

## مستخلص البحث

### تأثير تمارينات تطبيقية في تحسين القوة الخاصة وانعكاسها على دقة الرمي بالبنديقية الهوائية للمعاقين من الجلوس

أ.د. ايمان عبد الامير زعون

أ.م.د. احمد محمد اسماعيل العاني

م.د. سها حافظ مهدي

هدف البحث الى وضع تمارينات تطبيقية لتحسين القوة الخاصة بفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية لذوي الاعاقة على الكراسي، وانعكاسها على دقة الرمي والانجاز لذوي الاعاقة على الكراسي. واشتملت عينة البحث على (6) افراد من لاعبي المنتخب الوطني للرماية بالبنديقية الهوائية للمعاقين من الجلوس وكانت اختبارات البحث لقياس القوة السريعة ومطاولة القوة ودقة الرمي وانجاز الرماية .

تم اعداد تمارينات تطبيقية بالقوة السريعة ومطاولة القوة وتطبيقها على افراد عينة البحث لمدة 3 اشهر بواقع 3 وحدات تدريبية زمن الواحدة يتراوح ما بين (30 - 45) دقيقة وتم التطبيق من قبل افراد فريق العمل المساعد في الجزء الاول من الوحدة التدريبية الرئيسية ، واتسمت التمارينات بالتنوع وسرعة الاداء والزمن الطويل نسبيا لتطوير القوة السريعة ومطاولة القوة وبعد انتهاء تطبيق التمارينات التطبيقية تم اجراء الاختبار البعدي وقد عولجت البيانات احصائيا ثم نوقشت النتائج ليتوصل الباحثون الى عدة استنتاجات كان اهمها (انعكس تحسن القوة الخاصة على تحسن دقة الرمي والانجاز للرماية بالبنديقية الهوائية للمعاقين من الجلوس ،وعليه اوصى الباحثون بتوصيات كان اهمها (يجب التأكد من ان الانجاز يتحسن بتحسن القوة السريعة ومطاولة القوة كونهما عامل رئيسي في نجاح الرامي المعاق بالتصويب بدقة على الهدف وبالتالي الانجاز

**Abstract**

**Title: Effect practical exercises to improve strength and its impacts on the accuracy of the shooting air rifle for the disabled from sitting**

**phd.prof . Eman A. Zoon**

**Phd.Asis prof. Ahmed Mohamed Ismail al-Aniy**

**Phd. Suha Hafez al-Mahdi**

Objective of this research is to develop practical exercises to improve strength effectively air rifle for people with a disability on the chairs, and its impacts on the accuracy of the shooting and achievement for people with a disability on the chairs. The research sample included (6) members of the national team players for shooting air rifle for people with disabilities to sit and was Achtbarart search to measure rapid force and Mtaulp strength and throwing accuracy and completion of shooting. Been prepared exercises applied force rapid and Mtaulp force applied to the sample search for 3 months by 3 training modules time per ranged between (30 - 45) minutes was the application by members of Team Assistant in the first part of the training module key, marked exercise diversity and acceleration performance and time relatively long to develop strength fast and Mtaulp force and after the application of exercise Applied been conducting post-test were addressed data statistically and then the results were discussed to reach researchers to several conclusions was the most important (reflected improved special force to improve the accuracy shooting and achievement Shooting rifle air for people with disabilities to sit, and researchers recommended the recommendations was the most important (you must make sure that achievement is improving fast and force improvement Mtaulp force being the key factor in the success of the effort disabled correction accurately on the target and thus achievement

**1- التعريف بالبحث:****1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

تعد الرماية من اول الفعاليات الرياضية التي نادى بها الرسول محمد "صلى الله عليه وسلم" في حديثه الكريم اذ قال (وعلمو اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل)، فالرماية كانت ولازالت ضرورية منذ الازل للصيد لتوفير طعام او الدفاع عن النفس وحماية العائلة حتى عندما كانت الرماية تعني رمي السهام واستخدام الرمح.

وبعد ان اصبحت الرماية تعني استخدام الاسلحة النارية والاطلاقة النارية ازداد الاهتمام بتطوير استخداماتها وهذا بما يخص الاصحاء وازداد الامر اهمية للمعوقين فكما هو معروف كانت بداية رياضة المعاقين من خلال الدكتور لودفيج كوتمان الطبيب الاخصائي بالاعصاب والذي كان مشرفا على تاهيل الطيارين الناجين من الحرب العالمية الثانية في مستشفى (ستوك مانديفيل) بانكلترا، اذ أستطاع

استحصال موافقة اللجنة المنظمة للدورة الاولمبية المقامة في لندن عام 1948 بالسماح بمشاركة 18 معاقا بينهم امرأتين بفعالية الرماية وعلى هامش الدورة الاولمبية.

ونجحت المشاركة لكون هؤلاء المشاركون طيارون وهم بارعون بالرماية، ومنها انطلقت الالعاب الرياضية الخاصة لذوي الاعاقة والتي تعرف حاليا بما يسمى الالعاب البارالمبية وبمعنى اخر الالعاب الموازية للالعاب الاولمبية او الشبه اولمبية او الجار الاولمبية.

وتحتاج لعبة الرماية لذوي الاعاقة الى العديد من التمرينات لتطوير الاداء فيها فهي تحتاج الى الصبر والهدوء والتركيز ودقة اصابة الهدف كما ان بعض فعاليتها تحتاج الى سرعة التفكير و الاداء لاصابة الهدف المتحرك والسريع والذي يتطلب الاحساس بالمسافة والزمن ليتمكن المعاق من اختيار القرار الصائب لاصابة الهدف، فالرماية تساعد على تقبل المعاق لاعاقته وتسهل دمجها بالمجتمع من خلال احساسه بانه جزء من المجتمع ويمكنه ان يكون فاعل ومؤثر فيه بحصوله على الانجاز.

وهنا تكمن اهمية البحث باعداد تمرينات تطبيقية لتحسين القوة الخاصة وانعكاسها على دقة الرمي بالبندقية الهوائية والانجاز للمعاقين على الكراسي.

### 1-2 مشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة في حصول الرياضي على الانجاز باستخدام تمرينات رياضية بشكل علمي مدروس وصولاً للانجاز، وبما ان لعبة الرماية للمعاقين حديثة العهد بالعراق ولازال المستوى العام للعبة دون المستوى برغم حصول عدد ضئيل من لاعبينا ذوي الاعاقة على بعض الانجازات.

ومن خلال تواجد الباحثين في مجال الاعاقة لاحظنا ان اغلب لاعبينا المعاقين بالرماية من الجلوس بمرور الوقت اثناء المنافسات يقل تركيزهم وتضعف لديهم دقة اصابة الهدف وترتجف الذراعان مما يدل على وجود ضعف في مطاولة القوة لديهم كما لوحظ وجود بطئ في الاداء عند اصابة الاهداف المتحركة فالسرعة تحتاج الى قوة ليتم الاداء بشكل سريع وهذا ما يسمى بالقوة السريعة وهنا تكمن مشكلة البحث.

مما حدى بالباحثين للقيام باعداد تمرينات تطبيقية لتحسين القوة الخاصة (القوة السريعة ومطاولة القوة) للذراعين للمعوقين بفعالية الرماية بالبندقية الهوائية.

### 1-3 هدفا البحث:

هدف البحث الى

1. اعداد تمرينات تطبيقية لتحسين القوة الخاصة بفعالية الرماية بالبندقية الهوائية لذوي الاعاقة على الكراسي.

2. معرفة تاثير التمرينات التطبيقية لتحسين القوة الخاصة بالبندقية الهوائية على تطوير ودقة الرمي والانجاز لذوي الاعاقة على الكراسي.

#### 1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحثون:

1. ان التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثين تؤدي الى تحسين القوة الخاصة لدى افراد عينة البحث.
2. ان تحسين القوة الخاصة تؤثر في دقة الرمي بالبندقية الهوائية لذوي الاعاقة على الكراسي.

#### 5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المنتخب الوطني للرمية بالبندقية الهوائية لذوي الاعاقة على الكراسي.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2012/6/1 الى 2012/8/21

1-5-3 المجال المكاني: الميدان التدريبي المركزي للرمية في الإسكان ببغداد.

2- الدراسات النظرية والدراسات المترابطة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 القوة الخاصة:

تعد القوة الخاصة من اساسيات تطور المستوى الرياضي للألعاب الرياضية كالعاب القوى والرمية والسباحة وتقسّم القوة الخاصة وفقا لنوع اللعبة الى تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة<sup>(1)</sup>.

2-1-1-1 القوة المميزة بالسرعة (القدرة)<sup>(2)</sup>:

وتعرف ايضا بسرعة القوة كما يطلق عليها المدرسة الشرقية او القدرة العضلية كما يطلق عليها المدرسة الغربية وهي احد الصفات الحركية المركبة وتتكون من القوة والسرعة فهي "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة كما تعرف على انها القدرة على اطلاق اقصى قوة عضلية في اقل وقت ممكن.

2-1-1-2 تحمل القوة<sup>(3)</sup>:

يرى علماء الشرق ان تحمل القوة هو القدرة على تحمل تكرار العمل او الاداء الذي يتميز بالقوة ، اما علماء الغرب يعرفون تحمل القوة على انها مقدرة العضلة على ان تعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت .

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني :موسوعة التدريب الرياضي .مركز الكتاب للنشر ...القااهرة 1998.ص 120

<sup>2</sup> كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري .مركز الكتاب للنشر .القااهرة 1999.ص 45

<sup>3</sup> المصدر السابق ذكره.ص 47

## 2-1-2 الرماية بالبندقية الهوائية للمعاقين<sup>(4)</sup>:

وتسمى الرماية بالبندقية الهوائية بفعل الهواء المضغوط داخل غرفة العتاد في البندقية والموجود فيها مكبس مرتبط بنابض حلزوني والذي بدوره مرتبط بعجلة ترتبط هي الاخرى بالزناد. فعند الضغط على الزناد يتحرر النابض الحلزوني فيندفع المكبس في غرفة العتاد ليدفع بدوره الهواء المضغوط داخلها لتندفع الاطلاقه خارجا"، ويتم الرمي بشكل انفرادي غير الي الاطلاق اي طلقة. ويكون الرمي مركزي ثابت بمسافة 10 م والذي يسمى (هدف الدقة) وذلك كون الهدف ثابت ، اذ يرمى اللاعب المعاق في السباق الرسمي 60 اطلاقه على 60 كارت وكل كارت فيه دوائر تحمل الدائرة الاقرب لوسط الكارت (المركز) (10) نقاط نزولا كلما ابتعدنا عن مركز الدائرة وكالاتي (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).

فمثلا لو ان اللاعب المعاق استطاع ان يحصل على (10) نقاط في (60) كارت من (60) اطلاقه فهذا معناه حصوله على (600) نقطة وهي اعلى نقاط ممكن ان يحصل عليها لاعب وتمثل 100% .

وينص قانون الرماية سواء كان للأصحاء او للمعاقين ان يتم استكمال ال(60) اطلاقه بزمن ساعة واحدة وخمس وأربعون دقيقة فأقل ،فان أنتهى الوقت قبل ان يستنفذ اللاعب المعاق جميع اطلاقاته فما تبقى منها بعد انتهاء الوقت تعد اطلاقه فاشلة .

## 2-1-2 4-دقة الرمي (دقة التصويب)<sup>(5)</sup>:

وتعني انه كلما اقترب اللاعب المعاق من ان يصوب نحو مركز الدائرة في الكارت الورقي للرماية والتي تحمل الرقم (10) اي ان الذي يصوب فيها يحصل على (10) نقاط يعد من اللاعبين الذين يتمتعون بدقة الرمي (دقة التصويب) وعلى بعد (10) امتار عن الهدف (الكارت الورقي) من خلال رمي (60) اطلاقه على (60) كارت واللاعب الذي يسجل (600) نقطة يكون نسبة التهديد لديه 100% وخلال زمن قدره (ساعة واحدة وخمس واربعون دقيقة فقط .

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 دراسة غصون ناطق الوادي<sup>(6)</sup>:

العنوان: دراسة التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية الهوائية.

<sup>4</sup> اللجنة البارالمبية الدولية : قانون الرماية للمعاقين . اليونان . 2008 . ص 16  
<sup>5</sup> نعيم عبد الحسين ، احمد محمد العاني : قواعد الرماية والتصنيف الوظيفي للمعاقين . طبع لجنة الرماية العراقية للمعاقين ببغداد . 2008 . ص 41 .  
<sup>6</sup> غصون ناطق الوادي : دراسة التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية الهوائية . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد . 2004 .

هدفت الدراسة الى دراسة التدريب في فترة المنافسات على دقة التصويب في فعالية الرماية (البندقية الهوائية) واشملت عينة البحث على عينة من اللاعبين المتقدمات بالرماية الاولمبية بالبندقية الهوائية وعددهن (10) لاعبات، وقد قامت الباحثة قبل البدء بفترة المنافسات باجراء الاختبارات للقوة الثابتة للقبضة اليمين واليسار وعضلات الظهر والرجلين واختبار تحمل القوة لعضلات الظهر واختبار رد فعل العين لاشنير والتوازن لرومبيرج وسرعة الاستجابة والاحساس بالفراغ الخطي الافقي ودقة التصويب والسعة الحيوية وحس النفس ثم تركت الباحثة اللاعبات وعادت بعد انتهاء فترة المنافسات لتقوم باجراء الاختبار البعدي دون ان تتدخل بالبرنامج التدريبي خلال هذه الفترة لتقوم بالمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي من خلال T- test لمعرفة الفروق .وبذلك كان البحث مسحي.

وتوصلت الباحثة الى عدة استنتاجات كان اهمها وجود انخفاض ملحوظ في بعض المؤشرات البدنية والوظيفة مما يؤكد وجود خلل في البرنامج التدريبي للاعبات المتقدمات في الرماية الاولمبية وعليه اوصت الباحثة بضرورة ممارسة السباحة لما من دور مهم في زيادة السعة الحيوية وبالتالي القدرة على حبس النفس خلال الاطلاق .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.

#### 3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على على (6) من لاعبي المنتخب الوطني في لعبة الرماية بالبندقية الهوائية والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية والمسجلين ضمن كشوفات الموسم 2011 / 2012 . وقد افترض الباحثون تجانس افراد عينة البحث لكونهم ضمن فئة واحدة وعمر تدريبي (4) سنوات ومنذ تاسيس الاتحاد العراقي للرماية بالاضافة لكونهم اعضاء منتخب وطني.

#### 3-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

1. بنادق هوائية اولمبية زنة 4,50 - 5 كغم.
2. ساعة توقيت.
3. مصطبة (بنج بريس) خاصة بالمعاقين.
4. اهداف ورقية.
5. دمبلص حديد.
6. حبل مطاطي.
7. استمارة جمع البيانات.
8. الملاحظة الميدانية.
9. المقابلات الشخصية.

10. المصادر العلمية العربية والاجنبية.

### 3-4 اختبارات البحث:

1. اختبار مد الذراعين وتهيما مع خفض الجذع ورفعته عن الكرسي المتحرك لحد التعب (7).
  2. اختبار الانجاز (دقة الرمي) (8).
  3. اختبار اختبار دفع البار الحديدي (البنج بريس) لمدة 10 ث (9).
  4. اختبار انجاز الرمي (10).
- ### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على 3 من لاعبي المنتخب الوطني من غير افراد عينة البحث والذين تم استبعادهم لحدثة انتسابهم للعبة الرماية في صباح يوم السبت المصادف 2012/5/26 وذلك لتلافي الاخطاء التي قد ترافق التجربة الرئيسية ولمعرفة العدد اللازم لافراد فريق العمل \*.

### 3-6 الاجراءات الميدانية:

#### 3-6-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد عينة البحث في الساعة 9 من صباح يوم الاربعاء المصادف 2012/5/29 ولغاية 2012/5/31 وفقا للتسلسل الاتي:

1. اختبار دفع البار الحديدي (البنج بريس) لمدة 10 ث.
2. اختبار مد الذراعين وتهيما مع خفض الجذع ورفعته عن الكرسي المتحرك لحد التعب.
3. اختبار دقة الرمي.
4. اختبار الانجاز للرماية.

#### 3-6-2 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية من قبل افراد فريق العمل في الساعة 9 من صباح يوم السبت المصادف 2012/6/1 باستخدام التمرينات التطبيقية على افراد عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني للرماية للمعوقين على الكراسي بالبندقية الهوائية، واستمر تطبيق التمرينات التطبيقية 12 اسبوع وبواقع 3 وحدات تدريبية بمعدل زمني يتراوح ما بين (30-45).

وتم ادخال التمرينات التطبيقية في الجزء الاول من الوحدة التدريبية الاساسية التي تعطى لافراد عينة البحث من قبل المدربين، وقد اخذ الباحثون خصوصية افراد عينة البحث بنظر الاعتبار عند اختيار

7 ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني: رياضة المعاقين. مطبعة بئرب. بغداد 2012. ص.

8 غصون ناطق الوادي: مصدر سبق ذكره ص 64

9 ظافر حرب الابراهيمى: بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد 2007. ص 66

10 نعيم عبد الحسين واحمد العاني: مصدر سبق ذكره. ص 24

\* تكون فريق العمل من مدربو المنتخب الوطني للرماية للمعاقين (1- عبد الباسط - 2- يونس) والسيد ليث اداري قاعة الرماية

التمرينات الخاصة بالقوة السريعة للذراعين وعلى تمارين الشد الثابت لتحسين مطاولة القوة وسرعة الاداء والتدريب بالرمي على اهداف متنوعة لتطوير دقة الرمي، وانتهى تطبيق التمرينات البدنية في يوم الاربعاء المصادف 2012./8/21  
3-6 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي في الساعة 9 من صباح يوم الخميس المصادف 2012/8/22 ولغاية 2012/8/24، وقد راعى الباحثون توفير ظروف مشابهة لظروف الاختبار البعدي.  
7-3 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام القوانين الاحصائية لمعالجة بيانات البحث:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض النتائج وتحليلها

من خلال المعالجات الاحصائية للبيانات التي حصل عليها افراد عينة البحث، اظهرت النتائج ان متوسط الفروق لاختبار دفع البار الحديدي، قد بلغ (4,83) وبانحراف متوسط فروق مقداره (0,60) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8,05) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,75) مما يؤكد معنوية الفروق، وكما هو مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين متوسط الفروق وانحرافاتها لدفع البار الحديدي وقيمة ت المحسوبة والجدولية لافراد عينة البحث

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار
معنوي	2,75	8,05	0,60	4,83	اختبار مد الذراعين وثنيهما مع خفض الجذع ورفع عن الكرسي المتحرك لحد التعب

(\* انظر ملحق (1)

اما نتائج اختبار القوة السريعة فقد بلغ متوسط الفروق (2) وبانحراف فروق مقداره (0,25) فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,75) مما يؤكد معنوية الفروق وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين متوسط الفروق وانحرافاتها وقيمة ت المحسوبة والجدولية للقوة السريعة لافراد عينة البحث

النتيجة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار
معنوي	2.75	8	0.25	2	دفع البار الحديدي للاعلى لمدة 10 ث



كما اكدت النتائج ان متوسط الفروق لدقة الرمي قد بلغ (2) بانحراف فروق بلغ (0.25)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.75)، مما يؤكد معنوية الفروق وكما هو مبين في الجدول (3).

### جدول (3)

يبين متوسط الفروق وانحرافاتها لدقة الرمي وقيمة ت المحسوبة والجدولية لأفراد عينة البحث

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
دقة الرمي	4.83	0,22	21.95	2.75	معنوي

وقد اظهرت النتائج متوسط الفروق لانجاز الرمي، قد بلغ (11.60) وبانحراف فروق (1,34) فيما كانت قيمة (ت) المحسوبة (8.65) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,75) مما يؤكد معنوية الفروق وكما هو مبين في الجدول (4).

### جدول (4)

يبين متوسط الفروق وانحرافاتها لانجاز وقيمة ت المحسوبة والجدولية

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
الانجاز	11,60	1.34	8,65	2,75	معنوي

## 4-2 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج لاختبار دفع البار الحديدي تبين ان النتيجة معنوية والتي تؤكد تحسن تحمل القوة لأفراد عينة البحث والتي هي ضرورية لاستمرار اللاعب بالاداء بنفس الدقة خلال المسابقات والتي تستمر مدة طويلة دون ان يصيب اللاعب التعب او حصول الارتجاف بالذراعين بسبب طول زمن الاداء لكل لاعب ولعشرة اطلاقات في كل محاولة والذي قد يؤدي الى ضعف مطاولة القوة والتي تنعكس سلبا على دقة الرمي. وهذا ما يؤكد نعيم عبد الحسين<sup>(11)</sup>، فهو يرى ان نجاح اللاعب المعاق بدقة التصويب يعتمد على فترة اداء المسابقة تحمل القوة للاعب وذلك لطول زم الاداء والمتمثل بزمن قدره (ساعة واحدة وخمس واربعون دقيقة)، ويضيف انه كلما كان مستوى تحمل القوة جيد انعكس على دقة التصويب.

ويعود هذا التحسن الى الاستخدام الصحيح للحمل التدريبي المطبق على افراد عينة البحث " اذ يجب استخدام حمل متوسط اي استخدام المنخفض الشدة للقوة " <sup>(12)</sup>.

<sup>11</sup> نعيم عبد الحسين القريشي: الرماية للمعاقين. مطبعة الثريا.. بغداد 2011. ص

<sup>12</sup> كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر. القاهرة 1999. ص48

اما نتائج دقة الرمي فقد جاءت كما توقع الباحثون فقد كانت معنوية الفروق مما يؤكد ان تحسن مطاولة القوة بسبب التمرينات التطبيقية المستخدمة والتي تميزت بالتنوع وطول مدة الاداء والذي انعكس بالتالي على دقة الرمي اذا تساعد على زيادة التركيز ومقاومة التعب لاطول فترة ممكنة. وهذا ما يتوافق مع رأي غصون ناطق<sup>(13)</sup>، اذ ترى ان تكرار التدريبات الخاصة بدقة التصويب لها تاثير ايجابي في تطور مستوى الرمي.

اما نتائج اختبار القوة السريعة فقد كانت معنوية وهي جدا مهمة للحصول على نتيجة جيدة فالانجاز يعتمد على تحرك اللاعب بقوة سريعة واستمراره بمستوى سرعة معين وهذا معناه ان للقوة السريعة ومطاولة القوة الاثر البالغ في تحسن الانجاز فاحدهما تكمل الاخرى وصولا للانجاز الذي يحتاج هاتين القدرتين المهمة.

#### 5- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

##### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون توصلوا الى عدة استنتاجات كان اهمها:

1. تحسين مطاولة القوة للذراعين لدى افراد عينة البحث، مما يؤكد فاعلية التمرينات التطبيقية التي تم تطبيقها على افراد عينة البحث والتي اتسمت بالتنوع واستخدام الاهداف المتنوعة، كذلك كان طول زمن الاداء اساسا لتحسين مطاولة القوة للاعب المنتخب الوطني بالرماية بالبندقية الهوائية لذوي الاعاقة على الكراسي.

2. تحسنت القوة السريعة ودقة الرمي والذي انعكس على افراد عينة البحث من خلال تحسن مطاولة القوة لديهم وبالتالي تحسن الانجاز.

##### 5-2 التوصيات:

بناء على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون يوصي بالاتي:

1. ضرورة التاكيد على استخدام التمرينات التطبيقية المتسمة بالتنوع والاستمرارية والتي من شأنها تحسين القوة الخاصة (مطاولة القوة والقوة السريعة) ودقة الرمي للمعاقين على الكراسي.
2. يجب التاكيد من ان الانجاز يتحسن بتحسن القوة السريعة ومطاولة القوة كونهما عامل رئيسي في نجاح الرامي المعاق بالتصويب بدقة على الهدف وبالتالي الانجاز.
3. اجراء المزيد من البحوث باستخدام التمرينات التطبيقية على فئات مختل.

<sup>13</sup> احمد محمد اسماعيل العاني: تطوير بعض المتغيرات الطرفية والكيميائية وفق منهج تدريبي مقترح وانعكاسها على انجاز جري 800 م للمعاقين على الكراسي المتحركة اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. 2005 ص

## المصادر

1. احمد محمد اسماعيل العاني؛ تطوير بعض المتغيرات الطرفية والكيماوية وفق منهج تدريبي مقترح وانعكاسها على انجاز جري 800 م للمعاقين على الكراسي المتحركة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005).
2. ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني: رياضة المعاقين: (بغداد، مطبعة يثرب، 2012).
3. ظافر حرب الابراهيمى؛ بناء وتقنين بطارية اختبار بدنية للمعاقين على الكراسي المتحركة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007).
4. غصون ناطق الوادي؛ دراسة التدريب في فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وعلاقتها بدقة التصويب بالبندقية الهوائية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004).
5. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني؛ موسوعة التدريب الرياضي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
6. كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ الجديد في التدريب الدائري: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
7. اللجنة البارالمبية الدولية؛ قانون الرماية للمعاقين: (اليونان، ب ط، 2008).
8. نعيم عبد الحسين واحمد محمد العاني؛ قواعد الرماية والتصنيف الوظيفي للمعاقين: (بغداد، طبع لجنة الرماية العراقية للمعاقين، 2008).
9. نعيم عبد الحسين القرشي: الرماية للمعاقين: (بغداد، ب ط، 2011).

## ملحق (1)

يبين نموذج لوحة تدريبية واحدة باستخدام التمرينات التطبيقية المعدة من قبل الباحثين في تحسين القوة الخاصة وانعكاسها على دقة الرمي بالبندقية الهوائية للمعاقين من الجلوس

الملاحظات	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرار	التمرين التطبيقي	الزمن	
استمرار بالاطلاق دون توقف	-	-	-	1	رمي جاف بدون اطلاق	0 د	
التركيز على الهدف	-	-	-	1	رمي حقيقي اطلاقه 10		
محاولة اصابة الدائرة الداخلية للهدف للحصول على 10 نقاط لكل اطلاقه	-	-	-	1	رمي حقيقي اطلاقه 30		
التاكيد على وصول البار الحديدي الى صدر اللاعب ثم دفعه للاعلى والذراعين ممدودة	3 د	2 د	3-2 د	3*10	بنج بريس 10كغم*10		
التاكيد على مرجحة الدمبلص باستمرار مجموعة لذراع اليمين واخرى لذراع اليسار	4,30 د	2 د	3-2 د	3*15	دفع الدمبلص الحديدي يمين - يسار 4كغم للذراعين	30 د	
التاكيد على سحب الشريط المطاطي بقوة مجموعة بذراع اليمين واخرى بذراع اليسار	3 د	2 د	3-2 د	3*10	سحب شريط مطاطي من الامام للخلف للذراعين		

## ملاحظة:

1. تم احتساب الراحة وفقاً لنسبة العمل للراحة (3:1) بين التكرارات والمجموع.
2. تم اجراء الاحماء بالتدرج عام ثم خاص بالوحدة التدريبية للتمرينات التطبيقية + مرونة خاصة.
3. اجراء تمرينات للتهدة + تمرينات مرونة لسحب الشد الذي قد يتعرض له اللاعب المعاق بسبب الاداء الثابت للتمرينات من وضع الجلوس على الكرسي.

## القيم التنبؤية للأداء المهاري بدلالة بعض القدرات الحسية للذراعين في الجمناستك الإيقاعي

م.د. صفاء عبد الوهاب إسماعيل

م.د. إيناس سلمان علي

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى تحديد العلاقة بين بعض القدرات الحسية الخاصة للذراعين ومساهمتهما في أداء بعض المهارات في الجمناستك الإيقاعي ، وافترض الباحثان عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الحسية الخاصة للذراعين وبالتالي تتباين مساهمتهما في الأداء المهاري للجمناستك الإيقاعي . قام الباحثان بأجراء اختبارات القدرات الحسية الخاصة للذراعين والتي تحددت في (اختبار الإحساس بالقوة العضلية ، اختبار التردد الحركي ، إحساس الذراع بالاتجاه) واختبارات المهارات (المرجحات ، الرمي والاستلام ، تدوير الأداة من مفصل الساعد والرسغ) بالأدوات (الشريط ، الشاخص ، الطوق).

وقد طبقت هذه الاختبارات على عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددها (30) طالبة للعام الدراسي 2011-2012 ، وبعد معالجة بيانات البحث فقد ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحسية قيد البحث والأداء وبالتالي فأنها تساهم في الأداء المهاري بما يمكننا من استنباط معادلات تنبؤية يمكن في ضوءها تقدير قيم الأداء المهاري بدلالة تلك القدرات .

### ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between some special sensory abilities of the arms and their contribution to the performance of some of the skills in rhythmic gymnastics, and the researchers suppose there is no significant correlation between some special sensory abilities of the arms and thus vary their contribution to the performance skills rhythmic gymnastics.

The researchers tested sensory abilities of the arms and identified in ; (power sense test, muscle frequency motor test, a sense of the arm direction) and skills tests (weights, throwing and receiving, rotate tool of detailed forearm and wrist) tools (tape, pillar, ring).

These tests applied on a sample of students (fourth stage) in the Faculty of Physical Education for Girls and Sponsored (30) student for the academic year 2011-2012, and after processing research data has emerged correlation correlation between sensory abilities under research and performance and thus contribute to the performance skills that will enable us from the development of predictive equations against which to assess performance skills in terms of values of those capabilities.

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

أسهم علم الاختبار والقياس في وضع وإرساء العديد من المبادئ الهامة والمؤثرة والتي غيرت اتجاه العملية التدريبية نحو الأفضل وزادت من فاعلية الخطط والمناهج التدريبية فضلاً عن إيجاد العديد من المؤشرات ووضع المحددات والمعادلات التنبؤية ويطاريات الاختبارات للعديد من الألعاب الرياضية. ويوصف التنبؤ بكونه " محاولة تقدير المستوى المتوقع الوصول إليه في المظاهر ذاتها التي تم قياسها ،وان معامل الارتباط العالي بين الظاهرتين فإنه بالإمكان التنبؤ بأحدهما عن طريق الأخرى"<sup>(14)</sup> إن الجمناستك الإيقاعي واحداً من الألعاب الرياضية التي تمتاز بصعوبة مهاراتها الفنية ودقتها العالية فضلاً عن تنوع ودقة القيم الجمالية والإبداعية التي تتشكل منها جميع المهارات على مدى اختلاف مستويات الصعوبة فيها.

وبناء على ذلك فإن العديد من العناصر والمتطلبات البدنية والحسية والوظيفية التي تؤثر في الأداء المهاري ينبغي وصفها بدقة للتمكن من إيجاد الأسس الهامة التي تسهم بشكل مؤثر وفاعل في تكوين الفرق الرياضية واللاعبات ذوات المستوى المتقدم للاشتراك في البطولات .

ومما لاشك فيه إن القدرات الحسية الخاصة بالذراعين إحدى المتطلبات التي يمكن التنبؤ بها لمهارات الجمناستك الإيقاعي نظراً لصعوبة العناصر الفنية التي يمكن أن تؤدي باستخدام القدرات الخاصة للذراعين كالرمي والاستلام والمرجحات والتدوير من مفصل الساعد والرسغ في مختلف الأدوات وللقدرات الحسية أهمية في تطوير أدراك المسافات والحيز والارتفاع والعمق وتأتي الممارسة في تطويره من خلال العلاقة بين الجسم والفضاء<sup>(15)</sup>.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في تحديد القدرات الحسية التي يستند إليها بطريقة علمية في التنبؤ بالأداء المهاري ،بما يسهم في توجيه تطور الأداء المهاري للطالبة بشكل أكثر فاعلية .

### 1-1 مشكلة البحث

يكتسب مساهمة الأداء الفني بالعديد من المتطلبات التي تسهم في الارتقاء بالأداء المهاري وتحقيق المحصلة النهائية لكافة مجريات مراحل التعلم والتدريب ،ومتما ازدادت متطلبات الأداء تداخلت فيه الكثير من المؤشرات ، ومن خلال مشاهدة الباحثان للأداء المهاري للطالبات وجدا تباين في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك من مهارة إلى أخرى ومن أداة إلى أخرى على الرغم من الجهود

<sup>(14)</sup> محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط 1. ج 1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) ص 122 .

<sup>(2)</sup> سامية فرغلي منصور: القدرة على التصور البصري المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية، بحث منشور في بحوث المؤتمر (4)، مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، 1984، ص37.

التي تبذلها المدرسة في تعليم وتدريب المهارات بمختلف مستويات صعوبتها ، ونظرا لما يوفره التنبؤ من أفق تقديري للأداء في ضوء مؤشرات آنية وثيقة العلاقة بالأداء أصبح الاقتصاد في زمن وجهد التمرين والتدريب غاية منسودة تسهم في وضع العديد من الأسس الهامة مستقبلا في نظر الاعتبار عند تطوير متطلبات الأداء ، ومن هنا فقد سعى الباحثان إلى تسليط الضوء على هذه المشكلة بغية تحديد القدرات الحسية التي تسهم بشكل مؤثر في الأداء المهاري بما يمكن من تقدير درجات الأداء بدلالة تلك القدرات .

### 2-1 أهداف البحث

1. التعرف على بعض القدرات الحسية للذراعين والأداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي .
2. تحديد نسبة مساهمة بعض القدرات الحسية الخاصة للذراعين في الأداء المهاري للجمناستك الإيقاعي.
3. الوصول إلى معادلات تنبؤية للأداء المهاري بدلالة بعض القدرات الحسية للذراعين .

### 3-1 فروض البحث

1. لا توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الحسية للذراعين والأداء المهاري في الجمناستك الإيقاعي .
2. تتباين نسبة مساهمة بعض القدرات الحسية في الأداء المهاري للجمناستك الإيقاعي.

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي 2011-2012 .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2012/4/3 ولغاية 2012 /4/19 .
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد في الوزيرية.

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 القدرات الحسية وأهميتها في الجمناستك الإيقاعي

ترتبط رياضة الجمناستك الإيقاعي بالقدرات الحسية وذلك لأهميتها في تكوين الاستجابات الحركية السريعة والتي تستلزم إنتاج أداء فاعل وفق متطلبات نوعية عالية المهارة .  
ويعد الإحساس العضلي الحركي من أهمل إحساسات في النشاط الرياضي إذ تتكون مستقبلات الإحساس العصبي الحركي من عدد هائل من الأعصاب الحسية التي توجد في العضلات والمفاصل والتي تمثل أساساً لبناء الخبرات الحسية لدى الفرد<sup>(16)</sup>.

(16) عمرو حسن حنفي . دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس حركي والأداء في رياضة المبارزة : ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1990 ) ص 14 .

أما القوة العضلية فهي إحدى أهم المتطلبات التي يتطلب وجودها لمهارات الجمناستك الإيقاعي وكذلك القدرة على التحكم في هذه القوة وبالقدر المتلائم مع كل نوع من أنواع المهارات لأداء مهارات الجمناستك كإظهار قوة قصوى عند الرمي والاستلام أو قوة متوسطة عند أداء المرحلات أو عند الاستخدام المتنوع في الأداء وكذلك في التشكيلات الحركية الفردية أو الجماعية.

ويرتبط الإدراك الحركي لمهارات الجمناستك الإيقاعي بالإحساسات البصرية والحركية والسمعية واللمسية، فلا يكفي الإحساس بالمسافة بالنسبة لمساحة الأرضية التي تؤدي فيها التشكيلة الحركية وإنما تؤثر المعرفة الدقيقة لاتساع مجال الحركة اللازمة لتنفيذ المهارات وتنفيذ صعوبات حركية كالرمي والاستلام بغياب حاسة البصر أحيانا كما في مهارة الرمي والاستلام من الدرجة أو الرمي خلف الظهر وغيرها من المهارات.

وكذلك يؤثر الإحساس بالسرعة وإدراك التوقيت الزمني للحركة وسرعة الموسيقى وزمن تنفيذ المهارات وزمن أداء التشكيلة الحركية، فضلاً عن إدراك التقسيم المتساوي للسير الزمني للحركة تعد بمجملها من القدرات الحسية الهامة لمتطلبات الأداء في الجمناستك الإيقاعي .

كذلك فإن الإحساس بالتوقيت الحركي وقدرة اللاعب على التبادل الانسيابي بين الانقباض والانبساط في الأداء الحركي والقدرة على التوافق مع الإيقاع الموسيقي الخاص بالتشكيلة في كل جزء من مسار الحركة وصعوباتها<sup>(17)</sup>.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

#### 3-2 مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد، للعام الدراسي 2011-2012 حيث تضمن منهاجهم الدراسي على مدى أربع سنوات درس الجمناستك الإيقاعي وتعلموا كافة مهارات الأدوات الأربعة (الشخص، الكرة ، الطوق ، الشريط ) ومنه تم اختيار عينة البحث التي بلغت (30) طالبة بعد إن تم استبعاد الطالبات اللواتي لم ينهين الاختبارات ولاعبات الأندية والطالبات غير المواظبات على المحاضرات ، إذ بلغت نسبة العينة إلى مجتمع الأصل (26.08%).

#### 3-3 وسائل جمع البيانات

- الاختبار والقياس .

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

(17) عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)ص



- شبكة المعلومات العالمية .

### 3-4 الأجهزة والأدوات

- جهاز قياس قوة القبضة (DINIMOMETER)

- أوراق وأقلام متنوعة .

- ساعة توقيت الكترونية .

- أداة (الشريط) قانونية عدد (30).

- أداة (شواخص) قانونية عدد (30)زوج.

- جهاز حاسوب نقال نوع (DELL) عدد 1

### 3-5 خطوات تنفيذ البحث

#### 3-5-1 اختبارات القدرات الحسية للذراعين

##### 3-5-1-1 اختبار الإحساس بالقوة العضلية<sup>(18)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس الإحساس بالقوة العضلية.

الأدوات: جهاز داينوميتر .

وصف الاختبار: يطلب من المختبرة أولاً أن تقوم بتشغيل الجهاز (اخذ إحساس) ليسجل لها أقصى قوة ممكنة 100% ويكرر ذلك لعدة مرات ، ثم يطلب منها تشغيل الجهاز عند 50% من قوتها ويكرر ذلك عدة مرات، ثم يطلب منها تحديد القوة عند ( 20 نت ، 30 نت ، 40 نت ، 50 نت) ويكرر ذلك عدة مرات مع النظر عند أداء كل محاولة .

بعدها يطلب من المختبرة أداء الاختبار دون النظر إلى الجهاز(من وضع الوقوف النظر اماماً الأيدي ممتدة كاملاً ملاصقة للجسم) وتقوم بتشغيل الجهاز ثم إيقافه عند (30نت) ويكرر ذلك ثلاث محاولات متتالية وتسجل نتيجة كل محاولة على حدة ويؤخذ المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث .

##### 3-5-1-2 اختبار معدل التردد الحركي<sup>(19)</sup>

غرض الاختبار: قياس المجال الحركي للجهاز العصبي العضلي .

الأدوات : أوراق ، أقلام ، ساعة توقيت .

وصف الاختبار: يرسم (4) مستطيلات على ورقة بمساحة (6×10)، وتقوم المختبرة بالتقسيط بأكبر عدد من النقاط داخل كل مستطيل في خلال (10) ثانية ثم ينتقل إلى المستطيل الثاني والثالث ثم الرابع، أي إن الزمن الكلي للاختبار (40) ثانية .

(18) عبد الستار جبار الضمد . مصدر سبق ذكره ص (122-125) .

(19) أبو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي ، طرق القياس والتقويم ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي للنشر ، 1997) ص190-191 .

وعند أداء الاختبار تجلس المختبرة على مقعد ممسكاً القلم بيده وتوضع الورقة التي رسمت عليها المستطيلات أمامه ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالتقيط، وعند سماع إشارة انتهاء الوقت ينتقل الى المستطيل الآخر لتبدأ عشر ثواني أخرى وهكذا، وبعد انتهاء الاختبار يقوم المحكم بتوصيلها بالقلم الرصاص دون رفع القلم عن الورقة ويسجل على كل مستطيل عدد النقاط التي قامت المختبرة بتسجيلها .

### 3-1-5-3 اختبار الإحساس بالاتجاه

غرض الاختبار : قياس الإحساس بالاتجاه.

الأدوات : مسطرة قياس .

وصف الاختبار : ترسم الاتجاهات الأساسية الأربعة على حائط وبشكل واضح وكبير يمكن من خلاله رؤية زوايا الاتجاهات وأرقامها بوضوح، وتقوم المختبرة برؤية هذه الاتجاهات لمدة (5 ثواني ) قبل بدء الاختبار ، ثم يطلب من المختبرة ان يقف وظهره إلى الحائط ثم يطلب منه الإشارة بيده إلى اتجاه معين(لكونها الذراع المفضلة في أداء المهارات لعينة البحث) ويسجل مقدار الخطأ في انحرافه عن الاتجاه المطلوب بالدرجات .

### 3-5-2 اختبارات الاداء المهاري

#### 3-2-5-1 اختبار المرجحات

تم احتساب الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من العينة في أداء مهارة المرجحات من قبل هيئة تحكيم \* ، لكون الاختبار من المهارات المعتمدة في المنهاج الدراسي ، وكان الحد الأعلى للدرجة (10) والأدنى (صفر) ، ولاستخراج كل درجة للطالبة تم حذف أعلى أدنى درجة ثم يؤخذ المتوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين .

#### 3-2-5-2 اختبار الرمي والاستلام

احتسبت الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من العينة في أداء مهارة الرمي والاستلام من قبل هيئة تحكيم ، لكون الاختبار من المهارات المعتمدة في المنهاج الدراسي ، وكان الحد الأعلى للدرجة (10) والأدنى (صفر)، ولاستخراج كل درجة للطالبة تم حذف أعلى وأدنى درجة ثم يؤخذ المتوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين .

#### 3-2-5-3 اختبار الدوائر الصغيرة من مفصلي الساعد والرسغ

\*تكونت هيئة تحكيم المهارات من التدريسيات :

أ.م.د. بشرى كاظم /جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات .

أ.م.د هدى شهاب جاري /جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .

م.د. ميساء نديم /جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات .

تم احتساب الدرجات التي حصلت عليها الطالبات من العينة في أداء مهارة الدوائر ذات الشكل الافعواني لأداة الشريط من قبل هيئة تحكيم ، لكون الاختبار من المهارات المعتمدة في المنهاج الدراسي ، وكان الحد الأعلى للدرجة (10) والأدنى (صفر)، ولاستخراج كل درجة للطالبة تم حذف أعلى وأدنى درجة ثم يؤخذ المتوسط الحسابي للدرجتين المتبقيتين.

### 3-6 التجربة الاستطلاعية

لأجل الحصول على نتائج موضوعية للاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة بلغت (10) طالبات من طالبات المرحلة الرابعة في يومي 2/25 و 2/26/ 2012 وكانت بهدف:

- التحقق من سلامة الأجهزة والأدوات وكفايتها لعينة البحث.
- معرفة مدى تفهم العينة للاختبار وتوزيع فريق العمل\* على كل اختبار.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ جميع الاختبارات .

وقد تم التأكد من تحقق هذه الأهداف بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وكفاية الاستعدادات لتنفيذ اختبارات البحث.

### 3-7 تجربة البحث الرئيسية

قام الباحثان بتنفيذ تجربة البحث على العينة وذلك في الساعة العاشرة صباحا في يوم الثلاثاء المصادف 2012/4/3 بعد إن تم إبلاغ العينة عن موعد ومكان الاختبار وعن ضرورة الالتزام بتعليمات الاختبار بدقة ، تم عرض الاختبار أمام العينة من قبل احد أفراد فريق العمل المساعد ثم طلب منهم تأدية الاختبار ، ومن ثم الانتقال بنظام إلى الاختبار الذي يليه وهكذا حتى إتمام جميع الاختبارات ، ثم جمعت نتائج المختبرين في استمارات خاصة وتم تدقيقها وتثبيتها لإجراء المعالجات الإحصائية في خطوة قادمة.

### 3-8 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط المتعدد .
- معامل التحديد (نسبة المساهمة)
- معادلة الانحدار الخطي البسيط.

\* م.م سهى طارق /جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات.

#### 4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار المرجحات ومناقشتها

جدول (1) يبين

معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات قيد البحث والمرجحات ونسبة مساهمةها وجودة توفيق النموذج الخطي.

المتغيرات	الارتباط المتعدد	النسبة مساهمة	قيمة F	مستوى الخطأ
المرجحات	0.904	0.818	38.9	0.000

من الجدول (1) يتبين لنا ان معامل الارتباط المتعدد بين متغير المرجحات وبين القدرات الحسية بلغ (0.904) وبلغ نسبة مساهمتها (0.818) بينما سجلت قيمة (F) قيمة مقدارها (38.9) وهي تمثل جودة توفيق النموذج الخطي وبمستوى خطأ (0.000).

جدول (2) يبين

نسبة مساهمة المتغيرات قيد البحث بالمرجحات وخطأها المعياري وقيمة (t) ومستوى الخطأ.

المتغيرات	نسبة المساهمة (الميل)	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ
الحد الثابت	6.483	1.556	4.166	0.000
الاحساس بالقوة	-0.278	0.152	1.828	0.079
التردد الحركي	0.054	0.027	2.044	0.051
الاحساس بالاتجاه	-0.115	0.058	1.993	0.057

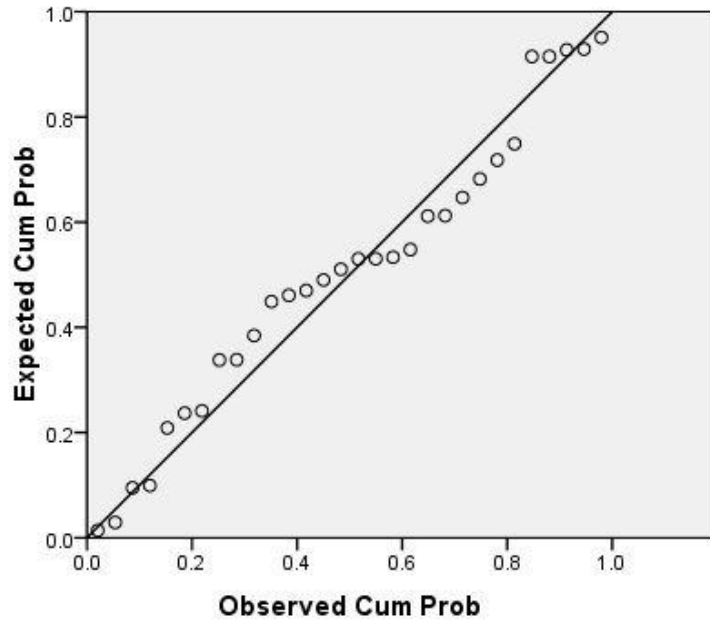
من الجدول (2) ظهر ان الحد الثابت كان مقدار نسبة مساهمته (6.483) وبخطأ معياري (1.556) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.166) بمستوى خطأ (0.000) وهي معنوية عند مستوى خطأ أقل من (0.05) كما يتبين لنا ان لمتغير الاحساس بالقوة نسبة مساهمة بلغ (-0.278) وبخطأ معياري قدره (0.152) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.828) وبمستوى خطأ (0.079) وهي غير معنوية عند مستوى خطأ اقل من (0.05) كما يتبين لنا ان متغير التردد الحركي سجل مقدار نسبة مساهمة بلغ (0.054) بخطأ معياري قدره (0.027) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.044) وبمستوى خطأ (0.051)

وقد كان لمتغير الاحساس بالاتجاه نسبة مساهمة بلغ (-0.115) وبخطأ معياري قدره (0.058) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.993) وبمستوى خطأ (0.057).

من الجدولين (1)،(2) يتبين لنا ان لمتغير المرجحات نسبة مساهمة في القدرات الحسية وسجلت قيم ضمن حدود فاعليتها اذا ان القيم التي ظهرت هي تعد مقبولة ضمن مستويات الخطأ المسجلة، ويعزو الباحثين ذلك الى ان المهارات الحسية تتداخل مع القدرات البدنية وان كان هناك تفاوت في مقادير القيم المعنوية ويعود ذلك الى مستوى افراد العينة من جهة والى طبيعة الاداء المنفذ وهذا ما اكده Calavalle 2008 " بان المهارات الحركية حتى وان كانت بسيطة فان تقييم معدلات الاداء تعتمد على التقييم النوعي ويجب ان يقترن في نفس الوقت بالتقييم الكمي"<sup>20</sup>

### المعادلة التنبؤية الخاصة بمتغير المرجحات

$$-6.483 = 0.278 \times (\text{الاحساس بالقوة}) + 0.054 \times (\text{التردد الحركي}) - (0.115 \times \text{الاحساس بالاتجاه})$$



شكل (1) يوضح جودة النموذج الخطي لمتغير المرجحات والمتغيرات قيد البحث.

<sup>20</sup> A. R. Calavalle, D. Sisti; Postural trials: expertise in rhythmic gymnastics increases control in lateral directions, European Journal of Applied Physiology November 2008, Volume 104, Issue 4, pp 643-649 (المكتبة الافتراضية)

## 2-4 عرض وتحليل نتائج الرمي والاستلام ومناقشتها

جدول (3) يبين

معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات قيد البحث الرمي والاستلام ونسبة مساهمتها وجودة توفيق النموذج الخطي.

المتغيرات	الارتباط المتعدد	النسبة مساهمة	قيمة F	مستوى الخطأ
الرمي والاستلام	0.912	0.831	42.727	0.000

من الجدول (3) يتبين لنا ان معامل الارتباط المتعدد بين متغير الرمي والاستلام وبين القدرات الحسية بلغ (0.912) وبلغ نسبة مساهمتها (0.831) بينما سجلت قيمة (F) قيمة مقدارها (42.727) وهي تمثل جودة توفيق النموذج الخطي وبمستوى خطأ (0.000).

جدول (4) يبين

نسبة مساهمة المتغيرات قيد البحث بالرمي والاستلام وخطأها المعياري وقيمة (t) ومستوى الخطأ.

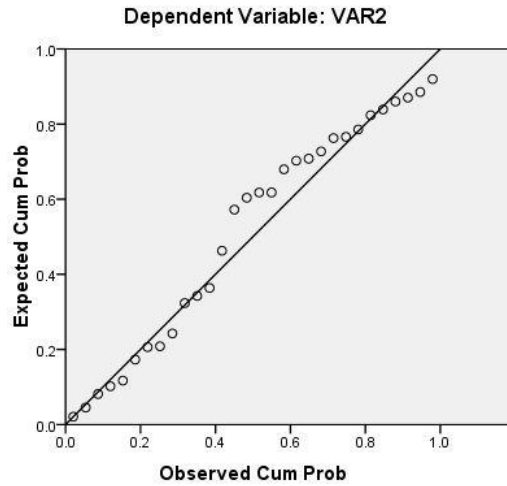
المتغيرات	نسبة المساهمة (الميل)	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ
الحد الثابت	4.010	2.004	2.001	0.056
الاحساس بالقوة	-0.409	0.196	2.088	0.047
التردد الحركي	0.100	0.034	2.925	0.007
الاحساس بالاتجاه	-0.079	0.044	1.068	0.295

من الجدول (4) ظهر ان الحد الثابت كان مقدار نسبة مساهمته (4.010) وبخطأ معياري (2.004) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.001) بمستوى خطأ (0.056) وهي غير معنوية عند مستوى خطأ أقل من (0.05) كما يتبين لنا ان لمتغير الاحساس بالقوة نسبة مساهمة بلغ (-0.409) وبخطأ معياري قدره (0.196) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.088) وبمستوى خطأ (0.047) وهي معنوية عند مستوى خطأ أقل من (0.05) كما يتبين لنا ان متغير التردد الحركي سجل مقدار نسبة مساهمة بلغ (0.100) بخطأ معياري قدره (0.034) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.925) وبمستوى خطأ (0.007) وهي معنوية عند مستوى خطأ أقل من (0.05)، وقد كان لمتغير الاحساس بالاتجاه نسبة مساهمة بلغ (-0.079) وبخطأ معياري قدره (0.044) إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.068) وبمستوى خطأ (0.295)، هذا ويعزو الباحثين نتائج المعنوية في متغيري الاحساس بالقوة والتردد الحركي الى الخصوصية الوظيفية لاجزاء الجسم والمتمثلة باجسام كولجي والمغازل العضلية (Golgi tendon and

(spendals) "جسيمات خاصة تتحسس التغير الحاصل في طول العضلة (معد لذلك التغير) وتكون منتشرة في العضلة ومتمركزة في الوسط ، عبارة عن حوصلات مضغوطة من وسطها تتصل ببعضها البعض بواسطة خيوط تسمى الخيوط الشبكية"<sup>21</sup> والتي تعبر عن منظمات لدفعات القوة المنتجة بما يتناسب وحجم الواجب المنفذ فضلاً عن ان مهارة الرمي والاستلام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالذي ذكر اعلاه، وقد ذهب كل من G. Nicolas و V. Marchand الى ان "مقادير القوة العضلية المنتجة من الانقباض العضلي الارادي يكون تحت سيطرة وتحكم وتنظيم العضيات الوظيفية (المغازل واجسام كولجي الوترية)"<sup>22</sup>.

المعادلة التنبؤية الخاصة بمتغير الرمي والاستلام

$$= -4.010 + (0.409 \times \text{الاحساس بالقوة}) + (0.100 \times \text{التردد الحركي}) - (0.079 \times \text{الاحساس بالاتجاه})$$



شكل (2) يوضح جودة النموذج الخطي لمتغير الرمي والاستلام والمتغيرات قيد البحث.

### 3-4 عرض وتحليل نتائج الدوائر الافعوانية ومناقشتها

جدول (5) يبين

معامل الارتباط المتعدد بين المتغيرات قيد البحث والدوائر الافعوانية ونسبة مساهمتها وجودة توفيق النموذج الخطي.

المتغيرات	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة F	مستوى الخطأ
الدوائر الافعوانية	0.933	0.871	58.620	0.000

<sup>21</sup>(المكتبة الافتراضية) James Waterhouse, Iain Campbell; *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*. Neurosurgical Anesthesia / Physiology. Volume 12, Issue 5, May 2011, Pages 214-219.

