(٥) بحوث تناولت القدرات التوافقية في ألعاب القوى بدءاً من عام (١٩٩٠م : ٢٠٠٥م) منهم (٤) بحوث عربي ، بحث (١) أجنبي ومن خلال تحليل الباحث للبحوث السابقة من حيث الأهداف ، المنهج المستخدم ، العينة ، سوف يتم عرض أوجه الشبه والاختلاف بين هذه البحوث ومدى الاستفادة منها .

١- الأهداف :

اختلف الهدف في البحوث السابقة فهناك بعض البحوث التي تهدف إلى تحديد أهم القدرات التوافقية تبعاً لنوع النشاط الرياضي التخصصي كما في بحث " خالد فريد زيادة " (٢٠٠٧م) ، " شيماء محمد محمود " (٢٠٠٤م) ، " هبة أحمد بليغ " (١٩٩٩م) ، " عمرو محمد مصطفى " (١٩٩٦م) .

وهناك بعض البحوث التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء كما في بحث " سامي محمود طه عوض " (٢٠٠٧م) ، " وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود " (٢٠٠٥م) ، " ستاتيتوا وهنريك " (٢٠٠٥م) ، " هبة عبد العظيم حسن " (٢٠٠٥م) ، " نسرين محمود نبيه " (٢٠٠٤م) ، " نيفين حسين محمود " (٢٠٠٤م) ، " شيرين أحمد يوسف " (٢٠٠١م) ، " عبد الباسط جميل الأشقر " (٢٠٠١م) ، " رابحة محمد لطفى " (١٩٩٦م) .

وهناك بحث لتحديد الاختبارات الخاصة التوافقية كما في بحث " احنسا جادك " (٢٠٠٥) .

وهناك بحثان للتعرف على مدى ارتباط القدرات التوافقية والتنبؤ بمستوى اللاعبين في المستقبل كما في بحث " زبيجنيوا وتيكورسكي " (٢٠٠٥م) ، " فالدمير وآخرون " (٢٠٠١م) .

وهناك بحث لإجراء مقارنة بين أسلوبين للتدريب وأثره على تحسن بعض القدرات التوافقية كما في بحث " وائل محمد صابر السعيد " (٢٠٠٧م) .

٢- المنهج المستخدم :

هناك بعض البحوث التي استخدمت المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة بحثهم كما بحث " احنسكا جادك " (٢٠٠٥) ، زبيجنوفا وتيكورسكى" (٢٠٠٥ م) ، " عبد الباسط جميل الأشقر " (٢٠٠١ م) ، " هبة أحمد بليغ " (١٩٩٩ م) ، " عمرو محمد مصطفى " (٢٠٠١ م) ، " رابحة محمد لطفى " (١٩٩٦ م) .

وهناك بحوث استخدمت المنهج التجريبي لتحقيق الهدف من البحث كما في بحث " خالد فريد زيادة " (٢٠٠٧ م) ، " سامي محمود طه عوض " (٢٠٠٧ م) ، " وائل محمد صابر السعيد " (٢٠٠٧ م) ، " هبة عبد العظيم حسن " (٢٠٠٥ م) ، " وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود" (٢٠٠٥ م) ، " السيد عبد العظيم درباله " (٢٠٠٥ م) ، " نسرين محمود نبيه " (٢٠٠٤ م) ، " نيفين حسين محمود " (٢٠٠٤ م) ، " شيرين أحمد يوسف " (٢٠٠١ م) ، " السيد عبد العظيم درباله " (١٩٩٨ م) ، " إيمان حسن الجبيلي " (١٩٩٨ م) ، " عصام أحمد حلمي " (١٩٩٨ م) ، " محمد مرسال حمد أرياب وآخرون " (١٩٩٧ م) .

٣- العينة :

لقد تنوعت العينة في البحوث السابقة وذلك طبقاً للهدف المراد تحقيقه فهناك بعض البحوث شملت العينة طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية كما في بحث " السيد عبد العظيم درباله " (٢٠٠٥ م) ، " هبة عبد العظيم حسن " (٢٠٠٥ م) ، " نيفين حسين محمود " (٢٠٠٤ م) ، " شيرين أحمد يوسف " (٢٠٠١ م) ، " إيمان حسن الجبيلي " (١٩٩٨ م) ، " رابحة محمد لطفى " (١٩٩٦ م) .

وهناك بعض البحوث التي اشتملت عينة البحث على لاعبين ولاعبات كما في بحث " خالد فريد عزت زيادة " (٢٠٠٧ م) ، " سامي محمود طه عوض " (٢٠٠٧ م) ، " وائل محمد صابر السعيد " (٢٠٠٧ م) ، " اجنسكا جادك " (٢٠٠٥) ، " ستانيتوفا وهنريك " (٢٠٠٥ م) ، زبيجنوفا وتيكورسكى" (٢٠٠٥ م) ، " نسرين محمود نبيه " (٢٠٠٤ م) ، " شيماء محمد محمود " (٢٠٠٤ م) ، " عبد الباسط جميل الأشقر " (٢٠٠١ م) ، " فالدمير وآخرون " (٢٠٠١ م) ، " عصام أحمد حلمي " (١٩٩٨ م) ، " عمرو محمد مصطفى " (١٩٩٨ م) ، " محمد مرسال حمد أرياب وآخرون " (١٩٩٧ م) .

وهناك بعض البحوث التي اشتملت عينة البحث على تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية كما في بحث " وفاء بعد الحفيظ عبد المقصود " (٢٠٠٥م) ، " السيد عبد العظيم درباله " (١٩٩٨م) .

وهناك بحث اشتملت عينة البحث على تلميذات المدرسة الإعدادية الرياضية كما في بحث " هبة أحمد بليغ " (١٩٩٩م) .

٤/٢/٢ الاستفادة من البحوث السابقة :

وقد استطاع الباحث من قراءته للبحوث السابقة :

- (١) تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمي الدقيق .
- (٢) تحديد منهجية البحث الذي سيستخدمه الباحث في دراسته .
- (٣) كيفية اختبار عينة البحث بما يتلائم مع أهداف البحث وفروضه .
- (٤) تحديد أدوات جمع البيانات .
- (٥) كيفية وضع برنامج التدريب وتقنين أحماله .
- (٦) كيفية اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب وفقاً لطبيعة البحث .