

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة الجزائر 03



معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

doct14632021

تخصص: التحضير البدني للمواهب الشابة

أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري
بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم (فئة 13 سنة)

- دراسة ميدانية على فريق اتحاد الشاوية للفئة أقل من 13 سنة.

إشراف الأستاذ الدكتور:

أحمد شناتي

المشرف المساعد الدكتور:

أحمد بونوار

إعداد الطالب الباحث:

أحمد مجرالي

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
مراد مهور باشا	أستاذ التعليم العالي	الجزائر 3	رئيسا
أحمد شناتي	أستاذ التعليم العالي	الجزائر 3	مشرفا ومقررا
أحمد بونوار	أستاذ محاضر - أ-	الجزائر 3	مشرفا مساعدا
رابح عبورة	أستاذ التعليم العالي	الجزائر 3	عضوا مناقشا
محمد كبوية	أستاذ التعليم العالي	المسيلة	عضوا مناقشا
مسعود مرابط	أستاذ محاضر - أ-	أم البواقي	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

حاولنا من خلال الدراسة الكشف عن "أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم u13"، من خلال تقديم تدريبات التوازن والتوافق الحركي بالطرف العكسي لأفراد المجموعة التجريبية مدمجة بالكرة ودون كرة، عكس أفراد المجموعة الضابطة أين تم تقديم التدريبات حسب المعتاد أي بالقدم المفضلة لديهم، وذلك بعد الاطلاع على الخلفية النظرية ومسح للدراسات السابقة والمشابهة، ومستقلين على بعض الأفكار والتوصيات والاقتراحات السابقة التي تناولت زاوية البحث في القدرات الحركية والأداء المهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة، وعلى عينة بحث تم اختيارها بالطريقة القصدية مكونة من (30) لاعبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، (15) لاعب مجموعة تجريبية و(15) لاعب مجموعة ضابطة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في صفتي التوازن والتوافق الحركي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، لكن بنسب تطور متفاوتة لصالح المجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمهارات قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، درجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم الضعيفة لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم الضعيفة لدى أفراد العينة الضابطة.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، ركل الكرة لأبعد مسافة، درجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم الضعيفة لدى أفراد العينة التجريبية.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، ركل الكرة لأبعد مسافة، درجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم المفضلة لدى أفراد العينة التجريبية، ما يؤكد أن أداء الواجبات المهارية بالقدم الغير مفضلة مدمجة مع العناصر الحركية المتدخلة في الأداء من توازن حركي، وتوافق حركي يؤثر إيجابا على فعالية الأداء بالقدمين، كنتيجة لانتقال أثر التعليم والتدريب من القدم الغير مميزة للقدم المميزة.

الكلمات الدالة:

التوازن الحركي/ التوافق الحركي/ الأداء المهاري/ المهارات الأساسية في كرة القدم/ القدم الضعيفة/ القدم المميزة/ براعم كرة القدم.

Résumé de l'étude :

A travers cette étude, nous avons tenté de révéler « l'effet des exercices d'équilibre et de compatibilité motrice sur les performances d'habileté du pied faible chez les footballeurs benjamins de moins de 13 ans » en proposant des exercices d'équilibre et de compatibilité motrice du côté opposé aux membres du groupe expérimental intégré avec ballon et sans ballon, contrairement aux membres du groupe témoin où les exercices ont été présentés comme d'habitude, c'est-à-dire avec leur pied préféré après avoir pris connaissance du contexte théorique et du relevé d'études antérieures et similaires, tout en faisant recours à certaines idées, recommandations et suggestions antérieures qui ont aussi traité les capacités motrices et la performance d'habileté, ainsi que l'utilisation de la méthode expérimentale avec la conception de groupes équivalents, et un échantillon choisi intentionnellement et composé de 30 joueurs qui ont été divisés par la suite en deux groupes, 15 joueurs composant un groupe expérimental et 15 joueurs pour un groupe de contrôle. L'étude a atteint les résultats suivants :

- Il existe des différences d'une signifiante statistique entre les mesures antérieures et postérieures en termes d'équilibre et de compatibilité motrice pour les groupes expérimentaux et témoins, mais avec des taux de développement variables en faveur du groupe expérimental.
- Il n'y a pas de différences d'une signifiante statistique entre les mesures antérieures et postérieures des compétences en cours d'étude ; passer le ballon, rebondir le ballon, faire rouler le ballon entre les poteaux, tirer le ballon d'une manière stable avec le pied faible chez les membres du groupe de contrôle.
- Il existe des différences d'une signifiante statistique entre les mesures antérieures et postérieures dans l'habileté de frapper le ballon au plus loin possible avec le pied faible chez les membres de l'échantillon de contrôle.
- Il existe des différences d'une signifiante statistique entre les mesures antérieures et postérieures des compétences de base en cours d'étude ; passer le ballon, rebondir le ballon, frapper le ballon au plus loin possible, faire rouler le ballon entre les poteaux, tirer le ballon d'une manière stable avec le pied faible de l'échantillon expérimental.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et à distance des compétences de base étudiées ; passer le ballon, rebondir le ballon, frapper le ballon au plus loin possible, faire rouler le ballon entre les poteaux, tirer le ballon d'une manière stable avec le pied préféré chez les éléments de l'échantillon expérimental, ce qui confirme que l'exécution de tâches d'habileté avec le pied non-préférentiel sont combinées avec les éléments moteurs impliqués dans la performance de l'équilibre moteur et de la coordination motrice qui affectent positivement l'efficacité de la performance avec les

deux pieds, comme un résultat du transfert de l'effet de l'éducation et de la formation du pied non-favorable au pied favorable.

Mots clés:

Équilibre moteur, coordination motrice, performance des habiletés, compétences de base en football, pied faible, pied distingué (favorable), benjamins (de football).

Study summary :

Through this study, we tried to reveal "the effect of equilibrium and motor compatibility exercises on the skill performance of the weak foot among football players less than 13 years old", by providing balance and motor compatibility exercises on the opposite side to the members of the experimental group integrated with and without the ball, unlike the members of the control group. Where exercises were presented as usual, i.e. with their preferred foot, after considering the theoretical background and making a survey of previous and similar studies, and inferring some previous ideas, recommendations and suggestions that dealt with the research in motor abilities and skill performance. The researcher's used the experimental method with equivalent groups and a research sample that was chosen intentionally and that consisted of 30 players who were divided into two groups, 15 players were an experimental group and 15 players were a control group. The study reached the following results:

- There are differences of statistic significance between pre and post measurements in terms of equilibrium and motor compatibility for both experimental and control groups, but with varying rates of development in favor of the experimental group.
- There are no statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the skills under study in passing the ball, dribbling the ball at all, rolling the ball between the poles, shooting the ball from stability with the weak foot of the control group members.
- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the skill of kicking the ball for the farthest distance with the weak foot among the members of the control sample.
- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the basic skills under study in passing the ball, dribbling the ball at all, kicking the ball to the farthest distance, rolling the ball between the poles, shooting the ball from stability with the weak foot among the experimental sample.
- There are statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the basic skills under study in passing the ball, dribbling the ball at all,

kicking the ball to the farthest distance, rolling the ball between the poles, shooting the ball from stability with the preferred foot of the experimental sample, which confirms that performing skill duties with the foot. The non-favorites are combined with the motor elements involved in the performance of motor balance and motor coordination that positively affect the effectiveness of performance with the feet, as a result of the transfer of the effect of education and training from the undistinguished foot to the distinctive foot.

Key words:

Motor balance, motor coordination, skill performance, basic skills in football, weak foot, distinguished foot, football buds.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
-	البسمة.
-	شكر وتقدير.
-	الإهداء.
-	ملخص الدراسة.
-	قائمة المحتويات.
-	قائمة الجداول.
-	قائمة الأشكال.
أ.ب.ت	المقدمة
الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
06	1- الإشكالية.
09	2- أهمية الدراسة.
10	3- أهداف الدراسة.
10	4 - فرضيات الدراسة.
11	5- أسباب اختيار الموضوع.
11	6- الكلمات الدالة في الدراسة.
15	7- الدراسات السابقة والمثابفة.
15	7-1 الدراسات العربية.
28	7-2 الدراسات الأجنبية.
31	8- التعليق على الدراسات السابقة.
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي والقدرات الحركية	

قائمة المحتويات

37	- تمهيد.
38	1- مفهوم التدريب الرياضي
38	2- مراحل التدريب الرياضي
39	3- مبادئ التدريب الرياضي
39	3-1- مبدأ التناوب النظامي بين الحمولة والاسترجاع
39	3-2- مبدأ التكيف الملائم للجسم مع الحمولة
39	3-3- مبدأ الفروق الفردية
40	3-4- مبدأ التنوع
40	3-5- مبدأ الاستمرارية
40	3-6- مبدأ المنبه الفعال
40	3-7- مبدأ الخصوصية
41	4- حمل التدريب الرياضي
41	4-1 أنواع حمل التدريب الرياضي
41	أ- الحمل الخارجي
41	ب- الحمل الداخلي
41	4-2- مكونات الحمل التدريبي
42	5- الدوائر التدريبية في مجال التدريب الرياضي
42	أ- الدائرة التدريبية الكبرى
42	ب- الدائرة التدريبية المتوسطة
43	ج- الدائرة التدريبية الصغرى
43	6- فترات التدريب خلال الموسم
44	7- طرق التدريب الرياضي
46	8- الوحدة التدريبية في كرة القدم

48	9- القدرات الحركية
48	9-1- التوازن الحركي
48	9-1-1- مفهوم التوازن الحركي
49	9-1-2- تعريف التوازن الحركي
49	9-1-3- أنواع التوازن
50	9-1-4- أهمية التوازن الحركي
50	9-1-5- مناطق التوازن في الجسم
51	9-1-6- عوامل التحكم في التوازن
52	9-1-7- أطوار التوازن
53	9-2- التوافق الحركي
53	9-2-1- مفهوم التوافق الحركي
54	9-2-2- تعريف التوافق الحركي
55	9-2-3- أنواع التوافق الحركي
56	9-2-4- الخصائص العامة للتوافق الحركي
56	9-2-5- العوامل المؤثرة على التوافق الحركي
57	9-2-6- مبادئ تدريب التوافق الحركي
57	9-2-7- مكونات التوافق الحركي
57	9-2-8- طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي
58	9-2-9- تطوير الوظيفة الحركية
59	الخلاصة.
الفصل الثاني: الإعداد المهاري وخصائص مرحلة الطفولة الثالثة	
61	تمهيد.
62	1- الإعداد المهاري
62	1-1- تعريف الإعداد المهاري