<sup>22</sup>(المكتبة الافتراضية) G. Nicolas, V. Marchand-Pauvert; *Perception of non-voluntary brief contractions in normal subjects and in a deafferented patient*. Springer-Verlag, Exp Brain Res (2005) 161: 166-179.

من الجدول (5) يتبين لنا ان معامل الارتباط المتعدد بين متغير الدوائر الافعوانية وبين القدرات الحسية بلغ (0.933) وبلغ نسبة مساهمتها (0.871) بينما سجلت قيمة (F) قيمة مقدارها (58.620) وهي تمثل جودة توفيق النموذج الخطي وبمستوى خطأ (0.000).

جدول (6) يبين

نسبة مساهمة المتغيرات قيد البحث بالدوائر الافعوانية وخطأها المعياري وقيمة (t) ومستوى الخطأ.

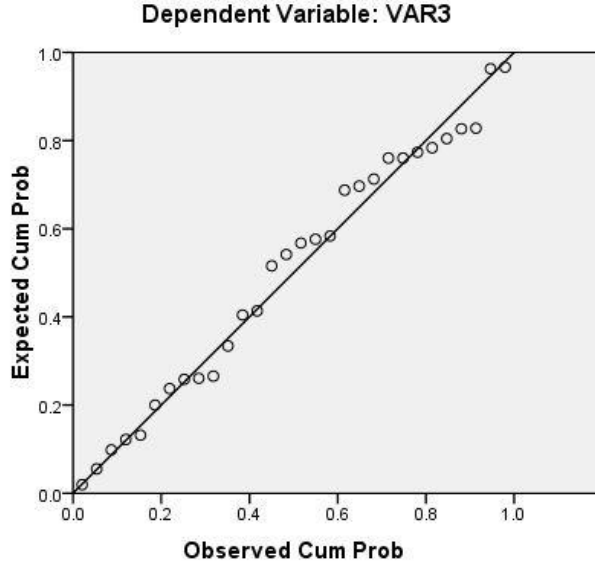
المتغيرات	نسبة المساهمة (الميل)	الخطأ المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ
الحد الثابت	7.044	1.339	5.259	0.000
الاحساس بالقوة	-0.408	0.131	3.118	0.004
التردد الحركي	0.052	0.023	2.271	0.032
الاحساس بالاتجاه	-0.083	0.050	1.669	0.107

من الجدول (6) ظهر ان الحد الثابت كان مقدار نسبة مساهمته (7.044) وبخطأ معياري (1.339) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.259) بمستوى خطأ (0.000) وهي معنوية عند مستوى خطأ أقل من (0.05) كما سجلت قيم النسبة مساهمة ومقادير (t) المحسوبة قيماً متفاوتة وجاءت معنوية نسبة المساهمة لمتغيري الاحساس بالقوة والتردد الحركي عند مستوى خطأ اقل من (0.05) بينما كان لمتغير الاحساس بالاتجاه المعنوية ضمن حدود عملها ويعزو الباحثان تكرار المعنوية العالية الى ان الاداء الفني لمهارات الجمناستك تتطلب اشراك اغلب اجزاء الجسم وبتناغم عالي خصوصاً وان التقويم الفني يكون على الشكل الظاهري للعمل وبالتالي فان التناسق في العمل العضلي كان من اهم شروط الاداء الفني على الرغم من تفاوت المستوى في اداء افراد العينة.

المعادلة التنبؤية الخاصة بمتغير الدوائر الافعوانية

$$= -7.044 + (0.408 \times \text{الاحساس بالقوة}) + (0.052 \times \text{التردد الحركي}) - (0.083 \times \text{الاحساس بالاتجاه})$$





شكل (3) يوضح جودة النموذج الخطي لمتغير الدوائر الاغوانية والمتغيرات قيد البحث.

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- ان لمتغيري الاحساس بالقوة والتردد الحركي نسبة مساهمة واضحة في التنبؤ بمستوى المهارات الحركية في اثناء اداء الجمناستك الابقاعي.
- جاءت النتائج بتباين واضح في معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والذي يفسر الاختلاف الواضح بمقادير النسبة مساهمة لكل متغير في المهارات.
- ان لشكل الاداء الفني لكل مهارة او حركة له الخصوصية في تحديد اهم المتغيرات التي تساعد في بناء المعادلة التنبؤية الخاصة به.

##### 5-2 التوصيات

- اعتماد المعادلات الناتجة من التنبؤ بمستوى الاداء المهاري في الجمناستك الابقاعي.
- اجراء تمارين قوة خاصة واحساس بالقوة الخاصة لكل حركة من اجل ان تحاكي ظروف المهارة المؤداة وتعبر بشكل صادق عن الهدف الموضوع له.
- اجراء بحوث مشابهة في جانب التكيف العضلي - عصبي فيما يخص القدرات الحسية للفعالية ذاتها والفعاليات المشابهة.

## المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- أبو العلا احمد ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، طرق القياس والتقويم ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1997).
- سامية فرغلي منصور. القدرة على التصور البصري المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية، بحث منشور في بحوث المؤتمر الرابع، مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، 1984.
- عبد الستار جبار الضمد . فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. ط1: (عمان، دار الفكر العربي، 2000) .
- عمرو حسن حنفي . دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس حركي والأداء في رياضة المبارزة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1990).
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1. ج1 ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1995) .
- A. R. Calavalle, D. Sisti; Postural trials: **expertise in rhythmic gymnastics increases control in lateral directions**, European Journal of Applied Physiology November 2008, Volume 104, Issue 4, pp 643-649
- James Waterhouse, Iain Campbell; **Anaesthesia & Intensive Care Medicine**. Neurosurgical Anesthesia / Physiology. Volume 12, Issue 5, May 2011, Pages 214–219.
- G. Nicolas, V. Marchand-Pauvert; **Perception of non-voluntary brief contractions in normal subjects and in a deafferented patient** .Springer-Verlag, Exp Brain Res (2005) 161: 166–179.

## تأثير فترة المنافسات في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم

م.د. عثمان عدنان البياتي      م.م. محمد شاكر المولى

م.م. محمود حمدون الحيالي

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل / قسم الألعاب الفرعية

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير فترة المنافسات الرياضية على كل من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (نادي المستقبل المشرق) في محافظة نينوى ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق اختبار للاعبين قبل فترة المنافسات وبعدها على عينة بلغت (10) لاعبين وذلك للوقوف على التغيرات والتأثير الحاصل في المتغيرات البدنية والمهارية جراء خوض اللاعبين لهذه الفترة وطبق الاختبار بأسلوب المجموعة الواحدة، استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الملائمة لهذا البحث والمتمثلة بالوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لتجانس وتكافؤ العينة واختبار (ت) للعينات المرتبطة غير المستقلة.

وتوصل الباحثون ما يأتي:

- أحدثت المباريات الرسمية (في فترة المنافسات) التي خضعت لها المجموعة التجريبية (عينة البحث) تطوراً معنوياً في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- أحدثت المباريات الرسمية (في فترة المنافسات) التي خضعت لها المجموعة التجريبية (عينة البحث) تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية قيد البحث ماعدا مهارة دقة التهديف.

## Effect of the competition in a number of physical and skill variables in football players

M. D. Othman. A. AL-Bayati. Assait Lactuer. Mohammed shaker.AL-ALmoala. Assait Lactuer. Mahmoud. H.AL- Hayali  
Faculty of Physical Education / Mosul University / Department Team games

### Abstract

**This study aimed to reveal the impact of the sports competitions on both variables physical and skill of football players (Future Club) Mashreq in Nineveh province, and to achieve this goal has been applied test for the players before the competition and after the sample amounted to (10) players in order to determine the changes and influence winning in variables physical and skill by running players for this period and applied the test in a manner the same group, the researchers used statistical methods appropriate for this search of center-aligned mean and standard deviation and coefficient of variation for homogeneity and equal sample t-test of samples associated with. the non-independent**

The researchers found:

- Caused official matches (in the competition), which has been studied experimental group (sample) has evolved significantly in physical variables under consideration.
- Caused official matches (in the competition), which has been studied experimental group (sample) has evolved significantly in the basic skills under discussion except accuracy scoring skill.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات.

وقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية والجماعية وذلك باعتبارها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً وإثارة وعليه فإن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب إعداد لاعبي هذه اللعبة (البدنية والمهارية والخطية والنفسية).

أن المنافسات الرياضية كمرحلة من مراحل التخطيط السنوي وتخطيط التدريب الرياضي تتطلب تعبئة وتهيئة قدرات اللاعبين واستعدادهم لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات وهذا يتطلب تطوير الكثير من المواقف التنافسية الفردية أو الجماعية وتخطي الكثير من الظروف التي قد يتعرض لها اللاعب أو الفريق ككل ويترتب على ذلك تعدد خبرات النجاح والفشل وما يتخللها من مواقف تعتبر بمثابة اختبار تقويمي لقدرات الفرد الرياضي خلال مراحل ما قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية ومما تقدم تكمن أهمية البحث في ضرورة اختبار اللاعبين بدنياً ومهارياً قبل فترة المنافسات الرياضية للوقوف على المستوى البدني والمهاري لهم والتطور الحاصل وخوض المنافسات الرياضية ومدى المستوى الذي يصل إليه اللاعبين من جراء خوضهم المنافسات الرياضية سواء سلباً أو إيجاباً (أبو زيد، 2005، 286).

وهنا دعت الحاجة وحذا الباحثون في مجال هذه اللعبة لأجراء هذه الدراسة الغاية منها خدمة لعبة كرة القدم واللاعبين والمدربين القائمين عليها من أجل الوقوف على الحالة البدنية والمهارية قبل وإثناء وبعد فترة المنافسات الرياضية والتعرف على تأثيرات المنافسات على اللاعبين لأجل تحقيق الجاهزية الملائمة والتخطيط الجيد لفترات ما قبل المنافسة وبعدها.

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثون لإعداد الفرق في فترة ما قبل المنافسة واستعدادهم لخوض المنافسة وهل استعداداتهم كافية للظفر في غمار هذه الفترة ولعدم وجود عملية تقييم جدية من قبل الكثير من الخبراء والعاملين في مجال التدريب الخاصة بأندية كرة القدم في التعرف الى تأثيرات فترات المنافسات والتغيرات التي تحدث من جراء الخوض في غمار هذه الفترة على الحالة البدنية والمهارية للاعبين وكيفية التخطيط والتهيئة لهذه الفترة المهمة وإدراج توقيتات هذه الفترة بحيث لا تتعارض والفترات التدريبية الأخرى من هنا تبلورت مشكلة البحث في الوقوف على الحالة البدنية لفترة ما قبل وما بعد المنافسة وتأثيرات ذلك على المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة القدم.

### 1-3 هدف البحث

- الكشف عن تأثير فترة المنافسات في كل من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم.

### 1-4 فرضية البحث

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في كل من المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح الاختبار البعدي.

### 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي.

1-5-2 المجال الزمني: ابتداء من 15 /3/ 2012 ولغاية 15/5/2012.\*

1-5-3 المجال البشري: لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للعام 2011-2012.

\* يمثل المجال الزمني الفترة المحصورة بين بداية ونهاية المنافسات الإجراءات الميدانية والاختبارات التي خاضها لاعبو النادي.

### 1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 فترة المنافسات: فترة من الفترات التدريبية المهمة وشكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقاً لقواعد محددة مسبقاً وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين او المنافسين والرغبة بالفوز في المنافسة.

### 2- الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 2-1 الإطار النظري

#### 2-1-1 تخطيط الدائرة التدريبية السنوية

يتطلب الأمر بالنسبة للتخطيط السنوي لعملية التدريب تقسيم شهور السنة الى عدة فترات تتباين وتختلف نسبةً للأهداف والواجبات التي تسعى الى تحقيقها في بناء وتطوير وتثبيت مستوى الرياضي الجيد الى جانب الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وتخطيط الدائرة التدريبية السنوية يشمل تقسيمان، احدهما تخطيط سنوي ذو قمة واحدة (تحضيرية- مسابقات أو منافسات- انتقالية ) والأخرى تخطيط سنوي ذو قمتين والذي يقترح خمس فترات مختلفة ( تبدأ بالتحضيرية والمنافسات ومن ثم فترة تحضيرية ثانية ومنافسات ثانية وبعدها الفترة الانتقالية ). (البشتاوي والخواجا، 2005،

(160

## 2-1-2 فترة المنافسات

أن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل الوان النشاط الرياضية على الإطلاق ولا يمكن ان يكتب لأي نشاط رياضي بأن يعيش بدونها.

ويعتبر الاشتراك في المنافسات هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في أثناء مرحلة المنافسات ولذلك أطلق البعض على هذه المرحلة المرحلة الأساسية ونحن نعتقد أنه من الخطأ أن نطلق على مرحلة المنافسات " المرحلة الأساسية " فمن وجهة النظر أن المرحلة الأساسية هي مرحلة الإعداد إذ أنها الأساس في بناء الفرد الرياضي ولكن مرحلة المنافسات هي المرآة العاكسة لهذا الإعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه الفرد ولا يعني ذلك مرحلة المنافسات للمنافسات فقط ولكن وجد أن لها هدف أساسي ألا وهو تنمية وتثبيت المستوى الرياضي خلال المنافسات بصورة مثالية وتأهيلية لتحقيق أحسن النتائج المثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية الجزء الثاني من مرحلة الإعداد وتأهيل الرياضي تأهيلاً مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وكما ذكر أن المنافسات هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب من ناحية أخرى هي الوسيلة الفعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضي.

(ابوزيد، 2005، 364-370)

تتميز المنافسات الرياضية عن عملية التدريب في أنها تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التوافق والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه، فالذي يحدث خلال عملية التدريب الرياضي هو خلق بعض المواقف الخاصة الشبيهة بمواقف المنافسات مثل التدريب على

المهارات من الناحية الفنية والخطية وكيفية استخدامها بنجاح وكذا القدرة على الكفاح والمثابرة والقدرة على التحكم في الإشارات الداخلية. (البشتاوي والخوaja، 2005، 162)

### 2-1-3 تقييم اللاعبين في فترة المنافسات بالألعاب الجماعية

ان الاختبارات والمقاييس في الألعاب الجماعية من أكثر وسائل التقييم فاعلية في إثارة اللاعب او اللاعبين نحو التعلم والتدريب لمحاولة الوصول بهم لأعلى المستويات الرياضية وتشير نتائجها الى مستوى أداء اللاعب او اللاعبين في صفة بدنية ومهارية رياضية معينة كما ان إدراك اللاعب للمستوى الذي وصل إليه يساعده في تثبيت الاستجابات الصحيحة الناجحة ومحاولة إصلاح او تجنب المحاولات الخاطئة وكما تسهم في المقارنة بين اللاعب ونفسه او بين اللاعبين معاً.

ان الاختبارات والمقاييس تلعب دوراً هاماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة تلك التي تسهم في التعرف على مستوى القدرات البدنية والمهارية التي يتمتع بها اللاعبون في الألعاب الجماعية المختلفة ان الاهتمام بعملية التقييم أصبح اهتمام الكثير من المدربين لأيمانهم بأن أي تقدم يمكن إحرازه في الألعاب الرياضية المختلفة دون الاستناد الى برنامج تقويمي يمكنه من الكشف عن نقاط القوة والضعف والايجابيات والسلبيات لدى لاعبي الفريق في مختلف الألعاب ومحاولة تصحيح وتقويم وتوجيه اللاعب نحو المسار الصحيح بغية تحقيق الانجاز والوصول للمستويات العالية (أبو زيد، 2005، 175).

### 2-1-4 المنافسة وسيلة من وسائل التقييم في الألعاب الجماعية

ان المنافسة الرياضية تعد مرآة ومحكاً رئيسياً لظروف التدريب وجهود القائمين عليه، فالمنافسة في حد ذاتها ومهما كانت نتيجتها تسعى الى تحقيق هدف اشمل وهو الارتقاء بإمكانات اللاعب او الفريق وقدراتهم في ضوء مواقف اختبارية ذات شدة عالية تبرز من خلالها قدرات اللاعب البدنية والمهارية وتحقيق الهدف من عملية الأعداد والتدريب، ان المنافسة بنوعها الرسمية والتجريبية في حد ذاتها أهم أنواع التقييم النهائي المتكامل والشاملة لمرحلة سابقة، حيث يتم خلالها تحديد حقيقي لقدرات اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة على تنفيذ الأهداف المطلوبة خلال المنافسة بالكفاءة المطلوبة.

ان المنافسات التجريبية تهدف الى الأعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة ويجب مراعاة ان يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضي في الفترة التي تجري فيها المنافسات التجريبية. (البشتاوي والخوaja، 2005، 163)

## 2-2-1 دراسة (القواسمة، 2009)

" تأثير الفترة التحضيرية على تطوير المتغيرات البدنية والأنجاز الرقمي لمتسابقى (800م) "

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير المتغيرات البدنية والأنجاز الرقمي لمتسابقى (800م) وتكونت عينة الدراسة من (7) لاعبين من عدائي المسافات المتوسطة في منتخب جامعة اليرموك بألعاب القوى واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وخضعت المجموعة للأختبارات القبلية قبل تطبيق التدريبات الخاصة بالفترة التحضيرية إضافة الى خضوع المجموعة للأختبارات البعدية بعد الانتهاء من الفترة التحضيرية وتدريباتها.

وتوصل الباحث في هذه الدراسة الى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات المعالجة الثلاثة بين القياس القبلي والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية الأساسية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى، تحمل السرعة، تحمل العام) ولصالح القياسات البعدية أفراد عينة البحث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستويات المعالجة الثلاثة بين القياس القبلي والقياسات البعدية في مقدار الانجاز الرقمي لجري (800م) ولصالح القياسات البعدية لدى أفراد عينة البحث. (القواسمة، 2009، 1)

## 3- إجراءات البحث

3-1 منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المسحي والسبب المقارن لملائمته وطبيعة البحث.

## 3-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2011-2012) والبالغ عددهم (30) لاعباً اما عينة البحث فتكونت من (10) لاعباً يمثلون النخبة من مجتمع البحث وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (10) لاعبين من مجتمع البحث كما تم استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (3) حراس من مجتمع البحث و(7) تم استبعادهم من عينة البحث بسبب الإصابات والتغيب من مجتمع البحث، والجدول رقم (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث.

## الجدول رقم (1)

يبين المعلومات عن أفراد عينة البحث



معامل الاختلاف*	ع±	س-	المعالم الإحصائية المتغيرات
10,55	2,67	25,30	العمر (سنة)
9,08	6,40	70,50	الوزن (كيلوغرام)
3,40	5,88	172,80	الطول (سنتيمتر)

## 3-3 تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها

## 1-3-3 تحديد المتغيرات البدنية

الجدول رقم (2)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المتغيرات البدنية

ت	المتغيرات البدنية	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	12	12	%100
2	مطاولة السرعة	12	12	%100
3	القوة الانفجارية للرجلين	12	11	%91,66
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	12	12	%100
5	الرشاقة	12	12	%100
6	المرونة	12	10	%83,33
7	مطاولة القوة للرجلين	12	10	%83,33

وقد تم اعتماد المتغيرات البدنية المذكورة في الجدول رقم (2) والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق، كما أشار بذلك (بلوم وآخرون، 1983، 126).

## 2-3-3 تحديد الاختبارات البدنية

الجدول رقم (3)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد اختبارات المتغيرات البدنية المختارة

\* معامل الاختلاف : هو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التشتت داخل المجموعة الواحدة ، فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانس العينة عاليا واذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة (التكريتي والعبدي، 1999، 163).

ت	المتغيرات البدنية	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقيين	النسبة المئوية
1	السرعة الانتقالية	ركض (30) متر بداية متحركة	13	13	%100
2	مطاولة السرعة	ركض (180) م مرتد	13	11	%84.62
3	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	13	12	%92.31
4	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثلاث حجلات لأكبر مسافة ولكل رجل على حده	13	11	%84.62
5	الرشاقة	الركض المكوكي (10X4) متر	13	10	%76.92
6	مطاولة القوة للرجلين	ثني ومد الرجلين من الركبتين حتى استنفاد الجهد	13	10	%76.92
7	المرونة	ثني الجذع الى الأمام والأسفل من وضع الوقوف على صندوق	13	11	%84.62

## 3-4 تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

## 3-4-1 تحديد المهارات الأساسية

الجدول رقم (4)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	عدد الخبراء	عدد المتفقيين	النسبة المئوية
1	الدحرجة بالكرة	12	12	%100
2	التهديف القريب	12	12	%100
3	التمريرة القصيرة	12	12	%100
4	الإخماد	12	10	%83.33
5	ضرب الكرة بالرأس	12	10	%83.33

## 3-4-2 تحديد الاختبارات المهارية

الجدول رقم (5)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد  
اختبارات المهارات الأساسية المختارة

ت	المهارات المختارة	الاختبارات	عدد الخبراء	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس على ثلاث دوائر (النتح)	13	11	84,62%
2	الدرجة بالكرة	الركض المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (6 شواخص) المسافة بينهما (2) متر ذهاباً وإياباً	13	11	84,62%
3	دقة التمريرة القصيرة	من مسافة (15) متر على (4) أهداف بأنتساع متر واحد (8) كرات .	13	12	84,62%
4	الإخماد	إيقاف حركة الكرة (الإخماد) من الحركة مسافة (6) متر داخل مربع (2)	13	12	92,31%
5	دقة التهديف	ركل الكرة على المرمى	13	10	76,92%

## 3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كرة قدم عدد (25) - ساعة توقيت عدد (5) - شواخص عدد (20) - شريط قياس عدد (1) -  
بورك - طباشير - أهداف كرة قدم متحركة عدد (2) - ميزان طبي عدد (1).

## 3-6 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثون أدوات البحث الآتية (تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس). الملحق رقم (3)

## 3-7 الإجراءات النهائية للبحث

## 3-7-1 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للفترة من 2012/3/10 ولغاية 2012/3/13 وكما

يأتي:

- تم إجراء الأختبارات البدنية على مدى يومين (3/10 و 2012/3/11).
- تم إجراء الأختبارات المهارية على مدى يومين (3/12 و 2012/3/13).

**3-7-2 الإجراءات الميدانية للبحث**

- تم إعداد برنامج تدريبي من قبل مدرب النادي لفترة ما قبل المنافسة استعداداً لخوض غمار المنافسات الرياضية وحسب جدول دوري أندية الدرجة الأولى لمباريات كرة القدم (الملحق رقم (1)).
- تم إجراء الأختبارات القبلية بعد البرنامج التدريبي للمدرب وقبل فترة المنافسات التجريبية.
- تم إخضاع عينة البحث للمباريات الرسمية وبفترات محددة من قبل اتحاد كرة القدم المركزي والفرعي وعدد المباريات (21) مباراة رسمية أي بشدة منافسة (100%) أي بمعنى آخر أن المباريات الرسمية هي المتغير الدخيل على عينة البحث. الملحق رقم (2).
- بعد هذه المباريات تم إجراء الأختبارات البعدية بنفس الطريقة التي تم فيها إجراء الأختبارات القبلية

**3-7-3 الاختبارات البدنية والمهارية البعدية**

- تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية للفترة من 2012/5/10 ولغاية 2012/5/13 وكما يأتي: تم إجراء الأختبارات البدنية على مدى يومين (5/10 و 2012/5/11) و تم إجراء الأختبارات المهارية على مدى يومين (5/12 و 2012/5/13).

**3-8 الوسائل الإحصائية**

- استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (Spss) من اجل إيجاد الوسائل الإحصائية الخاصة بمتغيرات البحث وتم حساب كل من:
- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الأختلاف، أختبار (ت) للعينات المرتبطة، النسبة المئوية.

**4- عرض النتائج ومناقشتها**

- بعد الانتهاء من فترة المنافسات وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحثون باستخلاص النتائج التي حصلوا عليها ومعالجتها بجداول إحصائية من اجل التحقق من أهداف البحث واختبار فروضه وكما مبين أدناه:

## 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة لعينة البحث

الجدول رقم (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
	ع+	س-	ع+	س-		
*2,31	0,16	3,55	0,19	3,73	ثانية	السرعة الانتقالية
*2,39	0,82	31,54	0,94	32,47	ثانية	مطاولة السرعة
*3,85	4,35	42,10	4,93	34,10	سم	القوة الانفجارية للرجلين
*2,71	0,36	7,32	0,55	6,75	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
*3,18	0,57	10,03	0,42	10,73	ثانية	الرشاقة
*2,35	1,46	16,12	1,59	14,52	سم	المرونة
*2,46	5,12	42,70	2,41	38,30	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وإمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.26

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (6) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحثون قد تحققت، اذ أحدثت فترة المنافسات الذي نفذتها عينة البحث تقدماً واضحاً ارتقى الى مستوى المعنوية، في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.

الجدول رقم (7)

الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة ومقدار الفروق والنسبة المئوية للمتغيرات البدنية قيد البحث

النسبة المئوية %	مقدار الفرق بين الاختبارين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات البدنية
		الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
%1,88	0,07-	3,66	3,73	ثانية	السرعة الانتقالية
%0,43	0,14-	32,33	32,47	ثانية	مطاولة السرعة
%7,04	2,4+	36,50	34,10	سم	القوة الانفجارية للرجلين
%5,04	0,34+	7,09	6,75	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
%2,99-	0,31-	10,03	10,34	ثانية	الرشاقة
%2,75	0,40+	14,92	14,52	سم	المرونة
%8,88	3,40+	41,70	38,30	تكرار	مطاولة القوة للرجلين

من خلال الجدول رقم (7) يتضح ما يأتي:

بلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة الانتقالية (0,07) ثانية اذ كانت نسبة التطور (%1,88) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة مطاولة السرعة

(0,14) ثانية اذ كانت نسبة التطور (0,43%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة القوة الانفجارية للرجلين (2,4) سم، اذ كانت نسبة التطور (7,04%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين (0,34) متر اذ كانت نسبة التطور (5,04%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة الرشاقة (0,31) ثانية اذ كانت نسبة التطور (2,99%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة المرونة (0,40) سم، اذ كانت نسبة التغير (2,75%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لصفة مطاولة القوة للرجلين (3,40) تكرار، اذ كانت نسبة التغير (8,88%).

#### 4-2 مناقشة النتائج للمتغيرات البدنية

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها ومن خلال ملاحظتنا للجدولين رقم (6، 7) يتبين ان الاشتراك في المنافسات بنجاح هو الجوهر أو الهدف من عملية التدريب الرياضي والوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في أثناء مرحلة المنافسات وهي المرآة العاكسة للإعداد والبناء والمستوى الذي وصل إليه اللاعب ولا يعني ذلك أن مرحلة المنافسات للمنافسات فقط ولكن وجد أن لها هدف أساسي ألا وهو تنمية وتثبيت المستوى البدني للاعب خلال المنافسات بصورة مثالية وتأهيلية لتحقيق أحسن النتائج المثالية في مرحلة المنافسات الرئيسية ويتوقف ذلك على متابعة الربط والتنسيق بين العناصر المحددة للفورمة الرياضية والتي بدأت مع بداية مرحلة الإعداد الخاص وتأهيل الرياضي تأهيلاً مثالياً يمكنه من أداء المنافسات بدرجة عالية من قوة الإرادة ويتم تحقيق ذلك من خلال الاشتراك في المنافسات وأيضاً بواسطة حمل المنافسات الخاص في أثناء التدريب وهذه كله يتفق مع النتائج التي تحققت لدى لاعبي نادي المستقبل المشرق وظهر جلياً تأثير فترة المنافسات وإسهامها في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والسعي الى تثبيتها وهذا يتفق ورأي (حماد، 1997) كون الانتظام والالتزام بالتدريب والمنافسات ساعدت في سرعة تطوير وتنمية مستوى الأعداد البدني والمهاري والخططي لدى اللاعب و تجبر الرياضي على بذل كل طاقاته لكي يستطيع التوافق والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة المتميز بشدته وارتفاعه وعموماً فاللاعب يكتسب صفات عديدة خلال اشتراكه في المنافسات بجانب تثبيت ما اكتسبه في أثناء عملية الإعداد والبناء وفق أسس علمية منتظمة ومتدرجة كلها أدت الى إحداث هذا التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث. (حماد، 1997، 261)

فضلاً عن ذلك فالتطور الحاصل في المتغيرات البدنية قيد البحث كانت نتيجة تأثير المنافسات التجريبية والرئيسية في رفع مستوى اللاعبين نتيجة اشتراكهم في العديد من المنافسات الرياضية المتنوعة

والذي يختلف فيها قدرة اللاعبين المنافسين ومستوياتهم الأمر الذي يسهم في تكوين وتثبيت واكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب صحة التوافق وملائمة المواقف المتغيرة في ضوء النشاط الممارس وشدته فضلاً عن ذلك فإن أدنى حد من المنافسات يجب أن يشترك فيها الرياضي مثلاً الألعاب المعتمدة على القوة والسرعة والتحمل وكذلك الأنشطة ذات طابع المنافسات العديدة يجب الاشتراك من 20 - 30 منافسة في العام. (البشتاوي والخوaja، 2005، 234)

#### 3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لعينة البحث

الجدول رقم (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		ع+	س-	ع+	س-	
ضرب الكرة بالرأس	درجة	6,90	1,97	9,4	1,08	*3,52
الدحرجة بالكرة	ثانية	12,19	1,05	11,19	0,80	*2,38
دقة التمريرة القصيرة	درجة	4,50	1,72	6,60	0,97	*3,38
الإخماد	درجة	8,15	1,45	10,53	1,75	*3,31
دقة التهديف	درجة	8,40	1,26	9,50	0,97	2,2

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وإمام درجة حرية (9) ، قيمة (ت) الجدولية = 2.26  
من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (8) يتبين ان فرضية البحث التي افترضها الباحثون قد تحققت، اذ أحدثت فترة المنافسات الذي نفذتها عينة البحث تقدماً واضحاً ارتقى الى مستوى المعنوية، في جميع المهارات قيد البحث ماعدا مهارة التهديف.

الجدول رقم (9)

الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة ومقدار الفروق في التطور والنسبة المئوية للمتغيرات المهارية قيد البحث

النسبة المئوية %	مقدار التطور بين الأختبارين	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		الأختبار البعدي	الأختبار القبلي		
%23,19	1,60	8,50	6,90	درجة	ضرب الكرة بالرأس
%4,28	0,50-	11,19	11,69	ثانية	الدحرجة بالكرة
%46,67	2,1	6,60	4,50	درجة	دقة التمريرة القصيرة
%16,93	1,38	9,53	8,15	درجة	الإخماد
%11,90	1	9,40	8,40	درجة	دقة التهديف

من خلال الجدول رقم (9) يتضح ما يأتي:

- بلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة ضرب الكرة بالرأس (1,60) تكرار، اذ

كانت نسبة التطور (23,19%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة بالكرة (0,50) ثانية، اذ كانت نسبة التطور (4,28%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمريرة القصيرة (2,1) تكرار، اذ كانت نسبة التطور (46,67%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الإخماد (1,38) تكرار، اذ كانت نسبة التطور (16,93%) وبلغ الفرق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التهديف (1) تكرار، اذ كانت نسبة التطور (11,90%).

#### 4-4 مناقشة النتائج للمتغيرات المهارية قيد البحث

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها ومن خلال ملاحظتنا للجدولين رقم (9,8) يتبين ان المنافسة موقف تنافسي محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين كما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وهذا ماظهرته النتائج المتحققة في المهارات قيد البحث لدى عينة البحث من تطور ملحوظ في جميعها باستثناء مهارة دقة التهديف والسبب في ذلك قلة تكرار الأداء و زج اللاعبين في اختبار حتى تحدث فرقاً معنوياً وما تتحقق من فرقاً معنوياً من خلال عمليات الإعداد والاشتراك في المنافسات وهي ضرورية في جميع مراحل التدريب ولاسيما المرتبطة بالموقف التنافسي. (Gaitley, 2000, 234)

يرى الباحثون عند تنمية وتطوير الأداء المهاري بشكل عام أن هناك أساليب علمية يتم إتباعها حيث أشار (علاوي، 1992) يجب تغيير الاشتراطات والعوامل المحيطة بالأداء في ظل ظروف تتميز بالصعوبة والزيادة التدريجية في توقيت الأداء كذلك أداء المهارات في ظل منافسات تجريبية.

(علاوي، 1982، 268)

ويؤكد ذلك ما أشار إليه (لطي، 1979) من أن المستوى الرئيسي للاعب المهاري هو المباراة لذلك فإن كل عمليات التدريب يجب أن تنظم بحيث يمكن للاعب اكتساب أفضل أداء للمهارة لتحقيق أفضل النتائج في الظروف المختلفة أثناء المنافسة. (لطي، 1979، 73)

ومن جهة أخرى أوضح (حماد، 1996، 69) أن طرق تطوير الأداء المهاري تتلخص في أداء المهارة مع عناصر اللياقة البدنية ومهارات أخرى وما تتميز به المهارات من التفرد والخصوصية واختلاف لاعبي المستوى الواحد في قدراتهم على إنجاز المهارة النوعية الواحدة بالرغم من امتلاكهم جميعاً للمهارات نفسها حيث تكون الفاعلية والإنتاج أحد أهم عوامل تقويم المهارات الأمر الذي تظهر تفوق لاعب معين



على زملائه في الفريق أو أقرانه في نفس المستوى ولما كانت المنافسة ذاتها بمثابة موقف اختباري تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب. (عباس والبيك، 2003، 222)

فمعرفة اللاعب مستواه وقدراته الحقيقية ومعدلات تقدمه يعتبر دافعاً قوياً لاستمرار الممارسة والتقدم المنشود أو تمكن اللاعب من الإطلاع على المعلومات التي تسجل عنه يمثل أحد الدوافع الهامة التي تدفعه إلى تصحيح أخطائه ومتابعة التقدم. (درويش وآخرون، 2002، 274)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها بعد إخضاع عينة البحث للمباريات الرسمية والتجريبية توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- أحدثت المباريات الرسمية (في فترة المنافسات) التي خضعت لها المجموعة التجريبية (عينة البحث) تطوراً معنوياً في المتغيرات البدنية قيد البحث.

- أحدثت المباريات الرسمية (في فترة المنافسات) التي خضعت لها المجموعة التجريبية (عينة البحث) تطوراً معنوياً في المهارات الأساسية قيد البحث ماعدا مهارة دقة التهديف.

##### 5-2 التوصيات

-حث مدربي كرة القدم على اعتماد استخدام الأسس العلمية الحديثة في التدريب الرياضي لتهيئة الفرق قبل خوض المنافسة للارتقاء بالمستوى البدني ومن ثم المهاري.

-تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية، خلال فترات الأعداد في الدائرة التدريبية السنوية من أجل الحفاظ على المستوى البدني والمهاري.

- ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة في فعاليات رياضية مختلفة ولكلا الجنسين.

#### المصادر العربية والأجنبية

##### المصادر العربية

1- أبو زيد، عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، الإسكندرية، دار منشأة المعارف، 2005.

2- البشتاوي، مهند حسين والخواججا، أحمد إبراهيم، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005.

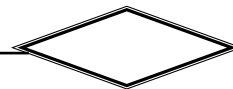
3- بلوم، بنيامين، وآخرون، تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون، القاهرة، دار ماكرو هيل، 1983.

- 4- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- 5- حماد، مفتي إبراهيم، التدريبات الرياضي للجنسين - من الطفولة للمراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 6- درويش، كمال الدين وآخرون، القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- 7- عباس، عماد الدين والبيك، علي فهمي، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، الإسكندرية، دار منشأة المعارف، 2003.
- 8- علاوي، محمد حسن، علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1982.
- 9- القواسمة، سماح فندي، تأثير الفترة التحضيرية على تطوير المتغيرات البدنية والأنجاز الرقمي لمتسابقى (800م)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الأردن، 2009.
- 10- لطفي، عبد الفتاح، طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي، عمان، الأردن، دار الكتب للنشر والطبع، 1979.

## المصادر الأجنبية

11. Slephanie V. Gaitley, Five Star Girls' Basketball Drills, Indiana, 2000.





الملحق رقم (1) نموذج لوحدة تدريبية في فترة المنافسات الرئيسية (التجريبية الرسمية والغير رسمية)  
زمن الوحدة التدريبية: (120) دقيقة هدف الوحدة التدريبية : الأعداد الخططي - والمطاولة

الراحة بين التكرارات /المجموعة	عدد المجاميع	التكرار	الشدة	فترة دوام التمرين	التمارين المستخدمة	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية
تمارين متنوعة وبشكل متصاعد تخدم أهداف الوحدة التدريبية وفترة المنافسات					تمارين الإحماء العام والخاص	15د	القسم الأعدادي (الإحماء)
40ث/4دقائق	1	5	أداء مثالي *	10ث	مناولات قصيرة مع تبادل المراكز والتهديف من قوس الجزء	-13	القسم الرئيسي (الأعداي المهاري)
40ث/4دقائق	1	5	أداء مثالي *	10ث	الدرجة بالكرة بين الشواخص والركض السريع بالكرة نحو الهدف والتهديف	15د	
60ث/4دقائق	1	6	أداء مثالي *	20ث	التركيز على بناء الهجمة من الجناحين من خلال الكرات المرفوعة والتهديف	-55 60د	القسم الرئيسي (الأعداي الخططي)
4دقائق	لعب لمدة 10دقائق		أداء مثالي *	10د	تطبيق واجبات هجومية (4مهاجمين ضد 3 مدافعين)		
4دقائق	لعب لمدة 10دقائق		أداء مثالي *	10د	تطبيق واجبات دفاعية (4مدافعين ضد 3 مهاجمين)		
4دقائق	شرح من قبل المدرب وطلب تطبيق نماذج مختلفة من قبل المدافعين (تكليف بواجبات مختلفة)		أداء مثالي *	10د	تطبيق واجبات دفاعية للضربة الركنية		
4دقائق	شرح من قبل المدرب وطلب تطبيق نماذج مختلفة من قبل المهاجمين (تكليف بواجبات مختلفة)		أداء مثالي *	10د	تطبيق واجبات هجومية للضربة الركنية		

-	-	%70_60	20د	مجموعتان كل مجموعة على جهة من الملعب والركض بهرولة خفيفة الى متوسطة السرعة لحين انتهاء الوقت	20د	الجانب البدني (المطاولة)
عمل تمارين تهدئة وإعطاء التوجيهات وتصحيح الأخطاء وتوضيحها من قبل المدرب ومن ثم الانصراف					10د	الجزء الختامي

\*فيما يخص تحديد الشدة للأداء المهاري فهذا تم اعتماده من خلال اخذ رأي الدكتور ياسين الحجار - أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي

الملحق رقم (2) عدد المباريات التجريبية الرسمية والمنافسات الرسمية التي خاضتها عينة البحث ونتائجها

الأدوار النهائية			
ت	الأندية المتنافسة	النتيجة	الملاحظات
.16	العمال x المستقبل	1 x1 صفر	
.17	الأسحافي x المستقبل	2 x2 صفر	
المباريات الودية التجريبية			
.1	العمال x المستقبل	3 x1	
.2	سميل x المستقبل	1 x1	
.4	تلكيف x المستقبل	4 x1	
.5	التربية الرياضية x المستقبل	1 x صفر	

الدور التأهيلي الأول للدوري العراقي الممتازة			
ت	الأندية المتنافسة	النتيجة	الملاحظات
.1	تلعفر x المستقبل	1 x صفر	
.2	ايداشيت x المستقبل	4 x صفر	
.3	العمال x المستقبل	1 x1	
.4	ربيعة x المستقبل	2 x1	
.5	تلعفر x المستقبل	1 x1	
.6	ايداشيت x المستقبل	3 x صفر	
.7	العمال x المستقبل	3 x1	
.8	ربيعة x المستقبل	1 x1	
.9	العمال x المستقبل	1 x صفر	المباراة النهائية في الدور التأهيلي الأول
الدور التأهيلي الثاني للدوري العراقي الممتازة			
.10	الطوز x المستقبل	2 x1	مرحلة الذهاب
.11	الأ نبار x المستقبل	1 x2	
.12	جلولاء x المستقبل	1 x1	
.13	الطوز x المستقبل	1 x صفر	مرحلة الإياب
.14	الأ نبار x المستقبل	1 x1	
.15	جلولاء x المستقبل	2 x1	

### المخلص

## تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن

ا.م.د. افراح ذنون يونس

ا.م.د. غيداء سالم عزيز

يسهم التقدم العلمي الذي يشهده العالم في مجال التربية والتعليم دورا هاما في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وذلك لاستخدامه الاساليب العلمية الحديثة والمتطورة في طرق التعليم للارتقاء بالاداء الفني . كما ان رياضة الجمناستك من الرياضات التي تتميز بطابع خاص من حيث كيفية اتقان وتوجيه الحركة وانجازها حيث انها تتميز بالعمل العضلي الثابت والحركي الذي يتطلب كفاءة عمل الحواس للمساعدة في الاحتفاظ بالتوازن خلال ظروف الاداء الصعبة والقدرة على تحليل المعلومات الواردة عن طريق المستقبلات الحسية . والادراك الحس-حركي له اهمية خاصة بالنسبة لكل من سرعة التعلم الحركي واكتساب التوافق في الحركات المركبة . ومن خلال متابعة تدني مستوى اداء طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل لبعض المهارات على عارضة التوازن ، الامر الذي دعا الباحثتان الى تصميم برنامج مقترح يهدف الى تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية والتعرف على اثره في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن . وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام هذا البرنامج في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن ، وافترضت الباحثتان :

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية .

ويستغرق تنفيذ البرنامج المقترح (6) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا ، بعدها تم اجراء الاختبار البعدي لمجموعتي البحث وبمعالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- 1- ان البرنامج المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية كان له اثرا في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية
- 2- ان البرنامج الاعتيادي التقليدي الذي نفذته المجموعة الضابطة كان له اثرا في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن .

تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض المهارات على عارضة التوازن

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة نتيجة للتقدم العلمي ، وقد حظي النشاط الرياضي بنصيب كبير من التقدم والتطور ، وقد تقدمت رياضة الجمناستك بخطوات واسعة نتيجة لذلك التطور العلمي والتكنولوجي الذي حدث على الاجهزة وطرق التعلم والتدريب لمهاراتها ، فالجمناستك من الانشطة الرياضية الاساسية والعالمية التي تتميز بالاداء الراقى الامر الذي يتطلب اعداد الناشئين اعدادا شاملا والذي يستمر لعدة سنوات مما يدعو ان تبدا الممارسة في سن مبكرة . (شحاذاة والشاذلي ، 2006 ، 13 )

ان سلامة الحواس تعتبر من الامور المهمة واحد الاعتبارات الاساسية في الاداء الحركي والمهاري والتي قد تفوق في اهميتها الكثير من العوامل اثناء الحركة وبعدها . (بريق وحلمي ، 1997 ، 344 )، حيث ان للقدرات الحس - حركية دورا هاما في متابعة وتوجيه الحركة والاحساس بمقادير القوة واتجاهاتها وسرعتها وانها متكاملة في الاداء الحركي المركب وتمكنا من تحديد وضع اجزاء الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهاتها في الحركة فضلا عن الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم . (طنطاوي ، 2004 ، 354 )

كما ان الجهاز العصبي المركزي يلعب دورا هاما في توجيه وادارة الجهاز الحركي عن طريق الحواس ، وهذا يساعد على تقدير الاداء بدقة وانتقان المهارات اثناء عملية التعلم ، لذا ترى الباحثان ان الادراك الحس - حركي له اهمية كبيرة في عملية التعلم ، ولهدور فعال في تطوير عملية توافق الحركات المركبة والدقة والتحكم في الجهاز العصبي واخراج الاداء على درجة عالية من الانتقان والتحكم ، اذ ان تعلم وانتقان مهارات حركية جديدة تعتمد على المعلومات التي يستقبلها الجهاز العصبي من المستقبلات الحس حركية ، وان نجاح التكامل الحركي يتوقف على الاجهزة الحسية والتي تستقبل المعلومات وتنقلها ثم على التكامل الذي يحدث بين معلومات الاشارات الحسية والتغذية الراجعة ومن هنا تتضح اهمية المستقبلات الحسية من حيث كونها العامل الاساسي لتفهم وتكوين الاداء للمهارات الجديدة وبالتالي سرعة تعلمها . (بريق وحلمي و 1997 ، 141-145 )

### 1-2مشكلة البحث :

ان الادراك الحس - حركي له اهمية خاصة بالنسبة لكل من سرعة التعلم الحركي واكتساب التوافق في الحركات المركبة وهي الحجر الاساس في عملية اكتساب وتنمية المهارات الحركية ، وان الاحساسات التي تنشأ من تاثير المستقبلات الحسية خاصة بالعضلات والاورتار والمفاصل تزود المراكز الحسية من المخ بمعلومات عن مدى انقباض العضلات واطالتها وسرعة وقوة العضلات وتغيير اوضاع واجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض. ( Barrow and Magee ,1979 ,126 )

ان مادة الجمناستك من المواد العملية التطبيقية ضمن منهاج السنة الثالثة بكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وهي ذات طابع مميز من حيث الاداء وخاصة على جهاز عارضة التوازن الذي يتطلب قوة التركيز والانتزان والاحساس بالحيز المكاني وفقا لصغر عارضة قاعدة الارتكاز التي تؤدي عليه الجملة الحركية ، ومن خلال تدريس الباحثة لمادة الجمناستك لاحظت بطء في حركة الاداء وتكرار سقوط الطالبة من عارضة التوازن فضلا عن عدم الثقة بالقدرة على الاداء والذي يؤدي الى انقطاع في تواصل الجملة الحركية وذلك يحد من مستواها ويكون تاثيره سلبيا على نتيجة الطالبات مما دعا الباحثتان الى تصميم برنامج تعليمي لغرض تطوير الادراك الحس - حركي وبعض الصفات البدنية لتحسين الاداء الفني لبعض المهارات على عارضة التوازن .

### 1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- 1- تاثير البرنامج التعليمي على تطوير بعض المدركات الحس-حركية .
- 2- تاثير البرنامج التعليمي على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين - مرونة مفصلي الفخذين - التوازن الثابت - التوازن المتحرك)
- 3- تاثير البرنامج التعليمي على مستوى اداء بعض المهارات على عارضة التوازن .

### 1-4 فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض المدركات الحس - حركية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير بعض الصفات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



3-وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى اداء بعض مهارات عارضة التوازن في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1-5مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 16 - 12-2012 ولغاية 24 - 1-2013

1-5-3 المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

#### 1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 المدركات الحس - حركية

عرفها (جابر 1996 ) بانها :

القدرة على ادراك الوضع والجهد وحركة اجزاء الجسم كله اثناء العمل العضلي ومستقبلات الادراك الحس

- حركي هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهاته (جابر ، 1996 ، 379 )

1-6-2 الادراك

عرفها (فوزي، 1992) بانه :

العملية التي تسبق السلوك وهو عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لفهم الاشياء التي حولنا .

(فوزي ، 1992 ، 97 )

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الادراك الحس-حركي

هو الحاسة التي تعطينا القدرة على ادراك وضع الجسم واعضائه في الحركة حيث يمكننا معرفة مسببات

الحركة دون الاستعانة بالحواس الخمسة (المفتي، 2000، 13) وتعد الحواس هي المدخل الذي عن

طريقه يستطيع الكائن الحي التعرف على معظم الاشياء الموجودة في عالمه الخارجي وعن طريق الحواس

يمكنه من التوافق مع الاستجابات المختلفة في المحيط الذي يعيش فيه فعندما يقع منبه على احد اعضاء

الحس او مجموعة من الاعضاء الحسية ينتقل اثرهذا المنبه عن طريق اعصاب خاصة الى مراكز

عصبية في المخ وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات في حالات شعورية بسيطة تعرف بالاحساس

وعلى هذا الاساس فان الاحساس هو الاثر النفسي او الشعور بمنبه قادم من حاسة او من عضو حاس

ويعرف الاحساس بانه "الاستجابة الاولية بعضو الحس " كالاحساس بالالوان والاصوات والحرارة والبرودة (شمعون ، 1996 ، 123)

ويحدث الادراك الحسي عندما يقوم مؤثر ما بالتاثير في الاعضاء الحسية بنقل المعلومات الى المخ بواسطة النخاع الشوكي ، ويقوم المخ بادارة المعلومات وتنظيفها وارسالها على شكل اشارات بواسطة النخاع الشوكي والخلايا العصبية الى اعضاء الحس التي تترجم الى استجابة حس-حركية ولكن يبقى في المخ (الذاكرة ) الخبرة المكتسبة من الاستجابة الحركية ، وهذا ما يطلق عليه اسم الادراك الحس-حركي تسيطر على تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وعلاقته باجزائه في الفراغ وزيادة سرعة الحركة ، فضلا عن ادارة المعلومات الحركية تتم في مراكز معينة في المخ ، ويعد الادراك الحركي مكونا في تنمية تصور الجسم وعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الاخرى وبمثابة مؤثر له . ( النعيمات ، 1995 ، 17 )

وهناك اشكال عديدة للادراك الحس-حركي وهي : (Vannier and other ,1973,99)

- الادراك البصري

- الادراك اللمسي

- الادراك الاحساسي

- الادراك الشمي

- الادراك التذوقي

2-1-1-1-1-1-2 الاحساسات الحركية :

ان ميكانيكية السيطرة الحركية تعتمد على ارسال اوامر معينة الى العضلات لاداء العمل الحركي وتحقيق الهدف بالشكل الجيد ، فالشخص عندما يريد ان يسقط الى الامام مثلا فهناك محفزات تاتي من العضلة ومن الاذن الدهليزية تشير الى الجهاز العصبي المركزي وتسبب ارجاع الجسم والراس الى الوضع الطبيعي وبالطريقة نفسها يمكن للفرد السيطرة على كل الحركات الاخرى . ( Simon,1976,81)

2-1-1-1-2 كيفية حدوث الإدراك الحس-حركي :

يستقبل الجهاز العصبي المؤثرات الخارجية من البيئة ثم يقوم من خلال الألياف العصبية المنتشرة في أجزاء الجسم جميعها وتصل بعد ذلك إلى المخ، من هنا تأتي أهمية الجهاز العصبي عند القيام بأي نشاط حركي، حيث يحدث الإحساس الحركي بالخطوات الآتية :-

- استلام الحافز الحسي: يتم تسلم الحافز الحسي (المثير) الذي يشعر به اللاعب إثناء المباراة أو التدريب من قبل المستقبل الحسي وان المستقبلات الحسية المنتشرة في أجزاء الجسم والتي تكون كل من هذه المستقبلات حاسية لنقل نوع الإحساس.

- النبض الحسي: بعد تسلم الحافز الحسي والذي ينتقل عبر المستقبلات الحسية إلى الخلايا العصبية الحسية التي تنقله بدورها إلى الجهاز العصبي المركزي.

- الجهاز العصبي المركزي: يقوم الجهاز العصبي المركزي باستلام وتحليل المعلومات الحسية الواردة إليه والتي بموجبها يقرر الحس الاستجابة الأنسب لهذا الحافز الحركي.

- إشارات الاستجابة: تنتقل إشارات الاستجابة من الجهاز العصبي المركزي إلى الخلايا العصبية الحركية وذلك لتحديد النبضة الحركية المناسبة.

- النبضة الحركية: تنتقل النبضة الحركية المكلفة بأداء الاستجابة الحركية المطلوبة .

كما إن للخبرات الشخصية في المواقف الماضية المتشابهة دورا مهم في قدرة اللاعب للوصول إلى الحركة الناتجة أو المرغوب فيها (المطلوبة) .

وفي ضوء ما تقدم فإن أي أداء حركي يتكون من :- (الغزاوي، 2000، 45)

1. استقبال وتصنيف المعلومات.

2. مقارنة المعلومات الحالية بالمعلومات المخزونة في الذاكرة

3. الأداء الحركي

4. التعديل في الأداء الذي يتم بناء على معلومات التغذية الراجعة.

2-1-1-3 أهمية الإدراك الحس- حركي في النشاط الرياضي:

يعد موضوع الإدراك الحس- حركي مهماً في مجال التربية الرياضية بصورة عامة وذلك لأن الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية تحتاج إلى عمليات عقلية بسيطة مثل التركيز والانتباه والإدراك والإحساس ومن هنا تأتي أهمية الإدراك الحس-حركي في المجال الرياضي . وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة والتي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة فعند أداء أية حركة رياضية يجب إن يحضر الإدراك الحس-حركي وقت الأداء وبعكسه يكون الخطأ كبير وواضح سيما في عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم. وكما تظهر أهمية الإدراك الحس- حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة والذين لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان المناسب مع الأداء الجيد

ويختلف الإدراك الحس-حركي بين اللاعبين على ارض اللعب إذ تظهر اختلافات دقيقة في الإحساس بالكرة (الألعاب الجماعية) كما في حركة الرجلين والذراعين، فهناك من اللاعبين من يمتلك القدرة على السيطرة على الكرة ومداعتها لفترة من الزمن دون سقوطها على الأرض أو يبدأ بنقل الكرة من الرأس إلى الفخذ وهكذا، وكذلك مع بقية الألعاب الأخرى إذ تؤدي حركاتهم بانسيابية تامة تعبر عن مدى إحساسهم بالكرة ومدى سيطرتهم عليها، إذ إن زيادة الإحساس بالكرة تساعد على ظهور الثقة بالنفس وإظهار القدرات الفنية مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في اللعب وكذلك ترتفع الدافعية مما يزيل آثار الإحساس بالتعب، كما إن الإدراك الحس-حركي يتناسب طرديا مع التعلم الحركي فالزيادة في الطرف الأول تؤدي إلى إن يكون التعلم الحركي (الطرف الثاني) اكبر سيما في عمليات التذكر الحركي أثناء الأداء.

