

**ثبات الانتباه وعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى**

**لاعبى المبارزة بسلاح الشيش**

**دراسة مسحية تحليلية للاعبى الشباب اندية القطر**

**بسلاح الشيش**

**أ.م.د. بسام عباس محمد البياتي**

**كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد**

**٢٠٠٦ م**

**١٤٢٧ هـ**

## **ملخص البحث**

### **الباب الاول**

#### **المقدمة وأهمية البحث**

ان العمليات العقلية العليا سوف تؤثر على مستوى الاعداد النفسي للاعبين ومنها الادراك والانتباه والتصور العقلي وسرعة رد الفعل وغيرها ، وهي من الامور المهمة في مجال البحث العلمي لرياضة المنافسات كون تركيز الانتباه وثباته له دور كبير وهام في اساسيات الاداء المطلوبة في رفع وتحسين مستوى الرياضي وخصوصاً في رياضة المبارزة كون هذه اللعبة من الالعاب الهجومية والدفاعية في ان واحد والتي تتطلب جهداً كبيراً لما تتميز به من حركات سريعة ذات قوة تحمل وتركيز عاليين ، فأن عملية الانتباه هي في حالة تغير دائم لانها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل المؤثرة في اثناء المنافسة ، وقد ينخفض تركيزه في المنافسة عند الشعور بالتعب والتأثيرات السلبية الاخرى نتيجة للضغط النفسي .

من هنا جاءت اهمية البحث في تدريب اللاعبين على تركيز الانتباه من اجل اعداده وتطوير امكانياته للعمليات الفعلية ليس للمنافسات فقط وانما من اجل اكتساب المهارات وزيادة القدرة العقلية للاستجابة الحركية الهجومية التي تحسم الموقف.

#### **مشكلة البحث**

تبيين مشكلة البحث وعلى ضوء ما تقدم في مقدمة واهمية البحث لغرض التعرف على تركيز الانتباه او ثباته وعلاقته بالاستجابة الحركية للتوصل الى الحلول العلمية والعملية لما لها من دور فعال في وضع واعداد برامج تدريبية للاعبين المبارزة ، فان الاعداد المهاري غير كافي للوصول للمستويات المطلوبة لغرض الحصول على نتائج مرضية . فعلى الربط بين التدريب الذهني والبدني والمهاري والتنوع في استعمال اساليبها وانواعها لما تتطلبه حركات المبارزة في الهجوم والدفاع .

### هدف البحث

- التعرف على معنوية الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب .

### فرض البحث

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة الاستجابة وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب .

### مجالات البحث

- ◀ المجال البشري : لاعبي منتخب الشباب لنادية القطر الدرجة الاولى وعددهم (١٠) .
- ◀ المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٧/٤/٣٠ ولغاية ٢٠٠٧/٥/٣٠ .
- ◀ المجال المكاني : قاعة الشعب المغلقة .

## **الباب الثاني**

واشتمل على بعض الدراسات النظرية والمشابهة .

## **الباب الثالث**

احتوى على منهج البحث والاجراءات الميدانية والادوات والوسائل المستخدمة في البحث وتحديد عينة البحث .

## **الباب الرابع**

شمل هذا البحث على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغيرات البحث جميعها .

## **الباب الخامس**

### الاستنتاجات

تحقيق فرض البحث وذلك لوجود ارتباط معنوي بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه للاعبين الشباب .

### التوصيات

تم تثبيت بعض التوصيات التي تخدم تطوير الانتباه والاستجابة الحركية في ابحاث جديدة ودراسات قادمة مشابهة .

## The relationship Between strong attention and moving reaction sport the player of joust

Pro. Dr. BSAM A. M. AL-BAYATI

1428 H - 2007 AD

### First Chapter

#### 1. introduction & significance of the research

The upper mental operations will affect on level of the psychological preparation For the players such as Attention , perception , mental development and fist reaction and others , they are very important elements in the fields of scientific research for the competition sport . whereas the focus or attention and perception have significant roles in the principles of performance t develop the level of the players of sport specially the sport of joust because this is attacking game and defending game in same time, therefore it needs high ability and sever energy and faster movements with strong lading and high focusing the attention has changed faster because the situation has changeable continuously and the player most change his movements with high attentions , but this movements may become so tardy (slowly) .

From this point of view the significance of the research came clear to recommend to focus on the training and developing the ability tolerance for the mental operations not for the competition only but for developing the skills

#### 2. The problem of the research

Basically on what had came in the introduction and the significance of the research to focus on the develop the skills an t preparing new programs of training the players of joust and t use several styles training in the attacking or defense.

#### 3. Research's Goals

- to make known the relationship between the reactions and the fixity attention in unconscious of youths who are players Joust .

#### 4. Research's theory

There is relation between the reactions and the fixity attention in unconscious of youths who are players Joust

#### 5. Research's spheres

- human sphere
- timer sphere
- place sphere

#### Chapter two

It includes some of theoretical & similar studies

#### Chapter three

It contents the scientific programs and the practice procedures and the tools or ways which used I the research .

#### Chapter four

This has showing the results and their analysis and making discussing or the changing all

#### Chapter five

##### 1. conclusions

to improve the theory of the research that there is relation between the reactions and the fixity attention in unconscious of youths who are players Joust

##### 2. Recommended

We have fixed some recommended which are used at develop the attention and moving reactions in new researches and similar studies in the future.

## الباب الأول

## ١-التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

هناك اهتمام كبير من قبل العلماء والمختصين ،وذلك من خلال البحوث والدراسات التي اثبتت بانها ذات تاثير في التعلم واداء المهارات الاساسية والتي ما زالت بحاجة الى تعمق اكثر من البحث والدراسة لايجاد الحلول المناسبة لها كون المتغير النفسي من المتغيرات المؤثرة والمهمة في الانجازات الرياضية العليا للاعبين وخاصة عندما يتقاربون من المتغيرات الاخرى كالبدينية والمهارية والخطية .