قائمة المحتويات

63	2-1- أهمية الاعداد المهاري
63	3-1- التعلم الحركي
64	1-3-1- تعريف التعلم الحركي
64	2-3-1- مراحل التعلم الحركي
66	4-1- طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري
66	5-1- تدريبات الأداء المهاري في كرة القدم
68	6-1- المهارات الأساسية في كرة القدم
68	1-6-1- مفهوم مهارة كرة القدم
69	2-6-1- أقسام مهارات كرة القدم
69	1-2-6-1- تمرير الكرة
70	2-2-6-1- درجة الكرة
71	3-2-6-1- المراوغة
72	4-2-6-1- مهارة السيطرة على الكرة
72	5-2-6-1- مهارة المهاجمة
72	6-2-6-1- مهارة ركل الكرة
73	7-2-6-1- مهارة التصويب نحو المرمى
75	2- خصائص مرحلة الطفولة الثالثة.
77	- الخلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الأسس والاجراءات المنهجية للدراسة	
80	-تمهيد.
81	1- إجراءات الدراسة الميدانية.
81	1-1- الدراسة الاستطلاعية

قائمة المحتويات

82	2-1- منهج الدراسة.
82	3-1- مجتمع وعينة الدراسة
83	4-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
83	1-4-1- المتغير المستقل.
83	2-4-1- المتغير التابع.
83	3-4-1- المتغيرات الدخيلة.
84	4-4-1- ضبط متغيرات عيني الدراسة التجريبية والضابطة
85	5-4-1- تكافؤ عيني الدراسة
94	5-1- مجالات الدراسة
95	6-1- وسائل وأدوات جمع البيانات
99	7-1- مفردات اختبارات الدراسة
100	1-7-1- اختبار التوازن الحركي - باس -
101	2-7-1- اختبار مؤشر التوافق الحركي بكرة القدم
101	3-7-1- اختبار مهارة التمرير
102	4-7-1- اختبار مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة
102	5-7-1- اختبار مهارة تنطيط الكرة بالمرّة
103	6-7-1- اختبار مهارة التصويب على المرمى
103	7-7-1- اختبار مهارة الدحرجة
104	8-1- الخصائص السيكومترية للأداة
106	9-1- المعالجات الإحصائية
107	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.	

قائمة المحتويات

109	تمهيد
110	1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات.
110	1-1- عرض وتحليل نتائج اختبارات التوازن والتوافق الحركي
115	1-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري بالقدم الضعيفة
130	1-3- عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري بالقدم المفضلة
134	2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
134	2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
138	2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
140	2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
143	2-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
145	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة
153	استنتاجات عامة
154	توصيات واقتراحات.
156	الخاتمة.
158	قائمة المصادر والمراجع.
-	الملاحق.

مقدمة:

يشهد العالم في السنوات الأخيرة عصرا جديدا يتميز بالعديد من التحديات والتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجية الحديثة، حيث أصبح العالم المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء كنتيجة للبحث المستمر المبني على الأسس العلمية والاستراتيجية الفعالة المعتمدة من طرف المختصين في شتى مجالات الحياة، ومما لا شك فيه أن التدريب الرياضي في كرة القدم قد حقق خطوة كبيرة مطلع القرن الحادي والعشرون بالنظر للألقاب القياسية التي تحققت الفرق والأندية عام بعد عام، حيث يرجع الخبراء الفضل إلى الإعداد المتكامل للاعبين المستمد نظرياته ومسلّماته من مختلف العلوم.

ويعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هادفة للوصول باللاعب والمجموعة إلى التكامل في الأداء الرياضي، وأساسه النشاط الممارس خلال الطفولة والمراهقة، كما يذكر "حسن أبو عبدة" أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحا على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنيا ومهاريا وخططيا، وأصبح للتخطيط أهمية بالغة في جميع عمليات التدريب الرياضي، وذلك لتحقيق المستويات العليا وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للإنجازات أو الإعداد لها متروك للصدف أو العشوائية، بل يجب أن يكون له وللمدرب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب علمي منظم يخضع لأسس ومبادئ وشروط علم التدريب الرياضي الحديث.

ويعتبر الأداء المهاري كل التحركات والمهارات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهو جوهر الإنجاز خلال المباريات، كما يرى "محمود" 2008 "أن المهارات الأساسية هي الركيزة لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم، وتحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها، لكون درجات إتقان المهارات الأساسية في النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة¹، كونها القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العليا والإنجاز الجيد في كرة القدم، كما يجب أن تتوفر ميزة اللعب بالقدمين "اليمنى" و"اليسرى" للاعب المهاجم لما لها من معطيات إيجابية، حيث توفر للاعب إمكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة بالإضافة إلى الدقة والقوة، وهي وإن كانت من المهارات الفنية للاعب المهاجم إلا أنها في نفس الوقت ميزة عامة يجب أن تتوفر لدى جميع اللاعبين، ولا تقتصر على تسديد الكرات فقط، ولكن أيضا تشمل الاستلام والتمرير والتحكم في

¹ - عادل عطية: عادل عطية محمد القران: أثر برنامج تدريب مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، جامعة النجاح، كلية الدراسات العليا، فلسطين 2012 ص 17.

الكرة والمراوغة وتهيئة الكرة للتسديد، وذلك لما يتوافق وقواعد اللعب الحديثة، حيث يتطلب الأداء التقني - تكتيكي لأي تشكيلة تواجد لاعبي الظهير في الجهة الملائمة لقدمه المفضلة والقاعدة لا تنطبق على لاعبي الأجنحة الهجوميين، بل على العكس معظم الأجنحة يشغلون الجهة المعاكسة لأقدامهم، ولكن التحركات والبناء التكتيكي وسرعة الأداء كثيرا ما يضع اللاعبين في وضعيات غير مناسبة لاتجاه أقدامهم، ما يتطلب حسن استخدام القدم الضعيفة في وضعية مشكلة، وهو ما يميز ثلة من نجوم المستديرة الحالية.

ويشير "حسانين" 2004 "أنه قد أجريت العديد من الدراسات بغرض تصميم نماذج لأداء حركات الإنسان بهدف تطويرها للأفضل، حيث كشفت بدقة وعمق على العوامل الفسيولوجية والميكانيكية لمتطلبات المهارات الحركية، مما يؤدي إلى استيعاب معظم التفاعلات الوظيفية في جسم الإنسان، والمرتبطة بمستوى أدائه المهاري، وقد أشار المختصون إلى أهمية التوازن من الناحية الفسيولوجية في ترقية التوافق العصبي وتدريب الأجهزة الخاصة به.¹

وباعتبار التوافق من القدرات المعقدة التي تتطلب مستويات عالية من مكونات اللياقة البدنية الأخرى كالتوازن والرشاقة والقوة، وتشترك كل الفعاليات الرياضية والتمرينات في حاجتها إلى مقدار متفاوت من تنسيق الحركات وتوافقها في بيئة متغيرة باستمرار، وبالرغم من تعقيد العمليات المرتبطة بالتوافق العضلي العصبي وتشابكها، فإن الدماغ البشري قادر على دمج المعلومات القادمة عن طريق أعضاء الإحساس والعضلات والمفاصل بسهولة، ومن ثم يوفر ذخيرة واسعة من السلوك التكيفي، وفي المجال الرياضي هناك حاجة لفهم الآليات السلوكية والعصبية الكامنة وإدراكها ما وراء الأداء وتحسينه.²

كذلك باعتبار التوازن يتحقق من خلال المستقبلات الحسية التي تستقبل وتجرى عملياتها بواسطة الدماغ والحبل الشوكي والجهاز العصبي المركزي بدمج مجموعة من المدخلات الحسية تأتيه من خلال ثلاثة أنظمة، هي الجهاز الحسي العضلي، البصر، نظام الدهليز، وبعد ذلك يختار الجهاز العصبي المركزي العضلات المتخصصة للاستجابة وللسيطرة على وضع الجسم، والمحافظة على سقوط خط مركز الجاذبية داخل قاعدة اتزان الجسم وأن التدريب على الحركات المتنوعة وفي الاتجاهات المختلفة قد يعمل على طلب الدعم الأكبر من الجهاز العصبي

¹ - محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص 224.

² - بسام عبد الله مسمار وآخرون: القدرات التوافقية لدى طلبة اللياقة البدنية في كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، ص239.

العضلي تثبيت القدم والمحافظة على انتصاب القوام، وهذا دليل على أن أي تغير في وضع القدم قد يؤثر في نشاط الجهاز العصبي العضلي.¹

وعلى هذا الأساس وانطلاقاً من مبدأ التدريب بالطرف العكسي على التوافق والتوازن الحركي لتحسين فعالية الأداء المهاري للقدم الضعيفة لبراعم كرة القدم، حيث قسمنا دراستنا إلى ثلاثة جوانب، وهي كالاتي:

❖ الجانب التمهيدي:

ويحتوي على: اشكالية الدراسة، التساؤلات، الأهمية، الأهداف، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، عرض الدراسات السابقة والمشابهة.

❖ الجانب النظري: ويحتوي على فصلين، هما:

✓ **الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى مختلف جوانب التدريب الرياضي والقدرات الحركية.

✓ **الفصل الثاني:** تناولنا فيه الاعداد المهاري بمختلف جوانبه، وكذا مختلف الخصائص الحركية الخاصة بالمرحلة العمرية قيد الدراسة.

❖ الجانب التطبيقي: ويحتوي على فصلين، هما:

✓ **الفصل الأول:** حددنا فيه الأسس والإجراءات المنهجية للدراسة.

✓ **الفصل الثاني:** خصص لعرض النتائج وتحليلها، وكذا مقابلتها بالفرضيات ومناقشتها في ضل النظريات والمسلمات العلمية والدراسات السابقة والمشابهة.