وقد تم إثبات إن حاسة السمع هي أهم الحواس في التعلم تليها حاسة النظر ثم بقية الحواس كما إن اشتراك أكثر من حاسة واحدة في عملية التعلم تكون لها فعالية أكثر في ثبات المعلومات بالذهن وبقائها. في ضوء ما تقدم فإن الإدراك الحس-حركي مهم جداً وللحواس كافة في تأدية الواجب الحركي. إذ يتم تبادل الإشارات العصبية الحسية والحركية بين الجهاز الحركي (عضلات، أوتار، مفاصل) والجهاز العصبي بما يحقق الأداء الجيد للحركة أو المهارة. (النعيمات ، 1995 ، 35 )

## 2-1-2 عارضة التوازن :

هي واحدة من اجهزة الجمناستك الخاصة بالنساء وكانت معروفة من قبل 46 عاما ومن اهم خصوصيتها ان اداء المهارات عليها تؤدي على مساحة محددة .مرت عارضة التوازن بمراحل تطويرية من حيث الشكل والقياسات حيث كانت عبارة عن خشبة مغطاة بقماش خفيف وكان عرضها ( 15 ) سم ، اما حاليا شكلها يتكون من عارضة مرتكزة على مسندين وتكون افقية ومستقيمة ويكون لون سطح العارضة مغايرا للون المحيط ولون البسط المحيطة بها اما لون الجهاز ككل كما هو من مصدر صناعته ولاي حالة اخرى يحدد اللون من قبل الهيئة التنفيذية للاتحاد الدولي للجمباز ومقاييسها هي : الطول(5) متر والارتفاع ( 70- 120 ) سم ، عرض سطح العارضة من الاعلى (10) سم . ومن متطلبات الامان الفنية للعارضة هو تجنب الحافات والزوايا الحادة والاجزاء الناتئة والسطح الخشنوبشكل عام جميع حافات وزوايا العارضة يجب ان تغطي بلباد متساو الى نهايتي العارضة .

## 2-1-2-1 التطور التاريخي للحركات والتمارين على العارضة

حصل تطور كبير للحركات والتمارين على عارضة التوازن نتيجة لتطور العارضة نفسها والتغيير في قياساتها ، حيث كانت التمارين الثابتة تشكل نسبة كبيرة من مجموع التمارين على العارضة ، ومنها

الموازين ، وبعض تمارين المرجحة والوقوف على الجبهة وبعض تمارين فتح الساقين اما الفترة من عام (1950 - 1955) فقد استخدمت القلبات والدحرجات في الصعود الى العارضة وكذلك وسط ونهاية العارضة ثم استخدام تمارين الوقوف على اليدين والدحرجة معا ، وكذلك تمارين وحركات القوس الخلفي وفي عام 1953 لأول مرة ادت اللاعبة السوفيتية (دانيلوا) هبوطا من العارضة بالقلبة الهوائية الامامية بمرجحة الساق ولف الجسم على المحور الطولي .وفي مرحلة الستينات حصل تطورا كبيرا في مهارات القفز على العارضة حيث ادخلت مجاميع العجلات في حالات مختلفة وكذلك الدحرجات على الصدر وقفزة اليدين الى ان وصلت الحركات على عارضة التوازن كما هي عليه الان .

#### 2-2-1-2 تصنيف الحركات والتمارين على عارضة التوازن

تنقسم تمارين وحركات العارضة الى : (الجنابي واخريات ، 1992 ، 123-167 )

1- مجموعة حركات الصعود

2- مجموعة حركات الجلوس

3- مجموعة حركات وسط العارضة

4- مجموعة حركات الهبوط

اولا ١ مجموعة حركات الصعود :

- القفز بالنهوض الزوجي لآخذ وضع الارتكاز السرجي
- القفز بالنهوض الزوجي للارتكاز الامامي متبوع بميزان ركبة بعد ربع دورة
- القفز بالنهوض الزوجي لآخذ وضع الجلوس على الاربع
- القفز بالنهوض الفردي لآخذ وضع الميزان الامامي

ثانيا ١ مجموعة حركات الجلوس

- الجلوس المنتز بزاوية حادة

- الجلوس المتكور

ثالثا ١ مجموعة حركات وسط العارضة :

- اوضاع الوقوف

- الطعن

- السير للامام والخلف

- الدوران بانواعه
- الميزان الامامي
- الدرجة الامامية
- الدرجة الخلفية

رابعا ا مجموعة حركات الهبوط :

- الهبوط بالوثب عاليا
- الهبوط بالوثب مع ثني الركبتين
- الهبوط بالوثب عاليا مع فتح الرجلين جانبا
- الهبوط بالعجلة البشرية
- الهبوط بقفزة اليدين

2-2 الدراسات المشابهة :

1-2-2 دراسة (كمال، 2011)

"تأثير استخدام برنامج لتطوير الادراك الحس-حركي على مستوى الاداء المهاري للهبوط من الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع"

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير تطوير الادراك الحس-حركي على مستوى الاداء المهاري للدورة الهوائية الخلفية المستقيمة للهبوط من جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام تصميم القياس القبلي - البعدي للمجموعة الواحدة ، اما عينة البحث فقد اشتملت على (6) لاعبات من ناشئات الجمباز الفني للمرحلة (9) سنوات بنادي طنطا الرياضي للموسم 2010-2011 ، اما متغيرات البحث فقد اشتملت على ( الاحساس البصري المقارن بالمسافة ، الاحساس بالاتجاه ، الاحساس بالزمن ، الاحساس بالمسافة الراسية ، الاحساس بالتوازن ، الاحساس ب 50% من القوة القصوى ، الاحساس العضلي - الحركي الزاوي لمفصل الكتفين والخذين والركبتين) مع تقييم مستوى الاداء المهاري للدورة الخلفية الهوائية المستقيمة للهبوط من جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع للانسان بواسطة (4) حكومات معتمدات بالاتحاد المصري للجمباز و وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج المقترح الذي طبق على عينة الدراسة ادى الى تحسن واضح في جميع نتائج الاختبارات  
للادراك الحس - حركي قيد الدراسة .

- تحسن الادراك الحس - حركي ادى الى تحسن واضح  
في مستوى اداء المهارة قيد الدراسة .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .  
3-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث طالبات السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام  
الدراسي (2012-2013م) والبالغ عددهن ( 24 ) طالبة وعمديا تم تحديد عينة البحث من طالبات السنة  
الدراسية الثالثة كون المهارات قيد الدراسة في البحث هي من ضمن مفردات منهاج مادة الجمناستك  
للطالبات في هذه السنة وعشوائيا تم تقسيم العينة الى مجموعتين متساويتين بالعدد (تجريبية وضابطة)  
بواقع (10) طالبات لكل مجموعة نفذت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح اما المجموعة الضابطة  
نفذت الاسلوب الاعتيادي المتبع من قبل مدرسة المادة .

#### 3-3 تكافؤ عينة البحث :

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الاتية :-

- العمر الزمني مقاساً بالشهر .

- الطول مقاساً بالسنتيمتر .

- الكتلة مقاسة لاقرب نصف كيلو غرام

- بعض عناصر اللياقة البدنية التي تم تحديدها في البحث .

- بعض المدركات الحس - حركية . والجدول (1) يوضح ذلك ...

#### الجدول (1)

يبين الوصف الاحصائي وقيمة (ت) في الاختبار القبلي لمجموعتي البحث لمتغيرات ( العمر ، الطول ، الكتلة ، بعض

الصفات البدنية والمدركات الحس - حركية )

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة س	التجريبية + ع	المجموعة س	الضابطة + ع	قيمة (ت) المحسوبة
العمر	شهر	269	6.35	271	8.22	1.45
الطول	سم	155	5.42	154	4.65	1.32
الكتلة	كغم	53.5	4.5	51.5	5.5	1.55
القوة المميزة بالسرعة للبطن	ثانية	7,60	0,843	8,0	1,154	1,0
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	10,20	1,229	10,10	0,994	0,176
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثانية	4,30	1,567	5,20	1,932	1,406

2,01	1,988	8,2	1,946	6,7	ثانية	التوازن الثابت
0,480	1,418	6,7	1,649	6,5	ثانية	التوازن المتحرك
0,469	3,098	18,60	3,392	17,80	سنتمتر	مرونة مفصل الفخذين للجانبين
0,394	3,091	8,85	2,213	9,30	بوصة	خطأ قياس الاحساس بمسافة الوثب
0,831	1,617	2,725	2,854	3,45	بوصة	خطأ قياس الاحساس بالمسافة الأفقية
0,112	1,584	2,050	1,43	2,125	بوصة	خطأ قياس الاحساس بالمسافة العمودية
1,620	2,153	4,20	1,947	2,90	بوصة	خطأ قياس الاحساس بالفراغ العمودي

معنوي عند درجة حرية > 0,05 وامام درجة حرية 18

من الجدول (1) يتبين لنا ان قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطات مجموعتي البحث لمتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة بعض الصفات البدنية والمدرجات الحس - حركية ) تراوحت بين ( 2,083-0,112 ) وهي جميعا اقل من قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (18) وبالبالغة (2,10) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات مما يدل على تكافؤ العينة.

### 3-4 التصميم التجريبي

استخدم التصميم التجريبي الخاص بالمجموعات المتكافئة العشوائية الاختيارية ذات الاختبارين القبلي

والبعدي المحكمة الضبط .

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	المجموعة
بعض المدركات الحس-حركي بعض الصفات البدنية بعض مهارات عارضة التوازن	برنامج تطوير الادراك الحس-حركي	- بعض المدركات الحس-حركية - بعض الصفات البدنية	التجريبية
بعض المدركات الحس-حركي بعض الصفات البدنية بعض مهارات عارضة التوازن	الاسلوب الاعتيادي التقليدي	- بعض المدركات الحس-حركية - بعض الصفات البدنية	الضابطة

شكل (1)

التصميم التجريبي للبحث

### 3-5 وسائل جمع البيانات

- المراجع العلمية .
- شبكة الانترنت .
- الاستبيان .
- الاختبار والقياس

3-6 تحديد بعض مهارات عارضة التوازن .

تم تحديد مهارات عارضة التوازن التي اعتمدت في البحث باتباع الخطوات التالية :-

- بعد الرجوع الى مفردات القطاعية والخاصة بمادة جمناستك الاجهزة لطالبات السنة الثالثة لكليات

التربية الرياضية تم تحديد المهارات الخاصة بعارضة التوازن .



- عرض مهارات عارضة التوازن بشكل استمارة استبيان كما في الملحق (1) وعرضها على عدد من السادة المختصين في مجال الجمناستك لتحديد اكثر المهارات ملائمة لعينة البحث .

- بعد جمع الاجابات تم تحديد المهارات التي حصلت على اكثر درجة اتفاق من قبل السادة المختصين وهي :-

- الطلوع بالنهوض الفردي لاخذ وضع الميزان الامامي .
- الدرجة الامامية على عارضة التوازن .
- الدرجة الخلفية على عارضة التوازن .
- الهبوط من عارضة التوازن بالعجلة البشرية .

3-7 تحديد بعض الصفات البدنية .

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية باتباع الخطوات التالية :-

- بعد تحديد مهارات عارضة التوازن كما في الفقرة السابقة .

- تم الرجوع الى المصادر العلمية لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية التي لها دور في تعلم هذه

المهارات ووضعها في استبيان خاص ( الملحق 3 ) وعرضها على عدد من السادة المختصين في

مجالات (علم التدريب الرياضي . قياس وتقويم . تعلم حركي ، جمناستك ) الملحق (2) حيث تم

الاتفاق على بعض الصفات البدنية وهي :-

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

- التوازن الثابت .

- التوازن المتحرك .

- مرونة مفصل الفخذين للجانبين .

- بعد تحديد الصفات البدنية قامت الباحثتان بتحديد عدد من الاختبارات بدنية لكل صفة بدنية تم

اختيارها في استبيان خاص (الملحق 3 ) وعرضها على السادة المختصين لتحديد افضل اختبار

يقيس كل صفة بدنية ليتم اعتمادها في اختبارات البحث وهي كما يأتي :-

- اختبار البطن (10) ثانية .

- اختبار الدبني (10) ثانية .

- اختبار الاستناد الامامي .

- اختبار وقوف اللقلق .

- اختبار وقوف اللقلق مع الدوران كل (5) ثواني .

- اختبار الفتح الجانبي .

3-8 تحديد بعض المدركات الحس-حركية :

قامت الباحثتان بمسح مرجعي لبعض المراجع المتخصصة والعلمية لمعرفة الادراك الحس-حركي المرتبط ببعض المهارات التي تؤدي على عارضة التوازن والتي سبتم دراستها في هذا البحث ومن ثم عرضها على السادة المختصين في هذا المجال الملحق (4)

ليتم الاتفاق على بعض هذه المدركات الحس-حركية وهي :-

- اختبار خطاً قياس الاحساس بالاتجاه . (حسين ، 1986 ، 67)

- اختبار خطاً قياس الاحساس بالمسافة الرأسية . (حسين ، 1986 ، 62)

- اختبار خطاً قياس الاحساس بالزمن . ( الشاذلي ، 2009 ، 99)

- اختبار خطاً قياس الاحساس بالتوازن . (خاطر والبيك ، 1996 ، 464)

3-9 الاجهزة والادوات المستخدمة

عارضة توازن - لوحة ارتقاء - بساط - دوشك للهبوط - ميزان طبي لقياس الكتلة - مسطرة - شريط قياس ساعة توقيت - ساعة توقيت - طباشير - شريط لربط العيون .

3-10 البرنامج المقترح :

تم وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن بعض التمرينات التي تعمل على تطوير بعض المدركات الحس-حركية والتي تنفذ في القسم الرئيسي من درس الجمناستك . واشتمل البرنامج على ( 6 ) وحدات تعليمية على مدى (6) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة اسبوعياً وتضمن البرنامج تمرينات خاصة بتطوير الادراك الحس-حركي للمهارات المراد تعليمها وكانت بمثابة خطوات تعليمية للمهارة وكما في الملحق (5)

3-11 تقييم مستوى الاداء المهاري

تم تقييم مستوى الاداء بالاعتماد على التقييم الظاهري للاداء الحركي للمهارة ، حيث تم اعداد استمارة استبيان لتحديد قيمة كل جزء من اجزاء المهارة (التحضيرية ، الرئيسي والختامي) وللمهارات الاربع الملحق ( 6 ) ، وعرضها على السادة المختصين في مجال الجمناستك الملحق (2) . بعد ان تم الاتفاق على درجات اجزاء كل مهارة تم الاستعانة ب(4) من مدرسات مادة الجمناستك في الكلية لتقييم الاداء على وفق استمارة التقييم وبعد حذف اعلى واقل درجة وضعتها المحكمات لكل طالبة ولكل مهارة تم اعتماد متوسط الدرجتي المتبقيتين ، على وفق ما جاء في القانون الدولي للجمناستك .

3-12 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 9-12-2012 على ( 3 ) من طالبات السنة الثالثة وهم خارج عينة البحث وكان من اهداف التجربة :-

- التأكد من صلاحية الاختبارات

- التأكد من ملائمة تمارين الوحدة التعليمية

- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات

### 3-13 الاختبار القبلي

اجري الاختبار القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 13-12-2012 وشمل الاختبار بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية .

### 3-14 التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة الرئيسية على افراد المجموعة التجريبية بتاريخ 16-12-2012 واستغرقت لمدة (6) اسابيع حيث طبقت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح الذي اشتمل على تمارين معدة لتطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية في حين طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي الاعتيادي المتبع من قبل مدرسة المادة في الكلية ولنفس الفترة الزمنية .

### 3-15 الاختبار البعدي

اجري الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بتاريخ 27-1-2013 ولمدة يومين بعد الانتهاء من فترة البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة واشتمل على اختبارات لبعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية واداء بعض مهارات عارضة التوازن .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

#### 4-1 عرض ومناقشة نتائج بعض المدركات الحس-حركية

في ضوء ماحصلت عليه الباحثان من نتائج لبعض المدركات الحس-حركية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد معالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج كما ياتي :

4-1-1 عرض ومناقشة نتائج بعض المدركات الحس-حركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض المدركات الحس-حركية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ظهرت النتائج كما في الجدول (2) .

الجدول ( 2 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض المدركات الحس-حركية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار س	القبلي ع+	الاختبار س	البعدي ع+	قيمة (ت) المحسوبة
الادراك الحس -حركي بمسافة الوثب	9,30	2,213	7,625	2,464	4,324
الادراك الحس -حركي بالمسافة الافقية	3,450	2,854	3,925	2,502	2,629
الادراك الحس -حركي بالمسافة العمودية	2,125	1,430	2,575	2,674	2,525
الادراك الحس -حركي بالفراغ العمودي	2,90	1,947	2,50	1,649	2,588

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  وامام درجة حرية (9) = 1,83

من الجدول (2) يتبين ان الاوساط الحسابية للمدركات الحس-حركية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية تراوحت بين ( 2,125-9,30 ) بينما في الاختبار البعدي تراوحت بين ( ) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه المدركات بين الاختبارين القبلي والبعدي تراوحت بين ( 2,50-7,625 ) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه المدركات بين الاختبارين القبلي والبعدي تراوحت بين ( 2,525-4,324 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (9) وبالبالغة ( 1,83 ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح الاختبار البعدي ويرجع السبب في ذلك الى البرنامج المقترح الذي طبقت هذه المجموعة والذي يتضمن العديد من التمرينات المشابهة لسير اداء المهارات من حيث تطوير الادراك الحس -حركي بمسافة الوثب وبالمسافة الافقية والعمودية والفراغ العمودي كما اعتمد على التدرج من التمرين السهل الى التمرين الصعب فضلا عن المساعدة التي تقدمها المدرسة للاعباتها اثناء الاداء . وهذا ما يحتاجه اداء المهارات حيث ان الاستمرار بالتمرين بهذا البرنامج طول فترة التجربة ترك اثرا ايجابيا في تطوير هذه المدركات وهذا يتفق مع ما ذكره عبد الرزاق (1998) "ان التدريب المستمر والمنتظم الذي يستخدم فيه المثريات البصرية والسند الموجه والتدرج من السهل الى الصعب يؤدي الى تطوير الادراك الحس - حركي (عبد الرزاق، 1998، 29)

4-1-2 عرض ومناقشة نتائج بعض المدركات الحس-حركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض المدركات الحس-حركي للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ظهرت النتائج كما في الجدول (3) .

الجدول ( 3 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض المدركات الحس-حركية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار س	القبلي ع+	الاختبار س	البعدي ع+	قيمة (ت) المحسوبة
الادراك الحس -حركي بمسافة الوثب	8,85	3,091	8,20	2,527	2,717
الادراك الحس -حركي بالمسافة الافقية	2,725	1,617	2,275	1,634	1,746
الادراك الحس -حركي بالمسافة العمودية	2,050	1,584	3,175	1,062	1,107
الادراك الحس -حركي بالفراغ العمودي	4,20	2,153	3,60	2,118	5,622

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  وامام درجة حرية (9) = 1,83

من الجدول ( 3 ) يتبين ان الاوساط الحسابية للمدركات الحس-حركية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة تراوحت بين ( 8,85-2,050 ) بينما في الاختبار البعدي تراوحت بين ( 8,20-2,275 ) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه المدركات بين الاختبارين القبلي والبعدي تراوحت بين ( 5,622 -2.106 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (9) وبالبالغة ( 1,83 ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح الاختبار البعدي في اختباري الادراك الحس-حركي بمسافة الوثب وبالفراغ العمودي .

3-1-4 عرض ومناقشة نتائج بعض المدركات الحس-حركية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض المدركات الحس-حركية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ظهرت النتائج كما في الجدول (4) .

الجدول ( 4 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض المدركات الحس-حركية لمجموعي

البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة س	التجريبية ع+	المجموعة س	الضابطة ع+	قيمة (ت) المحسوبة
الادراك الحس حركي بمسافة الوثب	7,625	2,464	8,20	2,527	2,593
الادراك الحس حركي بالمسافة الافقية	3,925	2,502	2,275	1,634	2,891
الادراك الحس حركي بالمسافة العمودية	2,575	2,674	3,175	1,062	2,344
الادراك الحس حركي بالفراغ العمودي	2,50	1,649	3,60	2,118	2,593

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  و امام درجة حرية  $(18) = 2,10$

من الجدول (4) يتبين ان الاوساط الحسابية للمدركات الحس-حركية للمجموعة التجريبية تراوحت بين ( 2,674-2,50) بينما للمجموعة الضابطة تراوحت بين ( 8,20-2,275 ) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه المدركات بين المجموعتين تراوحت بين ( 2,891-2,344 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية ( 18 ) والبالغة ( 2,10 ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية . وترجع الباحثان السبب في ذلك الى الاثر الايجابي الذي احدثه هذا البرنامج في تطوير المدركات الحس-حركية حيث التمارين التي تضمنها البرنامج كانت سببا في تطوير هذه المدركات لكونها جاءت تخدم تطوير الاحساس الحركي بالمهارة وتنمية الاحساس بالمسافة والاتجاه لمسار الحركة الامر الذي ادى بالتالي الى تطوير هذه المدركات ، حيث تذكر كمال (1994) "ان البرنامج التدريبي المحدد يؤدي الى تطوير الادراك الحس-حركي" . (كمال، 1994، 28)

4-2 عرض ومناقشة نتائج بعض الصفات البدنية

في ضوء ما حصلت عليه الباحثان من نتائج لبعض الصفات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد معالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج كما ياتي :

4-2-1 عرض ومناقشة نتائج بعض الصفات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .  
بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ظهرت النتائج كما في الجدول (5) .

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض الصفات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار س	القبلي ع+	الاختبار س	البعدي ع+	قيمة (ت) المحسوبة
القوة المميزة بالسرعة للبطن	7,60	0,843	11,80	0,632	11,699
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	10,20	1,229	12,10	0,567	4,385
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4,30	1,567	11,10	0,994	9,35
مرونة مفصل الفخذين للجانبين	17,80	3,392	8,70	2,057	11,445
التوازن الثابت	6,70	1,946	17,30	2,311	13,159
التوازن المتحرك	6,50	1,649	14,10	2,726	7,421

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  ومام درجة حرية (9)  $= 1,83$

من الجدول (5) يتبين ان الاوساط الحسابية لبعض الصفات البدنية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية تراوحت بين (4,30-17,80) بينما في الاختبار البعدي تراوحت بين (8,70-17,30) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه الصفات بين الاختبارين القبلي والبعدي تراوحت بين (4,385-13,159) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (9) والبالغة (1,83) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه الصفات ولصالح الاختبار البعدي. ويتضح من الجدول (5) ايجابية البرنامج المقترح الذي طبقته المجموعة التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية ويرجع السبب في ذلك الى التمارين التي تضمنها البرنامج المقترح والتي تشبه الى حد كبير المهارات المراد تعلمها وبالتالي فان تحسن اداء المهارة يأتي من تحسن الصفات البدنية .

4-2-2 عرض ومناقشة نتائج بعض الصفات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .  
بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض الصفات البدنية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ظهرت النتائج كما في الجدول (6) .

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض الصفات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	الاختبار س	القبلي ع_+	الاختبار س	البعدى ع_+	قيمة (ت) المحسوبة
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	8,00	1,154	9,70	1,159	2,847
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	10,10	0,994	10,90	1,37	2,058
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	5,20	1,932	8,90	0,737	5,687
مرونة مفصل الفخذين للجانبين	18,60	3,098	14,00	2,666	5,355
التوازن الثابت	8,20	1,988	12,80	2,299	4,231
التوازن المتحرك	6,70	1,418	9,60	1,264	5,118

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  امام درجة حرية (9) = 1,83

من الجدول (6) يتبين ان الاوساط الحسابية لبعض الصفات البدنية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة تراوحت بين ( 5,20-18,60) بينما في الاختبار البعدى تراوحت بين ( 8,90-12,80) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه الصفات بين الاختبارين القبلي والبعدى تراوحت بين (2,058-5,687) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية (9) والبالغة ( 1,83) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات بين مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدى .ومن ملاحظة نتائج الجدول (6) نجد ان الصفات البدنية قد تطورت في الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي المتبع في دروس الجمناستيك ويعود السبب في ذلك الى الفترة التي خضعوا فيها للبرنامج التقليدي والاسلوب المتبع في هذا البرنامج حيث احدث تطورا في هذه الصفات البدنية حيث ان الانتظام في التدريب والاستمرار فيه طوال فترة التجربة كان سببا في هذا التحسن .

3-2-4 عرض ومناقشة نتائج بعض الصفات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى .

بعد المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات بعض الصفات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى ظهرت النتائج كما في الجدول (7) .



الجدول ( 7 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لبعض الصفات البدنية لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي .

المتغيرات	المجموعة س	التجريبية ع +	المجموعة س	الضابطة ع +	قيمة (ت) المحسوبة
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	11,80	0,632	9,70	1,159	4,163
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	12,10	0,567	10,90	1,37	2,449
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	11,10	0,994	8,90	0,737	6,736
مرونة مفصل الفخذين للجانبين	8,70	2,057	14,00	2,666	5,764
التوازن الثابت	17,30	2,311	12,80	2,299	3,857
التوازن المتحرك	14,10	2,726	9,60	1,264	4,439

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  وامام درجة حرية ( 18 )  $= 2,10$

من الجدول (7) يتبين ان الاوساط الحسابية لبعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية تراوحت بين ( 8,70 - 17,30 ) بينما للمجموعة الضابطة تراوحت بين ( 8,90 - 14,00 ) وان قيمة (ت) المحسوبة لهذه الصفات البدنية بين المجموعتين تراوحت بين ( 3,857 - 6,736 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية ( 18 ) والبالغة ( 2,10 ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية . ويتضح من الجدول (7) الخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في الصفات البدنية كان هناك فروقا معنوية في هذه الصفات بين المجموعتين ولجميع الصفات وتعلل الباحثان سبب تحسن هذه الصفات الى كون البرنامج المقترح كان موجها لتطوير المدركات الحس-حركية والصفات البدنية والذي طبق مع المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة حيث يشير كل من يوسف (1985) والشامي (1996) والشحات (1996) بهذا الخصوص " ان التمرينات النوعية المشابهة للمسار الحركي تساعد على تنمية الصفات البدنية الخاصة (يوسف، 1985، 1)، (الشامي، 1996، 23)، (الشحات، 1996، 19)

4 - 3 عرض ومناقشة نتائج تعلم بعض مهارات عارضة التوازن

في ضوء ما حصلت عليه الباحثان من نتائج تعلم بعض مهارات عارضة التوازن لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وبعد معالجتها احصائيا تم التوصل الى النتائج كما في الجدول (8) .

الجدول ( 8 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمستوى اداء بعض مهارات عارضة

التوازن لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	المجموعة س	التجريبية ع +	المجموعة س	الضابطة ع +	قيمة (ت) المحسوبة
الطلوع بالنهوض الفردي	8,026	0,429	6,014	0,18	15,143
الدرجة الامامية	7,206	0,436	5,73	0,383	7,810
الدرجة الخلفية	7,038	0,281	5,845	0,357	8,368
الهبوط بالعجلة البشرية	8,374	0,357	6,388	0,429	11,754

معنوي عند نسبة خطأ  $0,05 >$  وامام درجة حرية  $(18) = 2,10$

من الجدول (8) يتبين ان الاوساط الحسابية لمستوى اداء بعض مهارات عارضة التوازن للمجموعة التجريبية تراوحت بين  $(7,038-8,374)$  بينما للمجموعة الضابطة تراوحت بين  $(5,573 - 6,388)$  وان قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين تراوحت بين  $(7,810-15,143)$  وهي اكبر من قيمتها الجدولية امام درجة حرية  $(18)$  وبالباغة  $(2,10)$  وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى اداء الطالبات لهذه المهارات بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. ويتضح من الجدول (8) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اداء الطالبات لبعض المهارات على عارضة التوازن ويعزى السبب في ذلك الى الاثر الايجابي الذي احده البرنامج المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية في بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية والذي بالتالي عمل على تحسين مستوى اداء هذه المهارات ، حيث من المعلوم ان الاداء الجيد للمهارة يحتاج من الطالبة ان تمتلك بعض الصفات البدنية الضرورية التي تخدم هذه المهارة ولا يتحسن الاداء الا بتطوير هذه الصفات وبهذا الخصوص يشير singer (1980) " ان تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية له دخل كبير للارتقاء بمستوى ونجاح الاداء الحركي " . (Singer ,1980,226) وكما هو معروف ان رياضة الجمناستك من الرياضات الصعبة التي تتطلب لياقة بدنية عالية لصعوبة اجهزتها ومهاراتها "حيث ان رياضة الجمناستك غالبا ما تتميز بصعوبة حركاتها فمن هنا تبدو اهمية الصفات البدنية التي تساعد على نمو المستوى الفني للاعبة الجمناستك" (الكاشف ، 1986,9) وان اداء المهارات على عارضة التوازن يتطلب الكثير من الصفات البدنية التي اذا ما تم تطويرها الى جانب المهارات الحركية تحسن مستوى الاداء لهذه المهارات اذ "يتوقف الارتقاء بمستوى الاداء على مدى تنمية الصفات البدنية الاساسية التي ترتبط الى حد كبير بالمهارات الحركية ولذلك يجب تنمية الصفات البدنية جنبا الى جنب مع المهارات الحركية اثناء عملية التعليم والتدريب" .(يوسف،7،1992) كما لا يخفى اهمية امتلاك اللاعبة لبعض المدركات الحس-حركية ولاسيما ما يخص المسافة والاتجاه والتوازن عند ادائها

المهارات على عارضة التوازن التي تتميز بمواصفات خاصة تتمثل بصغر قاعدة الارتكاز ، فالادراك الحس-حركي له اهمية خاصة في سرعة التعلم واكتساب التوافق في الحركات المركبة كما يشير Jensen, 1980 "الى ان الادراك الحس-حركي بانه الحاسة التي تعطينا وعيا عن الجسم واجزائه المختلفة في الفراغ والذي يمكننا من تحقيق الحركات المطلوبة " . ( Jensen,1980,168 ) ومما لاشك فيه ان لاعبة الجمناستك تحتاج الى المدركات الحس-حركية لانجاز الكثير من المهارات الحركية على اجهزة الجمناستك حيث تؤثر على مدى الحركة واتساعها . كما ان لاعبة الجمناستك تستطيع التغلب على المهارات الصعبة بتطوير المدركات الحس-حركية لتكسيبها الثقة بالنفس والاداء السليم للمهارات الحركية .

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتجت الباحثتان ماياتي :-

- 1- البرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية ادى الى تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات على عارضة التوازن .
- 2- البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة ادى الى تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات على عارضة التوازن .
- 3- تفوق البرنامج المقترح الذي طبقته المجموعة التجريبية على البرنامج التقليدي الذي طبقته المجموعة الضابطة في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات على عارضة التوازن .

#### 5-2 التوصيات :

- 1- توصي الباحثتان باستخدام البرنامج المقترح في تعلم مهارات الجمناستك
- 2- ان تحتوي برامج التدريس في كليات التربية الرياضية على تمارين خاصة بتطوير المدركات الحس-حركية .
- 3- اجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم تمارين متنوعة لتطوير المدركات الحس-حركية والصفات البدنية ومستوى اداء المهارات الحركية .

### المصادر

#### اولا : المصادر العربية

- جابر ، عبد الحميد جابر ( 1996 ) : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- الجنابي ، اسيا كاظم واخريات (1992): الجمباز للبنات ،مديرية مطبعة وزارة التربية رقم (3) ، بغداد ، العراق .
- حسين ، احمد زكي ( 1986 ) : تأثير بعض التمرينات المقترحة لتنمية الادراك الحس-حركي على مستوى الاداء في الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مصر .
- خاطر ، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (1996): القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث .
- الخولي ، امين وعنان ،محمود (1999) : المعرفة الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- الشاذلي ، احمد فؤاد ( 2009 ) : الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- شمعون ، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق .
- عبدالرزق ، مهاب (2998) : اثر تطوير الادراك الحس-حركي على مستوى اداء دائرة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العقلة للاعبين الجمباز تحت (12) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- العزاوي ، خليل (2000):تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوى الاداء لتعلم مهارة الكب على العقلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،العراق .
- علاوي ، محمد حسن (1984) :علم التدريب الرياضي ، ط9 ،دار المعارف ، القاهرة ، مصر
- علاوي ، محمد حسن ( 1994 ) : علم التدريب الرياضي ، ط12 ، دار المعارف ،القاهرة .
- فرحات ، ليلي السيد (2001) : القياس المعرفي الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
- فوزي ، احمد امين (1992) : علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته ، دار الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- الكاشف، عزت محمد (1986) : التدريب في الجمباز ، الطبعة الاولى ، دار الشباب للطباعة ، القاهرة ، مصر .

- كمال ، ميرفت احمد (2011) : تأثير استخدام برنامج لتطوير الادراك الحس - حركي على مستوى الاداء المهاري للهبوط من الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ابي قير ، العدد 73 ، مارس 2012 ، الاسكندرية ، مصر .
- ماهر ، احمد (1995) : السلوك التنظيمي ، مدخل بناء المهارات ، مركز التنمية الادارية ، ط5 ، الاسكندرية .
- محمود محمد سعد زغول ومسلوب ، محمد رمضان (1997) : دراسة تحليلية لجوانب المجال المعرفي لمناهج التربية بمراحل التعليم العام ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد التاسع ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مصر .
- المفتي ، بريفان عبدالله (2000) : اثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الادراكية (الحس-حركية) لاطفال ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .
- النعيمات ، سهام احمد (1995) : العلاقة بين متغيرات الادراك الحس-حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، عمان ، الاردن .
- جاسم ، وسن (2002) : الادراك الحس-حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- يوسف ، احمد الهادي (1992) : تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، الاسكندرية ، مصر .

#### ثانيا : المصادر الاجنبية

- Barrow,H.M and Mage R (1979) :Apractical Approach to Measurment in physical Education 3ed ,Henry Kimpton publish Londen .
- Jensen chayner Rhirst Cynthac (1980): Measurment in physical Education Co ,inc,New York .
- Simon H.A (1978) : the information strong system caged "Human memory " Cambridge press .
- Singer , M.N (1980) : Motor Learning and humance an Application to Motor skill and Movement Behaviors ,3ed Macmillan publishing Co , ,New York .
- Vannier,m.and others (1973) : Teaching physical education in elementary school .phyladelphia sanderco .

الملاحق  
الملحق (1)  
استبيان تحديد المهارات على عارضة التوازن

الاستاذ ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر برنامج مقترح في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض مهارات عارضة التوازن " ، على عينة من طالبات السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل . ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصاتكم نرجو تفضلكم بتحديد اكثر المهارات ملائمة لهذه العينة تؤدى على عارضة التوازن .

مع الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

الباحثان

مهارات عارضة التوازن

المهارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
القفز بالنهوض الزوجي لاخذ وضع الارتكاز			
القفز بالنهوض الزوجي لاخذ وضع الميزان			
الدوران بثني الركبتين (القرفصاء)			
الدوران من وضع ميزان الركبة			
الدحرجة الامامية			
الدحرجة الخلفية			
الجلوس الحاد			
الميزان الامامي			
الهبوط بالعجلة البشرية			
الهبوط بقفزة اليدين			

اية مهارة اخرى لم يرد ذكرها :-

## الملحق (2) اسماء السادة المختصين

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
ا.د مكي محمود	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
ا.د ايثار عبد الكريم	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
ا.م.د عبد الجبار عبد الرزاق	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
ا.م.د سبهان محمود	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
ا.م.د مكي محمد عبد الجبار	علم التدريب	كلية التربية الرياضية \الموصل
ا.م.د كسرى احمد	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
م.د. ابي رامز	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية \الموصل
م نغم مؤيد مجمد	علم التدريب	كلية التربية الرياضية \الموصل
م فراس محمود	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل
م حيدر غازي	قياس وتقويم	كلية التربية الرياضية \الموصل

## الملحق (3) استبيان تحديد الصفات البدنية

الاستاذ .....المحترم .  
تحية طيبة :

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر برنامج مقترح في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض مهارات عارضة التوازن " ، على عينة من طالبات السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل . علما ان المهارات التي يتضمنها البحث (الطلوع بالنهوض الفردي لاخذ وضع الميزان الامامي ،الدرجة الامامية ، الدرجة الخلفية ، الهبوط بالعجلة البشرية ) ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصاتكم نرجو تفضلكم بتحديد اهم الصفات البدنية التي لها دور في تعلم هذه المهارات .  
مع الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

الباحثتان

استبيان لتحديد اهم الصفات البدنية التي لها علاقة بمهارات البحث

ايه اضافة اخرى	يصلح بعد التعديل	لا يصلح	يصلح	الصفات البدنية
				القوة :- القوة الانفجارية :- القوة المميزة بالسرعة : - للذراعين - للرجلين - للبطن
				السرعة :- - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية
				المطاولة :- - مطاولة القوة - مطاولة السرعة
				التوازن :- - التوازن الثابت - التوازن المتحرك
				المرونة :- - مرونة الكتف - مرونة الجذع - مرونة الرجلين
				التوافق
				الرشاقة

ايه اضافة اخرى لم يرد ذكرها :-



#### الملحق (4) استبيان تحديد الاختبارات البدنية

الاستاذ .....المحترم  
تحية طيبة :

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر برنامج مقترح في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض مهارات عارضة التوازن " ، على عينة من طالبات السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .علما ان المهارات التي يتضمنها البحث (الطلوع بالنهوض الفردي لاخذ وضع الميزان الامامي ،الدحرجة الامامية ، الدحرجة الخلفية ، الهبوط بالعجلة البشرية ) . ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصاتكم نرجو تفضلكم بتحديد اكثر الاختبارات البدنية ملائمة لقياس الصفات البدنية المذكورة ازاء كل منها .

مع الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

الباحثتان  
ا.م.د افراح ذنون  
ا.م.د غيداء سالم

#### استبيان تحديد الاختبارات البدنية

لا يصلح	يصلح	الاختبارات البدنية
		القوة المميزة بالسرعة للبطن : الجلوس من الرقود من وضع ثني الرجلين (10ثا) الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين (10ثا) رفع الرجلين معا من وضع الاستلقاء (10ثا)
		القوة المميزة بالسرعة للرجلين : الجلوس من وضع الوقوف (دبني)(10ثا) الوثبة الثلاثية من الثبات ثني ومد الرجلين بالقفز (10ثا)
		القوة المميزة بالسرعة للذراعين : ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (10ثا) ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد المائل على الحائط (10ثا)
		مرونة الفخذ : جلوس جانبي

		جلوس امامي
		التوازن الثابت : وقوف اللقلق الوقوف بمشط القدم على مكعب بالقدم (طولية) الوقوف بمشط القدم على مكعب بالقدم (مستعرضة)
		التوازن المتحرك: وقوف اللقلق مع الدوران كل (5ثا) اختبار الشكل الثماني

### الملحق (5)

استبيان تحديد بعض المدركات الحس-حركية

الاستاذ .....المحترم .

تحية طيبة :

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر برنامج مقترح في تطوير بعض المدركات الحس-حركية والصفات البدنية وتعلم بعض مهارات عارضة التوازن " ، على عينة من طالبات السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل . علما ان المهارات التي يتضمنها البحث (الطلوع بالنهوض الفردي لاخذ وضع الميزان الامامي ، الدحرجة الامامية ، الدحرجة الخلفية ، الهبوط بالعجلة البشرية ) ونظرا لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصاتكم نرجو تفضلكم بتحديد اهم المدركات الحس-حركية التي لها دور في تعلم هذه المهارات .

مع الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

الباحثان

استبيان تحديد المدركات الحس-حركية

تصلح بعد التعديل	لا تصلح	تصلح	المدركات الحس-حركية
			الادراك الحس-حركي بالمسافة الأفقية
			الادراك الحس-حركي بالمسافة العمودية
			الادراك الحس-حركي بالفراغ الأفقي
			الادراك الحس-حركي بالفراغ العمودي

تأثير تدريبات البلايومترك في بعض المتغيرات البايوكيميائية والقوة الانفجارية  
لعضلات الذراعين والرجلين وسرعة دقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد

أ. د جمعة محمد عوض أ. م. د وليد خالد حمادي م. عبدالله بحر فياض  
كلية التربية الرياضية/جامعة الأنبار كلية التربية الرياضية/جامعة الأنبار معهد إعداد المعلمين/الرمادي

### مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات البلايومترك في إنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز والحديد والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ودقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد . وتم إجراء الدراسة على عينة من لاعبي نادي المستقبل للمتقدمين وعددهم (10) . وتم إجراء الاختبارات القبلية لإفراد العينة بعد أن اختيرت متغيرات البحث من قبل فريق العمل المختص بذلك وفق الاساليب العلمية الصحيحة المتبعة، بعدها تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع بإسلوب التدريب البلايومتري وفق شدة تتراوح بين (90 - 100 %) من طاقة العينة القصوى ، بعدها اجريت الاختبارات البعدية بذات الطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبلية، وتم جمع المعلومات والنتائج ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها بجداول ومناقشة نتائجها بصيغة علمية مستندة إلى المصادر العلمية ، واستنتج الباحثون أن التدريب البلايومتري أدى إلى تحسن مستوى تركيز إنزيم كرياتين الفوسفو كاينيز وانخفاض مستوى تركيز الحديد، فضلا عن تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارة قيد الدراسة ، وأوصى الباحثون باعتماد هذا الأسلوب التدريبي لرفع مستوى المهارة والمتغيرات البدنية واعتماد قياس المتغيرات البايوكيميائية اسلوبا في التقويم الدوري لحالة الرياضي التدريبية والفلسجية للوصول به الى مراكز متقدمة .

### ABSTRACT

This study aims to knowing effect of Plyometric training on Creatin Phospho Kinase and Iron, and explores strength for the muscles of legs and arms and shooting accuracy speed from sample of high jump. The study carried out on ten players of Al-Mustakble handball club for adults. The previous measurements for variables are carried out, on a research sample after research variables, which were chosen from the group work according the right scientific styles. Then applied the preparing training which prepared by the researchers for (8) weeks, in (3) training units in a week by Plyometric training style by intensity between (90 - 100%) from the higher power of the sample. Then, at the same way carried out the after measurements. Then, a count the information and the results and treated them statistically and presented them in schedule and discussed them scientifically according to the scientifically sources. The researchers conclude that Plyometric training improve the Creatin Phospho Kinase and reduce the Iron's level and develop the special physical abilities and improve the skill. The researchers recommend to use Plyometric training style to

rise the physical variables and skill, In addition, taking in consideration biochemical variables rate measurement styling to evaluation the training and physiology condition of the athlete to reach him for the best levels.

## 1 - التعريف بالبحث :

### 1 - 1 المقدمة واهمية البحث :

إن التقدم العلمي في عملية التدريب اعتمد بصورة عامة على فهم الأساليب العلمية والتعرف على التغييرات الوظيفية ومنها البايوكيميائية التي تحصل في جسم الرياضي ، لذا يسعى الباحثون إلى اكتشاف الأسباب والمبررات التي تساعد المدرب على تطوير قابلية الرياضي من خلال التزود بالأسس العلمية ومعرفة المتغيرات البايوكيميائية الموجودة في الدم ومقدارها وتأثيرها في الجسم أثناء الجهد البدني وتأثير الجهد عليها كإنزيم كرياتين الفوسفو كايبيز (CPK) وعلاقة القسم الآخر بنقل الأوكسجين الذي تحتاجه العضلات العاملة بصورة سريعة وفورية كايون الحديد ( $Fe^{++}$ ) ، فالتدريب الرياضي من وجهة النظر الفسيولوجية هو "مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي"<sup>(1)</sup>.

تعد كرة اليد واحدة من الألعاب التي تسهم قدرات الفرد البدنية والوظيفية بشكل فعال في تطويرها ، وتعد القوة الانفجارية من المؤهلات الجسمية المهمة إلى جنب القدرات الأخرى التي يتمتع بها لاعب كرة اليد، لذا علينا تطوير هذه القدرة المهمة التي يجب أن تتوافر في اللاعب ومتابعة تطوره بصورة علمية من خلال الدقة في اختيار التدريبات العالية الشدة المبنية على أسس مدروسة كالتدريبات البلايومترية وقياسات خاصة للمتغيرات البايوكيميائية نظرا لخصوصية هذه اللعبة من حيث الاحتكاك البدني القوي والعمل القصوى للأجهزة الوظيفية كافة الذي يحتاجه اللاعب باستمرار طوال فترة المباراة .

وتبرز أهمية البحث بان تكون هناك ضرورة لاستخدام تمرينات البلايومترك في برنامجهم التدريبي لما لها من الأهمية في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والذي يؤدي حتما إلى نتائج سلبية في مستوى القفز إلى الأعلى ومستوى انطلاق الكرة من الذراع الرامية وسرعتها ، وبالتالي يقلل من دقة مهارة التصويب من القفز للأعلى .

### 1 . 2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثين في مجال لعبة كرة اليد لاحظوا عدم اهتمام المدربين على استخدام تمرينات البلايومترك ، فضلا عن قلة استعمال الاختبارات البايوكيميائية التي تعتمد على دراسة التغيرات التي تحدث داخل الجسم من الناحية الكيميائية والتي لها الأثر الواضح والدقيق للتعرف على مستوى تطور الرياضي ، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه التأثيرات من خلال اجراء الفحوصات المختبرية للوقوف على حقيقة هذه المتغيرات البايوكيميائية عن طريق وضع تمرينات بلايومترية ومدى استجابة هذه

(<sup>1</sup>) أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998) ص 2 .

المتغيرات لحمل هذه الإسلوب ومقدار تأثيره في تلك المتغيرات وبالتالي تأثيره في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ودقة مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد .

### 1 . 3 هدفا البحث :

- إعداد تدريبات بإسلوب البلايومترك لعينة البحث .
- التعرف على تأثير تدريب البلايومترك في إنزيم (CPK) وايون (Fe) والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وسرعة دقة مهارة التهديف من القفز عاليا بكرة اليد لدى عينة البحث .

### 1 - 4 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى إنزيم (CPK) وايون (Fe) بالدم والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وسرعة دقة مهارة التهديف من القفز عاليا بكرة اليد لدى عينة البحث .

### 1 . 5 مجالات البحث :

- 1 . 5 . 1 المجال البشري : فريق نادي المستقبل بكرة اليد في مدينة الرمادي .
  - 1 . 5 . 2 المجال الزمني : المدة من 2012 / 7 / 21 ولغاية 2012 / 9 / 22 .
  - 1 . 5 . 3 المجال المكاني : . القاعة المغلقة في الرمادي .
- . مختبر الطب الحديث للتحليلات الطبية في الرمادي .

## 2 . الدراسات النظرية :

### 2 . 1 تدريب البلايومترك :

يعد إسلوب البلايومترك من الأساليب التدريبية المهمة في تطوير القدرات البدنية التي تربط بين القوة والسرعة خصوصا القوة الانفجارية ، وتتميز تمريناته بالشدة العالية والحجم القليل نسبياً ، إذ يشترط في أداء تمارين البلايومترك إعطاء اكبر قوة وبأقل زمن ممكن ، وتتضمن تربيته تمارين قفز ودفع متنوعة يكون لها دور فعال في تطوير تلك القدرات ، وغالبا تقلل تربيته الفجوة بين القوة القصوى والقوة السريعة الانفجارية مما يؤدي إلى تسخير القوة العظمى للعضلة العاملة في أداء متطلبات المهارة بقوة تتناسب مع متطلبات المهارة المؤداة بأسرع وقت ممكن . ويرتكز إسلوب البلايومترك على أهمية المط القبلي للعضلة في تقديم انقباض عضلي قوي لإعطاء شد اكبر إذا سحبت قبل انقباضها، لان تمارين البلايومترك تقترن بدورة الإطالة والتقصير ( Stretch - Shorting Cycle ) التي هي أساس عمل البلايومترك ، وان

مقدار الشد المتولد بوساطة مط العضلة يعتمد على مقدار أو درجة وسرعة المط قبل الانقباض . لذا فتدريب البلايومترك هو "مجموعة من التمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية العضلية من خلال ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير (S.S.C) ، وطريقة خاصة لتنمية القوة الانفجارية التي تحتل أهمية قصوى للاعب كرة اليد"<sup>(1)</sup> . ويؤثر تدريب البلايومترك في كل من العضلات والجهاز العصبي معاً ، كما إنه يفيد بشكل تطبيقي في مهارات الأداء الحركي ويعتمد على عمل أعضاء الحس الحركي بالعضلة والوتر (المغازل العضلية ، أجسام كولجي) اللتان تعدان مستلمات المثيرات الواقعة على العضلات، لذا ستؤثر تمريناته ايجابياً في كل من الطاقة الحركية والطاقة المطاطية في العضلات مما يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة التي تساعد على تنمية الأداء المهاري ، إذ إن "المهارات الحركية لا تتحقق إلا بوجود القدرات البدنية الخاصة ، وبذلك فكلما تحسنت القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط الممارس ارتفع مستوى الأداء المهاري"<sup>(2)</sup> . وبما أن لعبة كرة اليد تتطلب العديد من الاستجابات الحركية داخل المباريات وهذه الاستجابات تعتمد بالدرجة الأساس في تنفيذها المثالي على عنصر القوة والسرعة ، فامتلاك اللاعب لمستوى عالٍ من القوة والسرعة هو مطلب رئيس لتحقيق الواجبات المطلوبة منه داخل الملعب ، لذا تظهر أهمية تمرينات البلايومترك عند ربط صفتي القوة والسرعة من أجل القيام بالحركات المهارية الجيدة والوصول إلى الأداء المثالي المطلوب في المباراة ، خصوصاً في مهارة التصويب على الهدف التي تتطلب مستوى عالٍ من القوة الانفجارية سواء أثناء القفز إلى الأعلى أو التصويب بالذراعين ، إذ إن "تمارين البلايومترك مفيدة جداً وخاصةً في الألعاب الرياضية التي تتطلب أو تعتمد في أدائها وبشكل مميز على القوة الانفجارية"<sup>(3)</sup> . وقد قسم (Chu) العمل البليومتري على ثلاث مراحل<sup>(4)</sup> :

المرحلة الأولى : مرحلة الإطالة اللامركزية : تستثار ألياف العضلة في هذه المرحلة وتعمل على إطالتها ، إذ تتوقف تلك الإطالة على شدة المثير .

المرحلة الثانية : مرحلة التوقف القصير : وهي مدة زمنية قصيرة لا يمكن ملاحظتها بسهولة تبدأ من بداية مرحلة النقل اللامركزي إلى بداية عمل النقل المركزي الرئيس .

المرحلة الثالثة : مرحلة النقل المركزي أو التقصير : هي الحركة المعاكسة التي يتم فيها الانقباض العضلي المركزي ، وتظهر من خلال مخزون الطاقة الحركية للعضلة ويكون الانقباض فيها في مركز العضلة .

(<sup>1</sup>) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي ؛ كرة اليد : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001 ) ص 430 .

(<sup>2</sup>) سيلفا سهاك كاركين ؛ تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة :

(رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 31 .

(<sup>3</sup>) Allerheiligen, W.B; Speed development and Plyometric training : ( Illinois , human kinetics publishers, 1994 ) P.312 .

(<sup>4</sup>) Chu, Donald; Plyometrics think between strength and speed: (National strength and conditioning association Journal , Vol. 5 , No. 20, 1983 ) P. 14 .

أما (Verochanisky) فيشير إلى أنه يمكن تقسيم عمل البلايومترك إلى مرحلتين هما<sup>(1)</sup> :  
المرحلة الأولى : مرحلة الإذعان : يتم فيها المد العضلي المسبق ، وهي تقابل المرحلة الأولى من مراحل  
العمل البلايومتري حسب تقسيم (Chu) .

المرحلة الثانية : مرحلة التغلب : هي المرحلة التي تتغلب القوة فيها على المقاومة، وتعني التقلص  
المركزي الذي تكون فيه العضلة في حالة قصر التي تقابل المرحلة الثالثة في تقسيم (Chu) .

2-2 كرياتين الفوسفو كاينيز (CPK) (Creatin Phospho Kinase) :

الإنزيمات عبارة عن مواد بروتينية تساعد في سرعة التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية  
الحية بدون تغيير ملحوظ للإنزيمات خلال هذه التفاعلات ، ويعد "إنزيم كرياتين الفوسفو كاينيز (CPK)  
من الإنزيمات التي تصنف ضمن مجموعة نقل ذرة أو ذرات"<sup>(2)</sup> ، وهو من الأنزيمات المهمة في عملية  
بناء (ATP) في النظام الفوسفاجيني لأنه أنزيم ثنائي يحفز الفسفرة العكسية ، أي عبارة عن أنزيم تفاعل  
عكسي لثنائي فوسفات الأدينوسين (ADP) ، إذ يعمل على نقل مجموعة الفوسفات عند انشطار (ATP)  
إلى مركب الكرياتين أثناء الجهد البدني وبالعكس، كما يساعد في نقل مجموعة الفوسفات المرتبطة  
بالكرياتين إلى أحادي وثنائي فوسفات الأدينوسين (ADP , AMP) لتكوين (ATP) ، كما في المعادلة  
الآتية<sup>(3)</sup> :



وبعد نفاذ خزين العضلة من إنزيم الطاقة (ATP) يعمل إنزيم (CPK) على خزين العضلة  
الآخر (CP) الذي يخزن بأربعة أضعاف (ATP) ، ويبين لنا الشكل (1) دور (CPK) في إنتاج إنزيم  
الطاقة (ATP) من الفوسفو كرياتين (CP) الذي ينفد مخزونه في العضلات ضمن نطاق التدريبات  
اللاهوائية عالية الشدة خلال فترة تصل إلى (10) ثوان<sup>(4)</sup> . وهذه الفترة تعد كافية لقيام لاعب كرة اليد  
بأداء مهارة التصويب من القفز عالياً .