لذا فان الاهتمام بدراسة العمليات العقلية العليا سوف تؤثر على مستوى الاعداد النفسي للاعب ومنها الادراك والانتباه والتصور العقلي وسرعة رد الفعل وغيرها وهي التي تعتبر من الامور المهمة بالنسبة للبحث العلمي في مجال رياضة المنافسات كون تركيز الانتباه له دور هام ومؤثر وفعال على اساسيات الاداء المطلوبة وخاصة في اللحظات الحرجة من المنافسة ولها دور ايضا في رفع وتحسين مستوى الاداء للرياضي والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية ليس فقط لعمليات التعلم وانما تعود بالفائدة على مستوى الانجاز للاعبين اثناء المنافسات في جميع الالعاب الفردية ومنها المباراة كون هذه اللعبة من الالعاب الهجومية والدفاعية في ان واحد والتي تتطلب جهدا كبيرا لما تتميز به من حركات سريعة وذات قوة تحمل وتركيز عاليين .لذلك فان التدريب على عملية تركيز او ثبات الانتباه يساعد على توجيه المبارز لانتباهه وعزل نفسه لكل مشتتات الانتباه التي تعيقه باعتبار عمليات الانتباه هي دائمة التغيير لانها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل المؤثرة في المنافسة ومن الممكن ان ينخفض تركيزه في اثناء المنافسة عند الشعور بالتعب والتأثيرات السلبية نتيجة للضغط التنافسي لذلك يعد التصور العقلي من العمليات العقلية التي تساعد على تركيز الانتباه وعلى منع تشتته مما يساعد المبارز على تكوين رد فعل في مواقف معينة وتساعد على التركيز بشكل افضل (١) .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في تدريب اللاعبين على ثبات الانتباه من اجل اعداد اللاعب للدخول على المنافسات الرياضية بعد اعداده وتطوير امكانياته للعمليات العقلية ليس فقط من اجل المنافسات ولكن من اجل اكتساب المهارات وزيادة في القدرة والقابلية العقلية للاستجابات الحركية

(١) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. ط٢: (القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٤ ص ١٣٤ .

الهجومية التي تحسم الموقف التنافسي<sup>(١)</sup> ، ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على ثبات الانتباه كاحد المظاهر النفسية ودرجة علاقتها بالاستجابة الحركية للاعبين في المباراة .

### ٢-١ مشكله البحث :-

ان تطور لعبة المباراة الحديثة وارتباطها بعامل السرعة للحركات المفاجئة وكذلك الخداع في اداء المهارات المختلفة والتحركات داخل الملعب مما يفرض على اللاعبين الاستجابة المباشرة والسريعة والتي تتطلب التاكيد على الدقة في التنفيذ لانجاز الواجب الحركي بصورة مثالية والحفاظ على هذا المستوى من الاداء لأطول فترة ممكنة لذا فان الوصول للمستويات العالية يتوقف الى حد كبير على دراسة المظاهر الاساسية التي تؤدي الى نمو وارتقاء فنون لعبة المباراة لكون ثبات الانتباه احد العمليات العقلية التي تلعب دور كبير في استمرار الاداء الحركي لاطول فترة زمنية لهذا فهو يعد من اهم العناصر المتعلقة بمستوى الاعداد النفسي للاعب وقياس هذا العنصر يعطي مؤشرا حقيقيا عن التغييرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب<sup>(٢)</sup> وان اغلب الاخفاقات في الاستجابات الحركية للمهارات في المنافسات تتعرض بعض الاحيان الى الحالات النفسية سواء كانت في التهيؤ لاستقبال هجوم الخصم او التركيز على المتغيرات الحاصلة في اللعبة اثناء النزالات وغيرها من المظاهر الاخرى . هنا تبرز مشكلة البحث للتعرف على تركيز او ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية للتوصل الى الحلول العلمية لما لها من دور فعال في وضع واعداد برامج تدريبية للاعبين في المباراة .

إذ ان التدريب المهاري للاعبين منتخب الشباب لدخول منافسات تعتمد على التدريب المهاري للحركات المهارية وهذا غير كما في استعمال اساليبها وانواعها ولهذا تتطلب اهتماما اكبر من الجانب البدني والعقلي وخاصة الاداء المهاري للحركات الهجومية .

وان عدم الاهتمام بالتدريب العقلي قد يؤثر بصورة مباشرة على مستوى الاداء المهاري بشكل واضح وخاصة في دقة وسرعة الاستجابة الحركية باعتبارها من العناصر الاساسية في لعبة المباراة .

### ٣-١ أهداف البحث

(١) اسراء قحطان :تمرينات تركيز الانتباه والتصوير العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية الحركية المركبة (رسالة الدكتوراه غير منشورة :كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بغداد ،٢٠٠٧ ،ص ٢ .

(٢) خاطر احمد محمد والبيك ، على فهمي :القياس في المجال الرياضي :دار المعارف ١٩٧٨ ص ٤٩٩

- التعرف على معنوية الارتباط بين الاستجابة الحركية وثبات الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب .

#### ٤-١ فرضية البحث

- وجود علاقة معنوية ذات ارتباط عالي بين سرعة الاستجابة وثبات (التركيز) الانتباه لدى لاعبي المبارزة للشباب .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب الشباب لنادية القطر الدرجة الاولى وعددهم (١٠) .

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠٠٧/٤/٣٠ ولغاية ٢٠٠٧/٥/٣٠ .

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الشعب المغلقة .