➤ وختمنا باستنتاجات عامة، توصيات واقتراحات.

¹ - يوسف غسان: أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات لعبة الكاراتيه على تطوير التوازن الحركي، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 41، الملحق 01، 2014، ص376.

1- الإشكالية:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا في شتى مجالات الحياة، و قد حظي التعلم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات، والتطور الهائل في مجال كرة القدم يرجع إلى الاهتمام الكثير من قبل المختصين في المجال الرياضي بالدراسات والبحوث العلمية التي تقدم وبصفة دائمة الجديد في سبيل رفع مستوى اللاعب وقدراته المختلفة وكذلك الاهتمام بجميع المقومات الأساسية لمتطلبات إعداد ممارسي كرة القدم بصفة عامة والناشئين بصفة خاصة، وأن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج متقنة بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا وذهنيا، بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة¹، كما يذكر حسن أبو عبده أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطور مستوى الانجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحا على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنيا ومهاريا وخطيا، وأصبح للتخطيط أهمية بالغة لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية، بل يجب أن يكون للاعب والمدرّب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث² وهذا ما أكده weineck 1986 أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية، ولذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث³، ويشير السيد عبد المقصود 1994 إلى أن القدرات الحركية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهاري، حيث تشكل قاسما مشتركا ومركبا مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول بالناشئ الأعلى مستوى رياضي ممكن وفقا لإمكاناته الجسمانية، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات الحركية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة، فالصفات الحركية ترتبط ارتباطا وثيقا بكلا من اللياقة البدنية واللياقة المهارية.⁴

¹ محمد محمود، محمد إبراهيم: أطروحة دكتوراه تحت عنوان "أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم بفلسطين، 2015، ص 2

² حسن أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط8، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر، 2008، ص 349.

³ Jurganweineck Manuel d'entrainement. Edition Vigot. 1986. P309

⁴ السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسنة، القاهرة، مصر، 1994، ص 136.

ونظرا لأهمية القدرات الحركية وخاصة التوازن والتوافق الحركي في المراحل العمرية الأولى في حياة الناشئين التدريبية، كما يرى هاشم ياسر حسن 2011 أنه من الضروري في مجال علم التدريب الرياضي تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة لكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على الأداء المهاري الصحيح.¹

والمتتبع لمسار عملية التدريب وخاصة في منطقتي التكوين في مجال كرة القدم (logique de formation) نستنتج الملاحظة التي يتفق عليها جميع القائمين على التدريب التكويني والتدريب التنافسي على التركيز الشبه الكلي على تلقين وتعليم المهارات الخاصة للعبة بالقدم المفضلة للاعب، وإهمال شبه كلي للقدم الثانية الغير المفضلة والقدرات الحركية المتدخلة خاصة التوازن و التوافق الحركي في تعديل المردود الحركي لتثبيت القدم والمحافظة على انتصاب القوام بدليل على أن أي تغيير في وضع القدم يؤثر في نشاط الجهاز العصبي العضلي، ما يتماشى عكس متطلبات كرة القدم الحديثة التي أظهرت سمات في اللعبة نلاحظها دون التمعن في أسبابها والتي تبرز تواجد الظهير على نفس جهة القدم التي يلعب بها والقاعدة لا تنطبق على لاعبي الأجنحة الهجوميين الذين يشغلون الجهة المعاكسة لأقدامهم، ما يضع أغلبية لاعبي الفريق الواحد في وضعيات عجز وعدم القدرة على التصرف خاصة أثناء استلام الكرة وتحويل العرضيات فلاعب الظهير ووسط الميدان مطالبون بتعديل وضعية الجسم وبنسبة 90 درجة الوقت الذي يسمح للمدافع الخصم بالإغلاق ومنع تحويل العرضية والضغط لافتكاك الكرة المستلمة، وأكثر الكرات الثمينة الضائعة تكمن في التسديدات الضعيفة والعشوائية على مرمى الخصم لنقص القوة والدقة بالرجل الضعيفة، فالمجال في كرة القدم مفتوح لإبداع اللاعب ونكائه في التسديد من المنطقة غير الملائمة والتي تقل بها زاوية التصويب ولا يتسنى ذلك إلا للاعب المتكامل الذي يتصرف بحركات عكس توقعات الخصم فيسدد حسب وضعيته بالقدم اليمنى أو اليسرى.

ونتيجة التدريب المنظم والمستمر وخاصة في المراحل السنية الأولى للممارسة قد تمكن من تحسين مردود القدم الغير مميزة للاعب كرة القدم بإثراء رصيده الحركي بتنبية عضلات ووحدات حركية في القدم مهارية وتنمية القدرة على إرسال إشارات عصبية جديدة ومكثفة من حيث اتجاه الحركة، حيث يرى "كورت مانيل" أنه من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل زمن يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه² ويؤكد "الأبجر" أن الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء لمستوى

¹ هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص31

² كورت مانيل: التعلم الحركي (ترجمة عبد علي نصيف) ط1، 1980، ص240

مرتفع فتمرينات التوافق تحتاج إلى التدريب عليها أكثر من غيرها من السمات الأخرى حتى تصل إلى مستوى الأداء المطلوب¹

وعلى ضوء اتجاه بعض البحوث في المجال الرياضي وإلمامها بالنتائج التطبيقية لغرض الوصول إلى الحقائق العلمية الدقيقة من أجل رفع كفاءة المدرب من الناحية العلمية والعملية، إذ لا يمكن للتشخيص الظاهري لأداء اللاعب بلورة الأسباب والمعوقات الحقيقية التي تحول دون إجابة غالبية اللاعبين استخدام القدم الضعيفة في وضعيات حل مشكلات اللعب سواء عند الأداء الحركي المشترك بين القدم المفضلة وغير المفضلة أو عند التصرف بالجانب غير المميز في وضعية تقنو-تكتيكية، وما يشوبها من اختلالات في التوازن وعدم التناسق والتوافق في مراحل الأداء المختلفة وذلك لدقة تداخل عناصر الحركات وسرعة تنفيذها.

من هذا المنطلق ارتأينا إجراء دراسة ميدانية وإدراج تمرينات التوازن والتوافق الحركي بالطرف العكسي ومعرفة أثرها على الأداء المهاري للقدم الضعيفة لدى لاعبي كرة القدم U13 وقصد إثارة هذا الموضوع نطرح الاشكالية مقوما إياها كما يلي:

هل لتدريبات التوازن والتوافق الحركي أثر على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة (غير المميزة) لدى براعم كرة القدم U13؟

لبلوغ تأكيد أو نفي التساؤل العام كان من الضروري تحليله إلى تساؤلات نصوغها كآآتي:

01. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في

صفتي التوازن والتوافق الحركي لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13؟

02. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في أداء

بعض المهارات الأساسية بالقدم الضعيفة لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13؟

03. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في أداء

بعض المهارات الأساسية بالقدم الضعيفة لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13؟

¹ بسام عبد الله مسار، وآخرون: مرجع سابق، ص 263

04. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية

بالقدم المفضلة (المميزة) لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي؟

2- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي يتصدى له الباحث في حد ذاته في جانبين أساسيين:

1-2- الجانب النظري:

- تبين قلة الدراسات والبحوث الجامعية في الوطن (الجزائر) والوطن العربي التي تناولت موضوع الجانبية *latéralité* في التعامل مع الكرة بكلتا القدمين.
- فتح مجال البحث العلمي لتقصي الحقائق العلمية النظرية والميدانية حول المعوقات التدريبية التي تحول دون إجادة أغلب اللاعبين لخاصية التعامل مع الكرة بالطرف أو الجانب العكسي أي القدم الغير مميزة لديهم.
- تسليط الضوء على أهمية تكوين اللاعب ذو كفاءة وقدرة استخدام كلا القدمين في الأداء المهاري.

2-2- الجانب التطبيقي:

- اعتبار هذا البحث بمثابة إضافة مرجعية للبنية المعرفية النظرية والتطبيقية في ميدان تدريب الناشئين وما يربط من تداخل بين القدرات الحركية والمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- تكمن أهمية البحث كذلك كونه يحث عن تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين والمبتدئين في مجال كرة القدم بالتعلم على الأداء الحركي والمهاري بالقدم المفضلة والغير المفضلة.
- الاستفادة من نتائج البحث في إعداد تدريبات ضمن محتوى تدريب الناشئين تدعم إلى حد ما في تحسين الأداء الحركي للقدم الضعيفة لإعداد جيل رياضي قادر على مواكبة التطورات الحديثة للعبة.

3- أهداف البحث:

- معرفة أثر أداء تدريبات التوازن والتوافق الحركي المدمجة بالكرة وبالطرف العكسي (القدم الغير المفضلة) على أداء بعض المهارات الأساسية (تمرير، تنطيط درجة، ركل الكرة، تصويب) بنفس القدم أي الغير مفضلة للاعب.
- الوقوف على نسب التطور بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالطرف العكسي في القياسات البعيدة.
- إيجاد العلاقة بين تطور مستوى التوازن والتوافق الحركي ومستوى أداء المهارات الاساسية قيد البحث بالقدم غير المفضلة.
- توضيح الرؤية للعاملين في الميدان لإمكانية العمل على تنمية وتطوير صفتي التوازن والتوافق الحركي للقدم غير مفضلة للاعب بالكرة ودون كرة.

4- فرضيات البحث:

للإجابة على التساؤلات المطروحة افترضنا حولا مسبقا تمثلت في إجابة على التساؤل العام وإجابات عن التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

4-1- الفرضية العامة:

لتدريبات التوازن والتوافق الحركي أثر على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة (غير المميزة) لدى براعم كرة القدم U13.

4-2- الفرضيات الجزئية:

01. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في صفتي التوازن والتوافق الحركي لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13.

02. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في أداء بعض

المهارات الأساسية بالقدم الضعيفة لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13.

03. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في أداء بعض

المهارات الأساسية بالقدم الضعيفة لصالح القياس البعدي لدى براعم كرة القدم U13.

04. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في أداء بعض المهارات الأساسية بالقدم

المفضلة (المميزة) لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة الشخصية القوية في تقصي الحقائق حول موضوع الجانبية *latéralité* في مجال كرة القدم والبحث عن المعوقات الحقيقية التي تقول دون إجابة غالبية اللاعبين للعب بكلتا القدمين والتركيز على اللعب بالقدم المفضلة.
- ضعف الأداء المهاري بالقدم الضعيفة (غير المميزة) وانعدامه في غالبية مباريات كرة القدم الجزائرية.
- انعدام البحوث والدراسات الجامعية في الوطن والتي تناولت موضوع القدم الضعيفة للاعب كرة القدم.
- ندرة المراجع في المكتبات الجزائرية والعربية والتي تثري الطالب والمختص في المجال والمدرب بنظريات ومسمات علمية عن القدم الضعيفة.
- تحقيق بعض البحوث والدراسات لنتائج إيجابية ومشجعة في مجال تحسين فاعلية القدم الضعيفة.

6- الكلمات الدالة في الدراسة:

6-1- تمارين التوافق:

أ- التعريف الاصطلاحي:

هي تلك الحركات التي تشغل الجسم وتنمي قدراته الحركية وفق قواعد خاصة، وتراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول الى مستوى عالي من الأداء.¹

ب- التعريف الاجرائي:

هي عبارة عن تدريبات لناشئي كرة القدم، مقدمة في شكل تمارين تهدف إلى تطوير الحركات البدنية – الحركية، توضع وفق أسس وقواعد علمية، تؤدي أهداف متعددة حسب اتجاه العملية التدريبية تتناسب بطبيعة الاختصاص والفئة العمرية.

6-2- التوازن الحركي:

أ- التعريف الاصطلاحي:

هو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريب وتعليم أي مهارة حركية، كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة، وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة أو عند أداء حركات.²

ب- التعريف الاجرائي:

هو قدرة الفرد على المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية أثناء أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف والمشي وكذلك في الفعاليات الرياضية خاصة التي تتطلب الحركة فوق حيز ضيق.

¹ محمد سليمان الخزاعلة، وصفي محمد الخزاعلة: التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية، ط1ن مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2009، ص288

² محمد حسين الفيشاوي: مبادئ التدريب الرياضي، عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع، 2010، ص265

6-3- الإعداد المهاري:

أ- التعريف الاصطلاحي:

يعرفه محمود بأنه 'كافة العمليات التي تبدأ بتلقين اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم لأعلى درجة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.¹

ب- التعريف الاجرائي:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين للمهارات الرياضية الخاصة بالنشاط التخصصي من خلال التدريبات والتمرينات الخاصة ببراعم كرة القدم بالقدم الضعيفة بهدف الوصول إلى الإتقان والدقة في الأداء.

6-4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أ- التعريف الاصطلاحي:

تعرف المهارات في كرة القدم بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت بالكرة أو دونها.²

ب- التعريف الاجرائي:

هي كل تلك الإيماءات والحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم فوق الميدان سواء بالقدم أو الرأس في سبيل تنفيذ الواجبات التقنية والتقنو-تكتيكية

6-5- القدم الضعيفة (الغير مميزة)

أ- التعريف الاجرائي:

هي القدم غير المجنّدة الاستعمال لدى لاعب كرة القدم، فهي الطرف العكسي في اتجاه اللاعب أثناء تنفيذه لكل الحركات التقنية والتكتيكية سواء خلال التدريبات أو المباريات الرسمية حتى يتولد لديه مرجع عصبي حركي بضعف تلك القدم أثناء الأداء لتكون قدم ارتكاز للقدم المميزة.

¹ عادل عطية محمد القران: مرجع سابق، ص10.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي 1996، ص65

6-6- القدم المفضلة (المميزة):

أ- التعريف الاجرائي:

هي تلك القدم القوية الكثيرة الاستعمال أثناء تأدية المهام سواء في التدريب أو المباريات التدريبية في المواقع البدنية، المهارية، والخططية، للاعب كرة القدم.

6-7- براعم كرة القدم (U13):

أ- التعريف الاجرائي:

هي فئة عمرية ضمن سلسلة نمو المراحل السنوية لبلوغ التفوق الرياضي، فهي تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية، ويؤكد الكثير من العلماء بأنها السن المناسب لبداية مرحلة التخصص الرياضي.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات العربية:

7-1-1- دراسة براح حمزة 2019 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأثقال والبليوميترك لتحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب بالأثقال والبليوميترك على تحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال إعداد برنامج تدريبي باستعمال طرق تدريب حديثة واستخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وعلى عينة بحث قوامها 36 لاعب بأعمار 19 سنة من قسم الهواة تم اختيارها بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث بنسبة 12.5% وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في اختبارات كل من الضغط من الاستلقاء على المصطبة جلوس القرفصاء الوثب العمودي سارجنت رمي الكرة الطبية 3كلغ من فوق الرأس الحجل على رجل واحدة يمين /يسار 30 م وكذلك تفوق العينة التجريبية على الضابطة في اختبارات كل من التصويب ضرب الكرة بالرأس ضرب الكرة لأبعد مسافة الجري المتعرج بين الحواجز وكذلك وجود علاقة ارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى ومهارة الجري بالكرة بين الشواخص عكس الرجل اليمنى لا توجد علاقة وأوصى الباحث بضرورة إعطاء أهمية لإدماج الجانب البدني والمهاري خلال حصص التدريب والتأكيد على ضرورة التنوع في استخدام طرق التدريب المختلفة.

7-1-2- دراسة كواسح النذير 2018 تحت عنوان: أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة وأهميته بالنسبة للجنسين ومعرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لتأثير البرنامج على تعلم التصويب بنوعيه السلمي ومن القفز ومعرفة أي مرحلة يكون فيها البرنامج أكثر فعالية وفي سبيل تحقيق أهداف البحث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المدمج المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي وباستخدام المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وعلى عينة بحث كان قوامها 30 تلميذ 15 عينة تجريبية و15 عينة ضابطة وباستخدام أداة الاختبار والمتمثلة في الاختبارات الحركية والمهارية وتوصل الباحث إلى

أن للبرنامج التعليمي المدمج له دور كبير في تحسين الأداء المهاري وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية.

7-1-3-دراسة وداد كاظم الزهيري ابتسام هشام جبر 2017 تحت عنوان: تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية بكرة اليد حيث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي ووجود فروق معنوية في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية بعد تطبيق التدريبات لدى عينة البحث التجريبية فاستخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة واختار عينة بحث عن طريق القرعة وهم لاعبي منتخب تربية بغداد بأعمار 17/15 سنة والبالغ عددهم 16 لاعب وقد تم تطبيق برنامج التدريبات بواقع 02 وحدة أسبوعياً ولمدة 08 أسابيع وبمجموع 16 وحدة تدريبية حيث تم إعطاء التدريبات الخاصة بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وبالاعتماد على الاختبارات الآتية التوازن الحركي الجري المتعرج بطريقة بارو الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار الاستجابة الحركية التحركات الدفاعية...وتوصل الباحثان إلى تطوير الرشاقة والتوازن الحركي لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية تحسن في القوة المميزة بالسرعة وفي التحركات الدفاعية لدى عينة البحث في الاختبارات البعدية وأن لتطوير الرشاقة والتوازن انعكاس إيجابي على تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية لدى عينة البحث وأوصت الباحثان بالاهتمام بتطوير التوازن الحركي من خلال وحدات تدريبية مدمجة بعناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري و كذلك صفة الرشاقة.

7-1-4-دراسة كردي نصير ذباح، جبار فالج هزبر 2017 تحت عنوان: تأثير تمرينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط.

يهدف البحث إلى إعداد مجموعة من التمرينات لاتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات الخاصة والتي تزيد من اكتساب الطلاب للقدرات الحركية والمهارات الأساسية وخاصة مهارة التهديف بشكل أفضل من الطرق التقليدية، فافترض الباحثان أن للتمرينات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لطلاب الثاني متوسط بالاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة بحث قوامها 40 طالبا تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع بحث عدده 90 طالبا، وباستخدام اختبار الدوائر المرقمة للتوافق الحركي، واختبار

التهدف نحو هدف مقسم إلى مربعات لمهارة التصويب، وتم تطبيق التمرينات بواقع (02) وحدة في الأسبوع لمدة (45) دقيقة للحصة وبلغ عدد الوحدات (06) وحدات تعليمية، وتوصل الباحثان إلى أن للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة التهدف، وأوصى الباحثان باعتماد تمرينات التوافق الحركي من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى، وذلك لما حققته من زيادة مستوى التوافق ومهارة التهدف لكرة القدم للصالات.

7-1-5- دراسة قائد محمد حسين 2016 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية وأداء مهارة التهدف لناشئي كرة القدم للصالات أقل من 16 سنة.

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، وأفترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القدرات التوافقية قيد الدراسة واختبارات التهدف بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي وعلى عينة بحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية قوامها 16 لاعب يمثلون مجتمع بحث أصلي قوامه 20 لاعب لنادي المدحتية، واستخدم الباحث اختبارات كل من (الدوائر المرقمة، القفز العمودي من الثبات، اختبار السرعة 30 متر، الركض بين الحواجز، اللمس الأمامي والخلفي، الانتقال فوق العلامات، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية)، وبالنسبة لمهارة التهدف (اختبار التهدف على هدف مقسم، التهدف على المستطيلات المتداخلة)، وتم تطبيق المنهج لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي له الأثر الإيجابي في تطوير القدرات التوافقية ومهارة التهدف، وأن هناك أفضلية للمجموعة التجريبية لتطوير القدرات التوافقية ومهارة التهدف لناشئي كرة القدم للصالات، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج من طرف المدربين للاستفادة منه في تطوير القدرات التوافقية ومهارة التهدف.

7-1-6- دراسة ربيع افته داخل الحجامي 2016 تحت عنوان: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التوازن العضلي وعلاقته بدقة الأداء الفني في المهارات الأساسية للاعبين الجيدو.