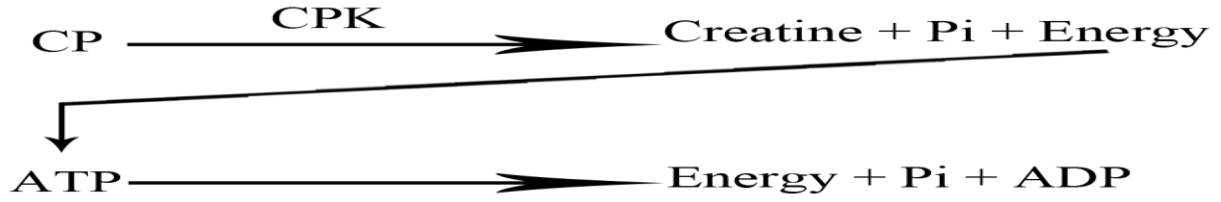
<sup>(1)</sup> Verochanisky, Y. ; Depth jumps useful in Track and Field ; (Russia, Yeses review of  
soviet physiology, Vol 12 , No. 9, 1967) P 30 .

<sup>(2)</sup> تريفور بالمر ؛ فهم الإنزيمات ، ترجمة ، باسم كامل دلالي : (الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1983) ص 17 .

<sup>(3)</sup> عائد فضل ملحم ؛ الطب الرياضي الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة : (أريد ، دار الكندي، 1999) ص 331

<sup>(4)</sup> مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تدريب . قيادة ، ط 2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ،





شكل (1)

يبين دور إنزيم (CPK) لإعادة تكوين إنزيم الطاقة (ATP)

إن إنزيم الكرياتين فوسفو كائينز يساعد على تحفيز إنزيمات الطاقة (CP ، ATP) بسرعة عالية خصوصا في التدريبات المكثفة التي تحتاج إلى توافر إنزيمات الطاقة بسرعة ولمدة قصيرة ، لذا "عندما تكون هناك مثيرات خارجية بدرجة كافية من حيث شدة المثير فإن أجهزة الجسم البيولوجية تستجيب لهذه المؤثرات ، وتعد استجابة العضلات الهيكلية ومكوناتها الكيميائية إحدى هذه الاستجابات نتيجة للجهد البدني المسلط عليها ، ويمكن أن يلحظ ذلك في ارتفاع مستوى تركيز إنزيم (CPK) في الدم التي تتراوح قيمته في الجسم بين (25 - IU/L200)"<sup>(1)</sup>. وأثبتت التجارب بان "الجهد البدني يؤدي إلى زيادة في مخزون الفوسفاجين في العضلات العاملة ، فضلا عن رفع مستوى إنزيم (CPK) في الدم بعد تطبيق برنامج تدريبي للسرعة استمر لمدة ثمانية أسابيع"<sup>(2)</sup>. لذا فان التدريبات عالية الشدة تؤدي إلى زيادة تركيز هذا الإنزيم في الدم وهذه الزيادة في مستوى تركيزه في مصل الدم قد تؤدي إلى تلف أو ضمور أنسجة العضلات ، فضلا عن التهاب عضلة القلب ، إذ إن "الأداء البدني يلعب دوراً رئيساً في نسبة تركيز إنزيم (CPK) وفقاً لمتطلبات الجهد الواقع على كاهل الرياضي، لان هذا الإنزيم يوجد بنسبة قليلة في الدم خلال الراحة وان أي زيادة في مستوى نشاط هذا الإنزيم يؤدي إلى حدوث بعض الإصابات النسيجية الصغيرة مثل التهاب في غشاء السمحاق المحيط بالعظام ، لذا يعد متابعة مستواه ضروري في عملية تشخيص مستوى الأداء"<sup>(3)</sup>.

ويرى الباحثون إن من المهم جدا معرفة مقدار زيادة إنزيم (CPK) في الدم ، وخاصة لدى لاعبي كرة اليد ، كونه المصدر الأساسي في نقل المجاميع الفوسفاتية الخاصة بإنتاج الطاقة اللازمة لإنهاء التمارين العالية الشدة التي يتطلبها تدريب هذه الفعالية ، إذ إن الاعتماد الرئيس في هذا التدريب على الشدة العالية والزمن القليل الذي يؤدي إلى الاستهلاك السريع لمخزون العضلات من (CP) ، (ATP) ، وهما المصدران الرئيسان لإنتاج الطاقة التي تحتاجها عينة البحث عند أداءها للتمرينات البلايومترية ، فضلا عن دوره في المساعدة على إنتاج الطاقة التي يحتاجها اللاعب عند أداء القدرات البدنية والمهارة قيد

(1) Vassilis Mougios ; Exercise biochemistry , 1st Ed : ( California, cus.A,library of congress cataloging , 2006 ) p 295 .

(2) طلحة حسام الدين ؛ أسس التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) ، ص 91 .

(3) Wallimann T, Hemmer W ; Creatine kinase in non-muscle tissues and cells, Molecular and Cellular Biochemistry : ( Boston, Butter worth's, 1994 ) P 133 .

الدراسة التي تؤدي بقوة قصوى وزمن قليل ، لذا يعد من الضروري متابعة مستواه بصورة مستمرة خوفا من تأثيره السلبي على العضلات العاملة والأجهزة الوظيفية في جسم اللاعب عند أداء التدريبات الرياضية .

## 2 - 3 الحديد (Ferritin) "Fe<sup>++</sup>" :

الحديد من العناصر النزره الموجودة في جسم الإنسان وبالرغم من انه يوجد بكمية ضئيلة إلا انه يعد من العناصر المهمة لجسم الإنسان فهو يدخل في تركيب المادة الصبغية الحمراء (Hemoglobin) المكونة للدم التي تنقل الأوكسجين من الرئة إلى أنسجة الجسم المختلفة ليتم بوساطته حرق المواد الغذائية لتوليد الحرارة اللازمة للجسم ، لذا فان "الوظيفة البايوكيميائية للحديد هي قدرته على نقل الأوكسجين وثنائي أوكسيد الكاربون كما إن وجوده ضروري جدا لعملية التنفس وانطلاق الطاقة ، وان (75%) من وزن هذه الكمية الضئيلة تدخل في تركيب الهيموكلوبين الموجود في خلايا الدم الحمراء والأوكسيد الموجود في بيوت الطاقة ، كذلك تدخل في تركيب بروتين خاص يشبه في تركيبه الهيموكلوبين يسمى المايوكلوبين الذي يتحد مع الأوكسجين ليحفظه إلى أن تدعو الحاجة إليه، خصوصا للعضلات العاملة عند استعمال تمرينات البلايومترك التي تتميز بارتفاع شدة تدريباتها ، أما الجزء المتبقي البالغ (25%) فهو موجود بشكل حديد مخزون يعرف بالفيريتين (Ferritin)"<sup>(1)</sup> . "يبلغ الحديد حوالي (3) غرام من وزن جسم الإنسان الذي يزن (70) كغم ، ويحتاج الجسم إلى (18) ملي غرام يوميا ، وتبلغ قيمته الطبيعية في جسم الإنسان (41 . 132) ميكروغرام/100 مللتر مصل دم ، ويخسر جسم الإنسان الطبيعي حوالي (1) مليغرام يوميا تخرج مع الغائط أو خلايا الجلد ، وغالبا يحتفظ الجسم بنسبة (90 %) من مجموع الحديد في الجسم للقيام بفعالياته الحيوية ، في حين يستهلك (10 %) أو يفقد عن طريق العرق مما يستوجب تعويضه للحفاظ على توازنه داخل الجسم ، إذ "يوجد الحديد في هيموكلوبين الرئتين على شكل حديدوز (Fe<sup>+2</sup>) الذي له قابلية قوية على الارتباط بجزيئه أوكسجين ليتحول إلى أوكسي هيموكلوبين ، ينتقل بعدها عن طريق الدم إلى الأنسجة العاملة التي فقدت أوكسجينها أثناء الجهد البدني ليفرغه فيها ، وللحديد قدرة فائقة على فقدان أو اكتساب إلكتروناته ، وهذه الخاصية تجعل الحديد متكيفا للعمل في نظام انتقال الإلكترونات بين خلايا الجسم"<sup>(2)</sup> . كما "يتأثر الدماغ بنقص الحديد الذي يعمل على توصيل الأوكسجين إلى خلاياه مما يؤدي إلى ضعف التركيز وسرعة الانفعال والشعور بالتعب، وتظهر غالبا الأعراض السلبية لنقص الحديد عند ممارسة التدريبات العالية الشدة كاضطراب عمل القلب وتليف الكبد"<sup>(3)</sup> ، لذا

<sup>(1)</sup> Connie, M and Others ; Exercise and Iron status : ( A M J, Clin Nutr , 1992) P 1076.

<sup>(2)</sup> Hinton, P and Sinclair, L ; Iron supplementation maintains ventilatory threshold and improves energetic efficiency in iron-deficient nonanemic athletes: (Clin J Sport Med, USA, Jan, 2007) P 30.

<sup>(3)</sup> Lee,G and others; Disorders of Iron metabolism and Heme Synthesis, Wintrob's Clinical Hematology 10th ED : ( Baltimore , William and Wilkins , 1999 ) P 979 .

يجب على الرياضي أن يتأكد من مستوى الحديد في دمه من خلال الفحوص المختبرية التي يتم إجرائها عن طريق فحص نسبته في الدم لان توازن الحديد ضروري للأداء الرياضي .

ويرى الباحثون إن الرياضيين يحتاجون الحديد باستمرار بسبب استهلاكه ، فضلا عن الخسارة التي تخرج مع العرق لان التمرين ذو الشدة العالية حتى إذا كان لفترة قصيرة يسجل نقصا ملحوظا في الحديد يوميا لأنه يؤدي إلى تكسر كريات الدم الحمراء ، لذا فان التدريبات البلايومترية التي تحتاج إلى شدة عالية تعمل على استهلاك الحديد ، وقد يصاب الرياضي بفقر الدم نتيجة استهلاك الحديد الموجود في الدم عند ممارسة مثل هذه التدريبات التي تؤدي إلى زيادة فاعلية الحديد على نقل الأوكسجين إلى العضلات والأجهزة الوظيفية العاملة أثناء الأداء الرياضي ، ونتيجة لهذه التأثيرات فان لاعبي كرة اليد قد تحصل لديهم اختلافات في مستوى الحديد يجب مراقبتها لغرض تعويض النقص الحاصل في أجسامهم مما قد يؤثر على مستوى العملية التدريبية بصورة سلبية ، لذا ينصح بتعويض الحديد عن طريق الأغذية الغنية بهذا العنصر .

## 2 - 4 القوة الانفجارية :

تعد القوة الانفجارية من عناصر القوة العضلية المهمة التي تلعب دوراً مهماً في أداء اللاعب لكل المهارات الحركية التي تكون القوة العنصر الأساس فيها ، وهي إحدى أهم عناصر الإعداد البدني لأنها تعد الأساس الأول لتنفيذ الكثير من الفعاليات والمهارات الحركية الأساسية في الألعاب الرياضية التي تدخل القوة والسرعة في عناصر مكوناتها الرئيسية، وهي مهمة للاعبين لكرة اليد لأنه يحتاجها في العديد من مواقف اللعب الهجومية والدفاعية خصوصا عند تنفيذ مهارة التهديف من القفز عاليا التي تتطلب القوة الكبيرة والسرعة العالية في النهوض ورمي الكرة عن طريق استعمال أقصى قوة يمكن للمجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي ، إذ تكون متطلبات هذه القوة للحظة واحدة سريعة وخاطفة ولا يوجد فيها التكرار السريع ، وتتكون هذه القدرة من "نتاج لقابليتين حركيتين هما القوة والسرعة ويمكن اعتبارها على أن تكون القابلية على أداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة"<sup>(1)</sup> . وتعتمد هذه القدرة بالدرجة الأساس على توافق عمل الجهازين العصبي العضلي على إخراج أقصى انقباض إرادي من خلال أقصى سرعة للعضلة أو المجموعة العضلية العاملة في أقصر وقت ممكن لمرة واحدة فقط عن طريق الاعتماد على مقدار مطاطية العضلة ، وتؤدي التمرينات البلايومترية على تنمية هذه العوامل من خلال ارتباطها بشكل مباشر مع الوحدات الحركية والألياف العضلية المثارة عن طريقها مما يؤدي إلى تطوير كفاءة العضلات العاملة من خلال خزن الطاقة في العضلة عند مرحلة الإطالة واستخدامها في مرحلة الانقباض ، وهذا يؤدي إلى تفجير القوة في الانقباض اللامركزي اللاحق .

(1) محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب الفضلي، 2008 ) ص

## 2 - 5 مهارة التصويب ودقتها :

تعد مهارة التصويب من أهم مهارات كرة اليد لأنها تشكل خلاصة الجهد الذي يبذله الفريق لتحقيق الإنجاز والتي تحسم نتيجة المباراة ، لذا وجب على المدرب إعطاء مهارة التصويب أهمية خاصة تنفرد بها عن باقي المهارات الأساسية الأخرى . والتصويب هو "أداء مهاري مركب توافقي يتصف بالقوة والسرعة ودقة رمي الكرة نحو الهدف ، وهو التتويج النهائي لتكوينات اللعب"<sup>(1)</sup> . لذا على اللاعب أن يمتلك قدرة بدنية عالية في الذراعين لمباغته المنافس بقوة وسرعة التصويبية ، فضلا عن امتلاكه لقدرة بدنية للرجلين يستطيع من خلالها القفز إلى الأعلى لأقصى ما يمكن وخلق فراغ يسمح له بمواجهة مرمى الخصم بعيدا عن اذرع وأجسام المنافسين ، لان هذه المهارة "تتطلب درجة عالية من الدقة وتتأثر هذه المهارة بالسرعة والمسافة والاتجاه ، فكلما اكتسبت الكرة قوة أكبر زادت سرعتها ، فضلا عن إن حركة رسغ اليد وقصر المسافة بين اللاعب والهدف تساعد على زيادة توجيه التصويب ودقته، إذ تعد الدقة من المكونات المهمة للعبة كرة اليد عند أداء مهارة التصويب ، لذا يتطلب من لاعب كرة اليد أن يتمتع بالدقة العالية التي تجعله يصوب على المناطق البعيدة عن حارس المرمى التي يصعب عليه صدها ، وتعني "الإدراك الكامل لفن الأداء والقدرة على توجيهه وتنظيم اتجاهه وشدة وسرعة الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لإصابة الهدف"<sup>(2)</sup> .

ويرى الباحثون إن للدقة أهمية في كل فعالية تتطلب إصابة بهدف معين ، وهي عامل أساس في الفعاليات الرياضية اغلبها ولها الدور الفاعل في أداء المهارات بنجاح خصوصا مهارة التصويب وذلك لارتباطها المباشر بهذه المهارة التي تحتاج إلى واجبات حركية معقدة ودقيقة ، فهي القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الحركي .

### 3 . منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3 . 1 منهج البحث :

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث .

#### 3 . 2 عينة البحث :

(<sup>1</sup>) هاترجيرت شتاين وادبار فيدهون؛ كرة اليد، ترجمة ، كمال عبد الحميد ، ط2 : (القاهرة، دار المعارف، 1974) ص21.

(<sup>2</sup>) عبد الجبار شنين الجنابي ؛ تحليل العلاقة بين خصائص منحنى القوة - الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ) ، ص180 .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المستقبل المتقدمين لكرة اليد الذي يشارك في الدوري العراقي الممتاز، وكان عددهم (10) لاعبين ، ويبين الجدول (1) تجانس أفراد العينة في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث .

### جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	24.285	3.450	25.000	*0.621
العمر التدريبي	سنة	10.571	3.047	11.000	*0.422
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	نيوتن	1165.07	190.695	1138.70	*0.414
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	نيوتن	779.800	677.050	758.350	*0.095
سرعة دقة التصويب من القفز عاليا	درجة/ ثا	2.170	0.148	2.200	*0.608

\* إن التوزيع بين أفراد العينة إعتداليا ، إذ تراوحت قيم معامل الالتواء بين ( + 3 )

### 3. 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون الوسائل المناسبة لجمع المعلومات كالمصادر العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية وكذلك الأجهزة المختبرية التي لها علاقة في تحليل مكونات الدم وكاميرات حديثة لتصوير الاختبارات البدنية والمهارية التي استخلص منها السرعة والمسافة التي تقطعها الكرة أو اللاعب ، فضلا عن استعمال الأدوات الضرورية التي تخدم اللاعبين عند تطبيق الاختبارات أو المنهج التدريبي .

### 3. 4 القياسات والاختبارات القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية التي جرت يوم الأربعاء المصادف (18 / 7 / 2012) في الساعة السادسة مساء في قاعة الرمادي المغلقة ، وقد اعتمد الباحثون في اختيارها على المصادر العلمية، فضلا عن اخذ رأي المختصين في علوم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات ، ملحق (1) . إذ تم اخذ عينات الدم بمقدار (5 C.C) ووضعها في حاوية مبردة خاصة لغرض نقلها إلى مختبرات التحليل الكيميائية التي قامت بفصل مصل الدم (Serum) ثم تحليل وإيجاد قياس المتغيرات في اليوم نفسه ، وقد تم إجراء ما يأتي :

### 3- 4- 1 قياس نسبة تركيز إنزيم كرياتين الفوسفو كائينز "CPK" في الدم :

هدف القياس : معرفة نسبة إنزيم كرياتين الفوسفو كائينز في الدم .

طريقة القياس : تتم عملية القياس بأخذ عينة من مصل الدم مقدارها (0.1) مل ، يتم تقسيمها على عينتين (إحدهما نموذج فحص والآخر نموذج سيطرة ) ، ويتم معاملة العينتين مع مواد كيميائية خاصة

بإنزيم كرياتين الفوسفو كايبيز (كتات) ، ثم يترك المحلول لمدة (30) دقيقة ، بعدها يتم قراءة النموذج في جهاز المطياف الضوئي (Spectro Photo Meter) على طول موجي مقداره (560) نانومتر .  
التسجيل : تتم قراءة الجهاز وتدخل النتيجة معالجة إحصائية وفقاً للمعادلة الآتية<sup>(1)</sup>

$$\text{CPK Cons} = \frac{\text{A Sample} \times 205 \text{ IU / L}}{\text{A Standard}}$$

يتم تسجيل ناتج المعادلة في الاستمارة الخاصة بالقياسات الذي يعتمد كأساس لنسبة تركيز إنزيم كرياتين الفوسفو كايبيز في الدم ، يقاس بوحدة عالمية موحدة لقياس الإنزيمات (IU/L)  
3 - 4 - 2 قياس نسبة تركيز ايون الحديد "Fe<sup>++</sup>" في الدم :  
هدف القياس : معرفة نسبة ايون الحديد في الدم .

طريقة القياس : يتم معاملة (0.5) مل من مصل الدم على نموذجين (محلول قياسي ومحلول سيطرة) كل على حده، أي نحتاج (1.0) مل من المصل ، تتم المعاملة مع مواد كيميائية خاصة بايون الحديد (كتات) ، وبعد انتظار لمدة (20) دقيقة نقرأ الامتصاصية على طول موجي مقداره (595) نانومتر بجهاز المطياف الضوئي (Spectro Photo Meter) .  
التسجيل : يتم اخذ نتيجة الجهاز لتدخل معالجة إحصائية وفق المعادلة الآتية<sup>(2)</sup> :

$$\text{Fe Cons} = \frac{\text{A Sample} \times 200 \text{ Mg / 100 ml}}{\text{A Standard}}$$

يتم تسجيل الناتج النهائي لهذه المعادلة في الاستمارة الخاصة بالقياسات ليعتمد كأساس لنسبة تركيز ايون الحديد في الدم ويقاس بالوحدة (مايكرو غرام / 100 ملي لتر) .  
3 - 4 - 3 اختبار الوثب العمودي :  
الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات : جهاز (Foot Scan) مع ملحقاته الالكترونية ، مسجل بيانات الحاسوب الملحق مع الجهاز .  
مواصفات الأداء : يقوم مسجل البيانات بفتح صفحة خاصة لكل لاعب في الحاسوب يدرج فيها معلومات عن وزن وعمر اللاعب وطول قدمه ، ومن وضع الوقوف على الجهاز يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليه .  
شروط الاختبار :

<sup>(1)</sup> International Headquarters ; Colorimetric Method of Creatine phosphor kinase : (Randox Laboratories, Ltd , United Kingdom , 1997) .

<sup>(2)</sup> International Headquarters ; Colorimetric Method of Serum Iron : (Randox Laboratories , Ltd , United Kingdom , 1997) .

1. لا يقف اللاعب على الجهاز إلا بعد تجهيز وإعداد الجهاز لتسجيل القفزة الخاصة به .
2. يقفز اللاعب أعلى ما يمكن والنزول خارج الجهاز .
3. لا يجوز أن يتحرك اللاعب فوق الجهاز إلا عند القفز خوفا من تداخل القوى إلى الجهاز عند القراءة

التسجيل : يعمل الجهاز على برمجة قوة القفزة إلى الأعلى التي تعد مقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مقاسه بالنيوتن .

### 3 - 4 - 4 اختبار الاستناد الأمامي :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .  
الأدوات : جهاز (Foot Scan) مع ملحقاته الالكترونية ، مسجل بيانات الحاسوب الملحق مع الجهاز .  
مواصفات الأداء : يقوم مسجل البيانات بفتح صفحة خاصة لكل لاعب في الحاسوب يدرج فيها معلومات عن وزن وعمر اللاعب وطول كفه ، ومن وضع الاستناد الأمامي على الجهاز يثني المخبتر الذراعين بحيث لا يلامس صدر اللاعب مستوى الأرض ثم يقوم بمد الذراعين أقصى ما يمكن لدفع جسمه الذي يعد المقاومة الرئيسة لقوة ذراعيه .  
شروط الاختبار :

1. لا يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الجهاز إلا بعد تجهيز وإعداد الجهاز لتسجيل القياس الخاص به
2. يثني اللاعب ذراعيه ثم يمدّها مع دفع جسمه في الوقت نفسه بأقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلات ذراعيه.
3. وضع الكفين خارج الجهاز عند عودة الذراعين إلى الأرض .
4. لا يجوز أن يتحرك اللاعب فوق الجهاز إلا عند الإشارة ببدء المحاولة خوفا من تداخل القوى إلى الجهاز عند القراءة .

التسجيل : تعطى لكل لاعب محاولة واحدة فقط ، ويعمل الجهاز على برمجة قوة مد ودفع عضلات الذراعين إلى الأعلى التي تعد مقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين مقاسه بالنيوتن .  
وقام الباحثون أيضا بإعادة الاختبار الجديد (الاستناد الأمامي على الجهاز) الذي اعتمده الباحثون على عينة مكونة من (60) لاعب خارج نطاق عينة البحث للتأكد من انه يقيس أو يعطي النتائج نفسها لهذه القدرة البدنية من خلال إيجاد ثبات الاختبار ، وقد بينت النتائج على انه ثابت بنسبة (0.98) مما يدل على ان هذا الاختبار يقيس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين بدقة .

### 3 - 4 - 5 اختبار التصويب بالقفز عاليا<sup>(1)</sup> :

(<sup>1</sup>) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 508 .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من القفز عالياً .  
الأدوات : 1. (12) كرة يد .

2. جهاز قفز عالي بارتفاع (150) سم وتكون المسافة بين القائمين (2) متر .

3. ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (40

× 40) سم تمثل الزوايا الأربع للمرمى لدقة التصويب .

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز الوثب مباشرة ممسكاً  
بالكرة

يبدأ اللاعب في أخذ من (2 - 3) خطوات ثم يؤدي التصويب مع القفز عالياً إلى المربع (1) ثم

إلى

(2) ثم إلى (3) وأخيراً إلى (4) .

يكرر الأداء (3) مرات أي يصبوب (12) كرة ثلاثاً منها إلى كل مربع من المربعات الأربع

القواعد : عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات .

التسجيل :

- تحتسب نقطة من دخول الكرة في المربع المخصص للتصويبة .

- تحتسب صفراً للتصويبة خارج المربع .

- لا تحتسب نتيجة التصويبة التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات .

وبعد الحصول على نتائج هذا الاختبار قام الباحثون باستخراج سرعة دقة التصويب عن طريق

التصوير الفيديوي لهذا الاختبار ومن خلال التقطيع الصوري له تم التعرف على سرعة الكرة أثناء

التصويب اعتماداً على زمن وصولها إلى الهدف بصورة دقيقة ثم معالجتها إحصائياً مع عدد الأهداف

التي استطاع اللاعب تسجيلها أثناء الاختبار . إذ تم استعمال قانون سرعة الدقة الذي يقاس بوحدة (درجة

/ ثانية) من خلال جمع الأهداف الصحيحة التي سجلها اللاعب في (12) محاولة وتقسيمها على مجموع

أزمنتها مع مراعاة الأمور الآتية عند حساب الدقة :

• حساب النقاط وفقاً لدخول الكرة المربع المحدد في (12) محاولة لكل فرد من أفراد العينة .

• حساب زمن طيران الكرة من لحظة تركها يد اللاعب عند التصويب إلى لحظة دخولها في المربع

المعني

• استعمال القانون الآتي لحساب الدقة بدلالة مجموع النقاط المحسوبة مقسومة على مجموع أزمنتها ،

وهذا يعد مؤشراً لسرعة دقة مهارة التصويب لارتباط الدرجة مع الزمن .

مجموع الأهداف (النقاط)

مجموع الأزمنة



سرعة الدقة<sup>(1)</sup> = —

### 3 . 5 المنهج التدريبي :

قام الباحثون بوضع تمارينات بلايومترية والتي يحتاج إلى شدة تصل بين (75 . 90%) من القدرة القصوى للاعب من خلال الاطلاع على المصادر العلمية خاصة الحديثة منها ، فضلا عن الاستفادة من آراء ومقترحات ذوي الاختصاص في مجالي علم التدريب والفلسفة الرياضية، ملحق (1) ، بعدها تم تطبيق هذه التمارينات ، ملحق (2) على عينة البحث بما يطابق والفترة الزمنية التي وصل إليها اللاعبون ضمن الخطة السنوية للتدريب، إذ تم تطبيقه في فترة الاعداد الخاص القريبة من القمة، وقد استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع تم تطبيق تماريناته في الجزء الرئيس بزمن مقداره (50) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة بهدف وصول اللاعبين إلى مستوى يمكنهم من تحقيق انجاز رياضي في فترة المنافسات، إذ بدأت عينة البحث بتنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت المصادف (2012 / 7 / 21) وتم الانتهاء منه يوم السبت المصادف (2012 / 9 / 22) . وتضمن المنهج المتبع تمارينات القدرات البدنية التي تضمنت قفزات بوزن الجسم باستخدام الحواجز والمساطب المختلفة الارتفاعات وتمارين رمي كرات طبية وتدريبات الدفع بالذراعين من وضع الاستناد الأمامي وغيرها لزيادة القوة العضلية الخاصة ، وهذه الشدة تتوافق مع أسلوب البلايومترك التدريبي الذي تصل تمارينات القوة فيه إلى أقصى مقدرة للاعب أثناء تنفيذها ، كما اشتمل المنهج على تمارينات خاصة بمهارة التصويب من القفز عاليا مع الأخذ بالاعتبار ربط هذه التمارينات مع القوة الانفجارية ، وراعى الباحثون في ذلك شدة الجهد المناسب لتدريبات القدرات البدنية قيد الدراسة التي تتناسب مع مستوى أفراد عينة البحث الذين مطالبون بأداء الوحدات التدريبية الخاصة بالجوانب المهارية والخطية باقي أيام الاسبوع .

### 3 . 6 القياسات والاختبارات البعدية :

تمت الاختبارات البعدية بإسلوب الاختبارات القبلية نفسه، إذ تم سحب عينات الدم لغرض قياس المتغيرات البايوكيميائية وإجراء الاختبارات الميدانية والمهارية يوم الاثنين المصادف (2012 / 9 / 24) .

### 3 . 7 الوسائل الإحصائية<sup>(2)</sup> :

(<sup>1</sup>) صريح عبدالكريم الفضلي ؛ استخدام القوانين الميكانيكية في قياس بعض مظاهر الحركة : (بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني لبحوث البيوميكانيك، المجلد الثاني، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2009) ص15 .  
(<sup>2</sup>) محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية : ( عمان ، دار اليازوري للنشر ، 2000 ) ص 113 .

الوسط الحسابي ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المتناظرة

4 . عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

4 . 1 عرض النتائج وتحليلها :

بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث في القياسين والاختبارين القبلي والبعدي ومعالجتها احصائيا ، تم وضعها في جدول (2) الذي يبين عرض النتائج وتحليلها .

### جدول (2)

المعالجات الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	مج ف <sup>2</sup>	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البايوكيميائية
				ع	س-	ع	س-	
معنوي*	5.988	43250	588	98.67 8	211.50	38.33	152.70	كرياتين فوسفو كايبيز (CPK)
معنوي*	10.313	677	79	1.743	143.40	26.94	105.60	الحديد Fe <sup>++</sup>
معنوي*	13.002	436061	6423.7	263.0 4	1807.4	190.6	1165.1	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
معنوي*	12.257	139770 9	3631.4	156.6 5	1142.9	677	779.80	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
معنوي*	27.211	37.780	19.32	0.294	4.102	0.148	2.170	سرعة دقة التصويب من القفز إلى الأعلى

\* قيمة ( ت ) الجدولية ( 1.383 ) تحت درجة حرية ( 10 - 1 = 9 ) ومستوى دلالة ( 0.01 ) .

يتبين من جدول (2) أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قد سجلت تفوقا في مقدارها للاختبارات البعدية عن قيمتها في الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة ، فضلا عن قيم اختبار (ت) للفروق بين الأوساط الحسابية للعينات المتناظرة، وقد كانت على التوالي ( 5.988 ، 10.313 ، 13.002 ، 12.257 ، 27.211 )، وعند مقارنة هذه القيم المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أن كل هذه القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، لذا فالفروق المعنوية كانت لصالح الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة كافة .

4 . 2 مناقشة النتائج :

ثبت إن الزيادة في مستوى المتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي مع ثبوت معنوية الفروق لصالح الاختبارات البعدية كما في الجدول (2) ، ويعزو الباحثون ذلك إلى فعالية المنهج التدريبي

المعد بالإسلوب البلايومتري الذي تؤدي تدرجاته إلى زيادة مستوى نسبة تركيز إنزيم (CPK) في الدم ، إذ إن الزيادة في ارتفاع نشاط هذا الإنزيم ودوره الكبير في نقل المجاميع الفوسفاتية الكافية لاستمرار التقلصات العضلية السريعة التي يحتاجها اللاعب لإتمام تدرجاته ذات الشدة العالية ، إذ إن "الجهد البدني يؤدي إلى زيادة مستوى تركيز إنزيم الكرياتين فوسفو كينيز في الدم"<sup>(1)</sup>. وتعد مراقبة الاختلافات في تركيز نسبة هذا الإنزيم عن طريق الفحوصات المختبرية مهمة جدا للاعب كرة اليد كونه المصدر الأساسي في نقل المجاميع الفوسفاتية الخاصة بإنتاج الطاقة اللازمة لإنهاء التمرينات عالية الشدة التي يتطلبها تدريب هذه الفعالية، إذ إن الاعتماد الرئيس في هذا التدريب على الشدة العالية التي تؤدي إلى سرعة استهلاك مخزون العضلات من (ATP , CP) ، وهما المصدران الرئيسان لإنتاج الطاقة التي تحتاجها عينة البحث عند أداءها للتمرينات البلايومتريّة ، فضلا عن دوره في المساعدة على إنتاج الطاقة التي يحتاجها اللاعب عند استعمال القوة الانفجارية خصوصا عند تنفيذ مهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد ، لذا يعد من الضروري متابعة مستواه بصورة مستمرة خوفا من تأثيره السلبي على العضلات العاملة والأجهزة الوظيفية في جسم اللاعب عند أداء التدريبات الرياضية .

أما ايون (Fe) فقد انخفض مستوى تركيز الحديد في الدم لصالح الاختبار البعدي ، ويرجع الباحثون هذا الانخفاض إلى الميكانيكية الحقيقية لنقص الحديد ، وهي الطلب المتزايد لهذا الأيون نتيجة تطبيق منهجه البلايومتري عالي الشدة على عينة البحث الذي تحتاج فيه العضلات العاملة إلى تعويض النقص الحاصل في مصادر الطاقة عن طريق الأوكسدة والاختزال ، إذ ثبت أن "هناك نقصاً ملحوظاً في مستوى تركيز الحديد بعد التدريبات الخاصة بالسرعة"<sup>(2)</sup>. كما إن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث نقص متزايد للحديد لان المجهود البدني خاصة العالي الشدة يؤدي إلى إزاحة في أيض هدم كريات الدم الحمراء بنسبة اكبر بسبب تحلل الهيم داخل الأوعية الدموية ، لذا يحتاج اللاعب إلى كمية كافية من الحديد يستطيع من خلالها نقل اكبر كمية من الأوكسجين إلى العضلات والأجهزة الوظيفية العاملة لأداء متطلبات التدريب البلايومتري عالي الشدة لان هذه التدريبات تؤدي إلى تغيرات وتكيفات وظيفية في أجهزة الجسم منها التغيرات التي تحصل في الجهاز الدوري من خلال زيادة إعداد الشعيرات الدموية سواء القريبة من الرئتين أو المتصلة بالعضلات العاملة وذلك لنقل اكبر كمية من الأوكسجين المتفاعل مع ايون الحديد الذي تحتاجه العضلات لإكمال الانقباضات العضلية السريعة التي يتضمنها هذا الإسلوب التدريبي، إذ إن "الجهد العالي يؤدي إلى اتساع الشعيرات الدموية بالعضلات العاملة، مما يؤدي إلى انتقال الأوكسجين ومقدرته على الاتحاد بالمزيد من الهيموكلوبين وزيادة نسبة تشبعه ويحسن مقدرة الدم

(1) طلحة حسام الدين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 91 .

(2) Roberts, D.and Smith, D; Serum ferritin Values in elite Speed and Synchronized Swimmers and Speed Skiers : (London, Laboratory Clinical Medicine, 1990) P 661.

على حمل الأوكسجين<sup>(1)</sup>. لذا فان دراسة هذا المتغير البايوكيميائي ذا فائدة كبيرة ، إذ إن التعرف على مستوى تركيزه وخاصة قبل التدريبات البلايومترية عالية الشدة وبعدها قد يساعدنا على معرفة تأثيراته الآتية والمستقبلية في جسم اللاعب .

إن الشدة العالية التي استعملت في تمارين البلايومترك كان تأثيرها معنوياً في القوة الانفجارية ، إذ إن للتدريب البلايومتري تأثيراً كبيراً في تحسين الإنجاز في الوثب والرمي ، لأنه يزيد من قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع ومن ثم يزيد من الأداء الحركي إذ يتم تدريب العضلات على الإطالة والتقصير ويساعد ذلك في قصر زمن الانقباض مما يزيد القوة الانفجارية للعضلات . وان تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تؤدي إلى تمكين لاعب كرة اليد من القفز إلى أعلى مسافة ممكنة فيما تؤدي زيادتها لعضلات الذراعين إلى انطلاق الكرة من ذراع الرامي إلى الهدف بصورة قوية وسريعة عند التصويب ، فضلا عن تحديد مسار الكرة من قبل اللاعب بصورة دقيقة . وهذه الزيادة في القوة يمكن أن تعزى إلى تكيف العضلة الناتج عن الزيادة في شدة المنبه أو زيادة تعاقب النبضات إلى الوحدات الحركية المحفزة ، إذ اخذ الباحثون بالاعتبار أن يكون هدف هذه التمرينات تطوير المجاميع العضلية العاملة في مهارة التصويب البعيد من القفز لأعلى الذي يحتاج إلى قوة انفجارية كبيرة لعضلات الرجلين لاستعمالها في القفز إلى الأعلى وللذراعين بحيث يستطيع من خلالها إيصال الكرة إلى الهدف بدقة وسرعة عالية عن طريق إخراج أقصى انقباض عضلي لامركزي بأسرع وقت ، وهذا ما تأكد من خلال نتائج سرعة دقة التصويب البعيد من القفز عاليا بان هناك زيادة في تحسين هذه المهارة لان التكرارات التي رافقت الأداء في الوحدات التدريبية خلقت حالة من الآلية للعمل القريب من النموذجي ، لأن "التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين"<sup>(2)</sup>. لان تمرينات البلايومترك تعمل على حصول توافق بين عمل الذراعين والرجلين إذ إن عملية الهبوط والصعود من على المصاطب وصعود المدرجات مثلا تحتاج من اللاعب إلى حركة ومرجحة كبيرة في الذراعين مما يؤدي إلى حصول انسجام وتوافق بين عمل الذراعين والرجلين ومن ثم يؤثر في إكساب الذراعين قوة اكبر عند رمي الكرة من خلال نقل القوة من الرجلين والجذع إلى الذراعين نتيجة للتوافق العصبي العضلي الذي حصل بينهما عند تطبيق التمرينات الخاصة بهذا الإسلوب ، لأن "طبيعة أداء تدريبات البلايومترك تعتمد على الانفجار المتكرر في الحركات المؤداة بأجزاء الجسم سواء بالإطراف السفلى أو العليا أو الجذع"<sup>(3)</sup> ،

<sup>(1)</sup> Rous and Kacnar ; Sanitarily Black Development during under water swimming medicine : ( USA, University panc press, 1978 ) P 198 .

<sup>(2)</sup> Brain ,J. sharky ; Coach quid to sport physiology : ( human training Europe .p.o, Box wing leed ts166 TR.U.N., 1986 ) p.74 .

<sup>(3)</sup> محمد رضا إبراهيم وآخرون؛ تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعب كرة السلة من الدرجة الثانية:

(بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2 ، مطبعة التعليم العالي، 1988)

وان التمرينات أدت إلى زيادة مطاطية الألياف العضلية ومرونة المفاصل العاملة التي كان لها تأثيرا كبيرا على اكتساب اللاعبين درجة عالية من التوافق في الأداء بين عمل الرجلين والذراعين وسرعة دقة مهارة التصويب .

#### 5 . الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1 . 5 الاستنتاجات :

1. أثبتت النتائج أن تطبيق التدريبات البلايومترية على عينة البحث عن وجود زيادة دالة معنويا في نسبة تركيز إنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز "CPK" للقياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي.

2. دلت النتائج على انخفاض نسبة تركيز ايون الحديد  $Fe^{++}$  في الدم ، للقياسين القبلي والبعدي عند استعمال الإسلوب البلايومتري ، ولصالح القياس البعدي .

3. المنهج التدريبي المقترح كانت له آثاره الإيجابية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وتحسين سرعة دقة مهارة التصويب من القفز لأعلى لدى عينة البحث .

##### 2 . 5 التوصيات :

1. استعمال التدريبات البلايومترية في تحسين مستوى بعض المتغيرات البايوكيميائية وتطوير القدرات البدنية قيد الدراسة خصوصا في فترة الإعداد الخاص ، وتتبع الفروقات الحاصلة في هذه المتغيرات واعتبارها مؤشرا لمدى التكيف الفسيولوجي للحمل البدني عالي الشدة الذي تتميز به تمرينات البلايومترك .

2. مراعاة أن يضع المدربين في الاعتبار ضرورة إجراء القياسات البايوكيميائية بصورة دورية ومنتظمة لتقويم العملية التدريبية ومستوى استجابة اللاعب للحمل التدريبي ، ثم تشكيل الأحمال التدريبية وفق قدرة وإمكانيات اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا ، عن طريق معرفة آليات عمل هذه المتغيرات البايوكيميائية ومستوياتها ومدى تأثيرها وتأثرها بالمناهج التدريبية المستعملة خصوصا إذا كانت ذات شدة عالية كالتدريبات البلايومترية .

#### المصادر :

1. أمر الله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1998 ) .

2. تريفور بالمر؛ فهم الإنزيمات، ترجمة، باسم كامل دلالي: (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983)

3. سيلفا سهاك كاركين؛ تأثير استخدام تمرينات البلايومترك في تطوير مهارة الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
4. صريح عبدالكريم الفضلي ؛ استخدام القوانين الميكانيكية في قياس بعض مظاهر الحركة : (بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني لبحوث البيوميكانيك، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2009).
5. ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001).
6. طلحة حسام الدين ؛ أسس التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .
7. عائد فضل ملحم ؛ الطب الرياضي الفسيولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة : ( أريد ، دار الكندي ، 1999 ) .
8. عبد الجبار شنين الجنابي ؛ تحليل العلاقة بين خصائص منحنى القوة - الزمن لمرحلة النهوض وبعض المتغيرات البايوكينماتيكية ودقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد : ( أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ) .
9. محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: (بغداد ، مكتب الفضلي، 2008 ) .
10. محمد رضا إبراهيم وآخرون؛ تأثير تمرينات القفز العميق على القفز العمودي للاعبي كرة السلة من الدرجة الثانية: (بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج2 ، مطبعة التعليم العالي، 1988 ) .
11. محمد صبحي أبو صالح ؛ الطرق الإحصائية : ( عمان ، دار اليازوري للنشر ، 2000 ) .
12. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث . تخطيط . تدريب . قيادة ، ط2 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ) .
13. هاترجيرت شتاين وادبار فيدهون ؛ كرة اليد ، ترجمة ، كمال عبد الحميد ، ط2 : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1974 ) .
14. Allerheiligen, W.B; Speed development and plyometric training : ( Illinois , human kinetics publishers, 1994 ) .
15. Brain ,J. sharky ; Coach quid to sport physiology : ( human training Europe .p.o, Box wing leed ts166 TR.U.N., 1986 ) .
16. Chu, Donald ; Plyometrics think between strength and speed : ( National strength and conditioning association Journal , Vol. 5 , No. 20, 1983 ) .
17. Connie, M and Others ; Exercise and Iron status : ( A M J, Clin Nutr , 1992 ) .

18. Hinton, P and Sinclair, L; Iron supplementation maintains ventilatory threshold and improves energetic efficiency in iron-deficient nonanemic athletes : ( Clin J Sport Med, USA, Jan, 2007 ) .
19. International Headquarters ; Colorimetric Method of Creatine phosphor kinase : (Randox Laboratories, Ltd , United Kingdom , 1997 ) .
20. International Headquarters ; Colorimetric Method of Serum Iron : (Randox Laboratories , Ltd , United Kingdom , 1997 ) .
21. Lee,G and others; Disorders of Iron metabolism and Hem Synthesis, Wintrob's Clinical Hematology 10th ED : ( Baltimore , William and Wilkins , 1999 ) .
22. Roberts,D.and Smith,D; Serum ferritin Values in elite Speed and Synchronized Swimmers and Speed Skiers : (London, Laboratory Clinical Medicine, 1990) .
23. Rous and Kacnar ; Sanitarily Black Development during under water swimming medicine : ( USA, University panc press, 1978 ) .
24. Vassilis Mougios ; Exercise biochemistry , 1st Ed : ( California, cus.A,library of congress cataloging , 2006 ) .
25. Verochanisky, Y. ; Depth jumps useful in Track and Field ; (Russia, Yeses review of soviet physiology, Vol 12 , No. 9, 1967) .
26. Wallimann T, Hemmer W ; Creatine kinase in non-muscle tissues and cells, Molecular and Cellular Biochemistry : ( Boston, Butter worth's, 1994 ) .

#### ملحق (1)

يبين الأساتذة ذوي الاختصاص الذين تم استشارتهم عند اختيار اختبارات البحث وإعداد المنهج التدريبي

ت	الاسم	الاختصاص	الدرجة العلمية	مكان العمل
1	أ.د. رافع صالح فتحي	فلسفة	أستاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2	أ.د. هيثم عبدالرحيم الراوي	فلسفة	أستاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
3	أ.د. صريح عبدالكريم الفضلي	علم التدريب	أستاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
4	أ.د. موفق اسعد محمود	علم التدريب	أستاذ	كلية التربية الرياضية / جامعة الأنبار

ملحق (2)

يبين وحدة تدريبية بأسلوب البلايومترك

الاسبوع الأول . الوحدة التدريبية الثانية ( متوسط شدة حمل التدريب الإسبوعية 82.5% )

ت	التمرينات	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرار	نسبة الجهد إلى الراحة	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	رمي واستلام بالكرة الطبية وزن (1) كغم على الحائط على بعد (3) متر . تؤدي (6) مرات خلال (10) ثانية .	80%	10 ثانية	5	3 : 1	2	2 دقيقة
2	أداء التهديف مع إضافة وزن بشدة (3%) من وزن الجسم بشكل مستمر يؤدي (6) مرات خلال (16) ثانية .	85%	16 ثانية	4	3 : 1	2	2 دقيقة
3	من وضع الوقوف فتحاً : الظهر مواجه للجهاز، الذراعان ممدودتان للخلف و بجانب الجسم ، مسك طرفي المطاط باليدين ثم مد الذراعين أسفل أماماً بحركة مستمرة، يؤدي (8) مرات خلال (10) ثانية .	80%	10 ثانية	6	3 : 1	2	2 دقيقة
4	القفز بالرجلين معاً على (5) صناديق بارتفاع (50) سم ومتباعدة بمسافة (2) متر .	85%	10 ثانية	5	3 : 1	2	2 دقيقة

مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في بغداد من وجهة



## نظر أعضاء هيئة التدريس

م . سلام حنتوش رشيد

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية /قسم التربية الرياضية .

### ألملخص

#### اهداف البحث:

ما مدى توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في بعض كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس

#### التوصيات والمقترحات

1. ضرورة سعي كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية إلى تبني منهجية التخطيط الاستراتيجي فيها؛ باعتباره أداة مناسبة لتطوير الكليات.
2. العمل على توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال القيم وخاصة ما يتعلق بالشفافية، والتركيز على الإبداع، وخدمة المجتمع.
3. العمل على توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال الرؤية المستقبلية وخاصة ما يتعلق بمواكبة التطور في أساليب التعليم، وتقنيات التعليم، وأساليب الإدارة الحديثة.

### ABSTRACT

#### **Aim of the Study:**

To what extent indicators provide strategic planning in some faculties of Physical Education in Iraqi universities from the point of view of faculty members

#### **Conclusions of the main conclusions reached by the researcher:**

- 1- The seeking of Colleges of Physical Education in Iraqi universities to adopt the strategic planning methodology; as a suitable tool for the development of colleges.
- 2-Work on the employment of strategic planning methodology in colleges of education within the field of sports values, especially with regard to transparency, and to focus on creativity, and community service.
- 3-Work on the employment of strategic planning methodology in colleges of education within the field of sports vision of the future, especially with regard to keep pace in the development of teaching methods, teaching techniques, and modern management methods

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لم تعد الإدارة الجامعية إدارة الماضي أو إدارة الحاضر فقط، ولكنها إدارة المستقبل التي تتعامل مع التحديات من خلال استشراف المستقبل وإيجاد الحلول الناجحة لمشكلات الحاضر، ومشكلات المستقبل المتوقعة، والتي تستطيع من خلالها التعامل مع الواقع المتغير (بدران والدهشان: 2002، ص 132). وقد أشارت الدراسات التي أجريت حول الواقع الإداري في المؤسسات العربية ومنها مؤسسات التعليم العالي أن هذا الواقع يعاني العديد من السلبيات ومن أبرزها: المركزية الزائدة، والبيروقراطية، وضعف التخطيط، وتضارب التشريعات والقوانين والأنظمة، وتدني مستوى تأهيل الموارد البشرية، وضعف العمل المؤسسي، وضعف التنسيق بين المؤسسات التربوية المختلفة، إضافة إلى ضعف الإنتاجية والابتكار والإبداع (تيشوري: 2006، ص 54).

وقد ظهر العديد من المناهج والأساليب التي يمكن من خلالها التخطيط لتغيير مؤسسات التعليم العالي تغييراً إيجابياً هادفاً ومقصوداً يحقق حلولاً للمشكلات التي تواجهها ويطور أداء عملها. ومن تلك المناهج منهج التخطيط الاستراتيجي الذي يمكن تكييفه على الجامعات بما يتلاءم مع خصوصية نظام كل جامعة وأهدافها. وفي مفهومه الشمولي يتضح بأنه المسار الذي تختاره المؤسسات التعليمية التي تسترشد به لتتطلق منه نحو تحقيق أهدافها البعيدة المدى وتعكس تميزها عن غيرها من المؤسسات التعليمية.

وينبغي عند استخدام مدخل التخطيط الاستراتيجي في الجامعات العراقية تحديد الرؤية والرسالة والأهداف ووضع الأولويات بالإضافة إلى توافر البيانات والمعلومات لصناعة القرارات الأكاديمية الإستراتيجية وإدارة الجامعة بطريقة مختلفة تحدد الفجوة بين الوضع الحالي والوضع المستقبلي ورسم خطة الجامعة الإستراتيجية في ظل ذلك.

ويمكن لكليات التربية الرياضية ترجمة الأهداف المنشودة إلى برامج وخطط على المستويات الإستراتيجية من خلال التخطيط الاستراتيجي **Strategic Planning** وهذا ما شجع الباحث إلى القيام بهذه البحث بهدف معرفة مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس .

### 1-2 مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة هذه البحث في كشف أن كليات التربية الرياضية تتطلب تخطيطاً استراتيجياً ليحقق الأهداف التي تسعى لها الجامعات الرائدة في المجالات الأكاديمية والبحثية والإدارية، ألا أن المركزية الزائدة، والبيروقراطية، وضعف التخطيط، وتضارب التشريعات والقوانين والأنظمة، وتدني مستوى تأهيل الموارد البشرية أدى إلى مشكلات مرتبطة بالنواحي التطبيقية الإدارية والتعليمية (الكبيسي 2005،

ألحارثي (2002) بالإضافة إلى مواجهة تحديات التطوير والتجديد التي تتطلبها الخطط التنموية التعليمية المستقبلية.

فان البحث الحالية تسعى إلى معرفة مدى توفر مؤشرات منهجية التخطيط الاستراتيجي في بعض كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية .

### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في بعض كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، في المجالات التالية:

1. درجة توفر رسالة الجامعة.
2. درجة توفر الرؤية المستقبلية.
3. درجة توفر القيم.
4. درجة توفر الأهداف الاستراتيجية.

### 1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : الهيئات التدريسية في كلية التربية الرياضية (بغداد - المستنصرية) .

1-4-1 المجال الزمني: للعام الدراسي الجامعي 2012/2013

1-4-1 المجال المكاني : كليتي التربية الرياضية بغداد - المستنصرية .

### 2- الدراسات النظرية والسابقة:

### 2-1 مفهوم التخطيط الاستراتيجي:

عملية ذهنية تحليلية لاختيار المكانة المستقبلية للمؤسسة، تبعاً للتغيرات التي تحصل في البيئة الخارجية، وتبدأ هذه العملية من خلال تحديد رسالة المؤسسة، وتحليل البيئة فيها ووضع الأهداف، وتقييمها، واختيار الأنسب منها (السالم:2000، ص 21) . فالتخطيط الاستراتيجي عملية مكونة من عدة مراحل تبدأ بصياغة رسالة الجامعة ورؤيتها وتحديد الأهداف المستقبلية للجامعة من خلال ذلك يمكن بناء القرارات وتفعيلها بشكل يتناسب مع الخطط التنموية المحيطة ببيئة الجامعة. وباعتباره عملية مستمرة، تتعلق بالمستقبل تقوم على توقعات البيئة الخارجية والداخلية، ومستويات الأداء في الماضي والحاضر والمستقبل، وتقييم الفرص والمخاطر عن طريق تطوير الأهداف والاستراتيجيات والسياسات.

وتبرز أهمية التخطيط الاستراتيجي في الجامعات من خلال ما يلي: (هاينز، 2001، 187)

1. تشجيع القادة الأكاديميين على وضع رؤية مشتركة للمستقبل.
2. وضع مجموعة من المقاييس المحددة التي تساعد على تحقيق النجاح باستمرار.
3. التكيف مع العالم المتغير بشكل أكبر.

4. يعد أسلوباً جديداً لتفكير واسع النطاق على المستوى الاستراتيجي.
  - بين (الربيعي، 2007، ص 59) أن بعض مؤسسات التعليم العالي لا تتمكن من تنفيذ الخطط الإستراتيجية لأسباب عديدة، منها ما يلي:
  1. عدم وضوح الرؤية عند القيادات العليا والتي من شأنها توجيه الخطط الإستراتيجية نحو غاياتها وأهدافها.
  2. انشغال المستويات الإدارية العليا بالمشكلات الروتينية وإهمال النظرة الإستراتيجية التي تتعلق بتطوير الجامعة على المدى الطويل.
  3. تردد بعض القيادات العليا من العمل بالخطط الإستراتيجية خوفاً من التغيير.
  4. وجود فجوة بين الجهات التخطيطية والتنفيذية مما يؤدي إلى غياب التواصل والتفاهم على تحديد الأولويات واليات التنفيذ في الجامعة.
  5. إتباع النمط البيروقراطي في إعداد الخطط الإستراتيجية .
  6. عدم وضوح المهام والمسئوليات في مختلف وحدات وأقسام الجامعة.
- وتتضح مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية من خلال العناصر الرئيسية التالية:

#### الرسالة:

وهي تعكس فلسفة الجامعة وطموحها وتوضح طبيعة النشاط الذي تهتم به. وتعبّر عن مبررات نشأة كليات التربية الرياضية وهويتها التي تتفرد بها. فالرسالة توضح سبب وجود كليات التربية الرياضية ، وتمثل المرشد الرئيسي لكافة القرارات والجهود التي تتخذها تلك الكليات.