#### ٦-١ التعريف بالمصطلحات

**تركيز الانتباه :-** "هي قدرة اللاعب على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة" (١) .

**الانتباه :** هو عملية ارادية ينتخب الفرد من خلالها منجها او موضوعا معينا يهمله ويحسر شعوره وحواسه فيه فهو توجيه الشعور وتركيزه نحو جهة معينة (٢) .

**سرعة الاستجابة الحركية :-** "الفترة الزمنية اللازمة لاداء من لحظة وصول المثير حتى لحظة الاستجابة الحركية العضلية" (٣) .

**ثبات الانتباه :** هو انتباه ارادي يتطلب مجهودا ذهنيا مدة طويلة أي الاستمرار في بذل الجهد للانتباه لمدة طويلة بوجود دافع

ويقول وجبه محجوب (١٩٨٩) : "ان التركيز هو تجميع الافكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف" (٤) .

## الباب الثاني

(١) محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي ط١ (القاهرة: دار الفكر العربي) ١٩٩٦ ص ٢٥٥ .

(٢) علي الامير: فلسفة النفس ط١، بغداد دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٠، ص ٢٤١

(٣) اثير صبري ، عقيل الكاتب :التدريب الدائري الحديث ، اهدافه وتنظيمه وطرق بناءه ، (بغداد ، مطبعة علاء) ، ١٩٨٠ ، ص ٢٧ .

(٤) نجاح شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي : ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل سنة ٢٠٠٠ ص١٨٢ .

## ٢-الدراسات النظرية والمشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ ماهية الانتباه

ان الانسان يتعامل مع البيئة او المحيط فيجب ان يتعرف على ما يدور حوله حتى يستطيع ان يميز الاشياء والتعرف عليها فالانجذاب لهذه المعرفة والتمييز هو الانتباه الشخصي على ما يهيمه من هذه البيئة او عندما يثير المنبه انتباه الشخص فانه سيتوجه بحواسه حسب طبيعته على ذلك الشيء ليدركه حتى يستطيع ان يؤثر فيه او يسيطر عليه بعقله وعضلاته ، وتختلف الشدة ودرجة الانتباه حسب قابلية الفرد وامكانية الاحتفاظ به وقد عرف الانتباه بانه "عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب ان نركز عليه من منبهات او مثيرات وتطرده ما لا يهيمها منها" (١) .

وهو ايضا "جمع الفعاليات النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوضوح فاذا كانت هذه الظاهرة خارجية كان الانتباه حسيا واذا كانت داخلية كان الانتباه تامليا" (٢) .

فان الانتباه يساعدنا في معرفة الاشياء وسرعة فهمها واستنتاجها كما انه يغير من العمليات النفسية التي تحدث في جزء من اداء الدماغ عن طريق النشاط العصبي (٣) ، وان ضعفه يعد من الحالات السلبية قبل بداية الاداء (٤) اذ لا يمكن اداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد (٥) ، ويعرفه عاقل عام ١٩٨١ بانه " العملية النفسية التي تقوم باختبار عدد المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى " (٦) .

#### ٢-١-٢ انواع الانتباه

- (١) فخري الدباغ مقدمة في علم النفس (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٢، ص ١٠٣)
- (٢) جميل صليبا، علم النفس، ط١ (بيروت دار الكتاب اللبناني، ١٩٧٢، ص ٤٦١).
- (٣) التكريتي وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل البدء بالرفعات (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ ، ص ١٣) .
- (٤) لويس كامل طه ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية ، بغداد مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤، ص ١٥٣
- (٥) وجيه محجوب ، علم الحركة . التعلم الحركي ط٢ الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٥، ص ٦١ .
- (٦) عاقل فاخر علم النفس ، ط٧ بيروت دار العلم للملايين ١٩٨١ ص ٦٢١ .

يصنف الانتباه الى نوعين على اساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أي في الاحاسيس والمشاعر والافكار او من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به وهي:-

١. تركيز الانتباه الخارجي (يوجه نحو البيئة الخارجية التي تحدث خارج اللاعب مثل اداة اللعب، تحركات المنافس او الزملاء في الفريق .

٢. تركيز الانتباه الداخلي ويوجه نحو الذات ويسمى التركيز الذاتي أي توجيه افكاره واحاسيسه حول نفسه كون ان المشاعر والحواس الداخليه هي التي تحرك السلوك الفردي مثل التفكير لكيفية اداء الخطوات لمهارة معينة .

وعليه مراعاة متطلبات الانتباه لاي نشاط رياضي في حساب طبيعته اذ ان هذين البعدين يقعان كلاهما على مفصل واحد وعلى سبيل المثال لاعب الدفاع في المباراة يتطلب ان تتوفر لديه القدرة الكبيرة على تطوير تركيز الانتباه (الواسع -الخارجي ) حتى يصبح لديه الوعي والادراك بالميزات المتعددة من حيث الدفاع والاستجابة لهجوم المنافس وايضا امكانية الهجوم بالرد المضاد بالاختلاف عن لاعب المباراة الذي يتطلب منه تركيز الانتباه الضيق عند تحقيق واخذ لمسة على الخصم فضلا عن أي من المتطلبات الاخرى في الانتباه مثل تحويل وزيادة المتابعة للتغيرات السريعة التي يصعب التنبؤ بها في كثير من الاحيان .