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة لتطوير التوازن في رياضة الجيدو وافترض الباحث وجود تأثير معنوي بين متغيرات الدراسة التوازن العضلي الأداء الفني للمهارات الأساسية للجيدو تي /وازا /كوشي / وازا / اشي /وازا / واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بأحد صور التصميمات التجريبية والمعروف باسم القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة حيث تخضع إلى قياس قبلي ثم يتم تعريضها إلى العامل التجريبي ثم القياس

البعدي واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وقد شملت العينة 8 لاعبين من محافظة ذي قار لصف المتقدمين واستخدم كل من اختبار الوقوف بالقدم على الكرة السير بسرعة على عارضة التوازن الاتزان المقلوب اختبار التخصص /أوجي مات هيزا كروما /....وتوصل الباحث إلى إيجاد مجموعة من التمارين الخاصة بالتوازن العضلي للاعبين الجيدو وأن للمنهج التجريبي أثر على تطوير التوازن العضلي وأن للتمرينات أثر على دقة أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة وأوصى الباحث بضرورة احتواء البرامج التدريبية على تمرينات التوازن العضلي والاهتمام بتخطيط التوازن العضلي من المراحل المبكرة.

7-1-7- دراسة عصام أبو شهاب 2015 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج، حيث افترض الباحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين لصالح المجموعة التجريبية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وعلى عينة بحث مكونة من 25 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من منتخب كلية علوم الرياضة لكرة القدم أما فيما يخص البرنامج الخاص بالمجموعة فقد تكون من 09 أسابيع وتوصل الباحث إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم وأوصى الباحث بضرورة الاعتماد على البرامج كوسيلة للارتقاء المهاري للاعبين على صعيد القدم الضعيفة وخاصة في المراحل العمرية الأولى.

7-1-8- دراسة سمية نعيم محسن 2015 تحت عنوان: علاقة بعض التدريبات الحركية والإدراكية وفقا لصعوبات الأداء الحركي في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

يهدف البحث إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين القدرات الحركية والإدراكية وفقا لصعوبات الأداء الحركي في الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث أين افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباطية بين بعض القدرات الحركية (رشاقة، توافق حركي، الإدراك الحسي-حركي) ومهارة الضرب الساحق معتمدة على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتكون من 56 طالبة مثلت في عينة قوامها 50 طالبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات حسب مقياس صعوبات الأداء الحركي أي مجموعة لديها صعوبات عليها ومجموعة تعاني من صعوبات وسطى ومجموعة تعاني من صعوبات الأداء الحركي الدنيا، واستخدمت الباحثة اختبارات متمثلة في (اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب

الساحق، اختبار الرشاقة، اختبار الانتقال فوق العلامات، اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار، اختبار الدوائر المرقمة، اختبار الإدراك الحسي_ حركي بمسافة الوثب الافقي، اختبار الإدراك الحسي_ حركي بمسافة القفز العمودي، اختبار الإدراك الحسي_ حركي بمسافة النقاط الكرة في الضرب الساحق باليدين) واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية: الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وتوصلت الباحثة إلى أن معامل الارتباط البسيط قد سجل نتائج غير معنوية بين القدرات الحركية والإدراكية ووفقا لذوي صعوبات الإدراك الحركي (العليا، الوسطى، الدنيا) وبين الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق عدا متغير التوافق بين اليد والرجل لذوي صعوبات الأداء الحركي العليا فقد حقق ارتباطا معنويا، أما معامل الارتباط المتعدد بين القدرات الحركية والإدراكية مجتمعة فقد ظهرت علاقات ارتباط عالية بينها وبين الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق، وتوصي الباحثة بضرورة الاهتمام بالمناهج التعليمية الخاصة لمادة كرة الطائرة لتكون قاعدة ترتكز عليها تعليم المهارات للتقليل من صعوبات الأداء الحركي.

7-1-9- دراسة باسم جبار منصور وآخرون 2015 تحت عنوان: أثر تمارين توافقية بأسلوب اللعب في تطوير مهارتي المناولة والتهديف في كرة القدم للصالات.

هدف البحث إلى إعداد تمارين توافقية بأسلوب اللعب لمهارتي المناولة والتهديف لكرة القدم للصالات الوقوف على تأثيرها على تطوير مهارتي المناولة والتهديف ومعرفة نسبة التطور الحاصلة لدى عينة البحث ولتحقيق ذلك افترض الباحث أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارتي المناولة والتهديف ولصالح الاختبار البعدي، حيث استخدم المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث، واتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين قبلي وبعدي واختيار عينة بحث ترتبط ارتباطا وثيقا بمجال البحث وهم لاعبو جامعة ديالى المؤهلين لتمثيل الفريق والبالغ عددهم 20 لاعبا، وكانت الاختبارات المستخدمة في البحث متمثلة في اختبار المناولة واختبار التهديف وتوصل الباحث إلى أن لتمرينات التوافق أثر إيجابي في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات وأن التشويق والمتعة الموجودة في التمارين زاد من دافعية الأداء لدى الطلاب وأوصى الباحث باستخدام أسلوب اللعب في تطوير مهارات الرمي لكرة القدم وضرورة إجراء بحوث تتناول أسلوب اللعب في تطوير المهارات الأساسية للألعاب الأخرى.

7-1-10- دراسة متين سليمان صالح علي 2015 تحت عنوان: تأثير التمرينات المتنوعة على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الأول متوسط.

هدفت الدراسة إلى إعداد مجموعة من التمارين المتنوعة خلال الدروس لتنمية الجوانب البدنية والمهارية والحركية لعينة البحث وفي سبيل تحقيق أهداف الدراسة افترض الباحث وجود تأثير للتمرينات المتنوعة على تنمية صفتي (الرشاقة والتوافق) معتمدا على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث على عينة بحث تتكون من 68 طالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية باستخدام اختباري التوافق (اختبار الدوائر المرقمة) والرشاقة (الجري المتعرج بين الموانع) معتمدا على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط واختبارات T للعينات المستقلة المتساوية وقانون النسب المئوية وإجراء اختبارات قبلية وأخرى بعدية بعد تطبيق التمرينات المتنوعة حيث توصل الباحث إلى أن للتمرينات المتنوعة أثر واضح في تنمية القدرات الحركية لطالبات الصف الأول وملائمة التمرينات المستخدمة لأعمار الطالبات أسهمت في تطبيقها بشكل جيد ومناسب وأن التشويق والمتعة موجود في التمرينات زاد من دافعية الطالبات وأوصى الباحث بضرورة تطبيق استخدام تمرينات الموجودة في البحث ضمن منهاج وزارة التربية وتطبيقها على مراحل أخرى (ابتدائية وإعدادية)

7-1-11- دراسة أمل بنت سعيد بن سيف العنبرية 2015 تحت عنوان: تأثير تمرينات التوافق العصبي العضلي على أداء بعض مهارات كرة السلة للصف الثامن الأساسي بسلطنة عمان.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير تمرينات التوافق العضلي العصبي على أداء بعض مهارات كرة السلة وفي سبيل تحقيق أهداف البحث افترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق لصالح التجريبية وكذا وجود فروق في مهارات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية باستخدام المنهج التجريبي وبتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ذو القياس القبلي والبعدي على عينة بحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية عددها 30 طالبة من المجتمع البحثي والذي يتمثل في 63 طالبة في شعبتين في المدرسة بعمر (5 - 10) سنوات وللتحقق من فروض الدراسة تم اعتماد مجموعة من تمرينات التوافق للمجموعة التجريبية على مدار (08) أسابيع وكذا إجراء اختبارات قبلية وبعديّة للتوافق (دوائر مرقمة، الجري في شكل 8، تمرير واستقبال الكرات، التمريرة الكتفية، التصويبة السلمية) ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات التوافق لصالح المجموعة التجريبية وكذا في مهارات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية، وفي ضوء النتائج توصي الباحثة

بضرورة الاهتمام بتمرينات التوافق في التعلم المهاري لكرة السلة وبإضافة تمرينات التوافق في الحصص التعليمية والتدريبية في وحدات كرة السلة للصف الثامن والتي بدورها تسهم في تحسين الأداء المهاري.

7-1-12- دراسة مصطفى قاسم عبد الله 2015 تحت عنوان: تأثير تمرينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

يهدف البحث إلى إعداد تمرينات التوافق الحركي ومعرفة تأثيرها في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، وافترض الباحث أن للتوافق الحركي تأثير على الدرجة والمناولة والتهديف في كرة القدم، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها 40 طالب من مجتمع بحثي البالغ عددهم 116 طالبا موزعين على خمس شعب واستخدم الباحث الاختبارات الأتية: اختبار الدرجة بين (10) شواخص ذهابا وإيابا، اختبار تسليم ومناولة إلى هدف صغير، اختبار التهديف لعدد من الكرات نحو هدف مقسم إلى مربعات، اختبار الدوائر المرقمة للتوافق الحركي، وتم تطبيق وحدات التمرينات على مدار (06) أسابيع بواقع (02) وحدة في الأسبوع وزمن كل وحدة (90) دقيقة معتمدا على الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T لعينتين مرتبطتين متساويتين وتوصل الباحث إلى أن تمرينات التوافق الحركي قد أثرت في تحسين الأداء المهاري لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبيلة والبعديّة للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحث بالتأكيد على استخدام تمرينات التوافق الحركي في تطوير المستوى المهاري بلعبة كرة القدم.

7-1-13- دراسة دولار كريم عمر محمد 2015 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري في لعبة الريشة الطائرة (بدمنتون).