#### الرؤية المستقبلية:

وهي الطموحات والتصورات لما يجب أن تكون عليه كليات التربية الرياضية في المستقبل، وتلك الطموحات لا يمكن تحقيقها في الوقت الحالي ولكن يؤمل تحقيقها في المستقبل . فهي تعكس النظرة المستقبلية التي تطمح بتحقيقها كليات التربية الرياضية على المدى البعيد. فمن شأن الرسالة والرؤية المستقبلية معا أن تثير الحماس لدى التدريسيين في كليات التربية الرياضية وتعمق فيه روح التفاؤل والأمل وتضع أمامهم الصورة الذهنية لملامح الجامعة التي ينتمون لها والمستقبل الذي ينتظرهم وتعميق انتماءهم لخدمة الجامعة والطلاب وتحقيق طموحاتهم (الكبيسي، 2005، ص 43) .

#### القيم:

تعد القيم مجموعة المبادئ الأخلاقية الموجهة لعمل كليات التربية الرياضية والتي تحكم سلوك المستفيدين منهم، من تدريسيين وطلاب، وتوجهاتهم. كما أنها تحكم القرارات التي تتخذها كليات التربية الرياضية في تحقيق أهدافها الإستراتيجية.

#### الأهداف الاستراتيجية:

وتعنى بالنتائج النهائية التي يجب أن تحققها كليات التربية الرياضية في فترة زمنية محددة بحيث يمكن قياس تلك النتائج وتطويرها. وتكون تلك الأهداف مرتبطة بشكل مباشر بأهداف التعليم التنموية وقابلة للتطبيق في بيئة كليات التربية الرياضية.

تطبق كليات التربية الرياضية عناصر منهجية التخطيط الاستراتيجي بهدف نقل الكليات من وضعها الحالي ضمن الظروف المحيطة بها إلى الوضع المستقبلي الذي تحلم بتحقيقه ضمن الظروف المستقبلية المتوقعة. حيث تعمل رسالة الكليات ورؤيتها المستقبلية بالإضافة إلى قيمها وأهدافها الإستراتيجية بطريقة فعالة، وبكفاءة عالية، عند فهم واستيعاب المستفيدات خارج الكليات وداخلها بالإضافة إلى مشاركاتهن في إعداد وبناء تلك العناصر .

### 2-2 الدراسات السابقة:

دراسة (أبو زيد، 2003) هدفت إلى تسليط الضوء على واقع التخطيط الاستراتيجي للموارد البشرية في القطاعين العام والخاص، ومدى وضوح مفهوم هذا التخطيط لدى مديري الموارد البشرية في القطاعين، ومدى تطبيق المفهوم في الممارسة الفعلية لأنشطة الموارد البشرية المختلفة، والاختلاف في هذه الممارسة بين القطاعين العام والخاص.

وتكونت عينة البحث من (50) مديراً في القطاع العام، و(50) مديراً من القطاع الخاص، وتوصلت البحث إلى مجموعة من النتائج من أهمها: وجود وضوح لدى مديري الموارد البشرية للمنظمات في القطاعين العام والخاص في مفهوم التخطيط الاستراتيجي للموارد البشرية. كما أن من أهم المعوقات التي تحول دون تبني خطة إستراتيجية للموارد ضعف نظام التغذية الراجعة في القطاعين، وضعف نظام الحوافز وتدني موقع إدارة الموارد البشرية لدى القطاع العام.

دراسة (الغزالي، 2000) هدفت إلى التعرف على مدى وضوح مفهوم التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات العامة الأردنية وعلاقته بدرجة الممارسة وكذلك التعرف على مدى استخدام نظام التخطيط الاستراتيجي كأسلوب إداري حديث والتعرف على مدى المشاركة في وضع الخطط من المستويات المختلفة، واتجاهات المدراء نحو مزايا التخطيط الاستراتيجي ومدى ممارسته في المؤسسات العامة الأردنية. وقد تكون مجتمع البحث من (235) فرداً بواقع (47) ممارسة عامة. وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة ما يلي: أن (57,3%) من مديري الإدارات العليا لديهم فهم صحيح للتخطيط الاستراتيجي، كما أن هذه المؤسسات تقوم بممارسة التخطيط الاستراتيجي بدرجة متوسطة. كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاه نحو مزايا التخطيط ومدى ممارسته.

يتضح من نتائج الدراسات السابقة أن منهجية التخطيط الاستراتيجي مستخدمة في معظم القطاعات المختلفة، ولكن تطبيق تلك المنهجية والاستفادة منها مازال محدوداً. وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات في بناء أداة البحث (الاستبانة) والإطار النظري بالإضافة إلى ربطها بنتائج البحث.

### 3-منهجية وإجراءات البحث :

### 3-1 عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية للعام الدراسي 2012/2011 ومن جامعتي (بغداد المستنصرية) وقد بلغ عددهم (87) عضو هيئة تدريس. موزعين على (57) تدريسي من كلية التربية الرياضية/بغداد و(30) تدريسي من كلية التربية الرياضية/ المستنصرية .

### 3-2 أداة البحث:

قام الباحث بإعداد استبانة بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة حول التخطيط الاستراتيجي، بحيث اشتملت هذه الاستبانة على (43) فقرة توزعت على مجالات أربعة هي: مجال الرسالة، ومجال القيم، ومجال الأهداف الإستراتيجية، ومجال الرؤية المستقبلية .

### 3-3 الاسس العلمية للأداة :

#### 3-3-1 صدق أداة البحث :

لابد للأداة أن تتسم بالصدق، إذ أن صدق الأداة يمثل احد الوسائل المهمة في الحكم على صلاحية الأداة وأن الأداة الصادقة تقيس ما وضعت أصلا لقياسه. (المليحي:2000، ص389).

يعد الصدق من الشروط المهمة في الأداة الجيدة، وعند عدم توفر هذا الشرط تعد الأداة غير صالحة وأن اعتماد آراء عدد من الخبراء من ذوي الاختصاص هي من الطرائق المهمة لضمان الحصول على الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق أداة البحث من خلال عرضها على (11) خبيراً في الإدارة التربوية والقياس والتقويم وعلم النفس التربوي والرياضي. حيث طلب منهم قراءة أداة البحث وإبداء ملاحظاتهم عليها من حيث:

1. مدى مناسبة الفقرات لمجالاتها.

2. دقة الصياغة اللغوية للفقرات.

3. حذف الفقرات غير المناسبة.

4. اقتراح فقرات مناسبة.

وبعد استرجاع الأداة من الخبراء تم تحليل الاستجابات باستخدام النسبة المئوية، لتحديد قبول أو رفض كل عبارة من عبارات الأداة اعتمدت نسبة 80% حداً أدنى للقبول ، إذ يشير سماره . إلى أن قبول أو عدم قبول معامل الصدق يمكن تحديده على وفق الأتي. (سماره:1989،ص35)

من	0,80	إلى	0,99	صدق عال
من	0,50	إلى	0,79	موضع تساؤل
من	0,50	إلى	فأقل	غير مقبول

وبعد الأخذ بملاحظات المحكمين أصبحت أداة البحث مكونة من (36) فقرة. والملحق (1) يوضح ذلك.

### 3-3-2 ثبات أداة البحث:

تم التأكد من ثبات أداة البحث من خلال تطبيقها على عينة عشوائية من أفراد مجتمع البحث، بلغ عددها (25) تدريسي من خارج نطاق عينة البحث ، وذلك بطريقة الاختبار وإعادته (Test.Retest) بفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ومن ثم حساب معامل الارتباط بيرسون ومعامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، والجدول (1) يوضح ذلك.

#### جدول (1)

معامل الارتباط بيرسون و الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لكل مجال من مجالات أداة البحث وللأداة ككل

رقم المجال	المجال	معامل الارتباط بيرسون	معامل الاتساق الداخلي
1	الرسالة	.87	.89
2	القيم	.92	.88
3	الأهداف الإستراتيجية	.89	.86
4	الرؤية المستقبلية	.86	.91
	الكلي	.89	.87

#### الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية **Spss** :

- النسب المئوية والتكرارات والأوزان النسبية وذلك لحساب المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث على فقرات الاستبانة ككل ، وحساب متوسطات
- الاستجابة لكل مجال من مجالات الاستبانة على حده ، وذلك لحساب انحرافها المعياري .
- الانحراف المعياري والوسط الحسابي.
- حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد صدق الاتساق الداخلي للاستبانة .

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث، وذلك من خلال الإجابة على السؤال،

وكما يلي:

"ما مدى توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية ؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية ، والجدول أدناه توضح ذلك.

#### جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

ت	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	الرسالة	3.44	.38	1
2	الأهداف الإستراتيجية	3.43	.43	2
3	الرؤية المستقبلية	3.40	.38	3
4	القيم	3.36	.32	4
	الأداة ككل	3.40	.18	

يبين الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمدى توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية ، حيث جاء مجال الرسالة في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.44) وانحراف معياري (0.38)، تلاه في المرتبة الثانية مجال الأهداف الإستراتيجية بمتوسط حسابي بلغ (3.43) وانحراف معياري (0.43)، وتلاه في المرتبة الثالثة مجال الرؤية المستقبلية بمتوسط حسابي بلغ (3.40) وانحراف معياري (0.38)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة مجال القيم بمتوسط حسابي بلغ (3.36) وانحراف معياري (0.32)، وبلغ المتوسط الحسابي لتوفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي ككل (3.40) وبانحراف معياري (0.18).  
المجال الأول: الرسالة:

#### جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الرابع "الرسالة" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
1	.95	3.86	النشاط في تقديم الخدمة التعليمية
2	.74	3.72	التركيز على جودة الخدمة التعليمية
3	.77	3.51	الاهتمام بالبحث العلمي
4	.87	3.50	التركيز على الإبداع والابتكار لدى الطلاب داخل الكلية
5	.65	3.47	رصد السوق العمل بالتخصصات التي يحتاجها
6	.80	3.17	التميز في تقديم الخدمة التعليمية
6	.90	3.17	التركيز على التدريب المستمر للطلاب
8	.69	3.16	الاهتمام بالمجتمع المحلي



يبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الرسالة، حيث جاءت الفقرة رقم (29) والتي تنص على "النشاط في تقديم الخدمة التعليمية" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.86) وانحراف معياري (0.95)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (30) والتي تنص على "التركيز على جودة الخدمة التعليمية" بمتوسط حسابي بلغ (3.72) وبانحراف معياري (0.74)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (35) "الاهتمام بالبحث العلمي"، بمتوسط حسابي بلغ (3.51) وانحراف معياري (0.77)، بينما جاءت الفقرة رقم (32) ونصها "الاهتمام بالمجتمع المحلي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.16) وانحراف معياري (0.69).

#### المجال الثاني: الأهداف الإستراتيجية:

##### جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الثالث "الأهداف الإستراتيجية" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
1	.81	4.13	العمل على زيادة الروح المعنوية لدى العاملين داخل الكلية
2	.88	3.89	التعرف على احتياجات ورغبات الطلاب
3	.86	3.54	تطوير سياسات واستراتيجيات العمل بما يرفع من مستوى أداء الكلية
4	.86	3.51	توثيق العلاقة بين الكلية والمجتمع المحلي
5	.76	3.45	استثمار تكنولوجيا المعلومات والاتصال داخل الكلية
6	.60	3.25	دراسة حاجات سوق العمل المتغيرة بحيث تتناسب مع حاجات المجتمع

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
7	.89	3.14	تنمية التواصل العلمي بين الكلية وباقي كليات الجامعة العراقية
8	.73	3.09	التركيز على الإبداع الإداري داخل الكليات
9	.96	2.83	تنمية وتدريب الموارد البشرية داخل الكلية

يبين الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الأهداف الإستراتيجية، حيث جاءت الفقرة رقم(18) والتي تنص على "العمل على زيادة الروح المعنوية لدى العاملين داخل الكلية" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.13) وانحراف معياري (0.81)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم(27) والتي تنص على "التعرف على احتياجات ورغبات الطلاب" بمتوسط حسابي بلغ (3.89) وبانحراف معياري (0.88)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم(21) "تطوير سياسات واستراتيجيات العمل بما يرفع من مستوى أداء الكلية"، بمتوسط حسابي بلغ (3.54) وانحراف معياري (0.86)، بينما جاءت الفقرة رقم(20) ونصها "تنمية وتدريب الموارد البشرية داخل الكلية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.83) وانحراف معياري (0.96).

المجال الثالث: الرؤية المستقبلية:

يبين الجدول(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الرؤية المستقبلية، حيث جاءت الفقرة رقم(16) والتي تنص على "السعي لكسب ثقة سوق العمل" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.62) وانحراف معياري (0.64)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم(12) والتي تنص على "الزيادة في تأهيل الخريجين لسوق العمل" بمتوسط حسابي بلغ (3.51) وبانحراف معياري (0.96)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم(13) "التميز في خدمة المستفيدين"، بمتوسط حسابي بلغ (3.47) وانحراف معياري (0.95)، بينما جاءت الفقرة رقم(19) ونصها "مواكبة التطور في أساليب الإدارة الحديثة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.08) وانحراف معياري (1.04).

#### جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الثاني "الرؤية المستقبلية" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
1	.64	3.62	السعي لكسب ثقة سوق العمل
2	.96	3.51	الزيادة في تأهيل الخريجين لسوق العمل

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
3	.95	3.47	التميز في خدمة المستفيدين
4	.95	3.42	الزيادة في تقدم الخدمات التعليمية
5	.87	3.42	السعي لكسب ثقة الطلاب
6	.58	3.41	مواكبة التطور في أساليب التعليم
7	.65	3.40	مواكبة التطور في تقنيات التعليم
8	.72	3.24	السعي لكسب ثقة المجتمع المحلي
9	1.04	3.08	مواكبة التطور في أساليب الإدارة الحديثة

### المجال الرابع: القيم

#### جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الأول "القيم" مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات
1	.87	3.91	التركيز على الجودة في الأداء
2	.64	3.59	التركيز على الجودة في المخرجات
3	.64	3.46	خدمة المجتمع المحلي
4	.95	3.43	استثمار التقنية بالشكل المناسب
5	.85	3.33	السمعة الجيدة
6	.74	3.33	الشفافية
7	.59	3.22	التركيز على الإبداع
8	.78	3.19	غرس المواطنة الصالحة
9	.90	3.17	السعي نحو التمييز
10	.76	2.92	الاهتمام بالطلبة

يبين الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال القيم، حيث جاءت الفقرة رقم(5) والتي تنص على "التركيز على الجودة في الأداء" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (3.91) وانحراف معياري (0.87)، تلتها في المرتبة الثانية الفقرة رقم (6) والتي تنص على "التركيز على الجودة في المخرجات" بمتوسط حسابي بلغ (3.59) وبانحراف معياري (0.64)، تلتها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم(4) "خدمة المجتمع المحلي"،

بمتوسط حسابي بلغ (3.46) وانحراف معياري (0.64)، بينما جاءت الفقرة رقم (2) ونصها "الاهتمام بالطلبة" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.92) وانحراف معياري (0.76).  
مناقشة النتائج:

تم في هذا الجزء مناقشة النتائج التي توصل إليها البحث كما تم تقديم عدد من التوصيات وآليات التنفيذ ذات العلاقة بنتائج البحث.

مجال الرسالة: فقد أظهرت النتائج أن هذا المجال حصلت على أعلى متوسط حسابي بلغ (3,44) وضمن درجة توفر المؤشر بدرجة متوسطة، وقد حصلت الفقرات (29، 30، 35، 36) على أعلى المتوسطات الحسابية والتي تراوحت ما بين (3,86 - 3,50) على الترتيب تنازلياً، وضمن درجة تقدير كبيرة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الكليات سعت في أساسها إلى تحقيق الأهداف المطلوبة فيها المحددة لتنمية التعليم وتطويره، ولأجل ذلك فإنها ركزت على جودة الخدمة التعليمية، وهذا لا يأتي إلا من خلال الاهتمام بالبحث العلمي، والإبداع والابتكار.

في حين حصلت الفقرات (31,34، 33، 32) على أقل المتوسطات الحسابية والتي تراوحت ما بين (3,47 - 3,16) وضمن درجة توفر متوسطة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى الواقع الفعلي لدرجة تحقيق كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية لرسالتها التربوية، ذلك أن من مؤشرات تحقيق الكليات لرسالتها هي العمل على رفد سوق العمل بالتخصصات التي يحتاجها، والتركيز على التدريب المستمر للطلاب، وتوثيق الصلة بالمجتمع المحلي، ولكن الواقع الفعلي لكليات التربية الرياضية وغيرها من المؤسسات التربوية في الوطن العربي تعاني من ضعف الصلة والعلاقة مع المجتمع المحلي، وعدم المواءمة بين متطلبات سوق العمل والتخصصات التي يحتاجها.

مجال الرؤية المستقبلية: فقد أشارت نتائج البحث أن المجال حصل على متوسط حسابي بلغ (3,40) وبدرجة تقدير متوسطة. وقد جاءت الفقرتان (12,16) في المرتبتين الأوليين، وبمتوسطين حسابيين (3,62، 3,51) على الترتيب وبدرجة تقدير كبيرة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التركيز على جودة الأداء، وجودة المخرجات في قيم كليات التربية الرياضية، ترتب عليه أن الرؤية المستقبلية للمؤسسة جاءت في إطار التغيرات والتطورات ومواكبتها من

حيث التركيز على كسب ثقة سوق العمل وهذا لا يكون إلا من خلال الزيادة الحقيقية في تأهيل الخريجين لسوق العمل.

في حين حصلت باقي الفقرات (11,13,14,17,18,15,19) على أدنى المتوسطات الحسابية التي تراوحت ما بين (3,47-3,08) على الترتيب تنازلياً، وضمن درجة تقدير متوسطة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الواقع الإداري كما سبق الإشارة إليه في مؤسسات التعليم العالي، تعاني من سلبات عديدة كالمركزية، والروتين، وضعف التخطيط، وغيرها، وهذا بالتأكيد سيؤثر في مواكبة كليات التربية الرياضية للتطور في أساليب الإدارة الحديثة، وإذا كان هذا هو الواقع، فإنه سيؤثر حتماً في مواكبة التطور في أساليب التعليم، وتقنيات التعليم، وخدمة المجتمع المحلي، وإذا تمت عملية المواكبة فإن عملية التنفيذ والتطبيق والاستثمار الأمثل لها لن يكون ضمن الدرجة المرغوب فيها.

مجال القيم: وأظهرت النتائج المتعلقة بهذا المجال بأنها جاءت في المرتبة الأخيرة وحصلت على متوسط حسابي بلغ (3,36)، وضمن درجة تقدير متوسطة. وقد حصلت الفقرتان (5,6) على أعلى المتوسطات الحسابية والتي بلغت (3,91, 3,95) وضمن درجة تقدير كبيرة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه وفي ظل التغيرات والتطورات التي شهدتها العالم، والتي أثرت على جوانب الحياة كلها، بما فيها الجانب التربوي؛ فقد تطلب ذلك سعي تلك الجامعات والكليات إلى مواكبة التطورات، والعمل على التحديث، والتطوير في أدائها، ولا شك أن تبني إدارة الجودة الشاملة هو هدف الجامعات اليوم، و يركز على جودة الأداء، وجودة المخرجات.

في حين حصلت باقي الفقرات (4,10,1,8,7,9,3,2) على متوسطات حسابية تراوحت ما بين (3,46-2,92) وضمن درجة توفر متوسطة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى المركزية الإدارية الشديدة، وإجراءات الروتين، والتعقيدات الإدارية، والتي تسهم في قتل الإبداع والابتكار، وعدم استثمار التقنية المناسبة، وبالتالي التأثير على المجتمع من خلال قلة خدمة المجتمع المحلي، وإذا كان الواقع كذلك فإنه لن يتم التركيز في قيم المؤسسة على غرس المواطنة الصالحة لدى الطلبة، وفي المحصلة النهائية قلة الاهتمام بالطلاب .

وفيما يتعلق بمجال الأهداف الإستراتيجية، فقد أشارت النتائج أن هذا المجال حصل على درجة تقدير متوسطة، وضمن متوسط حسابي بلغ (3,43). وقد حصلت الفقرات (28,26,21,27) على أعلى المتوسطات الحسابية والتي تراوحت ما بين (4,13-3,51) على الترتيب تنازلياً، وضمن درجة تقدير كبيرة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الإدارة الجامعية في كليات التربية الرياضية قد أدركت ضرورة السعي نحو التطوير والتحديث والجودة في الأداء، وقد سعت إلى تحقيق هذا من خلال القيام بالعديد من الأمور، التي تشمل رفع مستوى الروح المعنوية لدى التدريسيين داخل الكلية من خلال الحوافز، والتعرف على احتياجاتهم ورغباتهم، كما

تم تطوير سياسات العمل واستراتيجياته بما يخدم الكلية ويرفع من مستوى الأداء فيها، إضافة إلى استثمار المناسبات الوطنية والدينية وغيرها في توثيق الصلة بين الكلية والمجتمع المحلي، انطلاقاً من أن الوظيفة الأولى للجامعة هي خدمة المجتمع المحلي.

و حصلت باقي الفقرات (22، 23، 24، 25) على أقل المتوسطات الحسابية التي تراوحت ما بين (2,83 - 3,45) وعلى الترتيب تنازلياً، وضمن درجة تقدير متوسطة. وقد يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مضامين هذه الفقرات إنما تتعلق بالجانب الإداري، وكما تم الإشارة سابقاً فإن المركزية، والبيروقراطية، تؤثر في التركيز على الإبداع الإداري داخل الكليات، والذي يترتب عليه ضعف تنمية وتدريب الموارد البشرية داخل الكلية.

وبشكل عام فقد أظهرت نتائج البحث أن درجة توفر مؤشرات التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية هي بدرجة متوسطة، وقد حصلت على متوسط حسابي بلغ (3.40).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1. ان عملية التخطيط الاستراتيجي التي تتم في كليات التربية الرياضية في جامعه بغداد تتم في جو عملي حقيقي ديناميكي يتضمن مؤشرات رساله والاهداف والرؤيا المستقبلية والقيم.
2. ان عملية التخطيط في اساسها تواجه صعوبات تتعلق باعداد الخطط وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها كما تتأثر بعوامل خارجية وداخلية تؤثر بشكل مباشر على فعالية التخطيط الاستراتيجي ونجاح تطبيقه.

5-2 التوصيات :

1. ضرورة سعي كليات التربية الرياضية في الجامعات العراقية إلى تبني منهجية التخطيط الاستراتيجي فيها؛ باعتباره أداة مناسبة لتطوير الكليات.
2. العمل على توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال القيم وخاصة ما يتعلق بالشفافية، والتركيز على الإبداع، وخدمة المجتمع.
3. العمل على توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال الرؤية المستقبلية وخاصة ما يتعلق بمواكبة التطور في أساليب التعليم، وتقنيات التعليم، وأساليب الإدارة الحديثة.
4. توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال الأهداف الإستراتيجية وخاصة ما يتعلق بدراسة حاجات سوق العمل المتغيرة، وتنمية وتدريب الموارد البشرية.
5. توظيف منهجية التخطيط الاستراتيجي في كليات التربية الرياضية ضمن مجال رسالة الكلية، وخاصة ما يتعلق بالاهتمام بالمجتمع المحلي، والتركيز على التدريب المستمر.

المصادر

1. أبو زيد، ذياب محمود : التخطيط الاستراتيجي للموارد البشرية في القطاعين العام والخاص، دراسة ميدانية مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن. 2003
2. أَلْحَارْثِي، سعاد: خفض التكاليف في مؤسسات التعليم العالي بإتباع أسلوب إعادة هندسة العمليات الإدارية، مكتب التربية العربي لدول الخليج العربي، الرياض. 2006.
3. الكبيسي، عامر خضير: التخطيط الاستراتيجي والإدارة الإستراتيجية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية التدريب، الرياض، 2005
4. الزهراني، سعيد عبد الله: التخطيط الاستراتيجي لمؤسسات التعليم العالي ، مركز البحوث التربوية النفسية بجامعة أم القرى. مكة المكرمة. 1416.
5. الخطيب، أحمد: الإدارة الإبداعية للجامعات: نماذج حديثة. (الطبعة الأولى)، جدارا للكتاب العالمي، عمان، 2006.
6. ألمليحي ، حلمي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة ، ط 8 ، 2000 .
7. السالم، مؤيد: التكامل بين التخطيط الاستراتيجي والممارسات الخاصة بإدارة الموارد البشرية في منظمات الأعمال العربية، وقائع مؤتمر إدارة الموارد البشرية وتحديات القرن الجديد، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 2000. 18-20.
8. الربيعي، سعيد بن حمد: التعليم العالي في عصر المعرفة " التغيرات والتحديات وأفاق المستقبل"، دار الشروق، الأردن، 2007.
9. الغزالي، كرمه ماجد عباس: التخطيط الاستراتيجي في المؤسسات العامة الأردنية - دراسة ميدانية من وجهة نظر الإدارة العليا. رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، قسم الإدارة العامة، جامعة اليرموك، الأردن. 2000.
10. بدران، شبل و الدهشان، جمال : التجديد في التعليم الجامعي. (الطبعة الأولى)، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003.
11. بسيوني، إسماعيل علي : التخطيط الاستراتيجي للموارد البشرية في الشركات السعودية الكبرى، مركز البحوث وتنمية الموارد البشرية ، جامعة الملك سعود، القصيم، 2005.
12. درويس، مايكل وآخرون: التخطيط الاستراتيجي الناجح، مترجم، وزارة التعليم العالي، مكتبة العبيكان، الرياض، 2006.
13. هاينز، ستيفن : التخطيط الاستراتيجي الناجح. (الطبعة الأولى)، (رفاعي حمد وسيد عبد المتعال، مترجم)، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001

الاستبانة

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً	
					أولاً: مجال القيم
					1. السمعة الجيدة.
					2. الاهتمام بالطلاب.
					3. السعي نحو التمييز.
					4. خدمة المجتمع المحلي.
					5. التركيز على الجودة في الأداء.
					6. التركيز على الجودة في المخرجات.
					7. التركيز على الإبداع.
					8. الشفافية.
					9. غرس المواطنة الصالحة.
					10. استثمار التقنية بالشكل المناسب.
					ثانياً: مجال الرؤية المستقبلية
					11. الزيادة في تقدم الخدمات التعليمية.
					12. الزيادة في تأهيل الخريجين لسوق العمل.
					13. التمييز في خدمة المستفيدين.
					14. السعي لكسب ثقة الطلاب.
					15. السعي لكسب ثقة المجتمع المحلي.
					16. السعي لكسب ثقة سوق العمل.
					17. مواكبة التطور في أساليب التعليم.
					18. مواكبة التطور في تقنيات التعليم.
					19. مواكبة التطور في أساليب الإدارة الحديثة.
					ثالثاً: مجال الأهداف الإستراتيجية
					20. تنمية وتدريب الموارد البشرية داخل الكلية.
					21. تطوير سياسات واستراتيجيات العمل بما يرفع من مستوى أداء
					22. استثمار تكنولوجيا المعلومات والاتصال داخل الكلية.
					23. دراسة حاجات سوق العمل المتغيرة بحيث تتناسب مع حاجات المجتمع.
					24. التركيز على الإبداع الإداري داخل الكليات.
					25. تنمية التواصل العلمي بين الكلية وباقي كليات الجامعات العراقية
					26. توثيق العلاقة بين الكلية والمجتمع المحلي.
					27. التعرف على احتياجات ورغبات الطلاب
					28. العمل على زيادة الروح المعنوية لدى العاملين داخل الكلية.
					رابعاً: مجال الرسالة
					29. النشاط في تقديم الخدمة التعليمية.



					30. التركيز على جودة الخدمة التعليمية.
					31. التميز في تقديم الخدمة التعليمية.
					32. الاهتمام بالمجتمع المحلي.
					33. التركيز على التدريب المستمر للطلاب
					34. رفد السوق العمل بالتخصصات التي يحتاجها.
					35. الاهتمام بالبحث العلمي.
					36. التركيز على الإبداع والابتكار لدى الطلاب داخل الكلية.

### ملخص البحث

دراسة مقارنة للتفاوت والتشاور الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب  
الفرقية والفردية في جامعة الموصل

أ.م.د. نغم محمود محمد العبيدي

ادهام فهد سلطان

ادريس طعمة جاسم

2011م

1433هـ

هدف البحث الحالي الى :

1- التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفردية والفرقية في جامعة الموصل.

2- التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفردية والفرقية في جامعة الموصل.

وللتحقق من هدف البحث افترض الباحثون ما يأتي :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل في مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، وقد اشتمل مجتمع البحث على (109) لاعب من لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية للالعاب الفرعية والفردية لجامعة الموصل للعام الدراسي (2010 - 2011) حيث اشتمل مجتمع البحث (45) لاعب من الالعاب الفردية و (64) لاعب من الالعاب الفرعية ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبواقع (26) لاعب للالعاب الفردية و(45) لاعب للالعاب الفرعية .

وقد تطلب البحث استخدام الاداة الاتية :

مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي من قبل (طبيب ، 2008) والذي اجرى عليه الباحثون المعاملات العلمية الخاصة بادوات البحث المستخدمة والمتمثلة بحساب الصدق والثبات على وفق الاسس العلمية اللازمة في البحث الرياضي ، فضلا عن ذلك استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتحليل التباين الاحادي واختبار (ت) واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) وقد اظهرت النتائج اهم الاستنتاجات الاتية:

1. ان لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل يتمتعون بمستوى عالي من التفاؤل الرياضي .

2. توزعت نتائج اللاعبين في مقياس التفاؤل الرياضي على ثلاثة مستويات هي (المستوى الواطئ ، المستوى المتوسط ، المستوى العالي) وكانت في الالعاب الفرعية محددة بالمستوى المتوسط للسلة والمستوى العالي للطائرة والقدم في حين كانت الالعاب الفردية محددة بالمستوى المتوسط لفعالية الساحة والميدان وبقية الفعاليات بالمستوى العالي للمبارزة والريشة .

3. توجد فروق معنوية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي الالعاب الفرقيه ولمصلحة لاعبي الالعاب الفرقيه لفعاليتي الطائرة والقدم .
4. لم تظهر فروق معنوية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي فعالية كرة السلة.
5. لا توجد فروق معنوية في مقياس التفاؤل الرياضي عند لاعبي فعاليات الالعاب الفرديه . توجد فروق بين لاعبي الالعاب الفرقيه والفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ولمصلحة الالعاب الفرقيه

**" Comparative study of athlete pessimistic and optimistic of elections players in the colleg of sport education in some of individual and team games in the university of Mosul "**

**Ass. Prof. Dr. Nagham M. Mahmoud. AL – Aubeadi**

**Adham fahad**

**Adrees tua'ma**

**The aim of the present research :**

1. knowing the level of athlete pessimistic and optimistic of the elect players in sport education college of some individual and team games in the university of Mosul .
2. knowing the differences in the level of athlete pessimistic and optimistic of elect players of sport education college of some individual and team games in the university of Mosul .

**To materialize the aim of the research the researcher hypothesize the following :**

1. There isn't differences in statistical meaning for the players of sport education college of some individual and team games in the university of Mosul of athlete pessimistic and optimistic level , in the university of Mosul in athlete pessimistic and optimistic level .

The researchers used descriptive method that suit the nature of the research , the society of the research contain (109) players from the elect players of sport education college for individual and team games of the university of Mosul in 2010 – 2011 the research society contain (45) player from the individual games and (64) player from team games , and they are choosen in random way from research society and (26) player for individual game and (45) player from team games .

The research require using the following tools :

The scale of athlete pessimistic and optimistic by (2008) that the researchers make special scientific processing by using research tools represented by truth and consistence calculating , depending on scientific set which sport research need . In addition to that the researchers used statistical means like mathematical medium, standard deviation, percentage, monocular inequality analysis, T-test, and least incorporeal difference test ( L.S.D )

The results lead to the following best conclusions :

1. The players of sport education college for some individual and team games in the university of Mosul interesting with high level of sport optimistic .
2. The results of the player distributed in sport optimistic scale of three levels , which are ( low level , medium level , and high level ) . and in team games it determined in medium level in basketball , and high level in volleyball and football . while individual games determined by medium level for track and field events and the other events in high level for badminton and fencing .
3. There is incorporeal differences in athlete pessimistic and optimistic scale for the team games players and forsake team game players for volleyball and football events .
4. There isn't incorporeal differences in athlete optimistic and pessimistic scale for the players of basketball event .
5. There isn't incorporeal differences for the players of individual game events .
6. There are differences between the players of individual and team games on athlete optimistic and pessimistic scale forsake team games .

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

شهد علم النفس الرياضي قفزة كبيرة جعلته في مقدمة الموضوعات التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لما يتميز به من تنوع في مواقفه ودراسته مما عنى الباحثين بدراسته والخوض في موضوعاته حيث شكلت عاملاً مشتركاً مع العلوم النفسية الاخرى في البحث والتقصي عن الحقائق السلوكية عند الرياضي، من خلال التداخل المنطقي بينه وبين العلوم النفسية الاخرى ومن بينهما علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس النمو، وهي في نهاية المطاف تنصب في خدمة الرياضي وجعله ذوي إمكانيات وقدرات وقابليات صحية وبدنية وعقلية جيدة وبالمستوى المطلوب التي من خلالها يتم التوصل الى الاهداف والانجازات العالية.

وقد اهتم علم النفس الرياضي بموضوع المعرفة النفسية لفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية من خلال تفاعل الانسان مع البيئة، منطلقاً بذلك من أساسيات الفروع النظرية لعلم النفس التي تهدف الى وصف السلوك والخبرة والعمليات العقلية عن طريق الدراسات العلمية المقننة وشرح اسباب حدوثها (علاوي، 1998، 16).

وكان من بين الموضوعات التي تناولت هذا البحث التفاؤل والتشاؤم الرياضي الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على النتائج والانجازات الرياضية لكونه يعد سمة من سمات الشخصية، حيث ان السمة هي صفة أو خاصية تميز الفرد عن غيره وهذه السمة قد تكون فطرية (وراثية) أو مكتسبة فالشخصية تتأثر بعوامل كثيرة جسمية ونفسية واجتماعية.

وهناك محاولات نظرية عديدة لدراسة الشخصية الرياضية والعلاقة بين الفعالية التي يزاولها الرياضي والشخصية التي يتصف بها، فمزاوله الفعاليات الرياضية هي إحدى المزاوالت النفسية العديدة التي يختارها الفرد بعد توفر صفات معينة فيه وبعد استمراره بمزاوله هذه الفعاليات سوف تتأثر شخصيته ايجابيا او سلبياً من جرائها. (الطالب ولويس، 1992، 73) ومن خلال ملاحظتنا التي نراها على

الرياضيين وطبيعة عمل الرياضي نرى بان كل شخص له شخصية مختلفة ومتباينة عن الآخر فقد يتفرق ردود فعلهما نحو الاهداف اذ احياناً نجد احدهم يميل الى التفاؤل والمرح ويأخذ الأمور ببساطة ويتعامل مع الاخرين بكل تلقائية وفرح، وعلى العكس نجد شخصا اخر يختلف عنه اختلافاً كلياً فنجدته متشائماً من كل شيء ولا يرى من الأمور إلا الجانب السلبي، في كلا الحالتين نجد ذلك يؤثر على مستوى انجازهما الرياضي في السباقات. ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في دراسة موضوع التفاؤل والتشاؤم الرياضي في (دراسة مقارنة للتفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية) التي تعتمد نتائجها على امكانيات الرياضيين حسب نوع الفعالية، وان تفاوت وتساؤم الرياضي له أثر فعال في تحقيق النتائج والانجازات الرياضية.

## 1-2 مشكلة البحث

مع التقدم السريع الذي طرأ على علم النفس الرياضي الذي يشغل مكانة مهمة في المساعدة على اعداد وتحضير اللاعبين للسباقات والبطولات المحلية والدولية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للاعب ولا يتم ذلك الا من خلال توافق بين الوظائف البدنية والنفسية والاجتماعية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف والظروف المحيطة به التي توفر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي مما يؤثر على مردود النتائج والانجازات والتي يطمح الى تحقيقها في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من البحوث والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي وجدا قلة الدراسات النفسية والاجتماعية الرياضية والتي تقيس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ومدى علاقته بالالعاب الفردية والفرقية. لذا تتحدد مشكلة البحث الحالي في الاجابة عن التساؤلين الاتيين:

- هل ان لاعبي الألعاب الفردية والفرقية يمتازون بمستوى من التفاؤل والتشاؤم الرياضي؟
- هل هناك فرق بين لاعبي بعض الألعاب الفردية والفرقية في مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي؟

## 1-3 هدفا البحث

1-3-1- التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل.

1-3-2- التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل.

## 1-4 فرضية البحث

1-4-1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل في مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي.

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفردية (ساحة وميدان، مبارزة، ريشة)، والفرقية (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة القدم)

1-5-2- المجال الزمني: الفصل الدراسي الاول لعام (2010-2011)

1-5-3- المجال المكاني: قاعات وملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

## 1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1- التفاؤل

**عرفه (الدسوقي، 1988) بانه:** "ميل يحمل الشخص طبيعيا الى الشعور بالسعادة الدائمة المتجددة بحيث يعيش في أمل مستمر مهما كانت الظروف، ويتدرج من الرضا والانشراح" (الدسوقي، 1988، 622-624)

**وعرفه (مارشال واخرون، 1992) بانه** "استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث يرجع الى الاعتقاد بان المستقبل عبارة عن مخزن من الرغبات المطلوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها او تحقيقها" (Marshall, et al., 1992, 1067)

**وعرفه (الحكاك، 2001) بانه** "نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج سارة في المجالات المهمة من حياته" (الحكاك، 2001، 36)

#### 1-6-2- التشاؤم

**عرفه (الدسوقي، 1988) بانه** "الميل الذي يحمل صاحبه على الحزن والانقباض وخشية ظروف الحياة مهما كانت حسنة او عادية" (الدسوقي، 1988، 624)

**وعرفه (مارشال واخرون، 1992) بانه** "التوقع السلبي للأحداث" (Marshall, et al., 1992, 711)

**وعرفه (الحكاك، 2001) بانه** "نزعة منظمة لدى الفرد لتكوين توقعات مهمة لنتائج غير سارة في المجالات المهمة من حياته" (الحكاك، 2001، 68)

**التعريف الاجرائي للتفاؤل والتشاؤم الرياضي** يتمثل بـ"الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي".

#### 2- الاطار النظري والدراسات السابقة

##### 2-1- الاطار النظري

##### 2-1-1- مفهوم التفاؤل والتشاؤم

يرى الطبيب الاغريقي (هيبوقراط 460-370 ق. م) في تصنيفه ان اختلاف الأمزجة يعزى الى اختلافات عضوية كيميائية في الجسم (الداودي، 1997، 24). وهي تقابل الامزجة الاربعة، اذ يشير الى ان صاحب المزاج السوداوي متشائم وان صاحب المزاج الدموي متفائل (عبد الخالق، 1990، 24) فهو يشير الى ان صاحب المزاج الدموي متفائل ومرح ونشيط وممتلئ الجسم وسهل الاستثارة وسريع الاستجابة، ولا يهتم الا باللحظة الحاضرة، فهو هوائي، أما صاحب المزاج السوداوي فمتأمل وبطيء التفكير وثابت الاستجابة، ويعلق أهمية بالغة على كل ما يتصل به ويجد صعوبة التعامل مع الناس، واهم ما يميزه الوجوم والانطواء (طه وخان، 1990، 422-423).

اذ يعتقد (هيبوقراط) ان الناس ينتمون الى احد الانماط المزاجية الاربعة وهي (المتشائم، المتفائل، الخامل، المبتهج) (دافيدوف، 1983، 599). ويرى (وليام جيمس، 1958) صاحب الفضل في ابراز مفهوم التفاؤل، فيه معيار الفرد اذ يتوقع فيه النجاح باتجاه الأحداث او المواقف او المهمات توفقا كبيرا (James, 1958, 199). وهو يرى ان مبدأ التحسنية يعني الايمان بان العالم ينزع الى التحسن، وهذا مرتبط بقوة الارادة الحرة، فالتفاؤل عنده هو الاعتقاد بامكانية تحقيق افضل النتائج هي اقل ما يمكن تحقيقه (Bird, 1986, 12, 153). ويرى جيمس ان التسليم يرفض الشر او عدم قبوله يتطلبان احساسا مفردا وخلقاً وحماساً ويشجع على التشجع بسلاح الاخلاق ومواصلة النجاح ومن خلال ذلك يمكننا التنبؤ بمصائر الانسان المجهولة (Bernnan, 1968, 152). اذ اشار (جيمس، 1980) الى صنفين رئيسيين، تصنف الافراد من حيث الافعال الارادية، وميز الانماط التي تسمى باسم الانماط العاطفية المزاج او الرقيقة والانماط الواقعية المزاج او التفكير، وهي ذات المفاهيم، وقد اقام جيمس في اواخر القرن

التاسع عشر تصنيفين يشبهان تصنيف (يونج) هما الانبساط والانطواء. وقام (ايزنك) بتلخيص النظرية على أساس القطبين الرئيسيين للشخصية الانبساط- الانطواء، اذ يقع المتقابل ضمن حدود الانبساطية، ويقع المتشائم ضمن حدود الانطوائية، ويقول ايزنك ان النمط الانبساطي والنمط الانطوائي متشائم (عبد الخالق، 1990، 183-236). فالمتقابل يظهر توقعات ايجابية للأحداث، والحالة المزاجية الايجابية، وفي ناحية اخرى اذا كان التشاؤم يمثل ميلا نحو توقع الأحداث السلبية، ويرتبط بشكل اساسي لكل من العصابية والحالة المزاجية السلبية، وقد لخص (ايزنك) انموذجا للمنبط والمنطوي، فالأول يميل الى التفاؤل والابتهاج ويهون الأمور بكل بساطة، وبلا تعقيب أما المنطوي فمتنمر وشكاك وقلق ويهون الامور ومكتئب (عبد اللطيف وحماة، 1998، 97-98)

ومن الملاحظ في المجال الرياضي ان هناك بعض الرياضيين الذين يؤمنون ايماناً راسخاً بالتفاؤل وبصفة خاصة بارتباطهما بالمنافسات الرياضية. وقد يكون تفاؤل أو تشاؤم الرياضي من اشخاص معينين اذ قد يتفاعل او يتشاعم من حكم معين لادارة منافسة رياضية لفريقه أو قد يتفاعل او يتشائم من لون رداء معين يرتديه فريقه او الفريق المنافس او قد يتفاعل او يتشاعم من بعض الحيوانات او الطيور التي تصادفه قبيل المنافسة او من بعض الظواهر الطبيعية او من بعض الاشياء والاعمال التي تختلف في دلالتها من رياضي الى اخر.

## 2-1-2- النظريات التي تناولت مفهوم التفاؤل والشاؤم

### 2-1-2-1- نظرية السمات

هنالك من ينظر الى الشخصية عن طريق دراسة القياس الكمي للسمات ومنهم من يلجأ الى تصنيف الشخصية الى انماط بوصفها أساس للبحث والدراسة، وتعد نظرية السمات محاولة لتفسير السلوك الظاهري عن طريق افتراض وجود استعدادات معينة لدى الكائن الحي مسئولة عن سلوكه (باهي واخرون، 2002، 61). ان نظرية السمات تفسر الشخصية على انها مجموعة من السمات، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً، وهي تؤثر على سلوك الفرد مما يميزه عن غيره من الافراد، لذا فهي تدل على ثبات وعمومية السلوك (النقيب، 1990، 136). وتتوقف هذه السمات على عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي للفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة، وخاصة التعلم والاكتماب ومن اشهر رواد هذه النظرية ما يلي:

### 2-1-2-1-1- نظرية ايزنك

تحتل مفاهيم السمة والنمط مكاناً مركزياً في نظرية ايزنك للسلوك اذ يعبر عن السمة هي اتساق ملحوظ في عادات الفرد وانفعالاته المتكررة اما النمط فيعرف بانه تجمع ملحوظ من السمات هو اكثر عمومية وشمولاً ويضم السمة بوصفها جزءاً مكوناً (باهي واخرون، 2002، 65). كما اشار الى ان هناك فرعين من الانماط او الابعاد للسمات في الشخصية هما (الانبساط- الانبساط) و (الانفعالية - الثبات) وبدورها يمكن تقسيمها على بعض السمات التي يمكن ان تؤدي الى الاستجابات المعتادة للشخصية (علاوي، 1998، 108). وتلخص نظرية ايزنك على أساس انه يوجد القطبين الرئيسيين للشخصية الانبساط الانطواء، يمكن ان يوصف افرادا كثيرين جداً بطرائق متباينة باختلاف مواقفهم او تباينها على قطبي البعد، اذ يقع المتقابل ضمن حدود الانبساطية ويقع المتشاعم ضمن حدود الانطوائية، وتعد نظريته من اهم النظريات التي تناولت بعد الانبساط والانطواء واعطتها اهمية كبيرة، وعدتها من الابعاد الاولى للشخصية التي تتكون من مجموعة سمات تقع سمة الانبساط على قطب منها، في حين يقع الانطواء على القطب الاخر، ويتعامد القطبان مع بعد العصابية (متزن - غير متزن) ويذكر ايزنك ان النمط الانبساطي متقابل والنمط الانطوائي متشائم (الحكاك، 2001، 36).

## 2-2-1-2- نظرية الانماط

(وهي تتشابه الى حد بعيد مع نظريات السمات، اذ ان رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى انماط معينة على اساس صفاتهم المزاجية او الجسمية او النفسية، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات). (الطالب ولويس، 2002، 80). اذ قسم ابقراط الناس في القرن الخامس قبل الميلاد على انماط اربعة. (عبد الله، 2004، 81):

- 1- النمط الدموي (دموي المزاج): هو متفائل، نشط سهل الاستثارة، حاد الطبع، متحمس واثق.
- 2- النمط البلغمي (بلغمي المزاج): خامل، بليد، غير مكترث، ضعيف الانفعال.
- 3- النمط الصفراوي (صفراوي المزاج): هو سريع الانفعال، غضوب، كثير الطموح، قليل السرور.
- 4- النمط السوداوي (سوداوي المزاج): هو متشائم، منظوي، مكتئب، بطيء التفكير.

## 2-1-3- العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم

### أولاً: العوامل البيولوجية:

كثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشأ من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ومن الرقابة العقلية في الإنسان فيسمح لنفسه أن يسبح في جو مظلم من الأوهام اذ أن ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والهموم والاحزان التي تسيطر على نفسهم (طه وخان، 1990، 367). وان الشخص المتفائل لدى استبشاره بالنجاح مسبقاً كأنه حاصل على قدرة معينة لآلآته الى حاضر يرضى به، فانه يوافق على مطالب المخ له باصدار الأوامر واعداد الطاقة اللازمة ابتداء من انجاز الاعمال الى ما يصدر عنه من احكام (اسعد، 1986، 321-324). أما الشخص المتشائم فمنذ البداية فكرة التشاؤم تسيطر على جزء من تفكيره وتستحوذ على قدرة من طاقته المخصصة لانجاز اللازم، فتقل تدريجياً ويصيبه الفتور والفشل في انجاز مهماته وهذا ما يؤكد من تشاؤم وصدق تشاؤمه (Weinstein, 1980, 808).

### ثانياً: العوامل الاجتماعية:

وهي العوامل المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأة المفهوم فالمواقف الاجتماعية المفاجئة كمصادفة المواقف العصبية المحبطة او المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد (الأنصاري، 1988، 20-21). كما ان للعوامل البيئية والثقافة دوراً كبيراً في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين فان الذكور لديهم الفرصة الاكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم لهذا يخلق لديهم نوع من الامل والتفاؤل نحو المستقبل، أما الاناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحد من تحديد مصيرهن من ناحية الاستمرار بالتعليم والمهنة والزواج، لكن هذا لا يعني انخفاض التفاؤل بدرجة كبر لديهن، لكن التفوق يظهر لدى الذكور (عبد اللطيف وحماة، 1988، 97). وقد اعطى اندرسون وآخرون (Anderson, et al., 1992). تفسيراً عن شعور الانسان بالتشاؤم واليأس من استمرار تعرضه للفشل عند تعامله مع البيئة الاجتماعية فتختفي أماله وتوقعاته الايجابية ويشعر انه نتاج سلبي للبيئة، لان تشاؤمه ترتب عليه هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز فضلا عن شعوره بالحزن والقنوط والميل الى الانسحاب الاجتماعي واحيانا الى الانتحار (Anderson, et al., 1992, 715).

### ثالثاً: العوامل الاقتصادية

ان الراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من امكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول الغربية منذ اواخر السبعينات من القرن العشرين، قد اثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها



صغار الشباب لحياتهم، ونظرا للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام أن يطور صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحون مترددين جدا بشأن وضع خطط حياتهم، ولا سيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم (الانصاري، 1998، 60).

رابعاً: العوامل السياسية:

ان التطاحن والحروب النفسية والعسكرية وما تخلفه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي وهيمنة دول على غيرها وأنواع الاستعمار المباشر وغير المباشر، كل ذلك يؤدي الى فقدان التوازن النفسي، مما يؤدي الى صراعات نفسية لا تلبث ان تصبح مظاهر سلوكية لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والتردد والشك (الحكاك، 2001، 54).

2-1-4- صناعة التفاؤل:

من المهم جدا أن يكون لدى الانسان نظرة واقعية توازن بين الاشياء، ومن الخطأ أن يسبغ المرء من شعوره السلبي على الأشياء من حوله، وكثيرون يصبغون ما يشاهدونه، أو ما يحيط بهم، فيتم صناعة التفاؤل من خلال ما يأتي:

- التفاؤل قرار ينبثق من داخل النفس.
- المظهر والشكل الموحى بالثقة في المشي والحركة والاتفات والقعود والنظر والكلام والمشاركة مهم.
- التدريب على الابتسامة.
- انضج قلبك بالطيب، انوي النية الطيبة، ولا تحسد الناجحين.
- النظرة الإيجابية، وهي معنى عميق عظيم، النظرة الايجابية لشخصك، وللاحداث من حولك، أيا كانت أحداثا خاصة في محيطك وأسرتك ومجتمعك (العودة، 2006، 1-2).

ان الطرق الى التفاؤل هو ان يتحلى الفرد بمواقف تبعث على البهجة والسرور، ولها مواقف خمسة أساسية هي: حب الاستطلاع، التقبل، العمل الجاد، روح الفكاهة (ميرسل وترويانى، 2005، 188).

2-1-5- التفاؤل في الرياضة

يقصد بالتفاؤل في المجال الرياضي "التوقع العام للاعب الرياضي بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة في المنافسة" (علاوي، 1997، 73)، أي الاعتقاد بالفأل الحسن مثل التفاؤل بأشخاص معينين أو ارتداء اشياء معينة، وغير ذلك من العلامات التي تبعث على التفاؤل، ويلاحظ أن هناك بعض الرياضيين يرجعون اسباب فوزهم أو هزيمتهم إلى بعض المعتقدات، وتأثيرها على إدراك وتوقع سلوك الفرد الرياضي، ومدى تعلمه، ومدى تطور مستواه الرياضي (علاوي، 1997، 328).

2-1-6- التفاؤل والصحة البدنية والنفسية

إن التفاؤل بصفة عامة يؤدي بالقدرة الى الصحة الجيدة ومقاومة المرض، وكثيرا ما تكون الشخصية المتفائلة تتمتع بتمام الصحة البدنية والنفسية، وان سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الانسان، وبمختلف جوانب شخصيته، كما انها يمكن ان تؤثر تأثيرا طيبا في الصحة النفسية والجسمية للفرد، اذاً "التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية والصحة الجسمية، وهذا ما اكدته دراسة (شاير وكارفر) التي افترضت ان التفكير الايجابي، والنزعة التفاؤلية نحو الحياة يمكن ان يكونا نافعين للصحة النفسية والجسمية" (Scheiera&Carver, 1993, 145)، وثبت ان تمرين وخاصة في الهواء الطلق يحسن الحالة النفسية ويقلل التوتر، ووفقا لرأي (لتيد ميتشيل) الذي يقول انما يحدث ذلك لكون التمرين

يعين الجسم على التخلص من الادرينالين وهو مادة كيميائية تزيد التوتر، وفي الواقع يقول (ديباك كوبرا) ان التمرين يخفف الاكتئاب ويطيل روح الشباب، وهذا يوضح كيف ان مجرد حركة بسيطة تساعد عاطفيا، اذ يتردد كثير من الناس في التمرين في الهواء الطلق، ولكن يمكن القيام باي نوع من الحركة، وسوف يذكر من روحك المعنوية (ميرسل وترويانى، 2005، 72).

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 الدراسات العربية

دراسة (طويل، 2009)

بناء مقياس التفاؤل لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل

#### الدراسي

تهدف الدراسة إلى:

- بناء مقياس التفاؤل لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- تقييم مستوى التفاؤل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- وضع مستويات معيارية لعينة البحث لمقياس التفاؤل.
- التعرف على العلاقة بين التفاؤل ومعدل التحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والارتباطي، واشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للعام الدراسي (2008-2009) والبالغ عددهم (773) طالب وطالبة أما عينة البحث فاشتملت على (300) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وقسمت عينة البحث الى قسمين عينة بناء يبلغ عددها (180) طالبة وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الاساسية، ويمثلون نسبة (60%)، أما القسم الثاني كعينة تطبيق ويبلغ عددها (120) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الاساسية، ويمثلون نسبة (40%) واشتملت اداة البحث على مقياس التفاؤل (التوجه نحو الحياة) الذي اعده الباحث باعتماد الخطوات والإجراءات العلمية في بناء المقاييس، والمتضمنة بصدق الخبراء، والتحليل الاحصائي للفقرات بأسلوب (المجموعتين المتطرفتين، والاتساق الداخلي)، وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقة (الانصاف المنشقة بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)) ومعدل التحصيل الدراسي، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية: المتوسط الحسابي، والمنوال، والانحراف المعياري، ومعادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون)، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار (ت) ومعادلة (سبيرمان-براون)، والمتوسط الفرضي للمقياس، والنسبة المئوية.

وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- فاعلية المقياس الذي تم بنائه لقياس مستوى التفاؤل لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل يتمتعون بمستوى تفاؤل اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على تمتعهم بمستوى تفاؤل جيد مما يؤثر ايجابيا على توافقهم وتحصيلهم الدراسي، من حيث الدافعية للنجاح والتقدم في حياة الدراسة داخل الجامعة والحياة العامة.
- تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث في مقياس التفاؤل.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين التفاؤل ومعدل التحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل .  
(طويل، 2009، 1)

- دراسة ( حسن ، 2008 )

التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقته بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى

هدفت الدراسة الى:

- 1- بناء وتقنين مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى لاعبي العاب القوى الشباب.
- 2- اعداد وتقنين مقياسي تحقيق الاهداف والهوية الرياضية لدى لاعبي العاب القوى الشباب.
- 3- التعرف على الفروق في مستوى كل مقياس (التفاؤل والتشاؤم الرياضي، تحقيق الاهداف، الهوية الرياضية) لدى لاعبي العاب القوى تبعاً للفعاليات (الركض، الرمي، الوثب).
- 4- التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم الرياضي بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى الشباب تبعاً للفعاليات (الركض، الرمي، الوثب).  
ولتحقيق أهداف البحث افترض الباحث:

1- عدم وجود فروقات دلالة احصائية بين مستوى كل مقياس (التفاؤل والتشاؤم الرياضي وتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز) لدى لاعبي العاب القوى تبعاً للفعاليات (الركض، الرمي، الوثب).

2- وجود علاقة ارتباطية بين (التفاؤل والتشاؤم الرياضي وتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز) لدى لاعبي العاب القوى تبعاً للفعاليات (الركض، الرمي، الوثب).

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوبين المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة الدراسة في حين شملت عينة البحث على (522) لاعباً يمثلون اندية العاب القوى الشباب للمنطقتين الوسطى والجنوبية.

ومن اجل تحقيق اهداف البحث تم بناء واعداد المقاييس النفسية الثلاث (التفاؤل والتشاؤم وتحقيق الاهداف، الهوية الرياضية) ومن ثم تقنينها باتباع خطوات واجراءات بناء واعداد وتقنين المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها من خلال استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

اذ تم استخلاص من وخلال استطلاع اراء الخبراء والمختصين (104) فقرة موزعة على خمسة مكونات (مجالات) تخص مقياس التفاؤل والتشاؤم في حين تكون مقياس تحقيق الاهداف من (26) فقرة ومقياس الهوية الرياضية من (17) فقرة.

وعن مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي نجد ان تم استبعاد (33) فقرة من خلال المجموعتين الطرفيتين والاتساق الداخلي وعند اخضاع الفقرات الى تحليل العامل استبعد منها (36) فقرة، وبهذا اصبح المقياس مكون من (35) فقرة.

اما بالنسبة لمقياس تحقيق الاهداف فقد استبعد منه (8) فقرات لذا اصبح مكون من (18) فقرة  
اما بالنسبة لمقياس الهوية الرياضية فقد استبعد منه (5) فقرات، وبهذا فقد اصبح مكون من (12) فقرة.

اما عند اجراء عملية تقنين فلم تسقط أي فقرة من المقاييس الثلاثة وتم اشتقاق الدرجات المعيارية للمقاييس الثلاثة من اجل ايجاد المستويات المعيارية وبهذا فقد تم تحديد ثلاثة مستويات لكل مقياس (المستوى العالي والمستوى المتوسط والمستوى الواطئ) وتم كذلك ايجاد معايير للانجاز الرقم للاعبين.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث تم التوصل الى الاستنتاجات ومن اهمها:

1- استخلاص خمسة عوامل لمقياس التفاؤل والتشاؤم:

- العامل الاول تضمن (8) فقرات سميت الامل.
- العامل الثاني تضمن (8) فقرات سميت الثقة بالذات.
- العامل الثالث تضمن (8) فقرات سميت التوافق النفسي الاجتماعي.
- العامل الرابع تضمن (7) فقرات سميت التوجه نحو السباق.
- العامل الخامس تضمن (4) فقرات سميت بالمتابرة.
- 2- توزعت نتائج اللاعبين في المقاييس الثلاثة (التفاؤل والتشاؤم الرياضي، تحقيق الاهداف، الهوية الرياضية) على ثلاثة مستويات هي (المستوى الواطئ، المستوى المتوسط، المستوى العالي) وكانت الغالبية عند المستوى العالي.
- 3- وجد ان جميع لاعبي العاب القوى الشباب هم متفائلون ولديهم طموح لتحقيق اهدافهم ويمتلكون تكامل للهوية الرياضية.
- 4- لا توجد فروق معنوية في المقاييس الثلاثة (التفاؤل والتشاؤم، تحقيق الاهداف، الهوية الرياضية) عند لاعبي العاب القوى للشباب تبعاً للفعاليات (الركض، الرمي، الوثب).
- 5- وجود علاقة ارتباطية معنوية وطردية بين التفاؤل والتشاؤم وتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز. ومن الاستنتاجات تم التوصل الى بعض التوصيات اهمها اجراء دراسة مماثلة على فئات عمرية اخرى، وكذلك على الفرق النسوية وايجاد الفروق بين الالعاب الفردية والفرقية (حسن، 2008، 9-11)

## 2-2-2 الدراسات الاجنبية

### 2-2-2-1 دراسة اندرسون وآخرون (Anderson, et al., 1992)

استهدفت الدراسة التنبؤ بأثر الاكتئاب النفسي على توقعات الاحداث المستقبلية واستخدم مقياس احداث الحياة لقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده اندرسون وآخرون (1992)، ويتألف المقياس من (52) فقرة (22) فقرة منها تمثل احداثا ايجابية و(30) فقرة منها تمثل احداثا سلبية، ويجاب عن كل فقرة على اساس تدرجات تبدأ من (-5) الى (5) طبق المقاييس على (68) من طلبة الجامعة، اما فيما يتعلق بالثبات والصدق فلم يشير في دراستهم الى بيانات خاصة توضح ذلك. (Anderson, et al., 1992, 711-723)

### 2-2-2-2 دراسة ماليك وجازلا (Malik & Ghazala, 2003)

- استهدفت الدراسة علاقة التفاؤل - التشاؤم والفاعلية على الوقوع بالضغوط النفسية للتحصيل الدراسي لدى طلبة الكلية. وقد وضعت الدراسة فرضيات وهي:
- 1- وجود علاقة بين التفاؤل - التشاؤم وقابلية الفرد (أي سرعة وقوع) على الوقوع بالضغوط النفسية.
  - 2- يرتبط التفاؤل ارتباطاً عكسياً بسرعة وقوع الفرد بالضغوط الفردية.
  - 3- الاناث هي اكثر احساساً بالتفاؤل من الذكور.
  - 4- يكون الذكور اكثر قابلية للوقوع بالضغوط النفسية من الاناث.
  - 5- يتسم الاشخاص من ذوي التحصيل العالي بانهم يكونوا اكثر تفاؤلاً من الاشخاص من ذوي التحصيل المنخفض.
  - 6- الاشخاص من ذوي التحصيل العالي اقل قابلية للوقوع في الضغوط النفسية.
  - 7- يكون الطلاب الذي ينتمون لمكانة اجتماعية - اقتصادية متدنية اكثر عرضة للوقوع للضغوط النفسية مقارنة بالطلاب الذين يتمتعون بمكانة اجتماعية - اقتصادية جيدة.

8- الاشخاص المنحدرين من طبقات اجتماعية - اقتصادية ارسنقراطية اكثر تفاؤلا مقارنة بالطلاب الذين ينحدرون من طبقات اجتماعية - اقتصادية فقيرة.

وقد طبق البحث على عينة عددها (100) من الطلبة (الذكور والاناث) (50) طالباً و(50) طالبة من كليات مدينة رواليندي وكان جميع افراد الدراسة طلاب يواظبون على الدوام في كلياتهم بدوام كامل وكانوا جميعا من طلاب المرحلة الثانية وكانت اعمارهم بين (17-19) عاما واستخدمت في هذه الدراسة ثلاث ادوات فقد استخدم التوجه نحو الحياة Life orientation test لقياس سمة الشخصية التفاؤل - التشاؤم، واستخدم اختبار القابلية على الوقوع بالضغوط النفسية (SVS) stress vulnerability scale لتقييم مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب بالتساوي فضلا عن كونهم متساوين بالتشاؤم ويشير الاتجاه العام للدراسة الحالية الى ان الاشخاص من ذوي التوجه نحو الحياة يكونون اقل وقوعا تحت الضغوط النفسية في حين يكون المتشائمون أكثر عرضة للقلق والتوترات المفرطة. ان الايجابية والتفاؤلية لا تجعل الشخص اقل قابلية للوقوع في الضغوط النفسية بل انها بقدر حصة الفرد ككل (Malik and Ghazala, 2003, 1-2).

### 3- اجراءات البحث

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعية البحث.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على (109) لاعب من لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية للالعاب الفرقية والفردية لجامعة الموصل للعام الدراسي (2010-2011) حيث شمل مجتمع البحث للالعاب الفردية على (45) لاعب و(64) لاعب للالعاب الفرقية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبواقع (26) للالعاب الفردية و(45) للالعاب الفرقية والجدول (1) يبين تفاصيل ذلك.

الجدول (1) يبين طبيعة العينة حسب نوع الفعالية لكلية التربية الرياضية في جامعة الموصل

نوع الفعالية	عددها	المجموع الكلي للفعاليات
الفرق	ساحة وميدان	13
	ريشة	2
	مبارزة	11
	المجموع الكلي	27
الفرد	قدم	22
	طائرة	11
	سلة	12
	المجموع الكلي	45

### 3-3 اداة البحث

#### 3-3-1- مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

تم اعتماد مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي الذي اعده (حسن، 2008) في دراسته على لاعبي العالبي القوي لفئة الشباب في محافظة السماوة لمنطقتي الوسط والجنوب في العراق وتكون المقياس من (35) فقرة. مقسمة على خمسة مجالات في مجال (الامل) (8) فقرة، ومجال (الثقة بالذات) (8) فقرة، و(التوافق النفسي والاجتماعي) (8) فقرة، و(التوجه نحو السباق) (7) فقرة و(المثابرة) (4) فقرة على التوالي المخلق (1)، وبدائل اجابة خماسية وهي (قليل جداً، قليلاً، متوسطاً، كبيراً، كبيراً جداً).

ويصحح المقياس باعطاء الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) المقابلة للاستجابات اعلاه على الترتيب لجميع فقرات المقياس، وتم حساب الدرجة الكلية المقياس من خلال جمع الدرجات التي حصل عليها المستجيب عبر بدائل المقياس ويتم احتساب بذلك درجات ابعاد المقياس لكل بعد على حدة بالطريقة نفسها وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس (35-175) اما المتوسط النظري للمقياس<sup>1</sup> فكان (105).

### 3-4 المواصفات العلمية للمقياس

#### 3-4-1- صدق مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

يقصد بالصدق "قدرة الاداة على قياس الظاهرة التي وضعت لقياسها" (الزوبعي وآخرون، 1981، 39). تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته بصورته الاولية الملحق (1) على عدد من السادة الخبراء\* ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لغرض ابداء ملاحظاتهم واراءهم في مدى صلاحية عبارات المقياس لقياس الغرض الذي وضع من اجله واجراء التعديلات اللازمة من خلال حذف وصياغة الفقرات الملحق (2) وقد حصل المقياس على نسبة اتفاق (100%)، اذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) الى انه "يمكن الاعتماد على موافقة اراء المحكمين بنسبة (75%) في مثل هذا النوع من الصدق" (بلوم وآخرون، 1983، 126).

#### 3-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

بعد التحقق من صدق المقياس تم اجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس من تاريخ 2010/11/16 على عينة تم اختيارهم عشوائيا من لاعبي كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل للعام الدراسي (2010-2011) وبواقع (10) لاعبين وهم خارج نطاق العينة الاساسية، وقد تبين من نتائج التجربة ان الفقرات واضحة والتعليمات المرفقة مفهومة.

#### 3-6 ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

الثبات هو "اتساق في الشيء الي تقيسه الاداة" (ملحم، 2000، 249). تم استخدام ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (Half split methal)، اذ طبق المقياس على عينة من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل للاعبين الفردية والفرقية للعام الدراسي (2010-2011) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (8) لاعبين خارج نطاق العينة الاساسية والذين يمثلون مواصفات عينة البحث وقد تم ايجاد معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس الفردية والزوجية بمعامل ثبات (0.95) وقد تم استخدام معادلة سبيرمان براون<sup>2</sup> Sperman brown للتصحيح حيث بلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.97) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالٍ.

وبعد استكمال كافة الاجراءات الخاصة لصلاحية المقياس، تم توزيعه على عينة البحث ومن ثم استحصال الاستمارات وتهيئة البيانات من اجل تحليلها احصائياً.

### 3-7 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

<sup>1</sup> المتوسط النظري للمقياس = مجموع البدائل\عددها × عدد الفقرات  
\* السادة الخبراء هم

1- أ. د. ناظم شكر الوتار/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.  
2- أ. م. د. اسامة حامد محمد/ علم النفس التربوي/ كلية التربية/ جامعة الموصل.  
3- أ. م. د. زهير يحيى محمد علي/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.  
4- أ. م. د. ندى فتاح العبايجي/ علم النفس التربوي/ كلية التربية/ جامعة الموصل.  
5- أ. م. د. مؤيد عبد الرزاق الحسو/ علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.  
<sup>2</sup> معادلة سبيرمان براون للتصحيح =  $r = \frac{1+r}{2}$

- معامل الارتباط بيرسون
- معادلة سبيرمان براون للتصحيح (فرحات 2001، 150)
- النسبة المئوية
- تحليل التباين الاحادي
- الاختبار التائي (T-Test)
- اختبار لمقارنة الفروق بين المتوسطات اختبار اقل فرق معنوي (L. S. D.) (داؤد وزكي، 1990، 54)
- معادلة الوسط الفرضي . (علاوي، 1998، 646)

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها :

#### 4-1 عرض النتائج

سيتم عرض النتائج ومناقشتها ، ضمن البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق الاهداف وكما ياتي :

4-1-1 التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفرقية والفردية في جامعة الموصل

الجدول (2) يبين نتائج الاختبار التائي المحسوب والمتوسط النظري لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لبعض الالعاب الفرقية

قيمة الجدولية (ت)	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	المتوسط النظري للمقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الاحصائية	
							نوع الفعالية	
2.20	3.76	11	105	6.07	98.42	12	سلة	الفرقية الالعاب
2.23	5.19	10	105	15.62	129.45	11	طائرة	
2.06	6.36	21	105	18.9	130.64	22	قدم	
2.20	2.93	12	105	17.44	119.15	13	ساحة وميدان	الفردية الالعاب
2.23	4.19	10	105	17.41	127	11	مبارزة	
21.71	21.00	1	105	2.12	136.50	2	ريشة	

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$

لأجل تحقيق هذا الهدف تم تصحيح بيانات افراد العينة ، ضمن الجدول (4) تبين بعد التحليل ان المتوسط الحسابي لدرجة عينة لاعبي الالعاب الفرقية الفردية على التوالي (98.42) ، (129.45) ، (129.45) ، (130.64) ، (119.15) ، (127) ، (136.50) درجة وانحراف معياري على التوالي ايضا (6.07) ، (15.62) ، (18.9) ، (17.44) ، (17.41) ، (2.12) ولمعرفة فاعلية التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى افراد العينة ، تم مقارنة المتوسط للعينة مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (105) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي على التوالي (3.76) ، (5.19) ، (6.36) ، (2.93) ، (4.19) ، (21.00) ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة على التوالي (2.20) ، (2.23) ، (2.06) ، (2.20) ، (2.23) ، (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية على التوالي (111) ، (1-1) ، (21) ، (112) ، (1-1) ، (21) ، ويشير ذلك وجود فرق دال احصائيا ولمصلحة المتوسط المحسوب للعينة ، ولما كانت الدرجة العالية على

المقياس تشير الى تمتع اللاعبين للاعبين الفرقيه والفردية بدرجة عالية من التفاؤل الرياضي وهذا يدل على ان النتيجة ايجابية وتؤثر ايجابيا على توافقهم وانجازهم العملي ، من حيث الدافعية للفوز في المنافسات الرياضية والحصول على افضل النتائج بالمباراة الرياضية واحداث التقدم في سير العملية الرياضية .

ومن اجل تحقيق اهداف البحث وبالاخص الهدف الاول بغية التعرف على مستوى مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية لبعض الالعب الفرقيه والفردية في جامعة الموصل ظهرت المستويات التالية بعد اخضاع البيانات ومعالجتها احصائيا والجدول (3) يبين تفاصيل ذلك

الجدول (3) يبين مستوى ومدى وتكرارات والنسبة المئوية لعينة وفعاليات الالعب الفرقيه على مقياس

التفاؤل والتشاؤم الرياضي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المدى	المستويات	عدد اللاعبين	الفعالية
6.07	98.42	100%	صفر	81-35	واطئ	12	السلة
			12	128-82	متوسط		
			صفر	175-129	العالي		
15.62	129.45	45.45%	صفر	81-35	واطئ	11	الطائرة
			5	128-82	متوسط		
			6	175-129	العالي		
18.9	130.64	40.91%	صفر	81-15	واطئ	22	القدم
			9	128-82	متوسط		
			13	175-129	العالي		

يتبين من الجدول (3) بأن هناك \* ثلاث مستويات لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عن لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعب الفرقيه والفردية في جامعة الموصل كلا حسب فعاليته معتمدة في ذلك على الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فعالية رياضية والنظر لاختلاف الفعاليات المشمولة بالبحث جاء الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية المتحققة لافراد عينة البحث عند تلكم الفعاليات فمثلا عند فعاليات السلة بلغت قيمتها (98.42) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لفعاليات الطائرة والقدم على التوالي (129.45) ، (130.64) ولم يقف الموضوع عند هذا الحد وانما تعدها في الاختلاف والتباين في قيم الانحراف المعياري فكان عند فعالية السلة (6.07) في حين جاءت على الفعاليات (الطائرة) و (القدم) على التوالي بقيم (15.62) ، (18.9) على التوالي ايضا ولغرض التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي الالعب الفرقيه كلا حسب فعاليته (السلة ، الطائرة ، القدم) تم استخدام تحليل التباين الاحادي والجدول (4) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (4) يبين تحليل التباين لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي حسب فعاليات الالعب الفرقيه

\* تم تحديد المستويات معتمدين على المدى الحقيقي للمقياس ولكون المقياس مكون من (35) فقرة وان بدائل الاجابة خمسة فان اعلى قيمة يمكن ان يحصل عليها اللاعب (175) درجة وادنى درجة (35) درجة ويتم طرح القيمة العليا من القيمة الدنيا مقسوما على عدد المستويات ويستخرج طول الفئة وبهذا تم تحديد ثلاثة مستويات الواطئ من (81-35) والمتوسط من (128-82) والعالي من (175-129) .



الدلالة الاحصائية	قيمة ف المحسوبة		متوسط الانحرافات	درجة الحرية	مجموع الانحرافات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
	3.23	18.108	4461.788	2	8923.576	بين المجموعات
			246.398	42	10348.735	داخل المجموعات
				44	19272.311	المجموع الكلي

• معنوي عند درجة حرية (2-42) ومستوى خطأ  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) الجدولية بأستخدام درجة حرية كل مصدر ودرجة حرية مصدر التباين داخل المجموعات يتضح ان قيمة (ف) المحسوبة لفعاليات الالعاب الفرقية تساوي (18.108) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية والبالغة (2.372) عند درجة حرية (2-42) تحت مستوى معنوي (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين عينة البحث لفعاليات الالعاب الفرقية ولمعرفة أي فعالية كانت الفروق معنوية ، يتم اللجوء الى اختبار اقل فرق معنوي (L.S.A) والجدول (5) يبين تفاصيل ذلك .

الجدول (5) يبين الفروق والمتوسطات الحسابية بين فعاليات الالعاب الفرقية لدى افراد عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D)

الفعالية	الايوساط الحسابية	سلة	طائرة	قدم	قيمة (L.S.D)
		98.42	129.45	130.64	
سلة	98.42	-	*31.04	*32.22	6.34
طائرة	129.45	-	-	1.18	
قدم	130.64	-	-	-	

\* معنوي عند درجة حرية (44) ونسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ولصالح الوسط الحسابي الاكبر

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين فعاليات الالعاب الفرقية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ولصالح الوسط الحسابي الاكبر ولكل من فعاليتي الطائرة والقدم اذا كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية على التوالي هي (31.04) (32.22) وهي اكبر من قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) (6.34) ولمصلحة كل من فعالية الطائرة والقدم .

بينما لم تظهر فروق معنوية في فعالية السلة لان الفرق بين الاوساط الحسابية اقل من قيمة اقل فرق معنوي والبالغة (6.34) وعند مستوى هذه النتيجة خطأ  $\geq (0.05)$  ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ان التفاؤل الرياضي لدى لاعبي الالعاب الفرقية يرتبط بنجاح الفرد فالروح الرياضية العالية لا تعرف ولا تؤمن بالفشل، والنجاح يتم بالمتابعة والتنافس، ولاعبو منتخبات كلية التربية الرياضية للالعاب الفرقية بطبعهم يتحملون مستوى عال من المسؤولية الشخصية، ويكونون منبسطون ويميلون الى اقامة علاقات اجتماعية مع الناس، ويعيشون حياة مزدهرة وجميلة، ومن ثم تؤثر ايجابيا على صحتهم النفسية والبدنية والعقلية، فهذا ما اكدته دراسة الصميدعي، (1996) على ان "هناك علاقة ارتباطية بين التحصيل وظروف وجوانب الاستعداد العقلي وبعض جوانب الشخصية، والعوامل الاسرية، والمدرسية، وهناك باحثين اخرين قد اضافوا عوامل اخرى مثل الجهد، والمتابعة، والتكيف الشخصي، والرغبة واتجاهات الدراسة الى تلك العوامل". (الصميدعي، 1996، 19)

### الجدول (6)

يبين مستوى وتكرارات والنسبة المئوية لعينة فعاليات الالعاب الفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرار	المدى	المستويات	عدد اللاعبين	الفعالية
17.44	98.42		صفر	81-35	واطي	13	ساحة وميدان
		%76.92	10	128-82	متوسط		
		%23.03	3	175-129	العالي		
17.41	129.45		صفر	81-35	واطي	11	مبارزة
		%36.36	4	128-82	متوسط		
		%63.64	7	175-129	العالي		
2.12	130.64		صفر	81-15	واطي	2	ريشة
			صفر	128-82	متوسط		
		%100	2	175-129	العالي		

يتبين من الجدول (6) بأن هناك ثلاث مستويات لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفردية في جامعة الموصل كلا حسب فعاليته معتمدة في ذلك على الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فعالية رياضية والنظر لاختلاف الفعاليات المشمولة بالبحث جاء الاختلاف في قيم الاوساط الحسابية المتحققة لافراد عينة البحث عند تلكم الفعاليات فمثلا عند فعاليات الساحة والميدان بلغت قيمتها (119.15) بإنحراف معياري (17.44) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لفعاليات المبارزة على التوالي (127) ، (136.50) ، (3.8) ، وإنحراف معياري (17.41) ، (2.12) ، (2.12) على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند افراد العينة تم استخدام تحليل القياس الاحادي والجدول (7) يبين تفاصيل ذلك

### الجدول (7) يبين تحليل لمقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي حسب فعاليات الالعاب الفردية

الدالة الاحصائية	قيمة ف		متوسط الانحرافات	درجة الحرية	مجموع الانحرافات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير معنوي	3.42	1.231	357.932	2	715.846	بين المجموعات
			290.7040	23	6686.192	داخل المجموعات
				25	7402.038	المجموع الكلي

يتبين من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي للالعاب الفردية ، لأن قيمة (ف) المحسوبة والبالغة (3.42) (2-23) ونسبة خطأ  $\geq (0.05)$  ويعزو الباحثون ذلك لكونهم يمتازون بمستوى مرتفع من التفاؤل وان الدرجات التي حصلوا عليها عند اجابتهم على المقياس هي اعلى من الوسط النظري البالغ (105) درجة ، وبهذا اتضح انهم متفائلون حتى ولو لم تظهر فروق بين فعاليات الالعاب الفردية حيث لا يمكن للفرد ان يمتلك افكارا تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه نتيجة الجدول حول بعدية التفاؤل والتشاؤم الذي يرى كلا منهما يشكلان خطأ متصلا ثنائي القطب يقع احدهما مواجهها للاخر . (عبد اللطيف وحماة ، 1998 ، 57) وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء به دراسة (طليل ، 2008) في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العاب القوى

للشباب على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي . ولغرض معرفة الفروق بين فعاليات الالعاب الفرعية والفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي الجدول (8) يبين تفاصيل ذلك .  
الجدول (8) يبين الفروق بين فعاليات الالعاب الفرعية والفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي باستخدام اختبار (ت)

قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية الفعالية
		12.06	131.82	فرقية
2.00	2.17	16.49	124.42	فردية

• معنوي عند درجة حرية (69) ونسبة خطأ  $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (8) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الالعاب الفرعية والفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ولمصلحة الالعاب الفرعية ، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2.17) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.00) عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وجاءت النتيجة مؤكدة ما جاءت به نتائج الجداول اعلاه (3، 4، 5، 6، 7) ان لاعبي الالعاب الفرعية هم اكثر تفاؤلاً من الالعاب الفرعية ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى ان اللاعبين ذو التفاؤل المرتفع يكونون اكثر ايجابية في تفكيرهم فيما يخص انفسهم واحداث المنافسات والبطولات وظروفها والبيئة التي يعيشون فيها فهم يركزون على النجاح والتوافق السليم فهم اكثر ايمانا بإمكانية وصولهم لغايتهم وتحقيق طموحاتهم ولديهم فرص كبيرة في الوصول الى اهدافهم .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية :

5-1-1 ان لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الالعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل يتمتعون بمستوى عالي من التفاؤل الرياضي .

5-1-2 توزعت نتائج اللاعبين في مقياس التفاؤل الرياضي على ثلاثة مستويات هي (المستوى الواطئ ، المستوى المتوسط ، المستوى العالي) وكانت في الالعاب الفرعية محددة بالمستوى المتوسط للسلة والميدان وبقية الفعاليات بالمستوى العالي للمبارزة والريشة .

5-1-3 توجد فروق معنوية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي الالعاب الفرعية ولمصلحة لاعبي الالعاب الفرعية لفعاليتي الطائرة والقدم .

5-1-4 لم تظهر فروق معنوية في مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي عند لاعبي فعالية كرة السلة .

5-1-5 لا توجد فروق معنوية في مقياس التفاؤل الرياضي عند لاعبي فعاليات الالعاب الفرعية .

5-1-6 توجد فروق بين لاعبي الالعاب الفرعية والفردية على مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي ولمصلحة الالعاب الفرعية .

### 5-2 التوصيات

من خلال ما توصل اليه الباحثون من الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي :

5-2-1 استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي من قبل المدربين ولبقة الالعب الرياضية الفرقيه والفردية من اجل الكشف على المستوى الموجود عند لاعبيهم وفق مجالات المقياس وعلى عينات اخرى مثل اللاعبات.

5-2-2 استخدام هذا المقياس للكشف عن التفاؤل والتشاؤم الرياضي وفق متغيرات اخرى (نفسية ، اجتماعية ، مستوى تحصيل الانجاز) .

5-2-3 التاكيد على دعم الادارات الرياضية (الاتحادات ، النوادي ... الخ) للاعبين ماديا ونفسيا واجتماعيا ، لما له من اهمية وفائدة في رفع مستوى التفاؤل والتقليل من التشاؤم الرياضي الذي بدوره يؤثر ايجابيا على انجازاتهم ومستواهم الرياضي في تطوير المجتمع والحركة الرياضية وتقدمها .

#### المصادر

#### المصادر العربية والاجنبية :

1. اسعد ، يوسف ميخائيل (1986) : التفاؤل والتشاؤم ، النهضة المصرية ، القاهرة .
2. الانصاري ، بدر محمد (1998) : التفاؤل والتشاؤم (المفهوم والقياسات والمتعلقات) ، ط1 ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، الكويت .
3. باهي ، مصطفى حسين واخرون (2002) : الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات - تطبيقات)، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
4. بلوم ، س بنيامين واخرون (1983) : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، ا ماكجر وهل للنشر .
5. الحكاك ، وجدان جعفر جواد (2001) : بناء مقياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (ابن رشد) ، العراق .
6. حسن ، محمد نعمة (2008) : التفاؤل والتشاؤم الرياضي وعلاقتة بتحقيق الاهداف والهوية الرياضية والانجاز لدى لاعبي العاب القوى ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بابل ، العراق .
7. الداودي ، علاء عادل ناجي (1997) : اثر برنامج ارشادي في تخفيف الانطوائية عند طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ابن رشد ، العراق .
8. دافيدوف ، لندا . ل ( 1983 ) : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، مراجعة وتقديم فؤاد أبو حطب ، ط4 ، الرياض الدار الدولية للنشر ، السعودية .
9. دسوقي ، كمال ( 1988 ) : ذخيرة علم النفس ، مجلد 1 ، الدار الدولية للنشر ، القاهرة .
10. الطالب ، نزار ولويس ، كامل (2002) : علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
11. طيبيل ، علي (2009) : بناء مقياس التفاؤل لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقتة بالتحصيل الدراسي ، بحث منشور ، مجلة الرافدين ، جامعة الموصل العراق .
12. عبد الخالق ، محمد احمد (1990) : الابعاد الاساسية للشخصية ، دار المعارف ، الاسكندرية .
13. عبد اللطيف ، حسن وحمادة ، لؤلؤة (1998) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية والانبساط والعصابية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، الكويت .

14. ----- (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
15. ----- (2002) : سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
16. علاوي / محمد حسن (1998) : سيكولوجية القيادة الرياضية، ط11 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
17. ----- (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر .
18. فرحات ، ليلي السيد (2001): القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
19. ملحم، سامي (2000): مناهج البحث التربوية وعلم النفس، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع، الأردن .
20. النقيب ، يحيى كاظم (1990) : علم النفس الرياضي ، المملكة العربية السعودية، معهد اعداد القاهرة
21. ياسين ، حسين طه وخان ، علي (1990) : علم النفس العام ، الدار الوطنية ، بغداد .  
المصادر الاجنبية :
22. Anderson , S.M. spielman , L.A. & Brgh J.A. (1992) : "Future Events Schomes and Certainty about the Future : Automatically in Depressives Future – Vent Perdictions" Journal of Presonality and Social Psychology . Vol. 63 , 711-623 .
23. Bernan , (1968) : , B. P. William James ; twayne publishers. Inc. new York .
24. Bird (1986), G. William James . London ; rout lodge & Kegan Paul .
25. James (1980) , D. need satisfaction and personal projects Victoria , Australia .
26. James , W. The Varieties of Keeligios experian ; a study of human nature , new york ; new American library , 1958 .
27. We instein (1980), N.D. "Unrealistic optimis about future life eueuts journal of personatity and social psychology , Vol. 39 , No.5 .
28. Marshall, G.N. : Wortman , C.B. ; Kusulas, , J.W. ; Herving , L.K. & Vichers , R.R. (1992) "Distinguishing optimisim from Pessimism : Relations To Fundamental Dimasion of mood and Personality" . Journal of Personality

and Social Psychology , Vol. 92 , No.5 , 1067-1074 .

29. Weinseinm , N.D. (1980) , "unrealistic optimism about future life events journal of personality and social psychology . Vol. 39 No. 5.

## الملحق (2)

### مقياس التفاؤل والتشاؤم الرياضي بصورته النهائية

عزيمي اللاعب

ت	الفقرات	قليل جداً	قليل	متوسط	كثير	كثير جداً
1	يلازمني في السباق حسن الحظ					
2	أفكر في السباق ببهجة وفرح					
3	أتوقع نتيجتي في السباق جيدة					
4	اشعر بأن فرصة الفوز في السباق موجودة					
5	أقبل إلى السباق بكل قوة وعزيمة					
6	أشعر بأنني سعيد أثناء السباق					
7	احترام القواعد والقوانين الخاصة في السباق					
8	أتسابق بقوة عند محاولة انجاز رقم قياسي					
9	قدراتي وقابليتي عالية مقارنة بزملائي					
10	لدي ثقة كبيرة بالفوز					
11	اعتقد إنني رياضي ذو إرادة قوية					
12	استفيد من أخطائي عند التحقق منها					
13	أحس بأن المدرب يعتمد علي					
14	أشعر باحترامي لنفسني					
15	لدي القدرة على التركيز أثناء السباق					
16	بعض زملائي يصفونني بالمتأثر					
17	أؤمن بالقول ( لا توجل عمل اليوم إلى غد )					
18	إنني أول الحاضرين إلى ساحات التدريب					
19	إنني أول من ينفذ التمرين من بين زملائي					
20	أشعر بالحماس عند مواصلة السباق					
21	أخطط للانجاز وأثابر حتى أحققه					
22	يبتعد عني الملل عند الاستمرار في التدريب					
23	استمتع بالتخطيط لمستقبلي الرياضي					
24	أؤمن بالقول ( لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)					
25	إنني فخور بالمنهج التدريبي الذي أطبقه					
26	أتنافس مع نفسي للتغلب على الصعوبات					
27	أحسن استغلال أي فرصة للفوز في السباق					
28	يثير اهتمامي كل جديد في عالم الرياضة					
29	أتمنى الوصول إلى ما وصل إليه مدربي					
30	حضور الجمهور يحفزني على تقديم أفضل مستوى					
31	أشعر بأنني انسجم مع الآخرين بسهولة					
32	لا أحس بأنني متوتر وعصبي على الدوام					
33	أحاول أن أرضي زملائي ولو على حسابي					

34	أحب زملائي كما أحب نفسي				
35	يعدوني زملائي إثني اجتماعي				

يروم الباحثون القيام بالبحث الموسوم " دراسة مقارنة للتفاوت والتشاؤم الرياضي لدى لاعبي منتخبات كلية التربية الرياضية لبعض الألعاب الفرعية والفردية في جامعة الموصل" لهذا يضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها وإقرار إلى أي حد تعد معبرة لمشاعرك وسلوكك ورائك ، ثم تبين مدى انطباقها او عدم انطباقها عليك وذلك من خلال وضع علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) امام كل فقرة تحت البديل المناسب ، علماً ان اجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

مع الشكر والتقدير

طرائق الاجابة على الفقرات

مقياس التفاؤل والتشاؤم

اذا كنت تشعر ان مضمون الفقرة ينطبق عليك ( كثيراً ) فضع اشارة (  $\sqrt{\quad}$  ) امامها

ت	الفقرة	قليلاً جداً	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً
1	افكر في السباق ببهجة وفرح				$\sqrt{\quad}$	

## بناء مقياس المعرفة القانونية لدى لاعبي أندية العراق بالريشة الطائرة

أ.م.د. سبهان محمود الزهيري

م . م ايناس بهنام نقولا

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

استمدت التربية الرياضية علومها من العلوم الأخرى سواء اكانت انسانية او علمية وبذلك اخذت تعتمد في حلول مشكلاتها المختلفة على الاسلوب العلمي السليم وتعتبر لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية التي تتميز بتحمل اللاعب موقف المنافسة وحده وجها لوجه مع منافسه ولما كانت النواحي التكتيكية والتكنيكية للاعب كثيرة ومتعددة كان يجب أن يكون هذا اللاعب على قدر مناسب من المعرفة حتى يستطيع أن يواجه كل هذه المواقف المتغيرة والمتعددة التي يواجهها بمفرده في أثناء سير المباراة. والحقيقة ان المهارة وحدها لا تؤدي الى اللياقة كما ان المعرفة هي الجزء المكمل للاحتفاظ بالمهارة وارتفاع مستوى الاداء (فرحات ، 2001 ، 32)

ويتميز الاتجاه الحديث في قياس المعرفة الذي يعد من الوسائل التقييمية الموضوعية والتي يجب استخدامها بجانب الاختبارات التي تقيس الجوانب البدنية والمهارية مما يسهم في إعادة دراسة المناهج لكي تتضمن الجوانب المعرفية اللازمة لرفع مستوى الأداء فضلا عن اكتساب الأسس العلمية التي تدعم الأداء. وللوصول إلى ذلك يجب إعداد الرياضيين إعدادا جيدا في جميع النواحي البدنية والنفسية والمعرفية تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس. ويعد متغير المعرفة القانونية من الأمور الهامة التي ينبغي على الرياضي ممارسا كان أو مشاهدا أن يتفهم ويستوعب قدرًا ملائمًا من الأمور والموضوعات التي تتعلق بالمعرفة القانونية، إذ بات من المفيد والضروري على الرياضي معرفة الأمور القانونية التي تتعلق بالفعالية التي يمارسها. إذ أن المعرفة "تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها اكتشافا مباشرا" أو "إعادة اكتشافها أو التعرف عليها" (الخولي وعنان، 1999، 15) واللاعب الكفاء هو الذي يجمع القابلية والقدرة البدنية والمهارة الرياضية وبين المعارف النظرية فاكتساب المهارة الرياضية بدون المعرفة المرتبطة بها تكون عملية قاصرة

وتتجلى أهمية البحث الحالي في انخفاض الاهتمام الملحوظ في البحث والتمحيص بين الجوانب المعرفية في لعبة الريشة الطائرة.



## 2-1 مشكلة البحث:

لاشك في ان التدريب الحديث يعتمد الاسلوب العلمي الذي يتسم بشموله لجميع الجوانب ومنها المعرفية والتي تتعلق بالمعلومات التي يمتلكها عن لعبته من الناحية المهارية او الخططية او النفسية وكذلك المعرفة بقانون اللعبة .

وتعد المعرفة بقانون اللعبة من الامور المهمة التي تمكن اللاعب من الفهم الجيد لمجريات اللعب وما له وما عليه خلال المباريات لذلك وجب الاهتمام باللعب من هذا الجانب.

ان من متطلبات الاهتمام بالمعرفة القانونية وجوب توفر مقاييس مقننة تعين المدرب عن الكشف عن امكانيات لاعبيه في هذا الجانب وهذا مالم نلاحظه بشكل عام لدى مدربي الفرق العراقية ومن هذا تتجسد مشكلة البحث في عدم وجود مقياس يعكس درجة المعرفة القانونية في لعبة الريشة الطائر لدى اللاعبين العراقيين.

## 3-1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. بناء مقياس للمعرفة القانونية للاعب الريشة الطائرة.

## 4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو أندية العراق بالريشة الطائرة.

2-4-1 المجال الزمني: للفترة من 2003/11/5 ولغاية 2004/11/25

3-4-1 المجال المكاني: قاعات وملاعب الأندية في العراق.

## 1-2 الإطار النظري

### 1-1-2 مفهوم المعرفة:

بدأ اهتمام الإنسان بموضوع المعرفة منذ أكثر من ألفي عام، ولكن الدراسات العلمية لها لم تبدأ إلا منذ سنوات قليلة فقط.

والمعرفة مفهوم له معانٍ عدة فهناك المعرفة التي تسعى إلى التعرف على نشاط العقل وكذلك حالات العقل الداخلية والتي تتمثل في التفكير والاستيعاب والتركيز، والتعلم، والفهم، والتذكر، وحل المشكلات وهي عمليات كلها أساسية (فرحات، 2001، 11)

والمعرفة عند (بياجيه) هي الصيغة الإجمالية للسلوك المتمثل في التفاعل المتبادل بين الفرد وبيئته، البناء الذي يحدد شتى الروابط الممكنة بين الذات والموضوعات الخارجية. (الخولي وعنان، 1999، 16)، ويذكر سولسو (Solso) أن المعرفة هي مجموعة متباينة من الاستعدادات والقدرات العقلية، لذلك فان الناتج المعرفي يعد المحصلة النهائية للاكتساب والتحصيل وتكوين المفاهيم، والتكوينات الذهنية. كما

تمثل المعرفة الجانب العقلي في الشخصية الإنسانية ولعلنا نجد أن ذلك يقابله الجوانب الوجدانية كالعزيمة والرضا والإرادة والنزوع. (فرحات، 2001، 11).

## 2-1-2 المعرفة الرياضية:

يقصد بالمعرفة تلك العمليات التي تقوم باختزان المعلومات، أي ملكة التذكر، وتجهيزها -ملكه الفكر- إذ تمتد من الاستدعاء البسيط لجزئية من المعلومات إلى العمليات الإبداعية التي تحتاج إلى تركيب الأفكار والربط بينها. (فرحات، 2001، 31).

ويتعين على الفرد الرياضي ممارسا أو مشاهدا أن يتفهم ويستوعب قدرا ملائما من المعرفة الرياضية العامة والخاصة، فهناك أمور وموضوعات للمعرفة الرياضية لها طبيعة ثقافية عامة كالتاريخ المتصل بالإنجازات الاولمبية أو الدولية للرياضة وبخاصة تلك المتصلة ببلده، وكاللياقة البدنية والتغذية الصحية وبعض قواعد اللعب.

والمجال المعرفي الرياضي يذخر بكم وغير من هذه الموضوعات وهي من الأهمية بحيث تتعدى مجرد بعدها التقني التقليدي، ولا تقتصر أهمية المعرفة الرياضية وموضوعاتها على اللاعب أو الرياضي فقط، فالعاملون المهنيون بالمجال الرياضي على مختلف تخصصاتهم هم في أمس الحاجة إلى المعرفة الرياضية المتطورة ويسعون -أو يجب عليهم ذلك- نحو اكتساب هذه المعرفة وتوظيفها على النحو اللائق. (الخولي وعنان، 1999، 85).

## 2-1-3 الأهداف المعرفية في المجال الرياضي:

1. معرفة تاريخ الرياضة والأبطال.
  2. معرفة المفاهيم والمصطلحات الرياضية السائدة في النشاط الممارس.
  3. معرفة فن الأداء الحركي الصحيح لكل نشاط رياضي (التكنيك).
  4. معرفة قوانين وقواعد اللعب.
  5. معرفة الخطط الهجومية والدفاعية الخاصة بالنشاط الممارس.
  6. معرفة قواعد الأمن والسلامة لتفادي الإصابات.
  7. معرفة المعلومات الصحية العامة.
  8. معرفة اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.
  9. معرفة القيم الاجتماعية المكتسبة من الممارسة وكذلك السلوك المتميز.
  10. معرفة المهارات الترويحية التي يمكن أن يمارسها في وقت الفراغ.
- (فرحات، 2001، 32 - 33).

## 2-2 الدراسات السابقة :

### 2-2-1 دراسة يحيى وحسن (2003)

## "بناء اختبار معرفي للمهارات الفنية لبعض الألعاب الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية"

هدفت الدراسة إلى بناء اختبار معرفي في المهارات الفنية الأساسية لبعض الألعاب الرياضية. وتكونت العينة من طلاب السنة الثالثة من كلية التربية البدنية بالزاوية وبواقع (42) طالبا وتم استبعاد الطلاب الحاصلين على شهادة دبلوم تربية بدنية من العينة، وقد اختيرت هذه العينة لغرض تطبيق إجراءات بناء الاختبار. واتبع الباحثان عدد من الخطوات لبناء الاختبار المعرفي والتي اشتملت اختيار وإعداد مفردات للاختبار المعرفي من المصادر النظرية والبحوث السابقة والمقابلات الشخصية وكذلك إطلاع الباحثات على عدد من البحوث السابقة فضلاً عن عرض مفردات الاختبار على عينة من الخبراء لغرض إبداء الرأي في الموارد العبارات المختارة. وقد حدد الباحثان طريقة الإجابة على مفردات الاختبار (العبارات) بطريقة الاختبار من متعدد. أما الوسائل الإحصائية فقد تضمنت الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل التمييز. ومن النتائج التي توصل إليها الباحثان انه من الممكن اختبار المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات الفنية للألعاب الرياضية الفرقية منها والفردية كذلك يوفر الاختبار المعرفي للمهارات الفنية للألعاب الرياضية وسيلة علمية دقيقة لقياس تعلم تلك المهارات. (يحيي وحسن، 2003، 252-257).

## 2-2-1 دراسة بيومي (1997)

### "بناء اختبار معرفي لمدرّب الجباز في مرحلة الناشئين"

هدف البحث إلى بناء اختبار معرفي لمدرّب الجباز لمرحلة الناشئين في الجباز واستخدامه كأداة تصنيف المدرّب إلى مستويات متباينة يمكن من خلالها الحكم على مستوى قدراته المعرفية في الجباز والعلوم المرتبطة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (60) مدرّباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية في بطولات الجباز التي تمت في عامي (96، 97) وقد قام الباحث بتحليل محتوى رياضة الجباز من عدة محاور من خلال قراءة الدراسات والبحوث والمؤلفات وتم تحديد طبيعة الاختبار في صورتين من العبارات الأولى وهي الصواب والخطأ أما النوع الثاني فقد كان الاختيار من متعدد. واستخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية هي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل التمييز. وقد توصل الباحث إلى بناء اختبار تتناسب فقراته مدرّب الجباز وخصوصاً المدرّب العامل في مرحلة الناشئ كذلك استخدم الباحث تسعة محاور أساسية كنقطة انطلاق لتقويم الجوانب المعرفية كمدخل لإعداد مجموعة من الاختبارات المعرفية المستقبلية في العديد من المحاور المتصلة برياضة الجباز سواء من الجانب المعرفي أو الجانب النفسي أو الجانب الحركي. كذلك تم وضع تصنيف يمكن من خلاله تقويم مدرّب الجباز الناشئ.

(بيومي، 1997، 144 - 165)

## 3- التعريف بالبحث

### 1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث

### 2-3 مجتمع البحث وعيناته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية العراق بالريشة الطائرة والبالغ عددهم (84) لاعبا. أما عينة البحث فقد تكونت من (49) لاعبا يمثلون نسبة 58,33% والجدول (1) يمثل تفاصيل ذلك.

#### الجدول المرقم (1)

#### يوضح تفاصيل عينة البناء

المجموع	عينة القوة التمييزية	عينة الثبات	العينات وعدد اللاعبين
49	38	11	عدد اللاعبين
%100	%77.55	%22.45	النسبة المئوية

### 3-3 مراحل بناء المقياس

#### 1-3-3 تحليل المحتوى

تم للباحثان تحليل محتوى قانون اللعبة والذي يتكون من (17) مادة قانونية لكي يتم على اساسها صياغة فقرات المقياس

#### 2-3-3 اختيار نوع الاسئلة :

تم اختيار طريقة الاختيار من متعدد " كأداة تستخدم في البحث لانها اكثر من الاختبارات الاخرى ثباتاً في صدق احكامها وتقدير ما يحرزه المختبر من درجات ، ولما تتميز به من موضوعية وشمول للمادة واقتصادية في الوقت" (الغريب ، 1985، 203)

#### 3-3-3 بناء الاسئلة

تم صياغة (76) فقرة خاصة بقانون لعبة الريشة الطائرة من نوع الاختيار من متعدد. وقد روعي في صياغة الأسئلة مستويات التعلم حسب تصنيف بلوم وفي ضوء ذلك اعتمدت الباحثة على المستويات الثلاثة الأولى فقط وهي:

- المعرفة 45%
- الفهم 10%
- التطبيق 20%

ومجموعها يشكل نسبة 75% من المجال الذهني، إذ تشكل فئات المجال الذهني نسبة 100%

وحسب التوزيع الآتي:

- أ. المعرفة 45%
- ب. الفهم 10%
- ج. التطبيق 20%
- د. التحليل 10%
- هـ. التركيب 10%
- و. التقويم 5% (حمدان، 1985، 149-150)

والسبب في اختيار المستويات الثلاثة الأولى يعود إلى أن فئات المجال الذهني متدرجة في الصعوبة وان اللاعب لا يتمكن من التحليل والتركيب والتقويم من دون المعرفة والفهم والتطبيق. (الحياني، 1998، 67).

وقد بلغ عدد فقرات المقياس (76) فقرة تشمل المستوى الذهني لتصنيف (بلوم)، إذ بلغ عدد فقرات مستوى المعرفة (27) فقرة ومستوى الفهم (23) فقرة ومستوى التطبيق (26) فقرة ولكل فقرة أربعة بدائل واحدة منها صحيحة. وبذلك يكون اختبار المعرفة القانونية بصيغته الأولية جاهزا لعرضه على المتخصصين للتأكد من مدى صلاحيته.

### 3-3-4 صلاحية الفقرات (التحليل المنطقي)

تم عرض فقرا المقياس بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صلاحيتها وصياغتها

وفي ضوء آراء المتخصصين تم تعديل بعض الفقرات من حيث الصياغة اللغوية والقانونية، كما حذفت بعض الفقرات وأضيف بديل للإجابات الأخرى. وقد اعتمدت الباحثان نسبة 75% كحد أدنى لاتفاق آراء المتخصصين حول قبول الفقرة أو رفضها أو تعديلها إذ يذكر بلوم "انه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75% كحد ادنى لاتفاق آراء المتخصصين حول قبول الفقرة او رفضها او تعديلها اذ يذكر بلوم " انه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75 % فاكتر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصديق " (بلوم واخرون، 1983، 126) وقد حذفت فقرة واحدة من المقياس وهي الفقرة ذي الرقم (55) وبهذا أصبح الاختبار مكون من (75) فقرة بصورته الأولية والذي يتضمن جوانب مختلفة من قانون لعبة الريشة الطائرة. والجدول (2) يبيننسب اتفاق المحكمينعلى فقرات المقياس

قياس وتقويم-كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد	أ.د. ظافر هاشم اسماعيل (*)
طرائق تدريس- كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	أ.م.د. وليد وعد الله
قياس وتقويم-كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	أ.م.د. هاشم احمد سليمان
قياس وتقويم-كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	أ.م.د. ثيلام يونس علاوي
قياس وتقويم-كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل	أ.م.د. مكّي محمود
طرائق تدريس- كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل	أ.م.د. طلال نجم النعيمي
طرائق تدريس-كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	أ.م.د. اياد محمد شيث
قياس وتقويم-كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد	أ.م.د. عبد الوهاب غازي
كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل	م.م. عمار محمد خليل
كلية التربية الرياضية/جامعة بابل	م.م. مازن هادي
حكم درجة اولى	م.م. حذيفة ابراهيم
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	م.م. لؤي حسني البكري
رئيس لجنة الحكام	السيد محمد علي جلال
كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد	السيد علي عبد الواحد
مدرب	السيد ماهر عبد الحمزة
مدرب	السيد يوسف خوشابا
حكم درجة اولى	السيد عامر علي

## الجدول (2)

يبين نسب اتفاق المحكمين على فقرات المقياس

نسبة الاتفاق	عدد المحكمين المتفقين	مجموع الفقرات	ارقام الفقرات في اصل المقياس
%100	17	54	16 15 14 13 12 10 9 8 7 5 4 3 2 1 28 27 26 25 23 22 21 20 19 18 17 41 40 38 37 36 35 34 33 32 31 30 53 52 50 49 48 47 46 45 44 43 42 66 65 64 63 60 54
%94,117	16	7	62 61 51 39 29 24 11
%88,235	15	14	73 72 71 70 69 68 67 59 58 57 56 76 75 74
%64,705	11	1	55

### 3-3-5 تعليمات المقياس

من اجل ان تكتمل صورة الاختبار بغية التمكن من تطبيقه تم اعتماد التعليمات وقد اشير الى ان المعلومات لغرض البحث العلمي واكدت التعليمات على الاجابة الدقيقة وعدم ترك فقرة ، كما تضمنت مثالا عن كيفية الاجابة .

### 3-3-6 تطبيق المقياس

تم تطبيق المقياس بصورته الاولى من اجل التعرف على صلاحية المقياس والوصول الى معامل التمييز .

### 3-3-7 تصحيح المقياس:

تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص به . انظر الملحق (2) وتعطى درجة واحدة للاجابة الصحيحة و صفر للاجابة الخاطئة. وبهذا تكون درجة اللاعب الكلية على المقياس هي (59) درجة.

### 3-3-8 اختبار صلاحية الفقرات :

تم اختبار صلاحية الفقرات من خلال عمليات صعوبة وسهولة الفقرات فضلاً عن قدرتها على التمييز

#### 1. معاملات السهولة والصعوبة:

قد يستخدم بعض مصممي الاختبار درجة سهولة الفقرة لدراسة صعوبتها وترتيبها وفقاً للصعوبة إذ أن العلاقة بين السهولة والصعوبة مباشرة كما يتضح ذلك مما يأتي:

$$\text{معامل السهولة} + \text{معامل الصعوبة} = 1 \quad (\text{واحد صحيح})$$

ويتم حساب معامل السهولة للفقرة بحسب القانون الآتي:

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة صحيحة على كل فقرة}}{\text{عدد الأفراد الكلي}}$$

عدد الأفراد الكلي

$$\text{معامل الصعوبة} = \frac{\text{عدد الأفراد الذين أجابوا إجابة خاطئة على كل فقرة}}{\text{عدد الأفراد الكلي}}$$

عدد الأفراد الكلي

#### 2. معامل التمييز

تم استخراج معامل التمييز للوصول إلى القوة التمييزية للفقرات، إذ أن هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته فضلاً عن قدرتها على إبراز الترابط بين فقرات المقياس. (السامرائي والبلداوي، 1987، 96).

### 3-4-4 الاسس العلمية للمقياس

### 3-4-1 صدق المقياس (الصدق المنطقي)

سبق الاشارة الى ان الفقرات عرضت على مجموعة من الخبراء والذين ابدوا بعض الملاحظات وقد اخذ الباحث ببعضها ، ثم تم عرض الفقرات على الخبراء مرة اخرى وبذلك عد الاختبار صادق منطقياً ، اذ انه يمكن ان نعد الاختبار صادقاً اذا تم عرضه على عدد من المتخصصين او الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لاجله بكفاءة (الزيود وعليان ، 1998 ، 184)

### 3-4-2 ثبات المقياس

يعني ثبات الاختبار درجة التماسك والدقة التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة ان تقيس بها الظاهرة موضوع القياس. (فرحات، 2001، 64) وقد قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الإعادة test-Retest بعد فاصل زمني أمده (7) أيام على عينة تمثل (11) لاعبا وقد بلغ معامل الثبات (0.842) ومن الأمور التي راعتها الباحثة في تطبيق التجربة .