#### ٢-١-٣ صفات الانتباه<sup>(١)</sup>

١. حدة الانتباه

٢. توزيع الانتباه

٣. حجم الانتباه

٤. تحويل الانتباه

٥. ثبات الانتباه

#### ٢-١-٤ أهمية تركيز الانتباه في لعبة المباراة

ان تركيز الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تاثير واضح على مستوى وقدرة اداء اللاعب في النشاط الرياضي ولها تاثير واضح على دقة واتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة فقد اثبتت جميع الدراسات والبحوث عن اهمية التركيز في المجال الرياضي عن اهمية التركيز في المجال الرياضي

(١) سليمان هاشم احمد :علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة،رسالة ماجستير غير منشورة

،جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية ١٩٨٨ ص ٢٥

وذلك من خلال تطوير جميع المتغيرات او مظاهر الانتباه وتركيز الانتباه هو النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء لذلك كان واجبا على الرياضي ان يكون مركزا انتباهه في حالة التهيب والاستعداد لمواجهة الموقف فكلما كان التركيز كافيا كانت دقة قدرته على الاداء جيدة فاذا لم يكن مركزا حوله ولما يجري فان ادائه لا يكون بشكله الامثل <sup>(١)</sup> .

ومع مرور الوقت فان زمن تركيز الانتباه يرتفع تدريجيا مع مرور وقت المباراة وذلك لان عامل التعب سيؤثر سلبا على العمليات العقلية <sup>(٢)</sup>

ولا جل التحمل الزائد من جراء المباريات وخاصة في الحركات التي تتطلب الدقة في الاصابة لتحقيق الهدف كما في لعبة المباراة فيجب تركيز الانتباه على حركات خصمه لمدة طويلة لكي لايفاجئ بحركات مضادة ووكذلك في الملاكمة لان تركيز الانتباه لمدة(قصيرة) وجيزة يؤدي احيانا الى الهزيمة <sup>(٣)</sup> ، لذلك فان أي تصور في الحركات الرياضية او المهارات يكون مقترن بقابلية الفرد على تطوير تركيز انتباهه وهذا ما اثبت ان هناك وجود ارتباط بين تركيز الانتباه وكل من الرشاقة وتحمل القوة والمرونة والدقة والسرعة ..... <sup>(٤)</sup> ولاسيما في رياضة المباراة اذا ان الفرصة قد تظهر فجأة مرة واحدة وقد تتكرر في اثناء المباراة .

اضافة الى الانتقال السريع من وضع الدفاع بشكل ناجح ضد هجمات الخصم (المهاجم) وحسم الموقف لصالحه عن طرق اصابة الهدف بسلاحه واخذ لمسة من اوضاع مختلفة قد تدرب عليها سابقا مما يجعل اللاعب بحاجة دائمة الى قابليات بدنية وعقلية تمكنه من تحقيق الوصول الى المستوى المطلوب نتيجة تعرضه الى ضغوط وظروف نفسية قاسية وصعبة مما قد يصاحبها التعب الذي يفقده الكثير من الحماس والتركيز معا وهذا مما يؤثر على مستوى ادائه بصورة مباشرة وعلى قابليته النفسية والعقلية التي ترتبط بقدرته على التحكم في تركيز انتباهه وعدم استطاعته

(1) Dorothy v. Harris and petter and Harris ,The athletics guide to sport psychology mental skills for physical people .leisure press ,new york .1984 .p84

(٢) وليد وعد الله علي: تركيز الانتباه قبيل الارسل الاول بكرة التنس رسالة ماجستير،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ١٩٩١ ص٥٧

(٣) نجاح شلش واكرم محمد صبحي ،التعليم الحركي ،(البصرة ،دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ ص ١٨٢

(٤) ابو العلا احمد فتاح واحمد عمر روبي ،انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ،القاهرة .اعلام الكتب ، ١٩٨٩ ، ص ٧٤ .

التمييز والتحكم بانفعالاته واضطراباته حول المباريات والتجاوز لكثير من المواقف التي قد تؤثر في مستوى نفسيته وعدم الشعور بالهزيمة .

### ٢-١-٥ الاستجابة الحركية

(وهي قدرة الفرد على الاستجابة لمثير معين في اسرع زمن ممكن ) (١)

وتعتبر الاستجابة الحركية احدى المتطلبات الضرورية في مختلف الالعاب الفردية والجماعية وسرعة الاستجابة مهمة لدى لاعبي المباراة حيث كلما قصر زمن سرعة الاستجابة استطاع اللاعب اذ يقوم بالتصرف السليم وبالوقت المناسب ولا سيما في حركات الخداع التي يقوم بها المنافس ومتابعة حركات سلاح الخصم ومفاجئاته السريعة في الرد والهجوم المضاد .

وتعرف الاستجابة الحركية على انها (الزمن المستغرق عند لحظة دخول المثير حتى انتهاء الحركة) (٢) ، أي ان زمن الاستجابة يحوي كلا من زمن رد الفعل وزمن الحركة . فان الاختلافات الفردية في هذه السرعة تكون مؤثرة جدا في بعض المهارات الرياضية فمثلا في سباق (١٠٠م) ركض فان زمن سماع اطلاقه اول حركة للركض تعكس زمن رد الفعل او سرعة رد الفعل .

اما زمن الحركة فهو لحظة ظهوراول حركة للدعاء الى الوصول الى خط النهاية .ونحن نفهم تحت مصطلح سرعة الحركة عند ملاحظة وتحليل وتصحيح ووصف او شرح الحركات الرياضية حيث تفهم تحت ذلك سرعة التصرف الحركي ومركباته وكذلك الاجزاء الحركية المهمة والتي تعبر عنها بزمن فترتها او سرعة الاعادة .في حركات التردد. (٣)

### ٢-٢ الدراسات المشابهة

#### ٢-٢-١ دراسة معتز يونس ذنون (٤)

العنوان (قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس مرمى أندية الدرجة الاولى بكرة القدم) تناول الباحث قياس ثبات الانتباه والاستجابة لحراس مرمى أندية الدرجة الاولى لعام ١٩٩٤-١٩٩٤ والبالغ عددهم (١٦) لاعبا يمثلون ثمانية أندية .

(١) التكريتي وديع ياسين ،مصدر سبق ذكره ص ٥٥

(٢) يعرب خيون ،التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ،مكتب الضخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٢ .