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير التدريبات المقترحة على تنمية بعض القدرات التوافقية (طالبات الريشة الطائرة لقسم التربية الرياضية ومعرفة تأثير بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري لطالبات الريشة وكذا الوقوف على نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية وأثر إيجابي على الأداء المهاري للاعبات الريشة، معتمدا على المنهج التجريبي وعلى عينة بحث قوامها 10 طالبات ممثلة بنسبة 50 % للمتجمع الأصلي، معتمدا على اختبار كل من الرشاقة والمرونة للذراعين القدرة على السرعة الحركية وسرعة الاستجابة وكذا بالنسبة للأداء المهاري لرياضة الريشة الطائرة اعتمد على اختبار ضربة الأبعاد الأمامية والخلفية وتوصل الباحث إلى أن استخدام التدريبات المقترحة لها تأثير إيجابي على تنمية الرشاقة، سرعة الاستجابة، مرونة الكتفين، القدرة على السرعة الحركية للذراعين، وأن للتدريبات المستخدمة أثر إيجابي على ارتفاع مستوى الأداء المهاري في ضربة

الأبعاد الأمامية والخلفية وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية كالاتي: القدرة على مرونة الكتفين 13%، القدرة على الرشاقة 10.6% القدرة على سرعة الاستجابة 10.15% القدرة على السرعة الحركية للذراعين 9.1%، وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري كالاتي: ضربة الأبعاد الأمامية 22.6%، وضربة الأبعاد الخلفية 19.3%، وأوصى الباحث بالاهتمام بتنمية القدرات التوافقية، خاصة بالمهارات الأساسية في الريشة الطائرة كمتطلبات أساسية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري، وضرورة أداء دراسات وبحوث أخرى تستهدف الضربات المتقدمة على عينات ذات مستوى أعلى نظرا لقلّة الدراسات التي أجريت في المجال.

7-1-14- دراسة حيدر كاظم عيسى الصالحي 2015 تحت عنوان: تأثير بعض الألعاب الصغيرة على التوازن الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى تلاميذ معهد الأمل للصم البكم.

تهدف الدراسة إلى تنمية وتطوير صفة التوازن الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم عن طريق إعداد منهج تعليمي معد بأسلوب الألعاب الصغيرة فارضا وجود فروق بين القياسات القبيلة والبعدية في متغيرات الدراسة (التوازن، المهارات المختارة)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وعلى عينة بحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث المتمثل في معهد الصم البكم، وكان قوام العينة 20 تلميذ من الذكور قسموا عشوائيا 10 تلاميذ مجموعة تجريبية و10 تلاميذ عينة ضابطة، ولتحقيق أغراض البحث طبق الباحث اختبار باس للتوازن الحركي، واختبارات تقييم الأداء الفني للمهارات المختارة (المناولة، الدرجة، السيطرة على الكرة)، بعدها تم تطبيق المنهج التعليمي بما يتلاءم ومتطلبات الدراسة بواقع ثلاث وحدات أسبوعية ولمدة (04) أسابيع، أي (12) وحدة وتوصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تعلم المهارات المختارة، وتفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في نتائج اختبار التوازن الحركي، ووجود تحسن ملحوظ في المناولة والدرجة للمجموعة الضابطة لكن أقل من مستوى التحسن لدى التجريبية وعدم وجود أي تحسن في السيطرة على الكرة والتوازن للعينة الضابطة، وأوصى الباحث باعتماد أسلوب الألعاب الصغيرة والتوازن الحركي من أجل تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لما لها من تأثير وتداخل بين عناصر التعلم لهذه المرحلة العمرية.

7-1-15- دراسة موفق أسعد الهيتي وآخرون 2015 تحت عنوان: تأثير تمارين توافقية (بدنية - مهارية) بأشكال ومساحات مختلفة في بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم للمتقدمين.

يهدف البحث إلى إعداد تمارين توافقية تؤدي بأشكال ومساحات مختلفة من أجل التعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية وسرعة الأداء المهاري المركب لدى عينة البحث، فكانت فروض البحث وجود فروق معنوية

ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث، وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث والمشكلة على عينة بحث قسمت عن طريق القرعة إلى 16 لاعب لكل مجموعة ومأخوذة من مجتمع بحث تم اختياره بالطريقة العمدية من لاعبي نادي هيت الرياضي ونادي الوحدة الذين يمثلون أندية الدوري (الدرجة الأولى) في محافظة الأنظار والبالغ عددهم 48 لاعب واستخدم في البحث الاختبارات الآتية: اختبار الركض المتعرج بالكرة، واختبار الدوائر المرقمة، واختبار الأداء المهاري بالكرة، وتم تنفيذ التمرينات التوافقية على المجموعة التجريبية من خلال وحداتهم التدريبية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم إذ تم استهداف 30 دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة والبالغ 85 دقيقة في فترة الإعداد الخاص بطريقة التدريب التكراري من قبل المدرب وقام الباحثون بالإشراف على عملية تطبيق التمرينات على مدار شهرين، وتوصل الباحثون إلى أن التمارين التوافقية أحدثت تطوراً واضحاً في متغيرات البحث البدنية وسرعة الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية، وأن استخدام التمرينات التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الإعداد الخاص له أثر فاعل في تطوير متغيرات الدراسة وأوصى الباحثون باعتماد أسلوب التدريب في مساحات مختلفة ومكونات حمل التدريب التي طبقت أثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند مستويات متناظرة لمستوى عينة البحث لكرة القدم والتأكيد على استخدام التمرينات المركبة قيد الدراسة.

7-1-16- دراسة متين سليمان صالح 2014 تحت عنوان: أثر التمرينات التوافقية بالأسلوب الدائري في تعليم المناولة والتصويب لكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية.

يهدف البحث إلى إعداد مجموعة من التمرينات التوافقية بأسلوب دائري كأسلوب علمي حديث يهدف إلى إشراك جميع الطالبات في الأداء بالانتقال من تمرين إلى آخر، وكل تمرين يحتوي على أكثر من مهارة واحدة في نفس الوقت، وافترض الباحث أن التمرينات أثر في الارتقاء بالمستوى المهاري لكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية (الصف الرابع) من خلال مهارتي المناولة والتصويب، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والانضباطية واعتمد الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين بحث ثم اختياره بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهو - متوسطة الحرية - أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق القرعة بالطريقة العشوائية فكان قوام مجتمع البحث 87 طالبة وعينة البحث 54 طالبة قسمت إلى مجموعتين، واعتمد الباحث على الاختبارات الآتية: اختيار قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط، اختبار مهارة التصويب بالدرجات، وتم تحقيق التمرينات بواقع وحدتين في الأسبوع لمدة 08 أسابيع وتقسيم كل مجموعة إلى مجموعات 10 طالبات وينتقلن في الأداء من محطة إلى أخرى، وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختيار (T)،

وتوصل الباحث إلى أن التمرينات المهارية التوافقية تعد فعالة في تعلم المهارات الأساسية وبنسب مختلفة وكانت جد ملائمة لأعمار الطالبات وأن التشويق والمتعة ساعد إلى حد ما من دافعية التعلم لدى عملية البحث، وأن الأسلوب الدائري كان فعالاً في تعلم مهارات المناولة والتهدف بكرة اليد وأن استخدام التمرينات المهارية المصاحبة للتمرينات التوافقية له أثر إيجابي على تعلم المهارات قيد الدراسة وأوصى البحث بضرورة اعتماد التمارين التوافقية لتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد، وضرورة دمج التمارين التوافقية بالمهارية والتنويع فيها لزيادة ميول الطلاب نحو الأداء.

7-1-17- دراسة رامي عبد الأمير حسون وآخرون 2014 تحت عنوان: علاقة التوافق والتوازن الحركي بالأداء الفني للكمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة.

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين عناصر القدرات الحركية المتمثلة في التوافق والتوازن الحركي بالأداء الفني للكمة المستقيمة اليسار بالملاكمة، وافترض الباحث وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والتوازن الحركي والضربة المستقيمة اليسار لدى الملاكمين الطلبة المرحلة الثاني بكلية التربية البدنية في جامعة ذي قار للموسم (2014/2013) وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة أهداف البحث على عينة بحث تكون من 45 طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع البحثي وبأسلوب القرعة ويعدد 30 طالباً وبهذا تكون نسبة عينة البحث 66.66 %، أما عن الاختبارات المستعملة فقد اشتملت الدراسة على اختبار التوافق الحركي (الدوائر المرقمة) واختبار التوازن الحركي (اختبار الانتقال فوق العلامات) واختبار اللكم على وسادة الحائط وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين التوافق وكذا التوازن الحركي والضربة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين وأوصى بضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية أثناء تعليم وتدريب مهارات الملاكمة والتأكيد على دمج تمارين مهارية خاصة بتطوير التوازن والتوافق الحركي في أثناء الدرس وتخصيص الوقت الكافي لذلك.

7-1-18- دراسة أحمد يوسف متعب سميرة زيا هرمز 2014 تحت عنوان: نسبة مساهمة بعض القدرات الحركية و البدنية ومفهوم الذات في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

يهدف البحث إلى التعرف على القدرات البدنية و الحركية ومفهوم الذات والمهارات الأساسية في كرة اليد وتحديد نسبة مساهمتها في أداء المهارات الأساسية قيد البحث حيث افترض الباحثان وجود علاقة معنوية بين القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري بكرة اليد وكذا وجود علاقة ارتباط بين مفهوم الذات وأداء المهارات الأساسية قيد البحث حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وحددوا مجتمع البحث

من لاعبي منتخب جامعة بابل لكرة اليد لعام 2014/2013 والبالغ عددهم 16 تم اختيار 12 لاعب منهم بالطريقة العشوائية يمثلون عينة البحث واعتمد الباحثان على اختبارات كل من القفز العمودي رمي كرة طبية ركض 50 متر ركض بارو الانتقال فوق العلامات سرعة التمرير تصويب من الارتكاز مفهوم الذات....وتوصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرشاقة ودقة التصويب وبين السرعة الانتقالية وسرعة التمرير القصير وبين مفهوم الذات وسرعة التمرير وساهمت كل من السرعة الانتقالية القدرة الانفجارية للرجلين مفهوم الذات في سرعة التمرير القصير في كرة اليد.

7-1-19- دراسة أسيل جليل وآخرون 2014 تحت عنوان: تأثير تمارين خاصة بمهارات الإدراك والتوازن الحركي على مستوى أداء الوثب العالي.

يهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة بتطوير مهارات الإدراك والتوازن الحركي وأثر تطويرها على الوثب العالي أما فروض البحث فهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح المجموعة التجريبية واستخدم المنهج التجريبي وعلى عينة بحث تتمثل في طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنات بالطريقة العمدية قوامها 20 طالبة واستخدم في البحث اختبار كل من التوازن الديناميكي واختبار الاحساس بالاتجاه الصحيح واختبار الوثب العالي وتم تنفيذ التمارين على أفراد العينة التجريبية بمعدل وحدتين في الأسبوع لمدة ستة أسابيع وبمقدار 10 دقائق بالجزء التطبيقي من كل وحدة وتوصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لصالح البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية وأن هناك أهمية كبيرة لمفردات القدرة التوافقية التبدل والربط بين الاتجاهات والتوازن الحركي في تحسين الوثب العالي.

7-1-20- دراسة عادل عطية محمد الفران 2012 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي على الأداء المهاري للقدم غير مميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي على الأداء المهاري للقدم غير مميزة لدى ناشئي كرة، حيث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث ولصالح العينة التجريبية واستخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث على عينة مكونة من 30 ناشئي لفئة أقل من 13 سنة وقد تم إجراء 05 اختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج وتم أخذ القياسات البعديّة بعد تطبيق البرنامج واستخدم برنامج الحزم الإحصائية لتحليل النتائج وتوصل الباحث إلى النتائج التالية: للبرنامج التدريبي أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية وتطوير كافة المتغيرات، حيث وصلت نسبة التحسن للقدم غير

مميزة في مهارة الجري المتعرج بالكرة إلى نسبة 19.49 وفي مهارة ركل الكرة إلى نسبة 47.46 ومهارة تنطيط الكرة 384 ومهارة التصويب 116.27 ومهارة دقة التمرير 8.78 وأوصى الباحث باستخدام البرامج التدريبية للقدم غير المميزة في المراحل العمرية الأولى وضرورة اهتمام المدربين بالتدريب بكلتا القدمين حرصاً على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من قدم إلى أخرى.

7-1-21- دراسة إيمان فؤاد هاشم 2011 تحت عنوان: تأثير استخدام تمرينات التوازن المتحرك على مستوى أداء مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والتهديفة السلمية بكرة السلة.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تمرينات التوازن المتحرك على مستوى أداء مهارتي الطبطبة والتهديفة السلمية بكرة السلة، وافترض الباحث أن لتمرينات التوازن الحركي المتحرك تأثير إيجابي في تطوير مهارتي قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم ذو الضبط المحكم (المجموعات المتكافئة) وعلى عينة بحث تم اختيار أفرادها بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهم 26 طالبة ويشكلن نسبة (21.6 %) من المجتمع الأصلي والبالغ عددهن 120 طالبة، وباستخدام اختباري الطبطبة العالية، والتهديفة السلمية، وطبقت تمرينات التوازن المتحرك في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي للدرس وبواقع (15) دقيقة وعلى مدى (08) أسابيع، وتوصل الباحث إلى أن للتوازن المتحرك تأثير إيجابي في تطوير مهارة الطبطبة العالية والتهديفة السلمية لدى أفراد عينة البحث التجريبية، وأوصى الباحث بتضمين الوحدات التعليمية بتمارين خاصة بالتوازن المتحرك والقدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بمستوى الأداء المهاري بكرة السلة وإجراء بحوث لمعرفة تأثير تمرينات التوازن المتحرك على مهارات أخرى في كرة السلة وعلى فعاليات رياضية أخرى.

7-1-22- دراسة جمال أبو بشارة 2010 تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم.

كان الهدف العام لهذه الدراسة هو التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى القدرات التوافقية بعد تطبيق البرنامج واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة وعلى عينة دراسة تكونت من 40 لاعب مبتدئ في محافظة طوباس 20 لاعب عينة تجريبية و20 لاعب عينة ضابطة للموسم 2009 وقد استغرق تطبيق البرنامج 07 أسابيع بواقع 03 وحدات أسبوعية واعتمد الباحث على اختبارات كل من القدرة على تغيير الوضع الربط الحركي القدرة على بدل الجهد المناسب قدرة الاتزان القدرة الإيقاعية القدرة

على الاستجابة السريعة القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة... وتوصل الباحث إلى وجود فروق معنوية تثبت صحة الفرض وأن للبرنامج التدريبي المقترح فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة ويوصي الباحث بالاهتمام بتنمية وتطوير القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة القدم وانتهاج البرنامج التدريبي في المدارس الكروية والأندية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئات السنوية قيد الدراسة لتطوير الأداء عموماً.

7-1-23- دراسة أبو العمام 2004 تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير مفضلة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي للقدم الغير مميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي السنطة الرياضي من أعمار 14/12 سنة موسم 2003 والعينة تكونت من 40 لاعبا واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي واستخدم الباحث اختبارات بدنية ومهارية للقدمين للوصول إلى نتائج الدراسة وكانت أهم النتائج تحسن مستوى القدم الغير مميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب في كرة القدم وتدريب القدم الغير مميزة يحسن من مستوى أداء القدم المميزة في المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال أثر التدريب الجانبي من القدم الغير مميزة إلى القدم المميزة وأوصى الباحث باستخدام البرنامج لتدريب القدم غير المميزة في المراحل العمرية الأولى في كرة القدم وتكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء بتدريب القدم المميزة.

7-1-24- دراسة صالح 1995 تحت عنوان: تحديد اليد ذات التأثير الأكبر على انتقال أثر تعلم مهارة المحاوره لمرحلة ما قبل المدرسة في كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى معرفة أي اليدين ذات التأثير الأكبر على انتقال أثر تعلم مهارة المحاوره لمرحلة ما قبل المدرسة في كرة السلة حيث استخدم الباحث مجموعتين من الجنسين قوامها 30 من أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بأعمار 6/5 سنوات ومجموع اجمالي مجوئي الدراسة 60 طفل وقد تم تقسيم أفراد الجنسين بالطريقة العشوائية حيث عرضت إحداهما إلى التدريب باليد المفضلة والأخرى باليد الغير المفضلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالإجراءات التنفيذية على القياسين القبلي والبعدي وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث حدوث تفوق دال بين أداء اليد المفضلة بنين وبنات وأداء اليد الغير مفضلة بنين وبنات لصالح اليد الغير مفضلة وكذلك حدوث تفوق دال لليد غير المفضلة على اليد المفضلة بالنسبة للبنات.

7-1-25- دراسة الشافعي 1986 تحت عنوان: انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد الغير مدربة في كرة اليد.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريب اليد المتدربة على رفع مستوى كفاءة اليد الغير متدربة في أداء مهارتي التمير والتصويب في كرة اليد اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الاعدادية وبلغ عدد أفرادها 80 طالب تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى 04 مجموعات متكافئة قوام كل منها 20 طالب بأعمار 15/12 سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بواقع مجموعتين تجريبيتين وأسند إلى إحداها ممارسة مهارة التمير وأخرى التصويب في كرة اليد وذلك باستخدام اليد المدربة وقد حدد لكل مجموعة منها مجموعة ضابطة لم يسند إليها أي مماسة ثم تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح وإجراء قياسات قبلية وبعديّة وكانت أهم النتائج أنه لم يظهر أي تقدم في اليد اليمنى أو اليسرى لدى الضابطة في مهارتي التمير والتصويب كما ظهر تقدم ملحوظ وذو دلالة إحصائية في التمير والتصويب باليد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج كما أظهر البحث تقدماً ذو دلالة إحصائية في التمير والتصويب باليد اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية..اليد التي لم تتدرب.

7-2- الدراسات الأجنبية:

7-2-1- دراسة باربرا وآخرون 2011 تحت عنوان: اختبار القوة الثنائية في القدم المميّزة والغير مميّزة لدى لاعبي كرة القدم.

حيث هدفت الدراسة إلى فحص الفروق في القوة المزوجة في الركبة في كلا القدمين المميّزة والغير مميّزة لدى لاعبي كرة القدم حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 60 لاعبا من الذكور والإناث حيث تم أخذ القياسات في قوة العضلات القابضة والباسطة للركبة في كل من القدمين بواسطة جهاز فحص الركبة سامبس نورم وعلى درجات 180/120/60 لكل دقيقة اختبار وفي كل دورة واستخدم في الدراسة اختبار ستينودنت لحساب الفروق حيث أسفرت نتائج الدراسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القدم المميّزة والغير مميّزة.

7-2-2- دراسة بوبانج وآخرون 2010.

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الوثب العمودي بالقدمين وبين الوثب بقدم واحدة حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 19 طالب تربية بدنية بأعمار 23/21 حيث تم اختبارهم في ثلاث مراحل مختلفة بالنسبة لاختبار الوثب العمودي من الثبات من المرجحة (CMJ) أحدهم بالوثب بالقدم اليمنى والثاني باليسرى والثالث بالقدمين معا وعن

طريق جهاز ويرلوص اكسيليروميتر أو ميوتاست تم قياس الارتفاع للوثب العمودي والقدرة والقوة والسرعة وأظهرت النتائج أن جميع المتغيرات السابقة كانت أفضل عند الأداء بالقدمين معا وبدلالة إحصائية ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين الأداء بالقدم اليمنى أو اليسرى مما يساعد المعالجين على إعادة تأهيل المصاب في إحدى القدمين، حيث يمكن قياس القدم الغير مصابة ومحاولة وصول المصابة إلى نفس القدرة من خلال التمرين والعلاج.

7-2-3- دراسة ميشيلا وآخرون 2009.

هدفت الدراسة إلى تقييم قدرات التوازن للساق المهيمنة للاعب كرة القدم وتجدر الإشارة إلى أن قلة التوازن مرتبط بخطر تمزق الرباط بالإضافة إلى الاختلال في التوازن أجريت الدراسة على 21 لاعب من الهواة تم استخدام أدوات قياس التوازن المختلفة ولتقييم فترات تحول العضلات باستخدام نظام اكيست و أظهرت النتائج عدم وجود أي دلالة إحصائية في قدرة التوازن في الساق المهيمنة وغير المهيمنة لكن برز ميل نحو التوازن الأفضل في القدم غير مرغوب بها.

7-2-4- دراسة ساندر وآخرون 2009 تحت عنوان: القدم المميزة وسرعة إنتاج عزم الدوران والارتفاع من القرفصاء.