### 3-4-3 الصدق الذاتي

تم حساب الصدق الذاتي وذلك بوضع معامل الثبات تحت الجذر ، وبحسب المعادلة الآتية :  
الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{الثبات}}$  =  $\sqrt{0.842}$  = 0.917

### 3-5 الوسائل الإحصائية

-الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - معامل السهولة والصعوبة

### 4-1 نتائج البحث

#### الجدول المرقم (3)

يوضح معامل الصعوبة والسهولة ومعامل التمييز لكل فقرة من فقرات اختبار المعرفة القانونية

معامل التمييز	معامل الصعوبة والسهولة	ت الفقرة	معامل التمييز		ت الفقرة	معامل الصعوبة والسهولة		ت الفقرة	معامل التمييز		ت الفقرة
			السهولة	الصعوبة		السهولة	الصعوبة		السهولة	الصعوبة	
***0.12	0.384	58.	0.62	0.746	39.	0.73	0.461	20.	0.73	0.692	1.
0.44	0.769	59.	0.44	0.692	40.	0.41	0.230	21.	0.42	0.230	2.
***0.18	**0.879	60.	0.58	0.746	41.	0.61	0.384	22.	0.54	0.780	3.
0.58	0.692	61.	0.36	0.384	42.	***0.22	0.230	23.	0.38	0.692	4.
0.73	0.615	62.	0.62	0.746	43.	0.44	0.461	24.	0.38	0.615	5.
0.61	0.692	63.	0.58	0.461	44.	***0.14	*0.184	25.	0.48	0.384	6.
***0.19	**0.846	64.	***0.15	0.384	45.	***0.18	**0.923	26.	0.56	0.230	7.



0.42	0.769	65.	0.39	0.769	46.	0.42	0.615	27.	0.60	0.230	8.
0.58	0.376	66.	***0.13	0.384	47.	0.68	0.692	28.	0.58	0.230	9.
0.58	0.769	67.	0.65	0.746	48.	0.76	0.615	29.	0.40	0.307	10.
0.76	0.538	68.	0.62	0.461	49.	0.48	0.461	30.	***0.13	0.307	11.
0.66	0.538	69.	0.41	0.384	50.	0.76	0.769	31.	***0.21	***0.923	12.
0.48	0.692	70.	0.60	0.384	51.	0.64	0.615	32.	0.58	0.307	13.
0.54	0.746	71.	0.47	0.746	52.	0.38	0.615	33.	***0.14	0.538	14.
0.66	0.692	72.	0.58	0.769	53.	***0.22	**0.879	34.	***0.19	**1	15.
0.39	0.384	73.	0.53	0.230	54.	0.48	0.538	35.	0.73	0.769	16.
0.48	0.769	74.	0.44	0.230	55.	0.62	0.692	36.	0.48	0.769	17.
***0.12	**0.915	75.	0.47	0.651	56.	***0.28	**0.879	37.	0.60	0.780	18.
			0.66	0.692	57.	***0.12	*0.098	38.	0.54	0.461	19.

\*الفقرات ذات الصعوبة \*\*الفقرات ذات السهولة \*\*\*فقرات ضعيفة التمييز

يتضح من الجدول المرقم ( 3 ) إن نسبة معامل الصعوبة والسهولة تتراوح ما بين ( 0.076 - 0.923 ) وعند الرجوع إلى جدول معاملات تمييز الفقرات المناسبة لحجم العينة فان ( 0.21 ) لا تستعمل لصعوبتها وأكثر من ( 0.80 ) لا تستعمل لسهولةها ( الإمام وأخران ، 1990 ، 119 ) لذا تعد الفقرات ( 12 ، 15 ، 25 ، 26 ، 34 ، 37 ، 38 ، 60 ، 64 ، 75 ) فقرات سهلة وصعبة وتم حذفها من المقياس .

ومن الجدول ذاته يتضح ان معامل التمييز لفقرات الاختبار تتراوح ما بين ( 0.12 - 0.73 ) وعند الرجوع الى جدول معامل التمييز عند نسبة خطأ  $0.05 >$  وامام درجة حرية ( 36 ) نجد انها تساوي ( 0.325 ) ( التكريتي والعبدي ، 1999 ، 435 ) لذا تعد الفقرات ( 11 ، 12 ، 14 ، 15 ، 23 ، 25 ، 26 ، 34 ، 37 ، 38 ، 45 ، 47 ، 58 ، 60 ، 64 ، 75 ) ضعيفة ، تم حذفها من المقياس وبهذا أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 59 فقرة . انظر الملحق المرقم ( 1 )

## 5 الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

تم بناء المقياس المعرفة القانونية بالريشة الطائرة

### 2-5 التوصيات

اعتماد مقياس المعرفة القانونية من قبل المدربين

### المصادر العربية:

- 1- الامام ، مصطفى محمود واخران(1990): التقويم والقياس .دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد.
- 2- بلوم ، بنيامين واخرون ( 1983 ) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكروهيل للنشر .
- 3- بيومي ، عدلي حسين ( 1997 ) : بناء اختبار معرفي لمدرّب الجمباز في مرحلة الناشئين ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد 34 ، جامعة الاسكندرية .
- 4- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد ( 1999 ) : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- 5- جمال ، عادل فوزي ( 1986 ) : المستوى المعرفي لمدرّبي السباحة في الرياضات المائية ، بحث منشور المؤتمر العلمي الاول ، دور التربية الرياضية في المجتمع المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- 6- حمدان ، محمد زياد ( 1985 ) : طرق سائلة للتدريس الحديث ، الحوار والاستئلة الصفية ، دار التربية الحديثة ، عمان ، الاردن .
- 7- الحياياني ، محمد خضر اسمر(1988): اثر اسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم ،اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 8- الخولي ، امين وعنان ، محمود ( 1999 ) : المعرفة الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- الغريب ، رمزية ( 1985 ) : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 10- فرحات ، ليلي السيد ( 2001 ) : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر .
- 11- يحيي ، لؤي محمد وحسن ، امين عطا ( 2003 ) : بناء اختبار معرفي للمهارات الفنية لبعض الالعب الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية ، التربية البدنية والرياضة الجماهيرية ، العدد الاول

## الملحق المرقم (1) مقياس المعرفة القانونية بالريشة الطائرة

### عزيزي اللاعب

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس المعرفة القانونية بالريشة الطائرة ، وإن لكل فقرة بدائل عدة ، اختر البديل الصحيح وذلك بوضع دائرة ( O ) حول الحرف الذي يدل على الإجابة الصحيحة ، مع مراعاة ما يأتي :

1. قراءة كل فقرة بشكل جيد .
2. عدم ترك أية فقرة بدون إجابة .

- 1 . إن طول ملعب الريشة الطائرة هو:-  
أ / 12.35 متر ب / 13.40 متر ج / 13.45 متر د / 14.30 متر
2. إن عرض ملعب الريشة الفردي هو:-  
أ / 5.10 متر ب / 5.18 متر ج / 5.19 متر د / 5.20 متر
3. إن عرض خطوط ملعب الريشة الطائرة هو:-  
أ / 3 سم ب / 4 سم ج / 5 سم د / 6 سم
4. تعد الخطوط التي تحدد ملعب الريشة الطائرة:-  
أ / خارج حدود الملعب ب / جزء من الملعب ج / لا تؤخذ بنظر الاعتبار  
د / جزء من منطقة الأمان
5. يبعد قائم الشبكة عن الخط الجانبي الزوجي :-  
أ / قدم ب / قدمان ج / ثلاثة أقدام د / لا يبعد شيئاً
6. يبلغ طول الشبكة:-  
أ / 6,1 متر ب / 6,3 متر ج / 6,5 متر د / 6,7 متر
7. يكون ارتفاع الشبكة من الوسط :-  
أ / 1.50 سم ب / 1.51 سم ج / 1.52 سم د / 1.53 سم
8. يكون ارتفاع الشبكة من الجانبين :-  
أ / 1,52 متر ب / 1,53 متر ج / 1,54 متر د / 1,55 متر

9. يكون ارتفاع عمود الشبكة:-  
أ / 1.55 متر ب / 1.53 متر ج / 1.54 متر د / 1.52 متر
10. تحتوي الريشة على:-  
أ / 12 ريشة ب / 14 ريشة ج / 16 ريشة د / 18 ريشة
11. يعد الطرف الراج للشوط في مباراة الرجال الذي يصل قبل منافسه إلى :-  
أ / 7 نقاط ب / 11 نقطة ج / 15 نقطة د / 21 نقطة
- 12- يتم تبديل جهتي الملعب في الشوط الحاسم عندما يصل احد اللاعبين في فردي الرجال إلى:-  
أ / 6 نقاط ب / 7 نقاط ج / 8 نقطة د / 11 نقطة
13. في الشوط الحاسم يكون عدد النقاط في فردي الرجال:-  
أ / 6 نقاط ب / 8 نقاط ج / 11 نقطة د / 15 نقطة
14. يتم تغيير جهتي الملعب حال اكتشاف الخطأ وتكون النتيجة:-  
أ / كما وصلت إليه ب / إضافة نقطة ج / خسارة نقطة د / خسارة إرسال
15. في أثناء الإرسال يجب أن تكون الريشة:-  
أ / فوق مستوى خصر اللاعب ب / بمستوى خصر اللاعب  
ج / دون مستوى خصر اللاعب د / موقع الريشة غير مهم
16. لا بد أن تستمر حركة مضرب المرسل في أثناء تأدية للإرسال نحو:-  
أ / الأمام ب / الخلف ج / الجانب د / الوسط
17. يبعد خط الإرسال الأمامي عن الشبكة مسافة:-  
أ / 192 سم ب / 194 سم ج / 196 سم د / 198 سم
18. بعد أن يتخذ اللاعبون مواقعهم فان بداية الإرسال تكون:-  
أ / عندما تلمس الريشة المضرب ب / عند عبور الريشة الشبكة  
ج / أول حركة لراس المضرب د / عندما يكون المرسل مستعدا
19. تتكون هيئة التحكيم من:-  
أ / 9 حكام ب / 10 حكام ج / 11 حكم د / 12 حكم
20. يحق للاعب اخذ أوقات لغرض تنشيف العرق أو غيرها في الشوط الواحد عدد:-  
أ / مرة واحدة ب / مرتان ج / ثلاث مرات د / غير محدد
21. في اللعب الزوجي يحصل اللاعب المرسل في أثناء تأديته للإرسال على نقطة

أ / إذا رد الإرسال زميل اللاعب المستقبل ب / إذا لم تعبر الريشة إلى ساحة الخصم  
ج / إذا لمست الريشة الشبكة وسقطت في ساحة الخصم د / إذا سقط المضرب من يده  
22. يعد الإرسال صحيحا إذا كان اللاعب:-

أ / قد أدى الإرسال خلاف نوبته ب / قد أدى الإرسال في منطقة الإرسال الخاطئة  
ج / قد أدى الإرسال و الريشة دون مستوى خصره د / قد أدى الإرسال و اللاعب المستقبل  
غير مستعد

23. يعاقب السلوك غير الرياضي:-

أ / تنبيه ب / كارت ( أسود ) ج / كارت ( اصفر ) د / كارت ( احمر )

24. إذا تم اكتشاف خطأ من أخطاء الإرسال الخاص بالساحة قبل أداء الإرسال فتعد  
أ / حالة غير محسوبة و يجب إعادتها ب / خسارة إرسال ج / خسارة نقطة د / استمرار  
اللعب

25. إذا تم اكتشاف الخطأ قبل أداء الإرسال التالي:-

أ / يتم تصحيحه ب / لا يتم تصحيحه ج / خسارة الإرسال د / خسارة نقطة

26. لا تعد الحالة خاطئة إذا كانت الريشة خلال اللعب قد:-

أ / هبطت خارج حدود الساحة ب / عبرت الشبكة إلى ساحة الخصم

ج / مرت من خلال أو تحت الشبكة د / تهشمت

27. تتحول حيازة اللاعب للريشة إلى اللاعب المنافس إذا:-

أ / لمس الشبكة أو استند عليها بالمضرب أو الجسم ب / حصل اللاعب على نقطة

ج / قام بأداء الإرسال دون مستوى خصره د / اخذ اللاعب وقت لتبديل الريشة

28. إذا تجاوز اللاعب المرسل نحو ساحة الخصم من أسفل الشبكة بالمضرب أو الجسم:-

أ / يخسر نقطة ب / يخسر الإرسال ج / إعادة الإرسال د / يستمر اللعب

29. تعد الحالة خاطئة إذا :-

أ / ضربت الريشة من قبل لاعب و من قبل زميله بالتعاقب

ب / قام اللاعب بكبس الريشة إلى ساحة الخصم

ج / قام اللاعب بصد الريشة من فوق الرأس

د / طلب اللاعب تبديل الريشة

30. ارتكب كل من المرسل و المستقبل خطأ في آن واحد في أثناء أداء الإرسال:-

- أ / يخسر المرسل الإرسال ب / يعاد الإرسال ج / تحتسب نقطة للمرسل  
د / يعطى إنذار للاعبين

31. أدى اللاعب المرسل ضربة الإرسال و سقطت الريشة داخل الساحة و لم يستطع قاضي الخط و لا حكم المباراة من اتخاذ القرار:-

- أ / يعد خطأ إرسال ب / يعاد الإرسال ج / يخسر اللاعب المستقبل نقطة  
د / تبديل الإرسال

32. إن من حق الشخص الذي يعطي قرار عدم الأهلية تجاه اللاعب المسيء :-

- أ / المدرب ب / حكم الساحة ج / الحكم العام د / قاضي الخط

33. يجب أن تكون فترة التوقف بين الشوط الأول و الثاني لا تتجاوز:-

- أ / 30 ثانية ب / 60 ثانية ج / 90 ثانية د / 120 ثانية

34. يجب أن تكون فترة التوقف بين الشوط الثاني و الثالث لا تتجاوز:-

- أ / 2 دقيقة ب / 3 دقيقة ج / 4 دقيقة د / 5 دقيقة

35. لا يجوز لأي لاعب مغادرة الملعب خلال سير المباراة دون موافقة:-

- أ / الحكم العام ب / المدرب ج / قاضي الخط د / الحكم الرئيسي

36. عند ملامسة قدم اللاعب لخط الإرسال في أثناء تنفيذه للإرسال يعاقب ب:-

- أ / خسارة نقطة ب / خسارة الإرسال ج / يعاد الإرسال د / يستمر اللعب

37. يشترك في مباريات الفرق في العراق للرجال:-

- أ / لاعبين اثنين ب / ثلاثة لاعبين ج / أربعة لاعبين د / خمسة لاعبين

38. إذا لمست ( الريشة ) الشبكة وسقطت في منطقة الإرسال:-

- أ / يعاد الإرسال ب / يخسر اللاعب المستقبل نقطة

- ج / يخسر اللاعب المرسل الإرسال د / يعطى اللاعب المرسل إنذار

39. إذا حرك اللاعب قدمه في أثناء تنفيذ الإرسال فان القرار:-

- أ / يخسر اللاعب الإرسال ب / يعاد الإرسال

- ج / يعطى اللاعب المرسل إنذار د / يستمر اللعب

40. إذا سقط المضرب من يد اللاعب على الأرض ولم يلمس الشبكة يكون القرار:-

- أ / خسارة اللاعب نقطة ب / يستعيد المضرب و يكمل النقطة

- ج / يعطى اللاعب إنذار د / إعادة النقطة
41. بعد أداء اللاعب المرسل للضربة الساحقة وعبور الريشة إلى ساحة المنافس لمس اللاعب الشبكة بالمضرب عن غير عمد :-
- أ / يكسب اللاعب النقطة ب / تعاد النقطة  
ج / يخسر اللاعب الإرسال د / يعطى اللاعب إنذار
42. أدى اللاعب المرسل الإرسال وضرب الريشة من جهة رأس الريشة :-
- أ / يعاد الإرسال ب / يخسر اللاعب الإرسال  
ج / يخسر اللاعب نقطة  
د / يستمر اللعب
43. لاعب أدى الإرسال ولم يتمكن من ضرب الكرة :-
- أ / يعاد الإرسال ب / يخسر نقطة ج / يعطى إنذار د / خطأ إرسال
44. تعد الكرة في اللعب منذ :-
- أ / إعلان الحكم النتيجة ب / استعداد المستقبل ج / استعداد المرسل  
د / أول حركة لرأس المضرب
45. إن الشخص الذي يعد مسؤولاً عن المباراة والملعب الذي تجري عليه المباراة ومحيطه المباشر هو
- أ / الحكم العام ب / الحكم الرئيس ج / قاضي الإرسال د / قاضي الخط
46. في الشوط الثاني أدى اللاعب زميل المرسل الفائز بالشوط الأول الإرسال :-
- أ / يبدل اللاعب بالمرسل الأول ب / يخسر اللاعب الإرسال  
ج / حالة صحيحة د / يعاد الإرسال
47. عند حدوث تعادل بين اللاعبين فإن الذي يقرر عدد النقاط الإضافية هو :-
- أ / حكم المباراة ب / الحكم الثاني ج / اللاعب الذي وصل إلى نقطة التعادل أولاً  
د / اللاعب الذي حصل على نقطة التعادل
48. حصل خطأ في ترتيب الإرسال بالنسبة للاعب المرسل فهل يقوم الحكم ب :-
- أ / تصحيح الخطأ واحتساب النتيجة ب / تصحيح الخطأ والنتيجة

- ج / يستمر اللعب د / لا يصح الخطأ وتحتسب النتيجة
49. يسمح الحكم بفترة إيقاف عرضية نتيجة الإصابة أمدتها :-  
أ / ثلاث دقائق ب / أربعة دقائق ج / خمسة دقائق د / غير محدد
50. تكون عملية انتقال الإرسال :-  
أ / عند نهاية كل شوط ب / عند أداء كل إرسال خاطيء  
ج / عند كل نقطتين د / عندما تصل النتيجة ( 8 ) نقاط لأحد اللاعبين
51. يجب أن تبذل الكرة (الريشة) :-  
أ / كل خمسة نقاط ب / عندما يقرر الحكم العام  
ج / عندما يطلب اللاعب مع قناعة الحكم الرئيسي د / بعد نهاية كل شوط
52. يفضل أن يكون لون خطوط ملعب الريشة الطائرة :-  
أ / أبيض ب / أخضر ج / أسود د / أحمر
53. بإمكان اللاعب عند فوزه بالقرعة أن يحصل على :-  
أ / إعادة القرعة ب / جهة الملعب  
ج / الاستقبال وجهة الملعب د / الإرسال وجهة الملعب
54. في أثناء أداء الإرسال عبرت الريشة الشبكة وتعلقت بها من الجهة الثانية :-  
أ / خطأ إرسال ب / خسارة المرسل نقطة  
ج / خسارة المستقبل نقطة د / يعاد الإرسال
55. في مباراة الزوجي أصيب أحد اللاعبين ولم يستطيع من تكلمة المباراة :-  
أ / يخسر الفريق ب / يبذل اللاعب بلاعب آخر  
ج / تؤجل المباراة د / يخسر الشوط
56. إن الشخص الذي يقوم بملاحظة الخطأ الذي يرتكبه المرسل :-  
أ / حكم العام ب / حكم الرئيسي ج / قاضي الخط د / قاضي الإرسال
57. عند تعيين حكم للإرسال فإن مشاهدة اللاعب المستقبل تكون من قبل :-  
أ / الحكم الرئيسي ب / قاضي الإرسال ج / الحكم العام د / قاضي الخط
58. في أثناء تأدية المستقبل للضربة قام اللاعب المرسل بإعاقة وخرجت الكرة إلى الخارج :-  
أ / يخسر اللاعب المستقبل نقطة ب / يخسر اللاعب المرسل نقطة  
ج / يعطي اللاعب المرسل إنذار د / الحالة صحيحة



59. إذا لمست الكرة ( الريشة ) حامل الشبكة في أثناء تبادل الضربات وسقطت في الجانب الآخر لملعب المرسل :-

أ / الحكم يأمر بإعادة النقطة ب / يخسر اللاعب الإرسال  
ج / الحكم يعطي اللاعب إنذار د / الحالة صحيحة

الملحق المرقم ( 2 )

مفتاح التصحيح لمقياس المعرفة القانونية بالريشة الطائرة

رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة	رقم الفقرة	الإجابة الصحيحة
1	ب	13	د	25	أ	37	ب	49	د
2	ب	14	أ	26	ب	38	ب	50	ب
3	ب	15	ج	27	أ	39	أ	51	ج
4	ب	16	أ	28	ب	40	ب	52	أ
5	د	17	د	29	أ	41	ج	53	ب
6	أ	18	ج	30	ب	42	ب	54	أ
7	ج	19	د	31	ب	43	أ	55	أ
8	د	20	د	32	ج	44	د	56	د
9	أ	21	أ	33	ج	45	ب	57	أ
10	ج	22	ج	34	د	46	ج	58	ب
11	ج	23	أ	35	د	47	ج	59	ب
12	ج	24	أ	36	ب	48	أ		

## ملخص البحث

### الاصول السومرية لمراسيم الرياضة في الزورخانات

ا.د. وديع ياسين التكريتي

ا.م.د. الاء عبد الله حسين

هدف البحث التعرف على الاصول السومرية لمراسيم الرياضة في الزورخانات. استخدم الباحثان المنهج التاريخي والمنهج التحليلي لملاءمتها وطبيعة البحث.

2-3-الأدوات والوسائل المستخدمة : استخدم الباحثان تحليل الصور الضوئي لعينات البحث بالاستعانة بتقنيات الحاسوب وأدواته ( برنامج الفوتوشوب ) ، والدراسات السابقة ، والمصادر العلمية.

واستنتج الباحثان ان اول من وضع اسس وقواعد رياضة المصارعة هم العراقيون ( 2600 ) قبل الميلاد ترجع اصول رياضة مصارعة الزورخانات الحالية الى العصر السومري في العراق القديم. اول من وضع ملعب لممارسة الالعاب الرياضية ومنها المصارعة هم العراقيون قديما. ارتبطت الالعاب الرياضية في العراق القديم بالشعائر الدينية .

استخدمت الرياضة في العراق القديم لاغراض دينية وديوية من خلال تقوية الجسم لكي يتحمل مصاعب الحياة والدفاع عن الوطن وكذلك كوسيلة ترويحية.

## Abstract

Sumerian assets to the sport in the ceremony Zorjanat

D. Wadih Yassin al-Tikriti

D. Alaa Abdullah Hussein

Objective of this research is to identify assets of Alsumaria decrees sport in Zorjanat. Researchers used the historical method and analytical approach to their appropriateness and nature of the research.

Tools and methods used: researchers used optical image analysis of research samples using computer techniques and tools (Adobe Photoshop), and previous studies, and Almassadralalmah

The researchers concluded that the first to lay the foundations and rules of wrestling are the Iraqis (2600) BC origins of Sport wrestling current Zorjanat to the Sumerian era in the old Iraq

. The first to put a playground to play sports, including wrestling are the Iraqis in the past.

Associated with sports in Iraq ancient religious rites

. Used the ancient sport in Iraq for religious and secular purposes by strengthening the body to bear the difficulties

of life and the defense of the homeland as well as recreation

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1- المقدمة واهمية البحث

تعد بلاد الرافدين من اقدم الحضارات التي قدمت للانسانية مختلف انواع المعرفة، وكانت الرياضة من ضمن المعارف التي قدمتها للبشر، فقد استخدم الانسان الانشطة الرياضية لاسباب مختلفة فمنهم من استخدمها طريقة حياة من خلال الدفاع عن نفسه في الظروف القاسية التي كان يعيشها، ومنهم من استخدمها للدفاع عن بلاده من الاطماع الخارجية وهناك من استخدمها للترفيه عن نفسه واطهار قوته ومهارته.

وفي بلاد الرافدين كانت هناك انواع كثيرة من الرياضات ومن اهمها رياضة المصارعة التي نظمت لها البطولات واجريت لها الطقوس واحتفل بابطالها فكانت بلاد الرافدين محطة انطلقت منها المسابقات الرياضية المختلفة حتى وصلت الى بلاد الاغريق .

وتكمن اهمية البحث في محاولة الباحثان اثبات ان رياضة مصارعة الزورخانات كانت موجودة في العراق القديم قبل اي بلد اخر ومن ثم انتقلت الى البلدان المجاورة عن طريق اما التجارة او عن طريق المعارك والغزوات.

وقد وجد الباحثان من خلال اجرائه لبحوث سابقة ان رياضة مصارعة الزورخانات هي استمرار لرياضة المصارعة السومرية. والمصارعة السومرية كانت من ضمن الرياضات التي مارسها العراقيون القدماء قبل التاريخ وسيثبت الباحثان بالدليل ان مصارعة الزورخانات هي من ضمن الارث الحضاري الذي تركه لنا اجدادنا السومريين.

### 1-2 مشكلة البحث

ان التوثيق العلمي للارث الحضاري لبلاد ما بين النهرين ليس بالمستوى الذي قدمته هذه الحضارة للعالم، فلم تحضى التربية البدنية والرياضة باي اهتمام يذكر، مما دعانا الى الاهتمام بهذا الجانب المهم في الحياة فالرياضة اليوم تحضى باهتمام بالغ من قبل الجميع فهي حديث العصر واهم مطلب من مطالب اليوم، وتحضى رياضة مصارعة الزورخانات باهتمام كبير في الوقت الحاضر فقد، نظم لها مهرجانات وبطولات رياضية عالمية، وقد احتلت هذه الرياضة في نفوس العراقيين مكانة متميزة وحضيت بمكانة بارزة في عقد الثلاثينات وقد يكمن السبب في ذلك ان هذه الرياضة متصلة في جينات الشعب العراقي، وقد ذكر العديد من الكتاب والباحثين ان الاصول لهذه الرياضة هم العراقيين القدماء ولكن لم يقدموا الدليل القوي والقاطع لتلك الرياضة من هنا كانت المشكلة لهذا البحث و هي البحث في الاصول السومرية لهذه الرياضة العريقة. وقد قام الباحث بدراسة سابقة اثبت فيها ان رياضة مصارعة السومو هي رياضة عراقية ذات اصول سومرية يعود تاريخها الى (2500ق.م) وقد اندثرت هذه اللعبة مع تقدم السنين واختفت، ولكن الاثار التي خلفتها حضارة وادي الرافدين اثبتت اصولها السومرية، وقد انتقلت هذه اللعبة من العراق

الى البلدان الاخرى عن طريق التجارة او الحروب ويمرور السنين نسبت هذه الرياضة الى تلك الدول وقد تغير اسمها من بلد الى اخر ومن خلال هذا البحث قدم الباحثان من خلال المقارنة بن رياضة مصارعة السومو والمصارعة السومرية ومصارعة الزورخانات الدليل على عراقية هذه الرياضة.

3-1 هدف البحث

هدف البحث التعرف على الاصول السومرية لمراسيم الرياضة في الزورخانات.

#### 1-4 المصطلحات الواردة في البحث

الزورخانة :عرفها الباحثان اجرائياً

اولاً:مجموعة من الحركات الرياضية التي يقوم بها مجموعة من الرياضيين والتي تنتهي بالمصارعة،وهي رياضة مرتبطة بالطقوس الدينية والاخلاق والعادات الرياضية الرفيعة وهي فعالية مقتصرة على الرجال فقط.

ثانياً : السومريين هم سكان بلاد الرافدين الأصليين وبعد تزايد أعدادهم خلال حقبة حضارة سامراء وحلف في شمال العراق وتزايد حاجاتهم الاقتصادية<sup>1</sup> نزحوا إلى الجنوب وأسسوا المدن والحواضر التي وضعوا من خلالها لبنات أولى الحضارات في القسم الجنوبي من العراق والتي عرفت ببلاد سومر<sup>2</sup>

#### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

##### 2-1-2- الدراسات النظرية

##### 2-1-1- المصارعة السومرية

من خلال الدراسات السابقة تبين ان السومريون كانوا يمارسون نوع معين من رياضة المصارعة عرفت فيما بعد برياضة مصارعة السومو ومن خلال تحليل مسلة بدره وكما يأتي:

مكان العثور على المسلة وجدت المسلة في بلدة بدره بموقع ( تل بيرم ) حالياً وهو في الأصل موقع صغير متشعب الأطراف يرتفع عن سطح السهل المحيط به بحدود مترين وهو تل صغير جدا قياسا إلى التلول الأثرية التي عرفها الآثاريون . وجد على سفحها بقايا شظايا وآلات حجرية مصنوعة من حجر الصوان والابوسيد فضلاً عن ان قطع صغيرة من أواني فخارية مكسوة باللون الوردي والأصفر الذي استخدم في عصر فجر السلالات<sup>3</sup>، يبعد موقع التلة ( 2 ) كم غرب بلدة بدره<sup>4</sup> قديمة عرفت بالعهود السومرية والبابلية بأسم ( دير ) وتعرف باللغة السومرية الاكدية البلدة أو المكان المحصن<sup>5</sup> وقد ورد ذكرها كثيراً في الكتابات السومرية والبابلية كونها أهم المدن التي تقع على الطريق الذي يربط بلاد وادي الرافدين

<sup>1</sup> بوتير ،جان،بلاد الرافدين،الكتابة،العقل،الآلهة، ترجمة:الأب البيرابونا ،بغداد،1990، ص368.

<sup>2</sup>العلي ،صالح، العراق في التاريخ، بغداد،1983،ص63.

<sup>3</sup>سفر ،فؤاد،مسلة من بدره،مجلة سومر ،المجلد27، عدد1- 2 ،بغداد، 1971،ص16.

<sup>4</sup> رشيد ،صبيح انور، دراسة نقدية لمسلة بدره،مجلة سومر ،مجلد31، بغداد، 1975، ص39.

<sup>5</sup>بابان،جمال، اصول اسماء المدن والمواقع العراقية،بغداد، 1989،ص50.

ببلاد عيلام<sup>1</sup>. المسلة منشورية الشكل والنحت البارز استوطن في اوجها الاربعة وكل وجه فيه اربعة حقول<sup>2</sup>.

## 2-1-2- رياضة الزورخانات

وتضم رياضة الزورخانات مجموعة من الحركات الرياضية تنتهي عادة بالمصارعة وهذه الحركات ماهي الا استعراض وتهيئة الجسم لاداء المصارعة وقد كان بلاد فارس تمارس هذا النوع من الرياضة وقد اعتبروها من الرياضات الفارسية. وتمارس رياضة مصارعة الزورخانات في مكان خاص، ادخلت هذه المصارعة في عشرينيات القرن الماضي من بلاد فارس وبلغت اوج عظمتها في ثلاثينيات القرن الماضي، وكانت الزورخانات منتشرة في بغداد، وقد ارتبطت هذه الرياضة بالطقوس الدينية اكثر من اي رياضة اخرى، فقد كانت التواشيع الدينية والصلوات المحمدية والادعية وقراءة القرآن من ابرز احداث هذه الرياضة كما كانت هناك طقوس التوضأ والاغتسال من الجنابة قبل الدخول الى الحلبة وكان جوها يسوده الورع والتقوى والخشوع وهذه الاماكن كانت تعد بحق مدرسة كبيرة لتعلم تلاميذها الخصال الحميدة والاخلاق الفاضلة والشجاعة والاقدام وتبث في روح لاعبيها روح الحب والطاعة والاحترام<sup>3</sup>. والزورخانات تحوي على مستلزمات اساسية تقوم عليها منها:

- 1- مبنى الزورخانة: الذي يشمل على الجفرة وهي حفرة على شكل دائري يوضع فيها النباتات وتغطي بالرمال الناعم كما سيتم شرحه بالتفصيل لاحقاً.
- 2- الاشخاص المنتسبين للزورخانة والقائمين عليها ومهمة كل من: الاسطة (المدرّب) الخلفة، الشواغيل، المرشد، وكل منهم تم شرحه بمفرده في الفصل القادم.
- 3- ادوات الزورخانة وطرق الحركة وطرق التدريب .
- 4- قوانين المصارعة<sup>4</sup>.

## 2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 - دراسة ( سفر 1971 )

(مسلة من بدرة )

تحدث فؤاد سفر عن مسلة بدرة فقال أن المسلة تعود إلى عصر فجر السلالات (2600 ق.م) وان فيها ثمانية مشاهد وان المناسبة في هذه المسلة هي مصارعة ، وان هناك شخصان بيدهما عصا ويعتقد انهما حكمان وان هناك احتفال راقص اذا ان هناك فرقة موسيقية متكونة من عازف الطبل ولو

<sup>1</sup> الراوي ، هالة عبد الكريم كرموش، المسلات الملكية في العراق القديم، رسالة ماجستير غير منشورة /جامعة الموصل، 3003، ص31.

<sup>2</sup> سفر، فؤاد، المصدر السابق، ص15.

- الطائي :جميل، الزورخانات البغدادية ،مكتبة النهضة بغداد.1989.ص9

- الطائي المصدر نفسه/ص52

يشير الى عازف القيثارة في بحثه كما ذكر ان هناك اشخاص متخذي وضعية ركبة ونصف واعتقد الباحث انهم عداون وان الشخص القريب منهم هو الحكم وان هذه المسلة عبارة عن احتفال ديني ، وان الأشخاص الآخرون في المسلة إما حضور أو مصارعون آخرون .(سفر، 1971)<sup>1</sup>

2-2-2 -دراسة(رشيد، 1975)

(دراسة نقدية لمسلة من بدرة)

قام الباحث هنا بنقد الدراسة السابقة فاتفق مع الدراسة السابقة بان موضوع المسلة هو المصارعة ، واختلف مع فؤاد سفر، ان هذه المسلة تمثل احتفال رياضي بالنصر ، ثم استرسل في بحثه يقارن كل تكوين للمسلة مع اثر آخر تم اكتشافه سابقاً .(رشيد، 1975)<sup>2</sup>

### 3- إجراءات البحث :

3-1- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التاريخي والمنهج التحليلي لملاءمتها وطبيعة البحث.  
3-2- الأدوات والوسائل المستخدمة : استخدم الباحثان تحليل الصور الضوئي لعينات البحث بالاستعانة بتقنيات الحاسوب وأدواته ( برنامج الفوتوشوب ) ، والدراسات السابقة ، والمصادر العلمية.

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

لم تكن المصارعة وليدة هذا القرن بل كانت موجودة قبل التاريخ فقد وجدت مسلة رياضية في العراق تدعى مسلة بدرة الرياضية وفيما يأتي استعراض لهذه المسلة لكي نوضح امتداد رياضة المصارعة فيها الى ان وصلت الى هذا القرن

التحليل الرياضي والنحتي لرياضة المصارعة السومرية في مسلة بدرة

من خلال التحليل الرياضي لمعطيات التحليل النحتي والضوئي للتكوينات النحتية لمسلة بدره تبين إن موضوع المسلة هو بطولة رياضية لرياضة المصارعة ومصارعة السومو تحديداً ويعمل مقارنة بين منحوتات المسلة وبين عناصر وإكسسوارات وقوانين رياضة مصارعة السومو تبين الآتي :

أولاً- مصارعة السومو: هي نوع من المصارعة ارتبط بطقوس دينية قديمة وتحضى هذه الرياضة بمكانة متميزة وكبيرة بين الشعب الياباني ولم تحضى أي رياضة أخرى بهذه المكانة من قبل . اخذ اليابانيون هذه اللعبة عن الصينيين الذين نقلوها الى بلادهم من خلال احتكاكهم بحضارة وادي الرافدين كما سيتضح في مسيرة البحث ، كانت هذه المصارعة تؤدي بطقوس دينية في فترة الحصاد . وقد ذكرت رياضة مصارعة السومو لأول مرة سنة (712 م) في كتابات (كوجيكي) (وقائع الأحداث القديمة) يبدأ

<sup>1</sup> - سفر، فؤاد، مسلة من بدرة، سومر ، عدد 1-2 ، مجلد 27 ، 1971 ص 15.

<sup>2</sup> - رشيد، مصدر سابق، ص 48.

تاريخ اليابان المدون (المكتوب) منذ القرن الخامس الميلادي عندما شرع اليابانيون نظام الكتابة المأخوذ من جيرانهم الصينيين . إن أولى المدونات عن التاريخ الياباني والتي ما زالت محفوظة لحد الآن والمسماة ( وقائع الأحداث القديمة ) أو ( كوجيكي ) والتي يرجع تاريخها إلى ( 712 م ) .وثاني أهم المدونات (مدونات بلاد اليابان) أو (نيهون شوكي) ( 720 م ) وتروي هاتان المدونتان الأحداث والأساطير التي صاحبت تأسيس الإمبراطورية ، وسرد وقائع وأحداث التاريخ<sup>1</sup>.

وهنا تجدر الإشارة أن رياضة السومو انتقلت من بلاد الرافدين إلى الصين في عهد سلالة (هان 206 ق . م -ولغاية 220م ) نشطت التجارة في هذه الفترة بالصين فوصل التجار الصينيون إلى شواطئ البحر الأسود وحوض البحر المتوسط ،عن طريق ما يسمى طريق الحرير الذي يمتد من(عاصمة الصين بكين بتجاه الغرب حتى يصل الى كاشفور ويجتاز الهضبة الغربية الى بابل ثم الى دوراثم تدمر فالرقة ومنبج حلب انطاكية ثم بالبحر الى روما ) وحملوا بضاعتهم ومنتجاتهم إلى مصر وبلاد النهرين وأوربا.وكان لهذه الحضارة تأثير كبير على الحضارة الصينية ،أن هذا الاحتكاك الصيني بباقي الحضارات طعم حضارتهم بعناصر حضارية جديدة ومن خلال هذه التجارة نقل الصينيون الثقافة والرياضة والديانة البوذية وادخلوها إلى بلادهم كما انه تم اكتشاف صناعة الورق الذي دونت عليه الوثائق الرسمية والحوادث<sup>2</sup>. ومن الصين انتقلت إلى اليابان.

### ثانياً - المقارنة بين المصارعة السومرية ومصارعة السومو ومصارعة الزورخانات

1- قصة رياضة مصارعة السومو : تروي القصة صراع دار بين الهين قديمين هما ( تاكيمي كازوتيشي ) و (تاكيمي ناكاتا ) تم انتصار الأول وبعد انتصاره استولى شعبه على جزر الأرخبيل الياباني وقد انحدر من صلبه أباطرة اليابان الحاليين<sup>3</sup>.

أما في مسلة بدره فقد اشتقت فكرة المسلة من ملحمة كلكاش العراقية ومن الجدير بالذكر أن كلكاش الذي ينحدر من الآلهة فأمه كانت (الإلهة نتسون ) ووالده كان بطلاً .وتذكر الملحمة أن قتال نزال مصارعة جرى بين كلكاش والثور السماوي، فتروي المسلة أن الآلهة عشتار طلبت من كلكاش أن يتزوج بها فرفض فأرسلت له الثور السماوي ليقبله فصرعه كلكاش وقتله. كما تروي المسلة أن هناك قتال

<sup>1</sup> - اليابان من ويكيبيديا ، الموسوعة الحرة.

<sup>2</sup> - الحمد،محمد عبدالحميد،حضارة طريق الحرير،الهيئة العامة السورية،2007،ص55-56.

<sup>3</sup> - <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

دار بين كلكامش وملك كيش ( اكا ) وقد انتصر كلكامش وسيطر على جميع مدن سومر للفترة بين (300 ق.م ولغاية 2400 ق. م ).

### الوجه الاول للمسلة/ التكوين السفلي

يتكون المشهد من شخصين نظام العلاقات داخل التكوين النحتي نظام العلاقات الواقعية وصيغة العلاقة بين شخصين التكوين النحتي صيغة تواصل ، الشخص الأول في التكوين النحتي يبدو في حالة خشوع وإنتظار من خلال وضع اليدين فوق الصدر(شكل1) والنظر إلى الطرف المقابل الشخص الثاني يبدو رافعا شيء بيده شكله اقرب ما يكون إلى شكل حزمة أغصان انظر من خلال وضعه الحركي وكأنه يلقي شيئا على جهة الشخص الأول المقابل له في التكوين النحتي ، يفصل بين الشخصين كتلة تبدو من خلال الأشياء الموضوع عليها أنها منضدة أو مصطبة انظر لشكل الذي يعلو المنضدة يبدو بهيئة إناء فخاري ولعله الإناء الخاص بالماء المقدس<sup>1</sup> الذي كان يستخدمه الكهنة في الطقوس والمراسيم الدينية دلالة المشهد تشير تقليد معتمد عند بدء مراسيم الاحتفالية الدينية وقد يكون في المقدمة لان في المشهد شخصين الأول يقف بوضعية الخشوع والثاني يرش عليه شيئا ما ، والشكل النباتي الذي بيد الكاهن هو نبات وإن الكاهن يغمره بالماء المقدس ثم يرشه على المصارعين الذين سيشترون في البطولة.



الشكل(1)(يمثل الشكل التكوين السفلي من الوجه الاول )

وبالرجوع الى لعبة مصارعة السومو يتضح ان الشخص الممسك بالعشبة يوجد له نظير في السومو وهو Yobidashi

اي المنادي ولديه واجبات وهي انه يكون عن حمل دلو الماء المقدس كما انه ينادي على دخول المتسابقين الى الحلبة كما انه مسؤول عن قارعي الطبل.

<sup>1</sup> استخدم السومريين الماء المقدس في طقوسهم الدينية وهو ما يؤكد مجموعة من المنحوتات الجدارية التي يظهر فيها الملك السومري وهو يسكب الماء المقدس على النذور التي يقدمها إلى الآلهة على احد الأشخاص الواقفين مقابله)

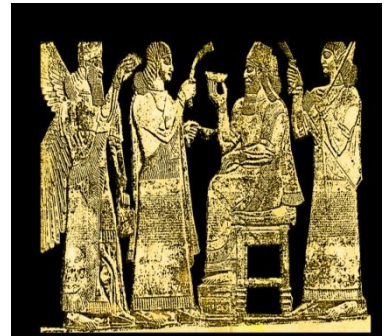


الشكل (2) (يوضح الشكل المنادي وهو يحمل دلو الماء المقدس وهو مسؤول عن قرع الطبل)



في الشكل (3) يلاحظ التشابه الكبير بين إناء الماء المقدس ذات اليد الذي استخدم من قبل السومريين في طقوسهم الدينية وبين الإناء الذي يمسك به اللاعب الياباني المعاصر وهو ما يشير إلى محافظة اليابانيين على تقاليد اللعبة واكسسواراتها كما ورثوها من أسلافهم .

الشكل (3) (يوضح الشكل الطقوس الملكية وهم يستخدمون اناء الماء المقدس ونلاحظ لاعب السومو وهو يستخدم اناء الماء المقدس والتشابه بين الانائين)



- اما في مصارعة الزورخانات فان شخصية المنادي الموجودة في المصارعة

السومرية ومصارعة السومو موجودة ايضا بشخصية المرشد الذي يكون مسؤولاً عن قرع الطبول وقد يكون مسؤول عن تلاوة الاذكار الدينية ،كما ان في مصارعة الزورخانات شروط الدخول الى الحلبة ان يكون اللاعبون على طهارة وقد توضع قبل الدخول للحلبة فيذهب المصارعون الى الحمامات الشعبية التي كانت تقام قرب الزورخانات للاغتسال ،وهنا المرشد هو المسؤول عن الطهارة ايضا فيصيح قائلاً من مكانه (برنعلت تارك الصلاة ،برنعلت جنبات اي ملعون تارك الصلاة ملعون المجنب)<sup>1</sup>

الوجه الاول /التكوين العلوي

الطائي ،جميل، الزورخانات البغدادية، مكتبة النهضة بغداد، 1986.ص 57<sup>1</sup>

ما يلاحظ في التكوين النحتي العلوي من الوجه الأول من المسلة هو وجود فرقة موسيقية مكونة من ثلاثة اشخاص الاول هو عازف القيثارة والثاني والثالث هما قارعي الطبل وقد كانت الفرق الموسيقية موجودة في ملحمة كلكامش إذ تشير المسلة إلى وجود قارع للطبول يقوم بمهمة الإعلان عن مسابقات الملاكمة والمصارعة .

الشكل (4) يوضح الشكل قارع الطبل والفرقة الموسيقية في حفل افتتاح رياضة المصارعة لسومرية ومصارعة السومو .



وفي مصارعة السومو المعاصرة يلاحظ الأتي : أن في افتتاحية البطولة يوجد هناك أيضا قارع للطبول يقوم بالإعلان عن افتتاح البطولة وهو تقليد قديم مازال يستخدم إلى الوقت الحالي انظر الشكل (4) - وفي مصارعة الزورخانات يعد القرع على انغام الطبل احدي الطقوس التقليدية والاساسية لهذه المصارعة يقوم المرشد بقرع الطبل بنفسه ويقوم بتلاوة بعض الاذكار والموشحات الدينية بنفسه او قد يستعين بمقرئ اخر يساعده اذا كان لايجيد قراءة الموشحات والاذكار الدينية. الشكل (5) يوضح الشكل قرع الطبل في بداية نزال الزورخانات<sup>1</sup>



الشكل (5)

الوجه الثاني/التكوين السفلي

الطائي، المصدر السابق ص 56<sup>1</sup>

وضعية الشخوص في التكوين السفلي بنسق واحد وتواصل بالنظر بجهة واحدة وهو ما يوحي بدخولهما بأجواء طقس واحد وحمل كل واحد منهما حمل صغير يرجح أن شخوص التكوين هم من كهنة المعبد السومري الذين يقومون بمهام تقديم النذور للإلهة في المناسبات الدينية وهو ما يشير إلى أن تقديم النذور هو تقليد أو طقس ديني عرفه السومريين في فعاليات حياتهم اليومية بمختلف مساراتها وعلى صعيد جميع طبقاتهم الاجتماعية

وقد عثر في المخطوطات السومرية على لوح نقشت عليه بعض الصلوات وجاءت فيها هذه النذر الدينية : "إن الضأن فداء للحم الآدميين، به افتدى الإنسان حياته"<sup>1</sup> في رياضة السومو قديما كانت تجري في مناسبات دينية وقت الحصاد وكانت هناك قرابين تقدم للإلهة في ذلك الوقت. انظر الشكل (6)

الشكل (6)



### للوجه الثاني/ التكوين العلوي

يظهر شخصان وهما يرفعان بأيديهما شئ يوازي جسدهما انظر الشكل (6) والذي يمكن أن يكون قوس رماية لأنه قريب بشكله من شكل قوس الرماية وهو ممكن إذا افترضنا أن الشريط النازل من الكتف الأيسر وبشكل مائل إلى أسفل البطن هو حزام الذي يمسك كنانة الأسهم إلى ظهر الجندي أو المقاتل خصوصا وان القوس والسهم والكنانة ظهرت في أكثر من منحوتة سومرية التكوين العلوي للوجه الثاني يتكون من شخصين بملابس عسكرية ويحمل بيدهما قوس هنا يعتقد أنهما حكام اللعبة . ( ففي رياضة السومو يوجد حكم يحمل بيده مروحة يقوم بإدارة المباراة وإصدار الحكم ) ويرتدون زيا عسكريا يعود إلى زمن الأبطال والمحاربين قديم<sup>2</sup>. ونلحظ في المسلة وجود القوس بيد الحكم عند العودة إلى طقوس رياضة السومو المعاصرة نجد أن هناك حفلة تسمى حفلة القوس يقوم بها مصارع معين وهي عبارة عن تحريك القوس على شكل دوائر<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> [www.A-Olaf.com](http://www.A-Olaf.com)

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

<sup>3</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

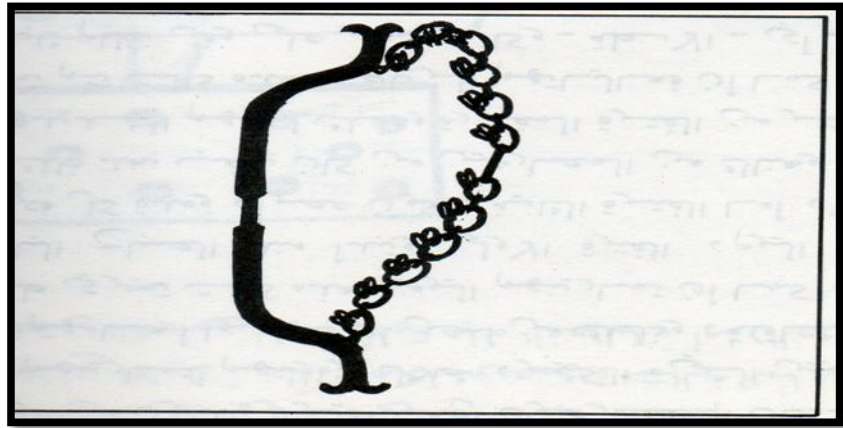
الشكل (7) يوضح الحكم وهو يرتدي الزي العسكري والحكم وهو يمسك بالقوس ثم يسلمه للاعب الذي يودي به الحركات الدورانية.



- في رياضة مصارعة الزورخانات يوجد حكم يقوم بتحكيم المباريات ويقف وسط الحلبة ، في بداية النزال يقوم اللاعبون باداء حركات دورانية باداة تشبه القوس ويوضع بدل الوتر قطع معدنية ويقوم اللاعب بتدويرها فوق الراس ويمين ويسار مع ملاحظة انه لايقوم بذلك الا اللاعب المحترف للعبة وتدعى الاداة المستخدمة الكبادة<sup>1</sup>. الشكل (8)

يوضح الشكل(8) الكبادة الاداة التي يستخدمها مصارع الزورخانات.

الشكل (8) الكبادة



الطائي، جميل، مصدر سابق، ص 63<sup>1</sup>

## الوجه الثالث للمسلة /التكوين السفلي

الشخوص الأربعة في التكوين أنهم المحكمين الذي يشرفون على نزالات المصارعين وأن هولاء المحكمين هم من طبقة كهنة المعبد السومري وهو ما يؤشر عليه الزى الذي يرتدونه ووضع الأيدي الشكل (9) يوضح الشكل حكام المصارعة السومرية ومصارعة السومو وهم يتشاورون فيما بينهم



من معطيات التحليل السوري للتكوين النحتي السفلي في الوجه الثالث يتضح أن النظير المعاصر للشخوص الأربعة الذين يظهرون في التكوين النحتي السفلي في هيكل الكادر الإداري للعبة هم قضاة السومو انظر الشكل (9) حيث يظهر قضاة اللعبة وهم يتحاورون ، في رياضة السومو المعاصرة يوجد قضاة يرتدون زيا واحدا مهامهم تقييم قرارات الحكم ، يقوم الحكم باتخاذ القرارات في حالة عدم وجود اعتراض على قرار الحكم يبقى القرار كما هو ، في حالة كون هناك اعتراض على قرار الحكم عند ذلك يتدخل القضاة كما يأتي : يتشاورون فيما بينهم داخل الحلبة إما أن يكون قرارهم مطابق لقرار الحكم أو أن يغيروا القرار ، أو أن تعاد المباراة<sup>1</sup>.

- وفي رياضة مصارعة الزورخانات هناك ايضا قضاة المصارعة الذين يقومون بمهام قضاة السومو فيتخذون نفس قرار الحكم نفسه او يعكسونه او تعاد المباراة<sup>2</sup>.

## - الوجه الثالث / التكوين النحتي العلوي:

يتشكل من أربعة شخوص بالزى الذي ينزل فيه المصارع إلى حلبة المصارعة ، في الطرف الأيمن من التكوين النحتي يظهر شخصين متماسكين بالأيدي ومتقابلين بالأرجل ، أما بالطرف الأيسر من التكوين النحتي يظهر شخصان ملتحمان ومتشابكان بالأرجل وقد انحنى احدهما على فخذ الآخر في حين يبدو الآخر ممسكا بمؤخرته. انظر الشكل (10) يوضح الشكل التكوين العلوي للوجه الثالث ويشمل وضعيات المصارعة.

<sup>1</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

<sup>2</sup> الطائي،مصدر سابق،ص48.

الشكل (10)



التكو

بين النحتي العلوي من الوجه الثالث فقد صممه الفنان السومري بكل ذكاء كأنه مصور ينقل الأحداث وهو يمثل الآتي :

فهو عبارة عن مشهدين مصارعة وعند مقارنة المشهدين مع قانون رياضة السومو يتضح الآتي :  
المشهد الأول الطرف الايمن (شكل 10): احد الخصمين يمسك معصم اللاعب الآخر ويحاول دفعه .  
من ضمن قواعد السومو نلاحظ انه متى ما خرج اللاعب خارج دائرة اللعب يصبح خاسرا.وهو ما يشير  
الوضع الحركي الذي اختاره النحات السومري حيث أوضح تلك القاعدة من القانون بنحت لاعبين بهذه  
الطريقة .شكل (11)

المشهد الثاني الطرف الايسر(شكل 10): نلاحظ أن اللاعب الأول قد ثنى رأسه اللاعب الثاني محاولا  
الهيمنة عليه وإسقاطه أرضا من خلال إمساكه من الخلف ، يسعى كلا اللاعبين خلال النزال السومو  
إسقاط خصمه إلتراما بقانون اللعبة الذي يعتبر اللاعب خاسرا في حالة لمس أي جزء من جسمه غير  
أسفل قدميه الأرض شكل(11).

شكل (11) يوضح وضعيات المصارعة في مصارعة السومو .



وفي رياضة مصارعة السومو هناك قواعد للمصارعة وهي :

- ان المصارعة تكون بجولة واحدة فقط
- اذا طال النزال فان الحكم ينهي النزال وتكون النتيجة التعادل.