(٣) عبد علي نصيف ،التعلم الحركي ،المكتبة الوطنية .بغداد ١٩٨٠ ص ٩٤ .

(٤) ذنون معتز يونس :قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لأندية الدرجة الاولى ،بحث منشور مجلة المعلم الجديد ،جامعة البصرة ١٩٩٤ ص ١ .

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على هذه العلاقة بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى .

واستنتج الباحث بان هناك علاقة ارتباط عكسية بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم حيث اوجت الدراسة بضرورة التاكيد على اليه حركة الاستجابة الحركية لدى حراس المرمى لاندية الدرجة الاولى ويضمها زمن الاداء واجراء تمرينات الشعور بالزمن لدى اللاعبين .

## ٢-٢-٢ اطروحة اسراء قحطان جميل مهدي العبيدي<sup>(١)</sup>

(العنوان تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة).

شملت الدراسة على :

### ١-١ التعريف بالبحث

اذ تم التطرق الى اهمية التغيرات التي تؤثر في عمليات الاعداد النفسي للاعب المباراة ومنها العمليات العقلية التي تعد من الامور المهمة بالنسبة لعملية الاعداد في مجال رياضة المنافسات لتركيز الانتباه وخاصة في اللحظات الحرجة من المنافسات ولها دور في رفع وتحسين مستوى الاداء الرياضي والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية .

### ٢-١ اهداف البحث

١. وضع تمرينات تركيز الانتباه ومحاور التصور العقلي في تطوير دقة وسرعة الاستجابة .
٢. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والظابطة باثر هذه التمرينات .
٣. التعرف على الفروقات البعدية للمجموعتين بين هذه الفروقات .
٤. التعرف على نسبة التطور .

(١) اسراء قحطان مهدي العبيدي: (تمرينات تركيز الانتباه والتطور العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة : (اطروحة دكتوراه ) الكلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،٢٠٠٧

### ٣-١ الفروض

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي والقبلي .
٢. هناك اختلاف في نسبة التطور بين المجموعتين ولصالح التجربة في الاختبار البعدي .

### ٤-١ مجالات البحث

١. المجال البشري :منتخب شباب القطر بسلاح الشيش عدد ١٦ لاعب .
٢. المجال الزمني :في ٢٠٠٦/٨/١٥ ولغاية ٢٠٠٦/١١/١٨ .
٣. المجال المكاني :قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة .

### الباب الثالث

#### ٣-: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١-٣ منهج البحث

تم استخدام المنهج المسحي لملائمته وطبيعية هذا البحث، وان الدراسات المسحية يمكن ان تتخذ اكثر من تصنيف حيث يتفق الكثير من الكتاب على انواع محددة وتتباين ارائهم في انواع اخرى حيث قال فان دالمن عن مناقشته للدراسات المسحية تحت عناوين كثيرة والذي يهمننا هنا مسح المجتمع المحلي<sup>(١)</sup>

##### ٢-٣ عينة البحث

يعد اختيار مجتمع البحث من الامور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا صادقا حقيقيا وعلى هذا الاساس تم اختيار لاعبي اندية القطر للشباب بسلاح الشيش في لعبة المباراة وعددهم (١٠) لاعبا أي ما يعادل ٣٦% من المجتمع الاصلي وبشكل عشوائي عن طريق القرعة

##### ٣-٣- طبيعة تجانس وتكافؤ العينة

تعتبر العينة متكافئة ومتجانسة من النواحي المهارية والبدنية والناحية العمرية والطول والوزن لكونهم لاعبي الشباب لاندية القطر الدرجة الاولى الا بعض الفروق الطفيفة التي يراها الباحث بان ليس لها اهمية مؤثرة في عملية التجانس والتكافؤ وغير مؤثرة بمتغيرات البحث .

(١) احمد بدر ،أصول البحث العلمي ومناهجه ،ط٤ ،الكويت ،وكالة المطبوعات ١٩٧٨ ص ٣٧٩ .

### ٣-٤- ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

#### ٣-٤-١ ادوات البحث

- ◀ المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ◀ استمارة تسجيل البيانات
- ◀ استمارة تفرغ البيانات
- ◀ فريق العمل المساعد
- ◀ أسلحة شيش عدد ٢
- ◀ ملعب مخصص لاختبارات الاستجابة الحركية
- ◀ التجربة الاستطلاعية
- ◀ الوسائل الاحصائية

#### ٣-٤-٢ الاجهزة المستخدمة

- ◀ ملعب لقياس الاستجابة الحركية
- ◀ ساعة توقيت الكترونية
- ◀ شريط قياس
- ◀ طباشير

### ٣-٥ تحديد اختبارات البحث

#### ٣-٥-١ اختبار ثبات الانتباه

تطلبت الدراسة ايجاد ثبات الانتباه لكل لاعب وهذا ما ادى بالبحث إلى استخدام اختبار (حلقات لاندولتا) لاختبار ثبات الانتباه (Landolta circles Test) \*

#### مكونات استمارة لاندولتا<sup>(١)</sup>

استمارة لاندولتا عبارة عن لوحة مرسوم عليها سطور مكونة من حلقات تشير فتحاتها الى اتجاهات مختلفة كما هو موضح باستمارة الملحق ، وعادة تقسم اللوحة الى ثلاثة اقسام متساوية كل قسم يحتوي على خمسة سطور كاملة من الحلقات وكل سطر به (٢٠) عشرون حلقة اي كل قسم يحوي على (١٠٠) حلقة .

\* انظر ملحق (١) .

(١) خريبط ريسان موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ط٢ ، بغداد ، مطابع ، التعليم ، ١٩٨٩ ص ٨٠

### ١. طريقة تطبيق الاختبار

يتم شرح الاختبار بأسلوب الاداء الصحيح للفرد المختبر .

- يجلس المختبر وامامه لوحة وفي يده قلم رصاص وعليه ان يتاهب لبدء الاختبار فور سماع اشارة البدء التي يتبعها مباشرة بعد تشغيل الساعة المخصصة لحساب زمن الاداء الى اقرب ثانية .  
- فور سماع اشارة البدء يقوم المختبر بحصر أي (وضع علامة) على الدائرة التي تكون حلقاتها تشير الى الساعة الخامسة تبدا من جهة اليسار الى اليمين سطرًا تلو الآخر حتى نهاية الواجب المحدد له ((الجزء الاول من الاختبار)) وهي السطور الخمسة الاولى ويجب ان يتم ذلك بدقة وفي اقل زمن ممكن تتوقف الساعة عند انتهاء المختبر من هذا الواجب .

### ٢. طريقة التصحيح واحتساب النتائج

- يسجل للمختبر عدد الدوائر التي تم حصرها وكذلك الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الجزء الاول من الاختبار أي السطور الخمسة الاولى .  
- راحة لمدة (١٥ ثا).

- يكرر العمل السابق ((الجزء الثاني من الاختبار)) على السطور الخمسة الثانية ويتم التسجيل بنفس الاسلوب الاول .  
- راحة لمدة (١٥ ثا).

- يكرر العمل السابق ((الجزء الثالث من الاختبار)) على السطور الخمسة الثالثة ويتم التسجيل بنفس الاسلوب أي (العدد والزمن). وبهذا يكون الاختبار قد انتهى ويتم احتساب النسبة وفقا للتسلسل .

### ٣-٥-٢ اختبار الاستجابة الحركية \*

#### ١. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

١. هدف الاختبار : قياس الاستجابة الحركية .

---

\* استشار الباحث مجموعة الخبراء بالمبارزة لتحديد هذين الاختبارين وهم :  
أ.د. بيان علي عبد علي : اختبار قياس ، مبارزة .  
أ.م.د عبد الهادي حميد تدريب مبارزة كلية التربية الرياضية .  
أ.م.د كريم فاضل تدريب مبارزة كلية التربية الرياضية .  
السيد رعد خليل طه الشبخلي مدرب سلاح الشيش المنتخب الوطني .

٢. مواصفات الاختبار : تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (٦.٤٠م) وطول الخط الواحد متر واحد كما موضح في الملحق رقم (٢)

### ٣. طريقة الاداء

يقف المختبر عند نهاية المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط .

يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين على ان ينحني جسمه للامام بحيث يتخذ وضع الاستعداد للبداية .

يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليمين او اليسار في نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .

يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى الخط الجانب الذي يبتعد عن خط المنتصف (٦.٤٠م) .

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة .

- اذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر اتجاهه الصحيح ويصل الى خط الجانب .

### ٤. طريقة التسجيل

- يعطي المختبر (١٠) محاولات متتالية بين كل محاولة واخرى راحة مقدارها (٢٠) ثا ، وبواقع خمسة محاولات عشوائية .

- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية .

- تحسب الدرجة النهائية للمختبر من مجموع المحاولات العشرة الجانبية .

درجة الاختبار = مجموعة المحاولات العشرة

١٠

### ٦-٣ الاسس العلمية للاختبار

سعى الباحث الى استخدام الاسس العلمية للاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

### ١-٦-٣ صدق الاختبار

تختلف الاختبارات في مستويات صدقها تبعاً لاقترابها او ابتعادها من تقرير الصفة التي تهدف الى قياسها . ولان الصدق ليس امراً مطلقاً وإنما يختلف من اختبار لآخر . عمد الباحث الى الصدق الظاهري ضمن صدق المحتوى " اذ تبين هذا الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار من قبل لجنة من المختصين والخبراء لتقويمها في مدى مطابقتها للغرض الذي وضعت من اجله" (١) . وقد تحقق الباحث من هذا الصدق مستعيناً بمجموعة من الخبراء واخذ نسبة اتفاق (٨٠%) من ارائهم واجرت التعديلات في ضوء ملاحظاتهم عليها .

### ٢-٦-٣ ثبات الاختبار

لمعرفة مدى ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار أي (انه لو اعيد الاختبار على الافراد انفسهم فانه يعطي النتائج نفسها . او نتائج مقاربة) (٢) . وهذا ما اكده (تاكمان) حيث يقول "ان طريقة تطبيق اعادة الاختبار واعادة تطبيقه جديدة بالاتباع في البحوث التطبيقية" (٣) . اذ قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من من (٤) لاعبين من الشباب تم اختيارهم في ٢٠٠٧/٤/٣٠ حيث تم استخراج الثبات بطريقة استخراج معامل الارتباط لبيرسون اختبار لاندولتا = ٧٨% ثبات الاختبار .

اختبار سرعة الاستجابة = ٧٧%

### ٣-٦-٣ موضوعية الاختبار

"وهي عدم تدخل ذاتية الباحث ورائه ومعتقداته في نتائج الاختبار" (٤) ، لان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقييم الذاتي والانحياز . فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل افراد العينة

(١) حازم علوان ، بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١-٢ ، ص ٦١ .

(٢) مروان عبد الحميد ، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ٧٠ .

(3) Tuck ManBrue W. conducting research 2nd education New York , barcurt , Jovanovich , inc, 1978 , P. 162

(٤) عبد الله محمد الكندري ، وآخرون ، مناهج ابحاث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط ٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٤ .

وتعتمد على ادوات قياس واضحة لنتائج الاختبارات ويتم تسجيلها (الزمن/ثا) او (مسافة /م) او (عدد / نقاط) . الامر الذي جعل الباحث يعتبر الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

### ٧-٣ إجراءات البحث الميدانية

قام الباحث بالاجراءات الميدانية الاتية :-

### ١-٧-٣ الاختبارات

بعد الانتهاء من جمع المعلومات تم استخدام العينة الواحدة لاجراء الاختبارين وهما ثبات الانتباه والاستجابة الحركية والتي اجري بتاريخ ١/٥/٢٠٠٧ ولعشرة لاعبين شبان لاندية الدرجة الاولى .

### ٨-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط لبيرسون .

علماً بان قيمة معامل الارتباط الجدولية تحت مستوى دلالة (٥%)  $0.632$  ( $0.1$ )  $0.765$  .

## **الباب الرابع**

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### ١-٤ عرض النتائج

تناول الباحث في هذا الباب عرض نتائج الاختبارات لعينة البحث لمتغيرات ثبات الانتباه والاستجابة الحركية عن طريق الجداول باعتبارها ادوات توضيحية لما تمخضت عنه النتائج ثم تحليل هذه النتائج ومناقشتها لمعرفة مدى صحتها وتطابقها مع اهداف البحث .

جدول (١)

يبين الجدول الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وهي درجة ثبات الانتباه والاستجابة الحركية

الوسائل الاحصائية المتغيرات	$\bar{S}$	$\pm E$
درجة ثبات الانتباه	٠.٧٠٠	٠.٢٠٣
الاستجابة الحركية /ثا	١.٤٥١	٠.١٠٢

من الجدول (٢) ظهر ان الوسط الحسابي لدرجة ثبات الانتباه لعينة البحث (٠.٧٠٠) ثا وبدرجة انحراف معياري قدره ( $\pm 0.203$ ) بينما بلغ الوسط الحسابي وللاستجابة الحركية (١.٤٥١) ثانية وبانحراف معياري قدره ( $\pm 0.102$ )

#### جدول (٢)

يوضح معنوية الارتباط بين ثبات الانتباه والاستجابة الحركية

الوسائل الاحصائية المتغيرات	قيمة r المحتسبة	قيمة r الجدولية
ثبات الانتباه	٠.٦٦٣	٠.٦٣٢
الاستجابة الحركية		

\* حيث بلغت قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٥) (١٠-٢) = ٨ (٠.٦٣٢)

من الجدول (٢) ظهر بان هناك ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من ثبات الانتباه والاستجابة الحركية حيث بلغت قيمة ( r ) المحتسبة (٠.٦٦٣) وهي اكبر من قيمته الجدولية والبالغة (٠.٦٣٢) .

#### ٢-٤ مناقشة النتائج وتحليلها

من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدولين (١ و ٢) اتضح بأن هناك علاقة ذات ارتباط ذو دلالة معنوية بين درجة ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ، وهذا يعني كلما كان هناك ثبات الانتباه ملائماً ومناسباً للاستجابة الحركية كلما كان الاداء افضل ، ويعزو الباحث ذلك الى ان القدرة بالاحتفاظ بالحالة النفسية المستقرة خلال المنافسات يؤدي الى تحسين الاداء لكون ثبات الانتباه هو الظاهرة الاساسية للانتباه لذا فان الاحتفاظ به لفترة زمنية مناسبة ربما يلانم الواجب الحركي والذي سوف يؤدي

الى تحسين الاستجابة الحركية ويذكر موسى (١٩٧٦) " تعتمد قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات على السرعة المناسبة لاداء النشاط وكذلك حجم النشاط وشدته" (١)

كما ويعزو الباحث ذلك ايضاً الى طبيعة لعبة المباراة والتي تتطلب من اللاعب ان يجمع قواه واختيار المحصلة المناسبة لتحقيق المهارة بما ويتناسب مع الموقف وهذا يتطلب عملية اعداد من قبل الجهاز العصبي وما يؤثر فيه من الحالات التقنية وبما يخدم ادارة المهارة والنشاط الرياضي ومزاولته يؤثران بدرجات متفاوتة على مظاهر الانتباه المختلفة وهذا يعني انه من خلال التدريب المنظم تنمي وتحسن العمليات العصبية كالادراك والتفكير ، كما ان كثرة الاشتراك في المنافسات يمكن ان تكسب اللاعب درجة عالية من التكيف العصبي والتي تنعكس بدورها على مظاهر الانتباه وثباتها . والعكس صحيح " فان عدم تثبيت الانتباه وتركيزه يؤدي الى تأخير سرعة الاستجابة وبالتالي تشتت القوى مما يتسبب على فشل الاداء وهذا يعني تذبذب الانتباه" (٢) ، وتكون الاستجابة الحركية من الصفات البدنية المهمة في لعبة المباراة والتي تلعب دوراً هاماً في المظاهر الحركية مثل (النقل والوزن والاستيعاب الحركي) للعينة ومن المكونات الاساسية للتوافق العضلي العصبي ، لذا فان الارتباط المعنوي بين هذه الصفة البدنية ومظهر الثبات كسمة تضاف لها تأثير مباشر في التصرف الحركي والحفاظ على اداء المهارة وبأفضل مستوى لاطول فترة زمنية ممكنة .

ويتضح مما تقدم بان استخدام تمارين الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح بتحليل الاجزاء المهمة التي تتكون من المهارة الحركية (٣) أي ان تمارين التركيز اعطت فرصة جيدة للسيطرة والتحكم في الافكار مما زاد على قدرة التركيز لدى اللاعبين وذلك بعزل العوامل المشتتة للانتباه ومحاولة التركيز على الجوانب المرتبطة بالاداء والتي تلعب دوراً مهماً في تطور قدرة التركيز لدى اللاعبين وهذا ما اكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة.