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين القدم المميزة وغير المميزة وسرعة إنتاج عزم الدوران وارتفاع القرفصاء وافترضت الدراسة بأن النتيجة ستكون أفضل عند القدم المميزة حيث تم استخدام اختبار الخطوة واستعادة التوازن وركل الكرة لمدة يومين على 08 لاعبين بمتوسط عمر 21.5 وتوصلت الدراسة إلى أن هناك قدرة سريعة على إنتاج عزم الدوران ونشاط العضلات والأداء في القفز في كلا القدمين ولكن بتفاوت بين أفراد العينة وكذلك هناك ارتباط دال بين تطور العضلات الارادية وارتفاع القرفصاء.

7-2-5- دراسة تيريذا وآخرون 2008 تحت عنوان: مستوى التوافق الحركي لدى ناشئات صانعات العاب في كرة السلة.

وقد هدفت الدراسة إلى مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختار لدى الناشئات في كرة السلة حيث تم اختيارهن في مراكز معينة 1/2 وضعية وناشئات اللاتي يملن للعب في مراكز أخرى 345 وضعية...وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 40 ناشئة في كرة السلة في سن 15/14 سنة حيث تم استعمال تكنولوجيا الكمبيوتر واستخدمت خصائص التوافق الحركي التالية سرعة رد الفعل للمثيرات البعدية...رد الفعل الحركي الانتباه الانتقائي

...التكرارات الحركية وقد أثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الناشئات صانعات اللعب مقارنة بلاعبات مراكز اللعب الأخرى وقد أوصت الباحثة باستخدام برامج لتطوير خصائص التوافق الحركي على جميع اللاعبات والتركيز على التعلم منذ المراحل الأولى من التعليم الحركي وكذلك إجراء دراسات على الجنس الذكري.

7-2-6- دراسة شو وآخرون 2007 تحت عنوان: تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء على مقدار تحسين مستوى الأداء.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعبي منتخب سنغافورة الأول لكرة القدم حيث أجريت الدراسة على عينة 15 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية خمس لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم منهم من شارك لمدة عشر سنوات مع المنتخب وخمس لاعبين مستوى متوسط في مدة لا تزيد عن خمس سنوات وخمس لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية وتوصلت إلى ما يلي هناك فروق واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة والمتوسطة مع المبتدئة لصالح المتقدمة والمتوسطة حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة على العارضة حيث استخدمت في الاختبار وافرزت درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة والبعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة والمتوسطة.

7-2-7- دراسة زويركو 2003 تحت عنوان: مستوى القدرات الحركية والبدنية في اختبار لاعبي كرة القدم 13 سنة.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على مقدار بعض الصفات الحركية التوازن والتوافق في اختبار اللاعبين حيث استعمل الباحث المنهج المقارن وأجريت الدراسة على عينة تتكون من 18 لاعب من فريق أبطال الناشئين لبولندا ومجموعة لا تمارس أي رياضة وقد توصل الباحث إلى أنه هناك فرق كبير بين نتائج الاختبار بين اللاعبين الممارسين وغير الممارسين في الاختبار من حيث الصفات البدنية والحركية.

7-2-8- دراسة بوج وآخرون 2002 تحت عنوان: المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقتها بسرعة الكرة.

أجريت الدراسة على 07 لاعبين موهوبين قاموا بركل الكرة بأقصى سرعة بكل من القدم المستخدمة وغير المستخدمة وتم استخدام كاميرات ذات سرعات عالية 400 صورة/ثا، وأظهرت النتائج أنه كلما زادت سرعة القدم

زادت سرعة الكرة بالقدم المستخدمة وكلما زادت السرعة الزاوية لللفظ زادت الفعالية للساق وزادت سرعة القدم وقد لخص الباحث أن الاختلافات في سرعة الكرة القصوى بين القدم المستخدمة وغير المستخدمة ناتجة عن نقل السرعة من القدم إلى الكرة عند الركل بالقدم المستخدمة.

8- التعليق على الدراسات السابقة

8-1- الفترة الزمنية:

من خلال إحاطة الباحث بالدراسات السابقة والمشابهة اتضح أنها أجريت في الفترة ما بين 1986-2019 حيث بلغ عددها 33 منها 25 دراسة عربية و08 دراسة أجنبية.

8-2- الأهداف:

اتضح من الدراسات السابقة أن أغلبها هدفت إلى معرفة الأثر من تصميم برنامج أو تمارين للتوازن والتوافق الحركي على مهارات كرة القدم أو مهارات رياضية في مجالات أخرى.

وأكدت الكثير من الدراسات كدراسة كواسح النذير 2018 ودراسة وداد كاظم 2017 ودراسة ربيع لفته 2016 ودراسة موفق أسعد الهيتي 2015 ودراسة قائد محمد 2016 والتي تناولت التوازن والتوافق الحركي لتنمية وتحسين مهارات كرة القدم ومهارات أخرى بالاعتماد على تنمية أداء الحركة والذي بدوره سيسهم في تحسين الأداء المهاري سواء بالقدم في كرة القدم أو باليد في رياضات كرة اليد والكرة الطائرة بالإضافة إلى بعض الرياضات الفردية كسلاح الشيش والوثب العالي والملاكمة.....

بينما تهدف الدراسة الحالية إلى تطبيق نفس تدريبات التوازن والتوافق الحركي المبرمجة للفريق ككل 1 و 2 للفئة أقل من 13 سنة، أي المجموعة التجريبية والضابطة، ولكن العينة التجريبية تؤدي ما يقارب 70 بالمئة من الواجبات التدريبية بالطرف العكسي ودمج تدريبات التوازن والتوافق الحركي بالأداء المهاري وهي نفس الأهداف التدريبية للعينة الضابطة لكن أفرادها يؤدون واجباتهم التدريبية بأقدامهم المفضلة.

بينما اتجهت بعض الدراسات إلى إيجاد العلاقة كدراسة بوبانج و آخرون 2010، ودراسة ميشيلا وآخرون 2009، ودراسة بوج وآخرون 2002، ودراسة تيريزا وآخرون 2009، ودراسة أفنيزكا 2005، ودراسة يوسف متعب 2014، ودراسة رامي عبد الأمير 2014، بين التوازن والتوافق الحركي وقدرات الأداء

المهاري في رياضات مختلفة حيث توصلت جميعها إلى أن للتوازن والتوافق الحركي علاقة في تحسين مستوى الأداء المهاري.

8-3- المنهج المتبع:

اتجهت معظم الدراسات السابقة والمشابهة إلى استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة كدراسة كواسح النذير 2018، ودراسة أسيل جليل 2014، ودراسة حمزة براح 2019، ودراسة وداد كاظم 2017، ودراسة أسعد الهيتي 2015.

كما اتجه البعض الآخر من الدراسات إلى استخدام المنهج الوصفي بأساليب المقارنة والعلاقات الارتباطية....

هذا ما أنار الطريق أمام الباحث لاعتماد المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس القبلي والبعدي ما يتناسب وطبيعة الموضوع.

8-4- العينة:

تنوعت الأهداف التي تصبو إليها الدراسات السابقة، ما أدى إلى تنوع استخدام العينات كل حسب اتجاهه وأهدافه، لكن الكثير من الدراسات اعتمدت على فئة الناشئين كدراسة عصام أبو شهاب 2015، ودراسة عادل عطية 2012، ودراسة أبو العمام 2004، ودراسة صالح 1995، وكلها محصورة ما بين أطفال ما قبل المدرسة وفئة أقل من 17 سنة وهناك بعض الدراسات التي تناولت فئة الأكاير والمنتخبات والمتقدمين.

8-5- المحتوى:

بالنسبة لجانب المتغير المستقل التوازن والتوافق الحركي قد تبين أن 18 دراسة سابقة ومشابهة تناولت تأثيره/علاقته على متغيرات مختلفة ولكن باليد والقدم المفضلة.

أما بالنسبة لجانب المتغير التابع والمتمثل في الأداء المهاري بالقدم لضعيفة قد تبين أن 11 دراسة سابقة ومشابهة تناولت موضوع الجانبية من عدة زوايا منها 06 دراسات عربية و05 دراسات أجنبية ولا توجد أي دراسة محلية وطنية.

8-6- الدراسة الإحصائية:

اتفقت الدراسة الحالية مع الكثير من الدراسات السابقة والمشابهة في وسائل المعالجة الإحصائية والمتمثلة في اختبار "ت.تسيودنت" ومعامل الارتباط البسيط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية.

8-7- من حيث النتائج:

كل الدراسات السابقة توصلت إلى أن لتدريبات وتمارين التوازن والتوافق الحركي أثر ذو دلالة إحصائية بينها وبين مهارات رياضية في كرة القدم، وكذا بينها وبين مهارات في اختصاصات رياضية أخرى، وكذا وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغير قيد البحث ومهارات رياضية ولكن كلها صوب القدم واليد المفضلة.

أما دراسة أبو شهاب 2015 ودراسة عادل عطية 2012 ودراسة أبو العمايم 2004..... فقد تناولت برامج تحتوي على عناصر بدنية - حركية من أجل رفع كفاءة القدم الضعيفة، وأن هناك انتقال لأثر التدريب بالقدم الضعيفة للمساهمة في رفع كفاءة القدم المميزة وهو ما تحقق.

أما دراسات كل من بوبانج 2010، ودراسة ميشيلا 2009، ودراسة بوج 2002، ودراسة ساندر 2009، ودراسة باربرا 2011، والتي خلصت إلى أن القدم المميزة والغير مميزة متساويتان في القوة وأن الفرق بينهما يكمن في سرعة القدم أي تنبيه القدم.

8-8- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

ساهمت الدراسات السابقة والمشابهة في الدراسة الحالية إلى حد ما في فهم موضوع البحث واستراتيجية نهجه من حيث تحديد الإشكالية وصياغتها مع ما يتناسب وأهداف البحث، واختيار المنهج والعينة والتصميم التجريبي الملائم والوسائل الإحصائية المناسبة لها لتحليل بيانات الاختبارات الحركية والمهارية المعتمدة والوقوف على النتائج المتحصل عليها لإعطاء قيمة علمية لموضوع البحث الحالي من خلال مواطن التوافق والاختلاف وهو ما حدث أكدته الدراسات المعتمدة في الدراسة.