- النزال يكون من وضعية الوقوف.
- اذا تغيب اللاعب عن حضور النزال يعد خاسراً.
- لا يحق ان يتصارع ايمصارعين الا ان كانوا من نفس الطبقة (سيتم شرح ذلك بالتفصيل).
- لايجوز التعرض للاعضاء الحساسة بالضرب او ضرب الانف او الاسنان او فقع العين<sup>1</sup>.
- وفي رياضة مصارعة الزور خانات هناك شروط للمصارعة وهي كالآتي:
- اللاعب الذي يسقط اولاً يعد خاسراً.
- ان المصارعة تكون بجولة واحدة فقط
- اذا طال النزال فان الحكم ينهي النزال وتكون النتيجة التعادل<sup>2</sup>.
- النزال يكون من وضعية الوقوف.
- اذا تغيب اللاعب عن حضور النزال يعد خاسراً.
- لا يحق ان يتصارع المصارعين الا ان كانوا من نفس الرتبة.
- لايجوز التعرض للاعضاء الحساسة بالضرب او ضرب الانف او الاسنان او فقع العين<sup>3</sup>.
- من الملاحظ ان شروط المصارعة هي نفسها في مصارعة السومو.

#### الوجه الرابع / التكوين النحتي السفلي

في التكوين النحتي السفلي من الوجه الرابع لمسلة بدره يظهر أربعة أشخاص بزوي الكهنة التكوينات ، العلاقة البنوية للشخص داخل التكوين النحتي هي علاقة تعاقب وتناظر بنفس الوقت ، ، المسافات بين الشخص الأربعة تتشكل في حالتين ، الحالة الأولى عبرت عنها بين الشخص الثلاثة الأول من الطرف الأيمن من التكوين ثم الثاني والثالث متساوية ، الثانية عبرت عنها المسافة بين الشخص الرابع في الطرف الأيسر من التكوين وبين الشخص الثلاثة حيث تشكل ثلاثة أضعاف المسافة التي تفصل بين الشخص الثلاثة وهي إشارة أراد منها النحات تمييز الشخص الرابع عن الشخص الثلاثة في التكوين ، المؤشرات التي تبثها بنية التكوين التشكيلية تتيح لنا القول أن الشخص الأربعة هم فريق عمل يتشكل من أربعة أشخاص ثلاثة أعضاء ورئيس انظر الشكل (12) يوضح الوجه الرابع للمسلة كما ويوضح التكوين السفلي للمسلة.

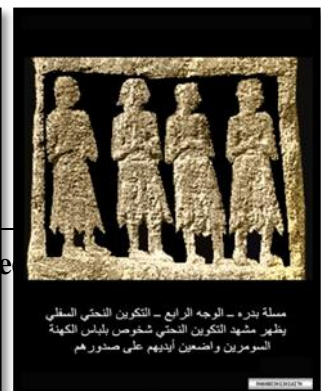
الشكل (12)



العينة رقم ( 4 ) مسلة بدره - الوجه الرابع  
التحليل المسوري رقم ( 3 )  
تقديم المصارع الفائز الى الالهة من قبل الكهنة



في الشكل يلاحظ تباين المسافة بين الشخص الأربعة في التكوين



مسلة بدره - الوجه الرابع - التكوين النحتي السفلي  
يظهر مشهد التكوين النحتي لشخص بلباس الكهنة  
السومرين واضعهم ايديهم على صدورهم

ص 123<sup>2</sup>  
ص 48<sup>3</sup>

بالرجوع إلى هيكلية الفريق الإداري للعبة السومو المعاصرة نجد أن الأشخاص الأربعة في رياضة السومو يمثلون شيوخ رابطة السومو اليابانية وهم مصارعون محترفون متقاعدون وعددهم أربعة واحدهم رئيس ،ويعتبرون أنفسهم أوصياء على تقليد السومو ويصدرون قراراتهم بترقية اللاعبين إلى مرتبة أعلى كما أن من واجباتهم أيضا هو ما يأتي :ترقية لاعب إلى مرتبة أعلى .إعلان النتيجة النهائية، تقديم الجائزة الى البطل<sup>1</sup> انظر الشكل(13) يوضح الشكل شيوخ رابطة السومو وهم يقومون بواجباتهم الشكل(13)



#### التكوين العلوي /الوجه الرابع

في تحليل التكوين النحتي نلاحظ وجود ثلاث اشخاص ،الشخص الأول في التكوين النحتي الثامن من المسلة هو كبير الكهنة لأنه هو الوحيد صاحب صلاحية الاتصال بالإلهة وتقديم الرعية لمباركتها ، هذا الفهم يتيح لنا القول أن الشخص الثاني هو المصارع الفائز في المنازلة وهذا ما يؤكد ارتدائه لزي المصارعة الذي ظهر في التكوين العلوي من الوجه الثاني من المسلة ، أما الشخص الثالث فمن المرجح انه الملك خصوصا أن يده الممسكة بكأس .

نلخص حفلة تقديم الجائزة وهي عبارة عن كأس يقدمها شخص للمصارع وبحضور الملك<sup>2</sup>. ومن الجدير بالذكر انه تم العثور على كاسين قرب المسلة في الموقع التي وجدت فيه المسلة ومن المرجح أن يكون هذين الكاسين الجوائز المخصصة للبطولة التي كانت تمنح للبطل الفائز .

الشكل (14) يوضح الملك وهو جالس والمصارع جالس ايضا وكبير الكهنة



مسلة بكرة - الوجه الرابع - التكوين النحتي العلوي - تقديم اللاعب الفائز الى الالهة لمباركته

1 <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuk>

2 <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

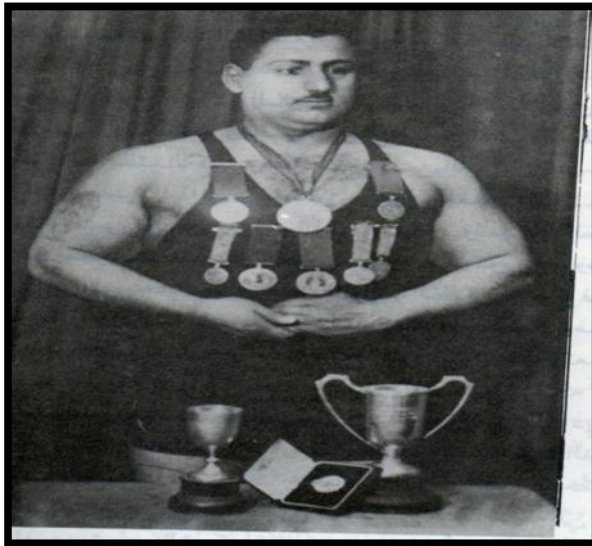


وفي النضير المعاصر للوسمو نلحظ ايضا ان رئيس الوزراء يكون حاضراً عند تكريم الفائز بالكاس ويتم الاحتفال من وضعية الجلوس انظر الشكل (15)  
الشكل(15)



نلحظ

ان الملك فيصل الاول (رحمه الله) منذ بداية ظهور مصارعة الزورخانات يحضر الى الحلبة ويحضر المباريات ويقدم الهدايا والكاس للفائزين كما كان رجال الدولة يحضرون هذه المباريات كما وحضرها بعد ذلك الملك غازي ثم الملك فيصل الثاني، انظر الشكل (16) صورة الملك فيصل الاول وقد كان يحضر المباريات وهو يرتدي الزي العربي العقال والكوفية، والبطل العراقي عباس الديك وهو يحمل اوسمة البطولة وهدايا الملك غازي وكاس البطولة<sup>1</sup>.  
الشكل (16)



ازياء المصارعين التي ظهرت في المشاهد النحتية لمسلة بدره ومصارعة السومو ورياضة الزورخانات  
تحليل البنى الصورية للتكوينات النحتية التي تشكل أوجه المسلة يظهر لنا الأزياء الآتية :

<sup>1</sup> الطائي،جميل، مصدر سابق ص21-22

- زي المصارع قبل المصارعة :

يتكون من قطعتين ، الأولى وزره تغطي النصف الأسفل من الجسد وتنتهي حافتها السفلى بشراشيب عريضة تنتهي برأس مثلث الشكل ، القطعة الثانية هي رباط لتثبيت الوزرة من الأعلى ويظهر من المنحوتة محيط بالخصر وجزء منه يتدلى على جنب المصارع ، تشير هيئته أنه يتكون من شريط طويل يلف بالخصر ويتبقى منه جزء يتدلى على جنب الفخذ ، وعند مقارنة هذا الزي بزي مصارع السومو الان يظهر تطابق واضح.

وفي رياضة مصارعة الزورخانات يرتدي المصارعون قبل المباراة مايسمى البشطمال وهو زي يشبه الوزرة .انظر الشكل (17)الذي يبين من اليمين مصارع سومري وفي الوسط مصارع سومو والى اليسار مصارع زورخانه.

الشكل(17)



زي المصارع في اثناء المصارعة : يتكون زي المصارع السومري في أوائل الألف الثاني قبل الميلاد من قطعة واحدة على شكل شريط طويل من القماش يلف حول الخصر ثم يمرر من بين الرجلين ويعود للالتفاف حول الخصر مرة ثانية وهو يظهر شكل زي المصارع في التكوين النحتي العلوي في الوجه الثالث من المسلة .

ومن خلال ملاحظة ملابس اللاعبين في المسلة نرى ان المصارعين يرتدون ما يلبسه لاعب السومو المعاصر إذ يرتدي ما يسمى (مواشي) عبارة عن قطعة قماش طويلة مصنوعة من الحرير أو القطن ، يلف كل مصارع خصره وما بين الفخذيين<sup>1</sup> . ، من الواضح أن النحات قد رسم المصارعين ببنية ضخمة

وعضلات قوية للدلالة على القوة التي يجب أن يتمتع بها لاعب السومو وهنا هذا النوع من

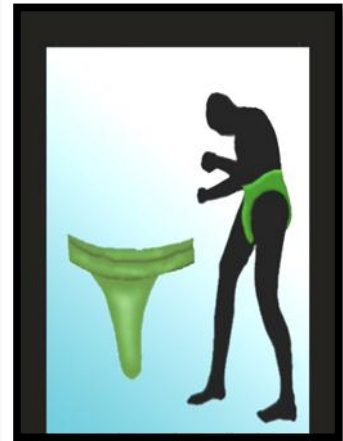
المصارعة هو مصارعة قوة لذلك قد يلجا البعض باعتبار الوزن الاثقل هو الأقوى<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

اما في مصارعة الزورخونات فيرتدي المصارع وقت المصارعة قطعة واحدة ايضاً يدعى الجسوة وهو عبارة عن سروال طويل يمتد من السرة الى اسفل الركبة مزخرف ومنقوش ويربط من الاعلى بحزام من الجلد ،ان هذا الاختلاف في الملابس يرجع الى تعاليم الدين الاسلامي الحنيف الذي يامر بان يرتدي الرجل ما يستر عورته من السرة الى اسفل الركبة<sup>1</sup>. انظر الشكل (18) الذي يبين زي المصارع في اثناء النزال من اليمين زي مصارع السومري وفي الوسط زي السومو وعلى اليسار زي مصارع الزورخانه.

**الشكل (18)**



**تسريحة الشعر:** في مصارعة السومو يقوم لاعبين بتسريح شعرهم على شكل كعكيلة<sup>2</sup>.  
وفي مصارعة الزورخانات كان المصارعين يسرحون شعرهم على شكل كعكيلة ايضاً<sup>3</sup>

### مكان اقامة مسابقة المصارعة

من الجدير بالذكر أن التقييات الأثرية قد أشارت إلى أن المسلة لا تحوي على أخاديد أو الحفر التي عادة تسببها مياه الأمطار وهو ما يرجح أن المسلة كانت محمية بشكل أو آخر ، عند العودة إلى رياضة السومو نلاحظ أن هذه الرياضة ما زالت تجري تحت سقف الأضرحة وهو مؤشر يؤكد أن اللعبة كانت تقام في باحة المعبد وبرعاية كهنته ،اذا تبدا المصارعة في معبد ياسوكوني في بداية الربيع في شهر نيسان اذ يدخل المصارعون الى باحة المعبد وهم يطأطئون راسهم ويقفون بشكل دائرة في الحلبة ويقوم الحكم بالوقوف بالوسط ويقوم بقراءة وتلاوات دينية وادعية وصلوات ثم يقوم المصارعون برش الملح للتطهير وبحضور رئيس الوزراء<sup>4</sup>.

الشكل(19) يبين لاعبون السومو في داخل المعبد

<sup>1</sup> الطائي،مصدر سابق ص59

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

<sup>3</sup> الطائي،جميل، مصدر سابق ص 125

<sup>4</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>



وفي مصارعة الزورخانات يبدأ الاحتفال في عيد الربيع في شهر نيسان وبحضور الملك وكبار رجال الدولة ويدخل المصارعون الزورخانة وهم يطأطئون راسهم. وبعد دخولهم يقف المصارعون على شكل دائرة داخل الجفرة وبترتيب معين (الخلفة الاقدم ثم الخلفة الاقل مكانة ثم الشواغيل) حتى تكتمل الدائرة ويقف الحكم في الوسط ويبدء المرشد بقراءة الادعية والصلوات. وهنا يقوم المرشد بحرق البخور على الجمر لكي تطلق رائحة زكية وكذلك التطهير<sup>1</sup>.

**حلبة المصارعة للسومو وحلبة رياضة الزورخانات :** تبنى الحلبة تحت سقف مصنوع من المرادي الخشبية وعلى شكل جملون اما الحلبة فتبنى بشكل حفرة دائرية الشكل يوضع داخلها بالات من قش الارز ثم تغطى بالطين ثم الرمل الناعم ولتحديد الدائرة يوضع حبل سميك يدفن جزء منه ويقوم المصارعون في اسطبلات التدريب ببناء الحلبة قبل كل بطولة وتسمى الحلبة<sup>2</sup> انظر الشكل (20) يبين الشكل مكان اقامة مصارعة السومو dohyō



الشكل (20)

اما في رياضة مصارعة الزورخونات: فان بناية المصارعة تبنى على شكل جملون مكون من بعض المرادي الخشبية ويوجد فيه نافذة صغيرة لدخول الضوء الذي يضيء المكان وهي تشبه تكايا الصوفين وينخفض مكان وقوف اللاعبين لممارسة الألعاب قليلا عن مستوى المكان اذ يقف اللاعبين في وسط الجفرة (الحفرة الواسعة المستديرة) اذ تحفر في الارض حفرة ويوضع داخلها (الشوك او حطب الطرفة) ثم

<sup>1</sup> الطائي، جميل، مصدر سابق ص 21-26

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

تغطي (بحصير البردي) ويوضع بشكل طولي وعرضي حتى يسد كل المسامات ثم يغطي بالرمال الناعم بارتفاع (40 سم) ، وكانت تطرى بالفاس وتنبش من قبل احد المصارعين المتبرعين للقيام بذلك<sup>1</sup>. وبذلك الوصف نلاحظ ان هناك تشابه كبير بين بناية مصارعة السومو ومصارعة الزورخانات وبين ارضية مصارعة السومو وكذلك مصارعة الزورخانات فكلا الارضيتان مصنوعة بشكل دائري ويستخدم النباتات في دفن الحفر وهي مغطاتان بالرمال الناعم. الشكل (21) يوضح اللاعبون داخل الزورخانة ووقوف اللاعبين بشكل دائرة.

الشكل (21)



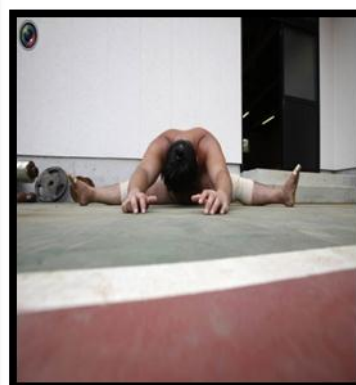
#### مكان تدريب مصارع السومو

في رياضة مصارعة السومو فان مكان التدريب يجري في مكان خاص يدعى اسطبلات التدريب ويتم التدريب على مختلف تمارين المرونة والقوة ومسكات المصارعة ويشرف على التدريب مدرب خاص ويشترط ان يكون لاعب متميز سابق للعبة ويكون مكان التدريب مسجل باسمه .وقد انشئت العديد من اسطبلات التدريب. وقت التدريب يبدأ من الصباح الباكر ويستمر الى عدة ساعات وتودى التمارين حسب درجة كل مصارع.

<sup>1</sup> الطائي،جميل، مصدر سابق ص53

-المتدربين في اسطبلات السومو يقسمون الى اصناف حسب القدم وسنوات التدريب وعدد الانتصارات التي حققها. ولكل صنف يقوم باداء تمارين وتدريبات تناسبه، كما يقوم باداء اعمال خاصة به. فيما يأتي الرتب المختلفة للمصارعين من رتبة المصارع المبتدئ حتى اعلى مرتبة: جونوكوتشي - جونيدان - ساندانمي - ماكوشيتا - مجموعة ماكو - أوتشي  
يتم اختيار المصارعين من رتبة معينة ليصارع مصارع من الرتبة نفسها ولا يجوز ان يصارع مصارع من رتبة اخرى<sup>1</sup>.

الشكل (22) يبين المتدربون من مصارعي السومو وهم يتدربون في اسطبلات التدريب كما يوضح المدرب المشرف على التدريب.



الشكل (22) كل

-اما مكان تدريب مصارع الزورخانه فيجري ايضا في الزورخانه وهي مكان خاص يتجمع به المصارعين ليقوموا بالتدريب وبعد الاسطة هو المؤسس لهذه الزورخونات ويشتمل التدريب على تمارين قوة ومرونة ويشترط بالمدرّب او ما يسمى الاسطة ان يكون لاعب لهذه اللعبة ويقوم بالاشراف وتدريب اللاعبين. وقد انشئت العديد من الزورخونات في اماكن متفرقة من العراق. وقت التدريب يبدأ من الصباح الباكر ويستمر الى عدة ساعات وعلى فترتين صباحية ومساءلية وتودى التمارين حسب درجة كل مصارع ايضاً فهناك بعض التمارين لا يسمح للمصارع المبتدئ ان يؤديها ويقتصر ادائها على المصارع الاعلى درجة. وعندما تتعقد المسابقات فان اختيار المصارعين تتم عن طريق الحكم وهنا لايجوز ان ينازل مصارع من طبقة معينة مصارع من طبقة اخرى بل يجب ان يكون المصارعين من التصنيف والطبقة نفسها.  
ايضا في الزورخانات يقسم اللاعبون حسب مدة التدريب وعدد الانتصارات التي حققها وايضا كل صنف يقوم باداء التمرينات التي تناسبه حسب النوع والشدة وحجم التكرارات. ويقسمون من ادنى مرتبة الى اعلى الى ما يأتي:

<sup>1</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

الشواغيل: مفرده شاغول وهم المصارعون الذين مضى على تدريبهم فترة قصيرة اي المبتدئ من المصارعين .

الخلفات: مفرده خلفة وهم المصارعون الذين امضوا سنوات طويلة في التدريب اي المتقدمين ايضاً يقسمون من الاعلى الى الادنى. يتم اختيار المصارعين من رتبة معينة ليصارح مصارع من الرتبة نفسها ولا يجوز ان يصارح مصارع من رتبة اخرى<sup>1</sup>. راجع الشكل (21)

الشكل (23) يوضح تدريبات الاعميين داخل الزورخانه مع وجود المدرب.



الشكل (23)

- ويستخدم لاعب مصارعة الزورخانه العديد من الادوات للتدريب على عدة ألعاب رياضية متناسقة تؤدي الى تكوين بنية جسمية سليمة يحتاجها المقاتل لكي يكون قادرا على استخدام (السيف والرمح والترس وغيرها) فان لكل لعبة من هذه الالعب علاقة بنوع من استخدام السلاح.. فمثلا (الاميال) تستخدم لرفع كفاءة المقاتل في استخدام السيف.. و(الكبادة) لرفع كفاءة المقاتل باستخدام القوس و(الحجر او السنك) تستخدم لرفع كفاءة المقاتل في استخدام الترس او الدرع

خشبة الشناو : عبارة عن قطعة خشبية بطول (75) سم وعرض (8) سم وسمك (3) وتستند الخشبة على قطعتين صغيرتين من الخشب من الجانبين لترتفع الخشبة عن سطح الارض بمقدار (8) سم تقريبا . وعملية الشناو . عبارة عن رياضة مهمة تعطي قدرة على تقوية كل اعضاء الجسم واهمها اليان .

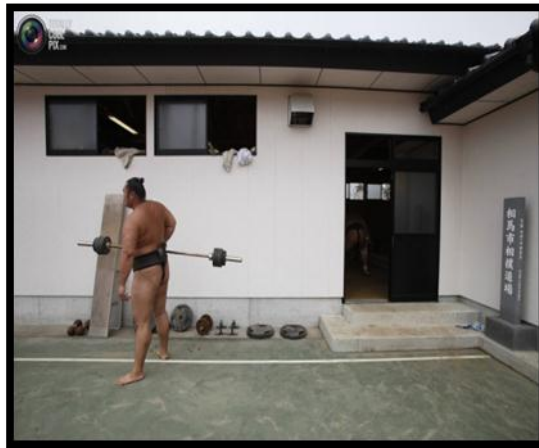
ويقوم مصارع السومو بتقوية عضلات اليدين باستخدام تمارين مختلفة. الشكل (24) يبين استخدام خشبة الشناو من قبل مصارع الزورخانهات وتمارين اليدين يقوم بها لاعب السومو راجع الشكل (23)

الطائي،جميل، مصدر سابق ص 56-64<sup>1</sup>



الشكل (24)

الحجر ( السنك ) وهو عبارة عن قطعتين من الخشب من النوع الثقيل تضع على هيئة الدرع ( الترس ) و يتوسطها مقبض ويبلغ وزنه ( 40 - 80 ) كغم ولعبة الحجر او السنك لعبة انفرادية ويستخدم السومو ايضا مختلف انواع الانتقال في التدريب الشكل (25) يبين تدريب لاعب السومو بالانتقال



الشكل (25)

الاميال الخشبية : وهي عبارة عن قطعتين خشبيتين اسطوانية الشكل وتضيق عند احد طرفيها بغية مسكها باليد ويتراوح وزن الزوج الواحد من الاميال بين ( 10 - 20 ) كغم ويقوم اللاعب بمسك الاميال ورفعها الى الصدر وتدار حول الكتف والظهر و الجانبين

ومن الملاحظ انه في رياضة مصارعة السومو ان هناك استخدام للسيف ايضا اذ ان هناك احتفالية خاصة يستخدم فيها السيف، انظر الشكل (26) توضح الصورة استخدام السيف في مصارعة السومو واستخدام الاميال الخشبية بدل السيف في مصارعة الزورخونات.





الشكل (26)

الكبادة: آلة مصنوعة بشكل شبيه بالقوس وتحوي على سلسلة من الحديد<sup>1</sup> راجع الشكل (8)

ويستخدم القوس كذلك في طقوس السومو. الشكل (27) يبين آلة الكبادة الشبيهة بالقوس ولاعب السومو وهو يلعب بالقوس.



الشكل (27)

وهناك تمارين الرشاقة والمرونة والخفة وتشمل حركات الارجل يقوم بها المصارعين قبل نزال المصارعة

وفي مصارعة السومو ايضا هناك خطوات الارجل التي يقوم بها لاعب السومو قبل النزال الشكل (28) يبين حركات الارجل للاعب السومو قبل النزال<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> الطائي، جميل، مصدر سابق ص 65-71

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>



الشكل (28)

### القاب اللاعبين المصارعين

في مصارعة السومو يطلق على بعض اللاعبين الالقاب معينة قد يطلقها عليهم افراد عائلاتهم اومدريبيهم او القائمين على المباريات<sup>1</sup>.

وفي مصارعة الزورخانات اطلق على بعض اللاعبين الالقاب مثل اللاعب عباس الديك اللاعب العراقي المشهور وقد اطلق على جده لقب الديك من قبل الوالي العثماني ان ذاك، وسبب التسمية ان جده (حسن العبيدي ) وكان يعمل بالمجلس البلدي العثماني وكان مقرباً من والي بغداد ،كان لحسن ولدين (فليح وفليح) وقد دربهما جيداً على المصارعة وقد سمع الوالي بمهارتهما فطلب ان يرى مهارتهما في المصارعة وعند النزال فاز ( فليح ) ودفع ذلك الوالي للقول (حقيقة سن خورزسن او غلم) اي بالعربية معناه (حقيقة يا ولدي انك ديك) وبذلك حصل على اللقب و(فليح) هو جد عباس الديك واسمه (عباس عبدالله فليح حسن العبيدي)<sup>2</sup>

### تغذية الرياضيين

في مصارعة السومو يتناول المصارعون وجبات غذائية كبيرة ودسمة لكي يقوموا بزيادة وزنهم وقوتهم<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

<sup>2</sup> الطائي، جميل، مصدر سابق ص 187.

<sup>3</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>

وفي مصارعة الزوروخانات يتناول المصارعون وجبات غذائية كبيرة ودسمة فاللاعب الحاج حسن كرد يتناول (صينية مملوءة من القيصر وفي احيان اخرى يتناول (لينة) خروف كاملة. وعندما يتناول الكباب كان يتناول ما بين (20-30) شيش كلب<sup>1</sup>.

مما تقدم نلحظ ان مصارعة الزوروخانات ماهي الا امتداد الى رياضة المصارعة السومرية وقد انتقلت الى الدول المجاورة للعراق اما عن طريق التجارة والحروب وقد حصل بعض التغيرات الطفيفة على ازيائها وقواعدها وبعض تسمياتها ولكن بقي جوهرها ومكانتها في النفوس كما هي منذ القدم حتى الوقت الحاضر.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- ان اول من وضع اسس وقواعد رياضة المصارعة هم العراقيون (2600) قبل الميلاد
- 2- ترجع اصول رياضة مصارعة الزوروخانات الحالية الى العصر السومري في العراق القديم.
- 3- اول من وضع ملعب لممارسة الالعاب الرياضية ومنها المصارعة هم العراقيون قديما.
- 4- ارتبطت الالعاب الرياضية في العراق القديم بالشعائر الدينية .
- 5- استخدمت الرياضة في العراق القديم لاغراض دينية وديوية من خلال تقوية الجسم لكي يتحمل مصاعب الحياة والدفاع عن الوطن وكذلك كوسيلة ترويحوية.

### 5-2- التوصيات

اوصى الباحثان بما يأتي :

- 1- انشاء مركز بحوث في جامعة الموصل يعمل على وفق أجندة أنفتاح الاختصاصات العلمية والمعرفية على بعضها للتخطيط لدراسات علمية مشتركة تهتم بالتراث العلمي والثقافي في العراق القديم لإعادة تشكيل الهوية الثقافية والمعرفية التاريخية للشعب العراقي.

الطائي، جميل، المصدر نفسه ص 121<sup>1</sup>

2- ادخال مادة مصارعة الزورخانات الى منهاج التربية الرياضية للحفاض على الهوية العراقية لهذه اللعبة وخاصة بعد ان وصلت هذه اللعبة الى المحافل الدولية وخصصت لها المسابقات والبطولات العالمية .

3-فتح مراكز تدريب لتدريب الشباب والناشئين على لعبة الاجداد.

### المصادر

- 1- بابان، جمال، اصول اسماء المدن والمواقع العراقية، بغداد، 1989.
- 2- بوتير ،جان،بلاد الرافدين،الكتابة،العقل،الآلهة، ترجمة:الأب البيرابونا ،بغداد.
- 3-الحمد، محمد عبد الحميد، حضارة طريق الحرير، الهيئة العامة السورية، 2007.
- 4- الراوي ،هالة عبد الكريم كرموش،المسلات الملكية في العراق القديم،رسالة ماجستير غير منشورة /جامعة الموصل ، 2003 .
- 5-رشيد، فوزي، قواعد اللغة السومرية، بغداد، 1972.
- 6- الطائي، جميل، الزورخانات البغدادية، مكتبة النهضة العربية، 1989.
- 7- العلي ،صالح، العراق في التاريخ، بغداد، 1983.
- 8- اليابان، ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.
- 9- <http://en.wikipedia.org/wiki/Banzuke>
- 10- [www.A-Olaf.com](http://www.A-Olaf.com)

## ملخص البحث

### تقنين اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية لماناهانوجوتن على لاعبي

### كرة القدم للصالات

ا.م.د عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي

جامعة تكريت -كلية التربية الرياضية

#### هدف البحث الى :

1-تقنين اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (ماناهانوجوتن ) على لاعبي كرة القدم للصالات .  
2- وضع درجات ومستويات معيارية لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (ماناهانوجوتن ) على لاعبي كرة القدم للصالات.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة وطبيعة مشكلة البحث وتكون مجتمع البحث من لاعبي دوري النخبة العراقي لكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2012-2013) والبالغ عددهم ( 110 ) لاعب يمثلون (9) اندية اما عينة البحث فبلغت ( 80 ) لاعبا وبنسبة ( 72,72%) من مجتمع البحث بعد أستبعاد (10) لاعبين عينة التجربة الاستطلاعية ( 20 ) لاعبا للأسباب الآتية (حراس المرمى ،الإصابة ،عدم حضور الاختبار ) .

واستخدم الباحث الاختبار والقياس كوسيلة لجمع البيانات حيث استخدم اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (ماناهانوجوتن ) بالإضافة الى الوزن واستخدم الباحث النظامين الإحصائيين ( spss-Excel ) للتوصل الى النتائج .

توصل الباحث الى النتائج الآتية :

-بعد ان قام الباحث باتباع الطرق العلمية في عملية تقنين الاختبارات توصل الى تقنين اختبار الخطوة على لاعبي كرة القدم صالات .

-ان الاختبار الذي تم تقنينه يتوزع توزيعا طبيعيا على وفق معامل الالتواء ومربع كاي .

-وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار المقنن .

#### Summary

### Rationing step test for anaerobic capabilities on futsal players

PhD.AbdulMona'amahmedjasim AL-Janabi  
University of tikit –college of physical education

[Abdulmuneam1971@yahoo.com](mailto:Abdulmuneam1971@yahoo.com)

Research Goals:

- 1- rationing step test for anaerobic capabilities (Manahan Gutin) on futsal players.
- 2- produce and use of scores and standard levels for anaerobic capabilities (Manahan Gutin) on futsal players.

Searcher used a descriptive approach by survey manner because it fits research environment and subject.

Research community contains Iraqi league fustal players season (2012-2013) of(110) players from (9) teams, search sample contains (80) players with (72,72%) of the community after excluding (10) player from community as exploratory test sample , and (20) player for reason such as (Goalkeeper, injury,non-attendance).

Searcher used tests and measure to collect data as he used the step test for anaerobic capabilities( Manahan Gutin) including weight using two statistical systems (spss- excel) for final result.

Searcher final result:

- After using scientific methods in rationing tests reached to rationing the step test on futsal players.
- step test that has been rationed distributed normally depending on sprains coefficient chi square.
- apply scores and standard levels for the rationed step test.

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1المقدمة وأهمية البحث :

مع تطور المعارف الرياضية أصبحت الحاجة الى اختبارات مقننة من الأمور التي تشغل تفكير الباحثين والمدربين لمالها من أهمية كبيرة في تقويم المستوى البدني والمهاري والفني للاعبين في الألعاب الرياضية المختلفة ،اذأن توفر الاختبارات التي تحمل بين طياتها الإجراءات المقننة يساعد المدربين في وضع البرامج التدريبية التي تتسم بالأسلوب العلمي والتي تعتمد بالأساس على قدرات اللاعبين المختلفة . وتعد كرة القدم للصالات إحدبالألعابالفرقية التي أخذت بالانتشار بشكل واسع وأصبح لها العديد من الأندية الرياضية التي تمارس فيها وبما أن هذه اللعبة تمارس باستخدام العديد من المهارات الأساسيةبالإضافةالى "القدرات البدنية اللاهوائية مثل تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة دوراً أساسياً في جعل اللاعب إخراج أقصى قدرة لمدة قصيرة من الزمن مع عدم وجود الأوكسجين وذلك بالاعتماد على أنظمة الطاقة اللاهوائية " ( جبرائيل ، 24،2009)التي تمتاز بكونها تعتمد على النظام الفوسفاتي ونظام حامض اللاكتيك من أنظمة الطاقة العاملة في الجسم والتي تكون باتحادها مع الجوانب الأخرى (الخطية والوظيفية والمعرفية والنفسية ) عوامل تعمل على تحقيق التطور هذه اللعبة .

وبما ان القدرة اللاهوائية واختباراتها الميدانية والمعملية من الأمور المهمة التي يجب تطويرها وتقويمها للاعب كرة القدم للصالات " اذا ان جميع الانشطة الرياضية التي تتطلب القفز والجري السريع والرمي أوأي جهد بدني عال في أقصر زمن ممكن هذا يتطلب وجود لياقة لاهوائية " (حسن ، 2002، 2) أذأن كفاءة هؤلاء اللاعبين لايمكن تحديدها دون استخدام الاختبارات المقننةلهذه القدرة .

لذا تكمن أهمية بحثنا الحالي في تقنين احد اختبارات الخطوة للقدرة اللاهوائية وهو اختبار (ماناهانوجوتن) كمحاولة من الباحث تقديم وسيلة تقويمية للقدرة اللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات للاستفادة منها كوسيلة تقويمية للتقويم الدوري لهؤلاء اللاعبين لضمان نجاح عمليات أعداد هؤلاء اللاعبين .

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال تحليل الباحث للأدبيات والمراجع والبحوث العلمية التي كتبت عن كرة القدم للصالات وجد انه لا توجد وسيلة تقويمية مقننة يمكن من خلالها قياس القدرة اللاهوائية للاعبين كرة القدم للصالات واستخدامها كوسيلة علمية يمكن الاسترشاد بها في عملية اختيار اللاعبين أو وضع البرامج التدريبية هذا من جهة ومن جهة ثانية عدم وجود درجات معيارية ومستويات يمكن استخدامها في هذه العملية لذا ارتى الباحث تقنين اختبار (ماناهانوجوتن) على لاعبي كرة

### 1-3 أهداف البحث :

- 1- تقنين اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (ماناهانوجوتن) على لاعبي كرة القدم للصالات .
- 2- وضع درجات ومستويات معيارية لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (ماناهانوجوتن) على لاعبي كرة القدم للصالات .

### 1-4 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو أندية النخبة بكرة القدم للصالات المنطقة الشمالية للموسم الرياضي 2012/2013م.
- المجال الزمني : للمدة من 2013/1/10 ولغاية 2013/4/10.
- المجال المكاني : القاعات الداخلية لأندية النخبة للمنطقة الشمالية بكرة القدم للصالات .

### 1-5 تحديد المصطلحات :

اختبارات الخطوة : هي اختبارات ميدانية -عملية تستخدم مقعدا او صندوق خطو ذو ارتفاع معين لإنتاج العب الجدي (البدني -عب الأداء ) اللازم للأداء".(رضوان ، 1998، 277).

### 2-2 الدراسات النظرية والسابقة

### 1-2 الدراسات النظرية :

## 2-1-1 الاختبار المقتنن:

أن الاختبار المقتنن هو ذلك الاختبار الذي كتبت تعليماته بطريقة تضمن ثباته إذا ما كرر أكثر من مرة كما تضمن صدقة في قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ( أسماعيل ، 2011، 5) كما أن طريقة احتساب النتائج تتضمن إجراءات منظمة وثابتة وبصورة موضوعية وثابتة كما ان هذه الاختبارات قد تم تطبيقها على مجموعة معيارية حتى يمكن تفسير أداء الفرد في ضوء هذه المعايير (علاوي ورضوان ، 2008، 217 ) ، وان التقنين له بعدان هما :

- المعايير

- تقنين طريقة إجراء الاختبار (حسانين ، 2004، 41).

## 2-1-2 اختبارات الخطوة :

هي نمط من الاختبارات الميدانية -المعملية التي تمتاز بشكل عام بانها تتطلب أقل حد ممكن من الاجهزة وان كانت تؤدي وفقا لشروط واجراءات تطبيق تشبه الى حد بعيد تلك التي تتم بها الاختبارات المعملية (رضوان ، 1998، 55-56 )، وأن هذه الاختبارات تعد من أسهل الاختبارات التي يمكن استخدامها لتقدير اللياقة اللاهوائية (حسن ، 2002، 4).

وأن هذه الاختبارات تؤدي على منصة على هيئة صندوق مستطيل الشكل مغطى من الجوانب الاربع والسطح ومن الممكن أن يصنع من أي مادة قوية تتحمل وزن اللاعب وحركة الجسم أثناء الصعود والهبوط (درويش وحسان ، 1997، 16-16).

## 2-1-3 القدرة اللاهوائية :

هي عملية إنتاج الطاقة في أقل زمن لاداء عمل عضلي قصير اعتمادا على نظام الفوسفات ، وتعتبر قياسات القدرة اللاهوائية بمثابة قياسات الحد الأقصى لعمليات التمثيل الغذائي اللاهوائي لإنتاج الطاقة (عبد الفتاح وحسانين ، 1997، 217 )، كما أن اصطلاح اللاهوائي يرجع الى العمل العضلي الذي يعتمد على إنتاج الطاقة اللاهوائية (عبد الفتاح ورضوان ، 2003، 149 ) .وتقسم القدرات اللاهوائية الى :

1- القدرة اللاهوائية القصوى(القمة ) :هي القدرة على إنتاج أقصى طاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن جميع الانشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن ما بين (5-10) ثا .

2- القدرة اللاهوائية السعة (التحمل اللاهوائية ) : هي القدرة على الاحتفاظ او تكرار انقباضات

عضلية قوية اعتمادا على إنتاج الطاقة اللاهوائية بنظام اللاكتيك وتبقى جميع الانشطة الرياضية



البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة او متحركة مع مواجهة التعب حتى دقيقة او دقيقتين (عبد الفتاح وحسانين ، 2003، 151)

## 2-2 الدراسات السابقة :

- دراسة حسن ( 2002 )

(تقنين اختبارات الخطوة للياقة اللاهوائية والهوائية على طالبات الجامعات المصرية )

هدفت الدراسة الى :

- تقنين اختبارات الخطوة للياقة اللاهوائية وذلك عن طريق التحقق من مدى صلاحياته من حيث الصدق والثبات لطالبات الجامعات المصري

- تقنين اختبارات الخطوة للياقة الهوائية وذلك عن طريق التحقق من مدى صلاحياته من حيث الصدق والثبات لطالبات الجامعات المصري

- وضع المستويات المعيارية لكل من الاختبارين اللاهوائية والهوائية لطالبات الجامعات المصرية استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح ، بلغت عينة البحث (428) طالبة من طالبات الجامعات المصرية ومن غير الممارسات للرياضة .

- استخدمت الباحثة عدد من اختبارات الخطوة للياقة الهوائية واللاهوائية معتمدة بذلك على تحليل المصادر والمراجع العلمية ، استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء والاختلاف ، معامل الارتباط البسيط بيرسون )

توصلت الباحثة الى النتائج الاتية :

- قامت الباحثة بتقنين اختبارات الخطوة للياقة اللاهوائية وذلك عن طريق التحقق من مدى صلاحياته من حيث الصدق والثبات لطالبات الجامعات المصري

- قامت الباحثة بتقنين اختبارات الخطوة للياقة الهوائية وذلك عن طريق التحقق من مدى صلاحياته من حيث الصدق والثبات لطالبات الجامعات المصري

- قامت الباحثة بوضع المستويات المعيارية لكل من الاختبارين اللاهوائية والهوائية لطالبات الجامعات المصرية .

3- أجرت البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينة :

تكون مجتمع البحث من لاعبي دوري النخبة العراقي لكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2012-2013) والبالغ عددهم ( 110 ) لاعب يمثلون (9) اندية اما عينة البحث فبلغت ( 80 ) لاعبا وبنسبة ( 72,72 %) من مجتمع البحث بعد أستبعاد (10) لاعبين عينة التجربة الاستطلاعية و ( 20 ) لاعبا لأسباب الآتية (حراس المرمى، الإصابة، عدم حضور الاختبار ) .

3-3 وسائل جمع البيانات:

- تحليل المصادر والمراجع العلمية .

قام الباحث بتحليل مجموعة من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة من أجل الاطلاع على اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية ل(مانا هان وجوتن ) وخطوات تنفيذه .

-القياس والاختبار :

\*قياس الوزن لاقرب 2/1 كغم .

\*الاختبار :

- اختبار (مانا هان وجوتن ) .

-الغرض من الاختبار:قياس القدرة اللاهوائية .

-الادوات :

1-مقعد او صندوق او كرسي للخطو ارتفاعه (40)سم وهو ارتفاع موحد للجنسين .

2-ساعة توقيت

-ميزان طبي

-حاسبة يدوية

-الاجراءات :

يتضمن تطبيق الاختبار النقاط الآتية :

اولا : التجهيزات التي تسبق تنفيذ الاختبار:

1- يقوم المختبر بالاحماء الخفيف لمدة لاتزيد عن (2دقيقة).

- 2- القيام بعدد من تمارين الاطالة العضلية لمدة دقيقة واحدة .
- 3- القيام بمحاولة التدريب على أداء الاختبار بمجهود متوسط بمعدل 20 خطوة بالدقيقة .
- 4- الاستعداد لبدء تنفيذ الاختبار .

### ثانيا : طريقة الخطو :

في اختبارات الخطوة اللاهوائية يكون التركيز الرئيسي في الاداء على قدم واحدة دون الاخرى كما يقف المختبر مواجهها للصندوق أو المقعد ويتم وضع احدى القدمين على الصندوق او المقعد 0الرجل التي يفضلها المختبر )بينما تكون الرجل الأخرى على الأرض ،ان وزن الجسم يكون على الرجل الحرة قبل البدء بالاختبار ،بينما يصبح محملا على الرجل الموضوعه على المقعد 0قدم الارتكاز )،عندما يتم رفع الجسم لاعلى وفي جميع الحالات يجب ان تكون الرجل الحرة مفردة وعلى استقامة واحدة مع الظهر ويستعان بها في الدفع عندما تكون القدم على الارض وتستخدم الذراعين لتوازن ويتمثل الاداء في عدتين هما (واحد أعلى - اثنين اسفل).

### ثالثا :القياسات

- 1- وزن الجسم قبل البدء بالاختبار .

- 2- حساب عدد الخطوات التي يؤديها المختبر :

يتم احتساب عدد الخطوات التي يؤديها المختبر صعودا وهبوطا وتحسب الخطوة عندما يقوم المختبر بدفع الارض بالقدم الحرة للوقوف منصبا على منصة الصندوق بحيث تكون الرجل الحرة مفردة بالكامل ،ثم يعود مرة أخرى للوضع الابتدائي ويجب ان يتم العد كالآتي ⊕فوق -واحد ، تحت اثنين وهكذا حتى نهاية فترة الاختبار يتم تسجيل عدد الخطوات خلال (15، 30، 60 ثا ) .

- 3- طريقة حساب النتائج :

يتم حساب نتائج الاختبار كالآتي :

- 1-القدرة اللاهوائية القمة يتم حساب عدد الخطوات خلال 15 ثا .

حيث يتم حساب القدرة اللاهوائية القمة عن طريق حساب عدد الخطوات التي يؤديها المختبر خلال 15 ثا الاولى من الاختبار ثم نطبق المعادلة الآتية :

$$\text{Peak -anp} = F \times d/t \times 1.33$$

حيث ان (F) هو القوة (وزن جسم المختبر بالكغم ، ، D) = المسافة (40 سم × عدد الخطوات خلال 15 ثا ، (T) الزمن وهو 15 ثا ولحساب القدرة اللاهوائية القمة يتم تحويل (كغم .م.ثا ) الى واط عن طريق ضرب الناتج في (9،81) .

ولحساب القدرة اللاهوائية السعة يتم حساب عدد الخطوات خلال 60 ثا ثم نطبق المعادلة الآتية :

$$\text{Ancap} = (F \times D) \times 1.33$$

ولتحويل السعة اللاهوائية الى وحدات القدرة الحقيقية محسوبة بالواط فانه يتم قسمة الناتج على (6،12) (رضوان، 1998، 157-163)

#### 4-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- الميزان الطبي .
- صندوق للخطو بارتفاع (40)سم .
- ساعة توقيت .

#### 5-3 خطوات تقنين الاختبار

##### 3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2013/1/10 لمعرفة إمكانية فريق العمل المساعد بالإضافة الى معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات وضبط جميع الأمور المتعلقة بتطبيق الاختبار .

##### 3-5-2-1 الصدق :

قام الباحث بايجاد صدق الاختبار بطريقتين :

- صدق التميز : قام الباحث بايجاد الصدق بالتميز اذا " هذه الطريقة تستهدف الى تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التميز بين أصحاب الدرجات المرتفعة والمنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار " (رضوان ، 2006 ، 220 ) وذلك بتطبيق الاختبار على

مجموعتين من اللاعبين تمثل الأولى لاعبي نادي (غاز الشمال) لكرة القدم للصالات احد اندية دوري النخبة كعينة متميزة ولاعبي منتخب جامعة تكريت كعينة غير متميزة وبواقع (15) لاعب لكل مجموعة والجدول (1) يبين ذلك .

### الجدول (1)

ومستوى المعنوية للاختبار (لوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة sig)

ت	القدرة اللاهوائية	وحدة القياس	نادي غاز الشمال		منتخب جامعة تكريت		sig	دلالة المعنوية
			ع	س	ع	س		
1	القدرة اللاهوائية القمة	واط	361,57	266,403	533,37	933,363	0,04	معنوي *
2	القدرة اللاهوائية السعة	واط	951,24	133,361	22,651	666,321	00,0	معنوي *

\*معنوي عندما تكون قيمة (sig) اصغر اويساوي 0,050

يتبين من الجدول (1) ان الاختبار يميز بين المجموعتين المتميزة وغير المتميزة نظرا لوجود الفرق المعنوي بين المجموعتين .

- الصدق الذاتي :

تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات أذا

" الثبات تم استخراجه عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات اذا أن " الصدق الذاتي =

(فرحات، 2007، 122)

### 3-2-2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات للاختبار بطريقة (تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار) على عينة قوامها 10 لاعبين يمثلون نادي المصافي "هذه الطريقة واحدة من أسهل الطرق للحصول على الثبات وهي عبارة عن تطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة " (ملحم ، 2002 ، 252) بتاريخ 18 / 1 / 2013 وتم إعادة تطبيق الاختبار بعد ثلاثة ايام والجدول (2) يبين ذلك .

### الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات (الصدق الذاتي، الثبات، الموضوعية للاختبار

معامل الموضوعية	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	القدرة اللاهوائية	ت
			ع	س	ع	س			
91.0	0.92	86.0	899.49	417	743،	900،419	واط	القدرة اللاهوائية القمة	1
90.0	94.0	90.0	889.35	850.352	38,014	450.369	واط	القدرة اللاهوائية السعة	2

### 3-6-3 الموضوعية :

قام الباحث بايجاد موضوعية الاختبار من خلال الارتباط بين راي محكمين<sup>1</sup> قاما بالتحكيم لنتائج الاختبار وبلغت (0.91، 0.90) على التوالي لكل من القدرة اللاهوائية القمة والسعة .

### 6-3 الوسائل الاحصائية :

( لتتوصل الى النتائج النهائية للبحث .) spss-Excel استخدم الباحث البرامج الاحصائية

### 4-عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض نتائج اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية(القمة - السعة ) ل(لماناهانوجوتن ) للاعبى كرة القدم للصالات:

4-1-1 الوصف الإحصائي لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (القمة - السعة ) ل(لماناهانوجوتن ) للاعبى كرة القدم للصالات :

### الجدول ( 3 )

<sup>1</sup> ا.م.د مثنى احمد خلف دكتوراة تربية رياضية  
م.م عاطف عبد الخالق احمد ماجستير تربية رياضية

الوصف الاحصائي لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (القمة - السعة) ل (لماناهانوجوتن ) على لاعبي كرة القدم  
للصالات

ت	القدرة اللاهوائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	كا
1	القمة	واط	412,396	606,58	440	743,0	790,5
2	السعة		737,342	477,42	380	877,0	70,10

من خلال الجدول ( 3 ) يتبين ان قيمتي (كا 2) للقدرة اللاهوائية (القمة والسعة ) بلغت ( 5,790 - 10,70) على التوالي وهي اقل من القيم الجدولية البالغة ( 11,07 ) وعند مستوى معنوية ( 0,50) ودرجة حرية (5) ويستدل من خلال ذلك على ان الاختبار ملائم لمستوى العينة ويقترب من التوزيع الطبيعي مما يجعله يمكن الاعتماد عليه في تعميم النتائج .

4-1-2 المستويات المعيارية والدرجات المعيارية (6 سيكما ) لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (القمة - السعة) ل (لماناهانوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات :

4-1-2-1 المستويات المعيارية والدرجات المعيارية (6 سيكما ) لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (القمة) ل (لماناهانوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات :

الجدول ( 4 )

يبين المستويات المعيارية للقدرة اللاهوائية القمة لاختبار الخطوة ل (لماناهانوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات :

المستوى	القيم	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جدا	573-فما فوق	2	2,5%
جيد	514-456	16	20%
متوسط	455-397	19	23,75%
مقبول	396-338	31	38,75%
ضعيف	337-279	11	13,75%
ضعيف جدا	278-فمادون	1	1,25%

الجدول ( 5 )

الدرجات الخام والدرجات المعيارية (6سيكما ) لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (القمة ) ل(لماناهانوجوتن ) للاعبين  
كرة القدم للصالات

الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما
219	0	290	20	361	40	431	61	506	81
223	1	293	21	364	41	438	62	509	82
226	2	297	22	368	42	442	63	513	83
230	3	300	23	371	43	446	64	516	84
233	4	304	24	375	44	449	65	520	85
237	5	304	25	378	45	453	66	523	86
240	6	311	26	382	46	456	67	527	87
244	7	315	27	385	47	460	68	531	88
247	8	318	28	389	48	463	69	534	89
251	9	322	29	392	49	467	70	538	90
254	10	325	30	396	50	470	71	541	91
258	11	329	31	400	51	474	72	545	92
261	12	332	32	403	52	477	73	548	93
265	13	336	33	407	53	481	74	552	94
269	14	339	34	410	54	484	75	555	95
272	15	343	35	414	55	488	76	559	96
276	16	346	36	417	56	492	77	562	97
279	17	350	37	421	57	495	78	566	98
283	18	354	38	424	58	499	79	569	99
286	19	357	39	428	59	502	80	573	100

4-2-1-2- المستويات المعيارية والدرجات المعيارية (6 سيكما ) لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية  
(السعة ) ل(لماناهانوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات :

الجدول ( 6 )

يبين المستويات المعيارية للقدرة اللاهوائية (السعة ) لاختبار الخطوة ل(لماناهانوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات

المستوى	القيم	التكرارات	النسبة المئوية
جيد جدا	428-فما فوق	صفر	صفر %
جيد	385-427	18	5,22%
متوسط	343-384	23	75,28%



مقبول	300-342	25	25,31%
ضعيف	258-299	14	5,17%
ضعيف جدا	257- فمادون	صفر	صفر %

الجدول ( 7 )

الدرجات الخام والدرجات المعيارية (6سيكما ) لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية (السعة ) ل(لماناهاتوجوتن ) للاعبين كرة القدم للصالات

الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما	الدرجات الخام	6سيكما
217	0	267	20	320	40	371	61	421	81
220	1	270	21	323	41	373	62	424	82
222	2	272	22	325	42	376	63	426	83
225	3	275	23	328	43	378	64	429	84
227	4	277	24	330	44	381	65	431	85
230	5	280	25	333	45	383	66	334	86
232	6	283	26	335	46	386	67	436	87
235	7	285	27	338	47	388	68	439	88
237	8	288	28	340	48	391	69	441	89
240	9	290	29	343	49	393	70	444	90
242	10	293	30	346	50	396	71	446	91
245	11	295	31	348	51	398	72	449	92
247	12	298	32	351	52	401	73	451	93
250	13	300	33	353	53	403	74	454	94
252	14	303	34	356	54	406	75	456	95
255	15	305	35	358	55	409	76	459	96
257	16	308	36	361	56	411	77	461	97
260	17	310	37	363	57	414	78	464	98
262	18	313	38	366	58	416	79	466	99
265	19	315	39	368	59	419	80	469	100

##### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات

-بعد ان قام الباحث باتباع الطرق العلمية في عملية تقنين الاختبارات توصل الى تقنين اختبار الخطوة على لاعبي كرة القدم صالات .

-ان الاختبار الذي تم تقنيه يتوزع توزيعا طبيعيا على وفق معامل الالتواء ومربع كاي .

-وضع درجات ومستويات معيارية للاختبار المقنن .

##### 5-2 التوصيات :

- أعتما ن نتائج هذا الاختبار في عملية تقويم القدرة اللاهوائية للاعبين كرة القدم صالات .

- اجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى .

#### المصادر

- أسماعيل، كمال عبد الحميد و العازمي، عبدالمحسن مبارك (2011): القياس والتقويم في التربية الرياضية المدرسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- جبرائيل، هاشم درويش(2009): تأثير تمارين تطبيقية لاهوائية في تطوير بعض القدرات البدنية ونسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم باعمار 15-17 سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .
- حسانين، محمد صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دارالفكر العربي، القاهرة .

- حسن ،هند سليمان علي ( 2002 ) :تقنين أختبارات الخطوة للياقة اللاهوائية والهوائية على طالبات الجامعات المصرية ، أطروحة دكتوراة غير منشورة ،جامعة حلوان ،كلية التربية الرياضية رضوان،محمد نصر الدين ( 1998 ) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ،دار المعارف ،القاهرة .
- رضوان ،محمد نصر الدين ( 2006 ) :المدخل في القياس في التربية البدنية والرياضية ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- عبد الفتاح ، ابو العلا وحسانين ، محمد صبحي ( 1997 ) : فسيولوجياومرفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- عبد الفتاح ، ابو العلا ورضوان أحمد نصر الدين ( 2003 ) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ،دار الفكر العربي .
- علاوي، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين ( 2008 ) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
- فرحات ، ليلى السيد ( 2007 ) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ملح ،سامي محمد ( 2002 ) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،ط1 ،دار الميسرة لنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن .