

## دراسة مقارنة لنتائج اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين للمتقدمين الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في العاب التايكواندو والمصارعة والملاكمة باعمار (10-15) سنة

أمواج محمد علي<sup>(1)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2021/1/25)، تأريخ قبول النشر (2021/3/2)، تأريخ النشر (2021/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(1\)2021.1115](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(1)2021.1115)

### المستخلص

هدفت الدراسة الى مقارنة بعض عناصر اللياقة البدنية (مطاولة القوة لعضلات الذراعين والبطن والقوة الانفجارية للرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية والرشاقة والتحمل العام) للاعبين المتقدمين الى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لالعاب التايكواندو والمصارعة والملاكمة باعمار (10-15) سنة. واستخدمت الباحثة المهج الوصفي بطريقة المسح والمقارنة. وتمثلت عينة البحث باللعبين المتقدمين لمدارس والبالغ عددهم (107) متقدماً بنسبة ومقسمين على (26) متقدماً في لعبة التايكواندو و (43) متقدماً في لعبة المصارعة، و (34) متقدماً في لعبة الملاكمة. وبلغ الوسط الحسابي لطول وكتلة عينة البحث (146.68)  $(\pm 7.381)$  سم، (39.944)  $(\pm 6.464)$  على التوالي. وتم الحصول على البيانات من خلال للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابعة الى وزارة الشباب والرياضة لبطارية الاختبار الخاصة بالمركز والمعدة من قبل اللجنة الاستشارية والمتمثلة بسبع اختبارات هي: الوثب العرض من الثبات، والركض الارتدادي (4×9) متر، السحب على العقلة، والجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة، وركض مسافة (45) متراً من الوقوف، ورمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات، والركض مسافة (540) متر. واستنتجت الباحثة وجود تباين في الصفات البدنية قيد البحث في الألعاب الرياضية (التايكواندو والمصارعة والملاكمة). اذ لم تظهر فروق بين المتقدمين لالعاب التايكواندو والمصارعة والملاكمة في صفات الرشاقة والقوة الانفجارية للرجلين والتحمل العام عند مستوى الخطأ (0.05). في حين كان هناك فروقاً معنوية عند مستوى الخطأ (0.05) في صفات مطاولة القوة لعضلات الذراعين والبطن والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين. وتكونت مجموعة المتقدمين للعبة الملاكمة بشكل عام على باقي الألعاب (التايكواندو والمصارعة) في الصفات البدنية كلها. **الكلمات المفتاحية:** انتقاء الموهوبين، الصفات البدنية، المدارس الرياضية النحسية للأطفال، الموهبة الرياضية.

### ABSTRACT

#### *A comparative Study of Some Physical Fitness Component's' Test Results for Players Applying to The National Center for Gifted In Taekwondo, Wrestling and Boxing Aged 10 – 15 Years Old*

The research aimed at comparing some physical fitness components (stamina, explosive strength, transitional speed, agility, etc) in players applying for the national center of gifted in taekwondo, wrestling and boxing aged (10 – 15) years old. The researcher used the descriptive method on (107) divided (26) for taekwondo, (43) for wrestling, (34) for boxing. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that players applying for taekwondo, wrestling and judo had no significant differences. On the other hand there are significant differences in stamina, transitional speed and explosive strength. In general athletes applying for boxing surpassed other athletes in all physical abilities.

**Keywords:** gifted selection, physical abilities, specialized sport schools, sport gift.

مدرس مساعد، ماجستير تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (amwag.m@cope.uobaghdad.edu.iq)  
Amwaj Mohammed Ali, Assistant instructor (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (amwag.m@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9678041561004).

## المقدمة:

تعد الدراسات المقارنة من الأساليب البحثية التي تمكن الباحثين من الوصول الى نتائج مقارنة بين متغيرات عدة ومن هذه المتغيرات عناصر اللياقة البدنية لما لها من أهمية في تقييم وضع اللاعبين الرياضيين، اذ ان تحليل هذه البيانات يعطي تصوراً واضحاً لمستوى اللياقة البدنية وتحديد نقاط القوة والضعف وبالتالي الاستفادة من هذا التحليل المنطقي السليم وعلى وفق موضوعية عالية غير معتمدة على الآراء الشخصية. اذ يذكر (رضا، 2002) عملية التحليل الغرض منها الوصول بالشيء المراد تحليله ومعرفة حقيقته. وعلى وفق ذلك يُعرف التحليل على انه "أداة مهمة لمزيد من الفهم او الفهم العميق للمادة ويعتمد على قدرتي الفهم والتطبيق فضلا عن المعرفة". (ميخائيل، 1997)

من اهم معايير التعرف على الحالة الرياضية وانتقاء الموهوبين هي التعرف مستوى اللياقة البدنية ويتم ذلك من خلال تطبيق اختبارات اللياقة البدنية التصنيفية التي تهدف الى التقييم الأولى لحالة الشخص البدنية وهي تعطي مؤشراً جيداً لمستوى الفرد البدني ويمكن الاعتماد عليها بشكل اولي في عملية الانتقاء، اذ يدل مستوى اللياقة البدنية على النمو البدني والفسولوجي الصحيح للفرد ان الأطفال الموهوبين رياضياً تظهر عندهم مظاهر التفوق في عناصر اللياقة البدنية، مما يساعد المدربين والقائمين على العمل بالتنبؤ الاولي في إمكانيات الفرد في المستقبل وتصنيفهم على وفق الألعاب الرياضية التي يتميزون بها من اجل ضمان توجيههم نحو النشاط البدني المناسب لقدراتهم البدنية. وان هذه الصفات البدنية فطرية موجودة في عند الإنسان ويمكن العمل على تنميتها وزيادة كفاءتها من خلال تطور أعضاء الجسم الداخلية

وقد حدد المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة العراقية مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالتقييم الاولي للمتقدمين في مدرستها وهي اختبارات مبنية على أسس علمية تم وضعها من قبل خبراء متخصصين في مجال الرياضة والاختبار والقياس. وهي تتضمن قياس لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة. اذ ان الغاية الاساس من هذه الاختبارات هي تصنيف المتقدمين للمدارس التخصصية وفي جميع الألعاب الرياضية أولياً واكتشاف الخامات الموهوبة التي يبحث عنها مشروع المدارس التخصصية للموهوبين ليكونوا ابطالاً في المستقبل. وبهذا الصدد يذكر (حسن و المهشيش، 1999) ان عملية انتقاء الموهوبين تتضمن اختيار أصلح الرياضيين وأكفؤهم من اجل الوصول بهم إلى أعلى المستويات.

وان البحث العلمي والدراسات العلمية هدفها تقيين البرامج والمشاريع الموضوعية والمطبقة وفي هذا المجال أجريت الكثير من الدراسات العلمية على لاعبي المدارس التخصصية وكانت هذه الدراسات مختلفة الأهداف فمنها ما هدف الى تقييم الحالة التدريبية ومنها ما اقترح مناهج تدريبية ومنها ما كان في مجال الاختبار والقياس، اذ هدفت دراسة (نعمة و الطائي، 2020) الى التعرف على تأثير تمارين بدنية بأساليب مختلفة لتطوير بعض أنواع القوة للأعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار (13-14) سنة، وبينت نتائج البحث معنوية الفروق لمصلحة الاختبارات البعيدة وبنسبة تطور بلغت (152.313) للقوة المركزية، و(17.602) للقوة الانفجارية، و(17.355) للقوة المميزة بالسرعة، وقد أستنتج الباحثان أن للتمرينات المطبقة تأثير معنوي في تطوير أنواع القوة، وأوصيا باستخدام الأساليب المتنوعة والمطبقة في التمارين المعدة لتدريب أنواع القوة المبحوثة مع الفئة العمرية (13-14) سنة. في حين هدفت دراسة (العكيلي و عبداللطيف، 2015) الى التعرف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ونتائج اختبارات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ومدرسة عمو بابا الكروية بأعمار (12-13) سنة والفروق بينها، وقد استنتجت الدراسة بوجود الضعف الواضح بمهارة (التهديف) لعينتي البحث، وعدم وجود الفروق المعنوية بينهما. في حين ان دراسة

(عطية و عبداللطيف، 2017) هدفت الى تتبع صفة الرشاقة لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار (14-16) سنة من اجل تقويم المنهاج التدريبي الموضوع ومدى ملائحته للبيئة المستهدفة في تطوير صفة الرشاقة، واستنتج الباحثان ان المنهاج التدريبي الموضوع ملائم لتطوير صفة الرشاقة من خلال ظهور نتائج الفروق المعنوية بين القياسات التتبعية الثلاث. أما دراسة (مطشر، 2016) فهتدفت الى التعرف على دقة التهديد والقوة المميزة بالسرعة والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة، وقد استنتج الباحث ان التدريبات المخصصة تحتاج لمدة زمنية مناسبة لتطوير دقة التهديد والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين، وأن التدريبات المتبعة تساعد على تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Vo2max) لدى اللاعبين. في حين ان دراسة (احمد و دروش، 2019) فهتدفت الى بناء وتقنين بطارية اختبار مهارة للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد، واسفرت نتائج البحث الى استخلاص بطارية اختبار وتقنينها، والتي تكونت من اربعة اختبارات مهارة هي: (التحركات الدفاعية امام خلف خلال 15 ثا، دقة وقوة والتوجيه لمسافة 25 متر، دقة التصويب من القفز عالياً على المربعات، التحركات الدفاعية للجانبين لمسافة 3 مار خلال 15 ثانية).

من خلال ما تقدم في أعلاه تتضح أهمية البحث من خلال عدم بحث المقارنة بين صفات اللياقة البدنية في بعض الألعاب القتالية لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه الحالة للوقوف على الفروق بين الألعاب الرياضية (التايكواندو والمصارعة والملاكمة) من اجل الإفادة منها في وضع الخطط المستقبلية لمدارس الموهبة الرياضية

### الطريقة والأدوات:

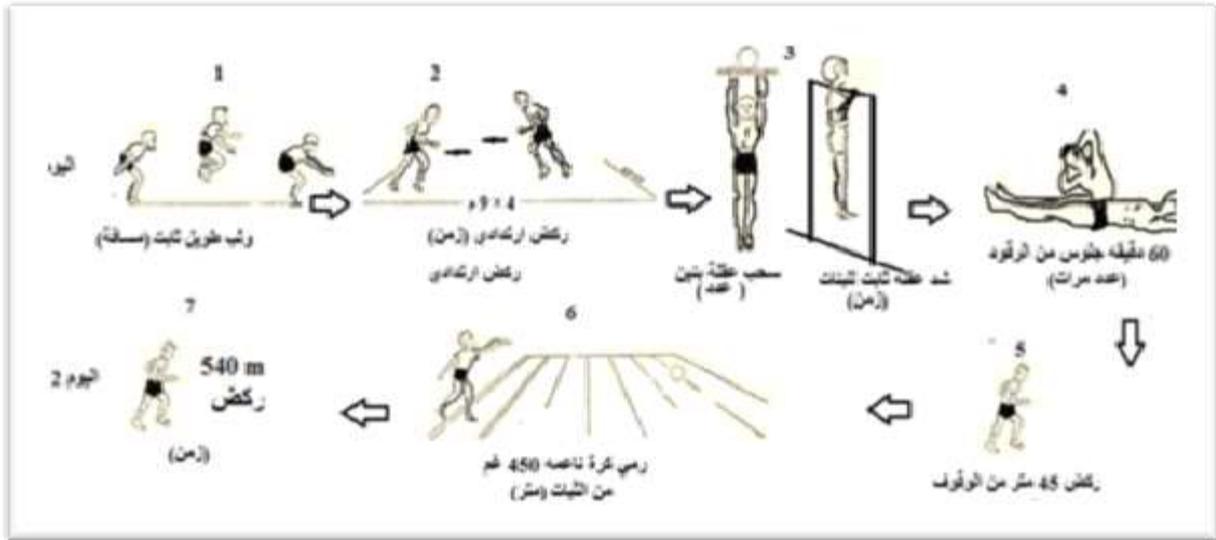
استملت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على المتقدمين للقبول في مدارس الموهبة الرياضية التابعة لوزارة الشباب في مدينة بغداد باعمار (10-15) سنة والبالغ عددهم (479) متقدماً، في حين اشتملت عينة البحث من المتقدمين لمدارس التايكواندو والمصارعة والملاكمة فقط والبالغ عددهم (110) وتم استبعاد (7) متقدماً بسبب عدم اكمالهم الاختبارات ليصبح حجم عينة البحث النهائي (107) متقدماً بنسبة مئوية مقدارها (22.3385%) من المجتمع الكلي. ومقسمين على وفق الاتي (26) متقدماً في لعبة التايكواندو و (43) متقدماً في لعبة المصارعة، و (34) متقدماً في لعبة الملاكمة.

الجدول (1) مواصفات عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اعلى قيمة
الطول (سم)	146.680	7.381	125.500	165.55
الكتلة (كغم)	39.944	6.464	23.250	75.625

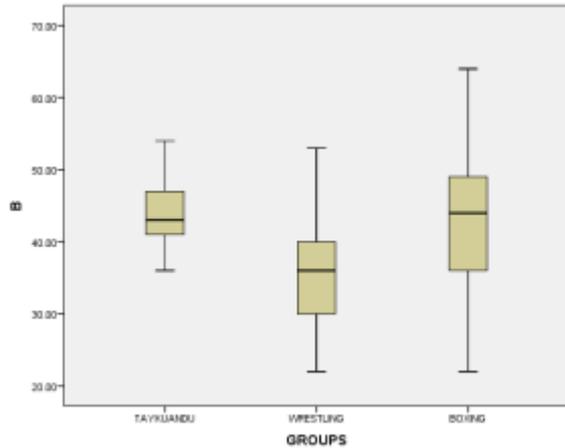
**الاختبارات المستخدمة:** استخدمت الباحثة بيانات بطارية الاختبارات المعتمدة من قبل اللجنة الاستشارية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية التابعة الى وزارة الشباب والرياضة، اذ تتكون هذه البطارية من سبعة اختبارات وكالاتي:

- اليوم الاول: ويتم فيه تنفيذ الاختبارات ادناه:
    - ✓ الاختبار الاول: الوثب العرض من الثبات.
    - ✓ الاختبار الثاني: الركض الارتدادي (4×9) متر.
    - ✓ الاختبار الثالث: السحب على العقلة.
    - ✓ الاختبار الرابع: الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة.
  - اليوم الثاني: ويتم فيه تنفيذ الاختبارات ادناه:
    - ✓ الاختبار الاول: ركض مسافة (45) متراً من الوقوف.
    - ✓ الاختبار الثاني: رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات.
    - ✓ الاختبار الثالث: ركض مسافة (540) متر.
- فضلاً عن قياس الطول والكتلة.

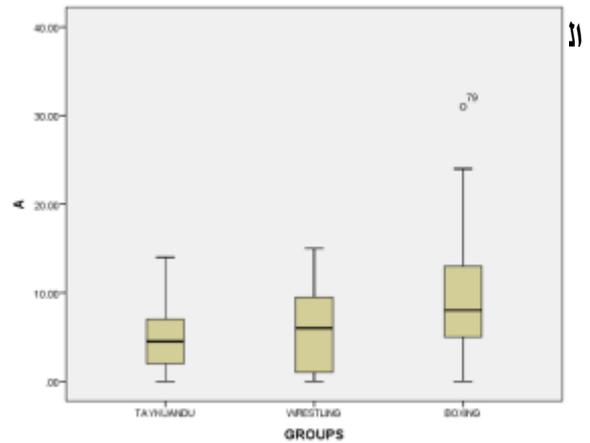


الشكل (1) اختبارات اليوم الاول واليوم الثاني

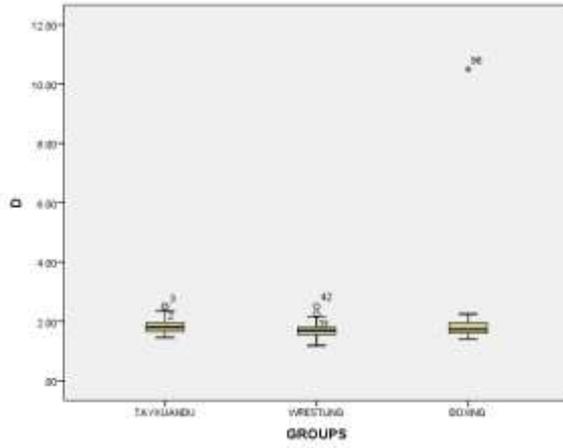
قامت الباحثة بترتيب ملفات النتائج وتنظيمها في جداول خاصة وتحويلها لبرنامج (SPSS) الاحصائي لغرض الحصول على النتائج من خلال استعمال قوانين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) واختبار اقل فرق معنوي (LSD).



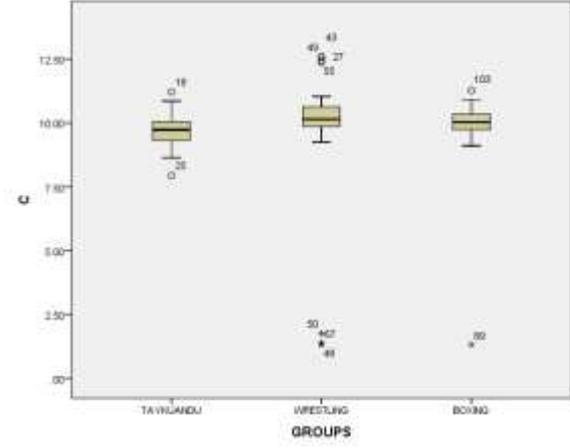
اختبار الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة



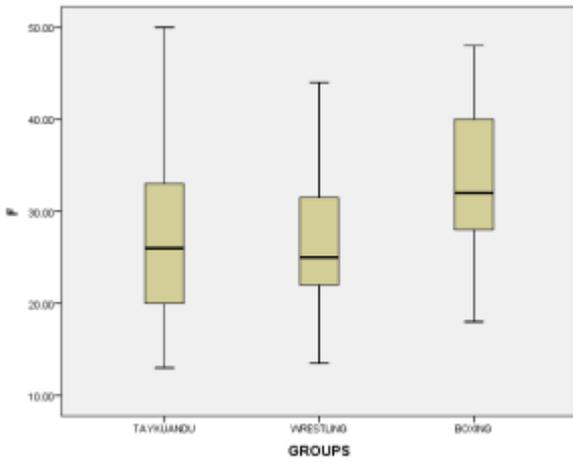
اختبار السحب على العقلة



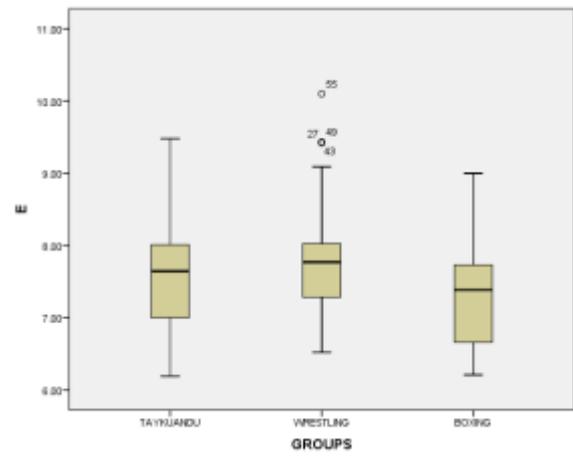
اختبار الرشاقة القفز العريض من الثبات



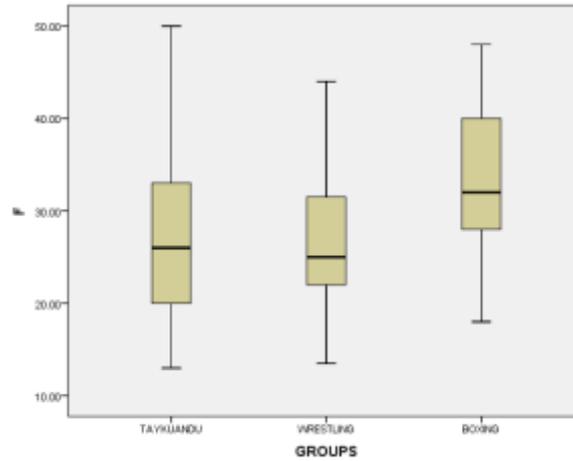
الركض الارتدادي (9×4) متر للرشاقة



رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات



ركض مسافة (45) متراً من الوقوف



ركض مسافة (540) متر

الجدول (2) البيانات الوصفية لعينة البحث

الاختبار	الفعالية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اقل قيمة	اعلى قيمة
اختبار السحب على العقلة (تكرار)	التايكواندو	5.115	3.691	0.724	0.000	14.000
	المصارعة	5.837	4.660	0.711	0.000	15.000
	الملاكمة	9.529	6.995	1.200	0.000	31.000
اختبار الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة (تكرار)	التايكواندو	43.577	4.100	0.804	36.000	54.000
	المصارعة	35.442	6.659	1.016	22.000	53.000
	الملاكمة	42.941	10.444	1.791	22.000	64.000
الركض الارتدادي (9×4) متر للرشاقة (ثانية)	التايكواندو	9.688	0.703	0.138	7.940	11.210
	المصارعة	9.773	2.437	0.372	1.320	12.590
	الملاكمة	9.817	1.579	0.271	1.320	11.280
اختبار القفز العريض من الثبات (متر)	التايكواندو	1.852	0.279	0.055	1.450	2.500
	المصارعة	1.720	0.262	0.040	1.180	2.500
	الملاكمة	2.012	1.516	0.260	1.400	10.500
ركض مسافة (45) متراً من الوقوف (ثانية)	التايكواندو	7.558	0.812	0.159	6.190	9.480
	المصارعة	7.790	0.810	0.123	6.520	10.100
	الملاكمة	7.303	0.650	0.111	6.210	9.000
رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات	التايكواندو	26.615	8.773	1.721	13.000	50.000
	المصارعة	26.721	7.113	1.085	13.500	44.000
	الملاكمة	33.088	8.081	1.386	18.000	48.000
ركض مسافة (540) متر (دقيقة)	التايكواندو	1.989	0.373	0.073	1.410	3.090
	المصارعة	2.031	0.475	0.072	1.410	3.320
	الملاكمة	1.764	0.574	0.098	1.370	4.500

حجم العينة: التايكواندو (26)، المصارعة (43)، الملاكمة (34).

الجدول (3) تحليل التباين الاحادي في المجاميع الثلاثة قيد البحث (الضابطة - العصف الذهني - التعليم

المبرمج) في المتغيرات قيد البحث في الاختبار القبلي

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الخطأ
اختبار السحب على العقلة (تكرار)	بين	366.374	2	183.187	6.390	0.002
	داخل	2866.985	100	28.670		
اختبار الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة (تكرار)	بين	1520.079	2	760.040	12.920	0.000
	داخل	5882.833	100	58.828		
الركض الارتدادي (9×4) متر للرشاقة (ثانية)	بين	0.250	2	0.125	0.036	0.964
	داخل	344.114	100	3.441		
اختبار القفز العريض من الثبات (متر)	بين	1.622	2	0.811	1.006	0.369
	داخل	80.631	100	0.806		

0.024	3.888	2.253	2	4.507	بين	ركض مسافة (45) متراً من الوقوف (ثانية)
		0.580	100	57.954	داخل	
0.001	7.537	467.589	2	935.178	بين	رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات
		62.036	100	6203.620	داخل	
0.051	3.076	0.732	2	1.465	بين	ركض مسافة (540) متر (دقيقة)
		0.238	100	23.806	داخل	

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

الجدول (4) بين فرق الأوساط الحسابية بين مجاميع البحث الثلاثة (التايكواندو - المصارعة - الملاكمة)

الاختبار	المجاميع	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	مستوى الخطأ
اختبار السحب على العقلة (تكرار)	التايكواندو - المصارعة	-0.721	1.330	0.589
	التايكواندو - الملاكمة	-4.414	1.395	0.002
	المصارعة - الملاكمة	-3.692	1.229	0.003
اختبار الجلوس من الرقود (بطن) في دقيقة واحدة (تكرار)	التايكواندو - المصارعة	*8.135	1.905	0.000
	التايكواندو - الملاكمة	0.636	1.998	0.751
	المصارعة - الملاكمة	-7.499	1.905	0.000
الركض الارتدادي (9×4) متر للرشاقة (ثانية)	التايكواندو - المصارعة	-0.085	00.461	0.854
	التايكواندو - الملاكمة	-0.129	0.486	0.790
	المصارعة - الملاكمة	-0.044	0.426	0.917
اختبار القفز العريض من الثبات (متر)	التايكواندو - المصارعة	0.132	0.223	0.554
	التايكواندو - الملاكمة	0.159	0.234	0.496
	المصارعة - الملاكمة	0.292	0.206	0.159
ركض مسافة (45) متراً من الوقوف (ثانية)	التايكواندو - المصارعة	-0.232	0.189	0.223
	التايكواندو - الملاكمة	0.255	0.198	0.201
	المصارعة - الملاكمة	*0.487	0.189	0.006
رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات	التايكواندو - المصارعة	-0.106	1.957	0.957
	التايكواندو - الملاكمة	-6.473	2.052	0.002
	المصارعة - الملاكمة	-6.367	1.808	0.001
ركض مسافة (540) متر (دقيقة)	التايكواندو - المصارعة	-0.042	0.121	0.731
	التايكواندو - الملاكمة	0.225	0.127	0.080
	المصارعة - الملاكمة	*0.267	0.119	0.019

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

## المناقشة:

من خلال الجداول سابقة الذكر نجد ان هناك فروقاً معنوية بين الألعاب الرياضية (التايكواندو والمصارعة والملاكمة) للمتقدمين عند مستوى الخطأ (0.05). اذ أظهرت نتائج تحليل التباين الاحدائي معنوية في اختبارات (السحب على العقلة لقياس مطاولة القوة لعضلان الذراعين، واختبار الجلوس من الرقود لقياس مطاولة قوة عضلات البطن، واختبار ركض مسافة 45 متر من الوقوف لقياس السرعة الانتقالية، واختبار رمي الكرة الناعمة لقياس قوة عضلات الذراع المفضلة)، في حين لم تظهر فروقاً معنوية عند مستوى الخطأ (0.05) في اختبارات (الركض الارتدادي 9×4 متر لقياس الرشاقة، اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين، واختبار ركض 450 متر لقياس التحمل الدوري التنفسي)، بل ظهرت معنوية الفروق في الاختبارين عند مستوى الخطأ (0.964) و (0.369) و (0.051) على التوالي.

ان معنوية الفروق في اختبار السحب على العقلة واختبار الجلوس من الرقود يعزى الى وجود فروق في صفة تحمل القوة الخاص للذراعين والبطن على التوالي بين مجاميع البحث الثلاث. اذ ظهرت الفروق في اختبار السحب على العقلة لمصلحة مجموعة الملاكمة تليها مجموعة المصارعة فمجموعة التايكواندو، في ظهرت الفروق في اختبار الجلوس من الرقود لمصلحة مجموعة التايكواندو اولاً تليها مجموعة الملاكمة فمجموعة المصارعة، ان صفة تحمل القوة واحدة من الصفات الأساسية التي يحتاجها اللاعبون بشكل عام وهي من الصفات البدنية التي تساعد الرياضي في تنفيذ الواجبات الحركية بشكل تام وصحيح، وان هذه الألعاب تحتاج الى هذه الصفة كونها تتميز بقابلية أداء انقباضات عضلية متتالية دون التاثر بالتعب والاطول مدة زمنية ممكنة وهو ما يتناسب مع طبيعة أداء هذه الفعاليات الرياضية. اذ يذكر (عبد الحميد و حسانين، 1997، صفحة 170) ان صفة تحمل القوة تتكون صفتين مركبتين هما القوة والتحمل ليصبح المكون الأهم والضروري لجميع الأنشطة الحركية التي تتطلب قدرة أداء ذات قوة عالية مع قدرة عالية على مقاومة التعب. اذ تعرف صفة تحمل القوة على انها مقدرة العضلات على تكرار انقباضات متتالية للتغلب على مقاومة ذات شدة متوسطة. (راتب و خليفة، 1999)

اما في صفة الرشاقة فنلاحظ عدم معنوية الفروق في اختبار الركض المرتد بين المجاميع الثلاث قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05) وهذا يدل على تقارب مستوى المتقدمين للألعاب الثلاثة (التايكواندو والمصارعة والملاكمة)، اذ تعد صفة الرشاقة واحدة من اهم الصفات الحركية اللازمة للاداء الرياضي كونها تعتمد على التوافق العصبي العضلي. اذ انها من القدرات الأساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعبون وخصوصاً في الفعاليات والألعاب التي تعتمد على المهارات المفتوحة (أي المثيرات المتنوعة وغير المعلومة) إذ تتطلب الاستجابة لها بسرعة والتي تكون عادة مع تغيير اتجاه الجسم، أو أوضاعه، أو سرعته، وتظهر الرشاقة في تنسيق حركة الجسم مع الأداة، فضلا عن تنسيق حركات أجزاء الجسم مع بعضها، وتزداد أهمية الرشاقة كلما تقدمنا نحو المستويات العليا التي تكون فيها الفروق القليلة بين المنافسين حاسمة. (نعمة، 2020). وان الرشاقة تعني وفق (البساطي، 2016) أن الرشاقة تعني: قدرة الرياضي في تغيير وضع الجسم أو أجزائه بسرعة وانسيابية وفق طبيعة النشاط وبشكل يتناسب مع التغيير الحاصل في ذلك الموقف، وتعني أيضا كفاءة وفعالية اللاعب على تغيير اتجاه جسمه، ومن أجل الوصول الى الرشاقة المطلوبة فإنه يستلزم توفر مكونات اساسية هي السرعة الحركية، والقوة العضلية، والتوافق العصبي العضلي. وعلى وفق ذلك فان الألعاب المختارة قيد البحث كلها تحتاج الى صفة الرشاقة كونها صفة أساسية ومهمة.

اما في صفة القوة الانفجارية للرجلين والذراعين فنلاحظ أيضاً عدم معنوية الفروق في اختبار القفز العريض من الثبات بين المجموع الثلاث قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05) وهذا يدل على تقارب مستوى المتقدمين للألعاب الثلاثة (التايكواندو والمصارعة والملاكمة)، ومعنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) في اختبار رمي الكرة الناعمة (450 غرام) من الثبات للذراعين، اذ ظهرت الفروق في الاختبار لمصلحة مجموعة الملاكمة تليها مجموعة التايكواندو فمجموعة المصارع، وهذا يدل على تفوق مجموعة الملاكمة على المجموعتين الاخرتين. ان القوة الانفجارية هي احد أنواع القوة الضرورية للاعبين قيد البحث فهم يحتاجون هذا النوع من القوة في تنفيذ الواجبات الحركية الخاصة بالرجلين والذراعين وهي تعني القدرة ومكونة من صفتين بدنيتين هما السرعة والقوة، فكلما زادت السرعة والقوة زادت القدرة الانفجارية للعضلة. فهي تعني وفق (الشيخلي و خورشيد، 2012) القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت. او انها "قابلية الرياضي على اداء قوة قصوى في اسرع زمن ممكن لمرة واحدة". (المدامغة و السوداني، 2013، صفحة 192).

اما في صفة السرعة الانتقالية فنلاحظ معنوية الفروق في ركض مسافة (45) متراً من الوقوف بين المجموع الثلاث قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05)، اذ ظهرت الفروق في الاختبار لمصلحة مجموعة الملاكمة تليها مجموعة التايكواندو فمجموعة المصارع، وهذا يدل على تفوق مجموعة الملاكمة على المجموعتين الاخرتين، وان صفة السرعة الانتقالية تعد واحدة من الصفات الحركية المهمة جداً للاعبين بشكل عام وهي مؤشر جيد لانقواء الرياضيين ودليل على مستوى اللياقة البدنية. وهي تعتمد بشكل كبير على صفة القوة العضلية وعلى التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي. وتعرف على انها سرعة الانتقال بأقصر زمن ممكن من نقطة الى اخرى وتعد من الصفات المهمة التي يجب ان يمتلكها ويطورها اللاعبون (المولى، الكعبي، و مالح، 2017)، وان السرعة تُعد من الصفات البدنية الحركية المهمة جداً في نجاح الواجب الحركي وتميز الرياضيين في مختلف الألعاب والفعاليات التي يكون لعامل الزمن فيها دور حاسم في تحقيق الفوز، وسواء كانت هذه السرعة تظهر في حركة وحيدة او متسلسلة. وتُعرف السرعة على انها المعدل الذي يتحرك فيه الرياضي أو تعني الكيفية التي يقوم بها الرياضي برد فعل سريع جداً لمثير م (المدامغة و السوداني، 2013). وتعني أيضاً سرعة حركة الطرف سواء كان هذا الطرف سرعة حركة الرجل او الذراع وهي جزء لا يتجزأ من كل رياضة، ويمكن ان تتراكم مع صفات بدنية أخرى مثل القوة لتكون قوة مميزة بسرعة (القدرة)، او مع صفة التحمل لتكون صفة تركيبها وتحمل السرعة (Karp، 2019).

اما في صفة التحمل فنلاحظ عدم معنوية الفروق في اختبار ركض مسافة (540) متر بين المجموع الثلاث قيد البحث عند مستوى الخطأ (0.05) وهذا يدل على تقارب مستوى المتقدمين للألعاب الثلاثة (التايكواندو والمصارعة والملاكمة)، اذ ان الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة تتطلب اداء حركات عدة ولمدد زمنية مختلفة في اثناء التدريب او المنافسة، ما يستلزم من اللاعب المقدرة على مواصلة العمل دون هبوط المستوى، كي يكون قادراً على التكيف مع تلك متطلبات الاداء وعلى وفق خصوصية الفعالية الرياضية او المسابقة. ويُعرف التحمل على انه "القدرة على مواجهة التعب أياً كان نوعه" (التدريب الرياضي المعاصر، 2012، صفحة 181). او على أنه قدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو هو مقدرة اللاعب على مقاومة التعب لفترة زمنية طويلة ويستخدم فيها اللاعب اكسجين الهواء الجوي للحصول على الطاقة (زيدان، 2014). وان الألعاب الثلاثة قيد البحث تحتاج الى التحمل لاستمرار الأداء دون هبوط المستوى مما يلقي بعبء على الجهازين الدوري والتنفسي.

ان عملية اختيار الموهوب وانتقائه تلعب دوراً كبيراً وحيوياً في اي لعبة رياضية اذ ان التفوق في الرياضية يستند على عوامل عدة يجب اعتمادها وأولها ضرورة الاختيار العلمي وفق مؤهلات جسمية وبدنية ومهارية

ووظيفية وضرورة ملائمتها مع الفعالية الرياضية المختارة. إذ يتبين من النتائج أعلاه ان هناك فروقاً في بعض الصفات البدنية ويجب ان يتم الاختيار والانتقاء وفق صفات خاصة لكل فعالية رياضية. وهذا ما أكد عليه (الهرهوري، 1994، صفحة 207) في "أن أي نشاط رياضي يتطلب ممن يمارسه أن يمتلك مواصفات تؤهله لبلوغ الهدف من التدريب".

### الاستنتاجات:

- وجود تباين في الصفات البدنية قيد البحث في الألعاب الرياضية (التايكواندو والمصارعة والملاكمة).
- لم تظهر فروق بين المتقدمين لالعاب التايكواندو والمصارعة والملاكمة في صفات الرشاقة والقوة الانفجارية للرجلين والتحمل العام عند مستوى الخطأ (0.05).
- وجود فروق معنوية عند مستوى الخطأ (0.05) في صفات مطاولة القوة لعضلات الذراعين والبطن والسرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراعين.
- تفوق مجموعة المتقدمين للعبة الملاكمة بشكل عام على باقي الألعاب (التايكواندو والمصارعة) في الصفات البدنية كلها.

### المصادر

- اسامة كامل راتب، و ابراهيم عبد ربه خليفة. (1999). *النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية . القاهرة. ط1: دار الفكر العربي.*
- أمر الله أحمد البساطي. (2016). *التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.*
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). *تأثير منهج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*
- حيدر عبدالقادر نعمة. (2020). *تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض المتغيرات (البدنية – الحركية – الوظيفية – المهارية – الخطئية – المعرفية – النفسية) للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بأعمار (13 – 14) سنة. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.*
- دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم 2008مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية 713173
- رافد خليل اسماعيل. (2018). *تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.*
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.*
- سامر يوسف متعب. (2004). *تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.*
- سعد منعم الشبخلي، و ها فال خورشيد. (2012). *تدريب كرة القدم – المبادئ والتطبيقات. ط1. السلبيانية: به يوه ند للطباعة والنشر.*
- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.*

- علي بن صالح الهرهوري. (1994). علم التدريب الرياضي. ط1. بنغازي: منشورات جامعة قاريونس.
- قاسم حسن، و فتحي المهشيش. (1999). الموهوب الرياضي. ط1. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- كمال عبد الحميد، و محمد صبحي حسانين. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد رضا المدامغة، و مهدي كاظم السوداني. (2013). اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة. ط1. بغداد: دار الضياء للطباعة.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). المرجع في علم النفس الجريبي (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم. مجلة علوم الرياضة، 10 (36)، 6.
- معتز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهذ حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- موفق المولى، جبار الكعبي، و فاطمة عبد مالح. (2017). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. ط1. بغداد: مركز الفيصل للطباعة والنشر.
- نيفين ممدوح زيدان. (2014). دليل مدرب كرة السلة للأعداد البدني. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكلمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.
- وائل مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فؤاد. (2007). تاثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

Ammar Abbas Atia, Muhammed Abd-Alatif. (2017). Evaluation of Agility of National Center for Gifted In Soccer Players Aged 14–16 Years. *Journal of Physical Education*, 29 (4), 1-11.

Edwards, W. (2004). Art of Boxing and Science of Self-Defense. New York: Excelsior Publishing House.

Firas Abdlrída Mutasher (2016). The study of shooting Accuracy, Strength Defined by Speed and VO2 Max Uptake of gifted Basketball players Of The National Center. *Journal of Physical Education*, 28(4.2), 287-303. Retrieved from <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/248>

Jason Karp .(2019) .run-fit.com .http://run-fit.com/wp-content/uploads/portfolio.pdf

Mahmmud Musa, Diaa Abdullatif. (2015). Comparative Study of several physical and skillful variables between the National Center for Sports Talent Care for football and Amu Baba School for the ages (12-13) years. *Journal of Physical*



- Education*, 27(2), 54-66. Retrieved from <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/573>
- Nawras Ahmed, and Ammar Darwash. (2019). Constructing and Standardizing A Skill test Battery For Players of The National Center for Gifted in Handball. *Journal of Physical Education*, 31(2), 230-243. Retrieved from <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/937>
- Neamah, H., & Altay, U. (2020). The Effect of Physical Exercises Using Different Styles for Developing Some Strength Types in National Center for Gifted in Soccer Aged (13 – 14) Years Old. *Journal of Physical Education*, 32(1), 1-11. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(1\)2020.952](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(1)2020.952)
- Retrieved from <https://jcope.uobaghdad.edu.iq/index.php/jcope/article/view/264>
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.