ومما لاشك فيه فان تطوير سرعة الاستجابة تؤدي الى الاستعداد الكبير والمطاولة مما يؤدي الى "زيادة درجة السرعة وتطورها تبعاً لقابلية السرعة" (٤) واستجابة العضلات لحوافز معينة التي تسلط عليها

(١) موسى عبد الله ، المدخل الى علم النفس ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ص ٢٠٢ .

(2) Gretzeretzmeyetec Strak Athletics and ed the G. V. mas by company 1974 , P. 26 .

(3) Hale B. D. Internal and externalk imagery on muscular and ocular conoml tants Journal of sport osychology 1982 .

(٤) عقيل عبد الله الكاتب ، الكرة الطائرة ، التدريب الخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٠ ، ص ١٨٥ .

تمارين السرعة . وان اداء حركات المباراة بصفة عامة يجب ان تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق في الاداء وتبرز اهمية السرعة وحدثها في تنفيذ واداء هذه الحركات للاعب المباراة سواء كان في حركات الهجوم او في حركات الدفاع ، ولهذا فان صفة سرعة الاستجابة تعد صفة اساسية للاعب المباراة ومهمة لكون متطلبات المباراة تحتاج الى ان يكون هناك رد فعل عالي وسريع جداً للاعب وخصوصاً للحركات المركبة في بعض الاحيان .

## الباب الخامس

### ٥-الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل النتائج تبين تحقيق فرض البحث ووجود ارتباط معنوي بين ثبات الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين فريق الشباب .

#### ٢-٥ التوصيات

١. يجب التاكيد على ثبات الانتباه لاطول فترة زمنية ممكنة بما يتلائم للنواحي الفنية للعبة المباراة .
٢. التاكيد على مظاهر الانتباه باستخدام التصور والتدريب الذهني خلال الوحدات التدريبية والتعليمية .
٣. ضرورة الاهتمام بالاستجابة الحركية كعنصر مهم من العناصر البدنية الخاصة في اعداد البرامج التدريبية للعبة المباراة .
٤. اجراء دراسات وبحوث مشابهة بدنية اخرى وعلاقتها بمظاهر الانتباه من (التوزيع ،الحجم ،الثبات ،التحويل) .

### المصادر العربية والأجنبية

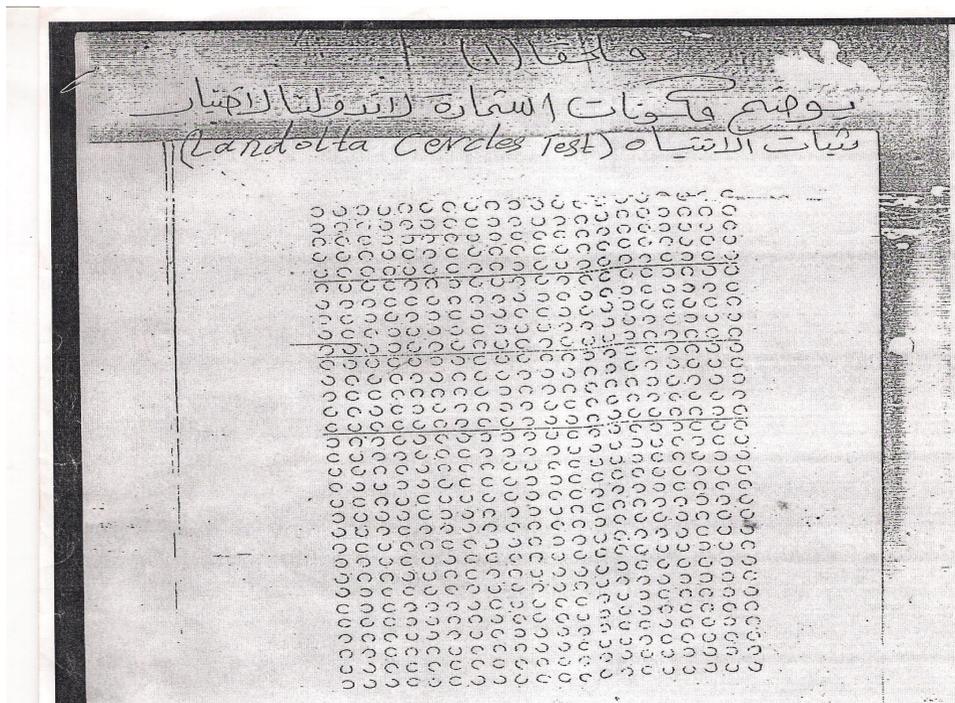
- ◀ ابو العلا احمد فتاح واحمد عمر روبي ،انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ،القاهرة .اعلام الكتب ، ١٩٨٩ .
- ◀ اشير صبري ،عقيل الكاتب :التدريب الدائري الحديث ، اهدافه وتنظيمه وطرق بناءه ، (بغداد ، مطبعة علاء) ، ١٩٨٠ .
- ◀ احمد بدر ،أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٤ ، الكويت ،وكالة المطبوعات ١٩٧٨ .
- ◀ أسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .ط٢ : (القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
- ◀ اسراء قحطان :تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية الحركية المركبة (رسالة الدكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .
- ◀ اسراء قحطان مهدي العبيدي : (تمرينات تركيز الانتباه والتطور العقلي في دقة و سرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة بالمبارزة : (الاطروحة دكتوراه )الكلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .
- ◀ التكريتي وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الاثقال قبل البدء بالرفعات (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨) .
- ◀ جميل صليبا ،علم النفس ، ط١ (بيروت دار الكتاب اللبناني ، ١٩٧٢) .
- ◀ حازم علوان ، بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢-١ .
- ◀ خاطر احمد محمد والبيك ، على فهمي :القياس في المجال الرياضي :دار المعارف ١٩٧٨ .
- ◀ خريط ريسان موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، ط٢ ، بغداد ، مطابع ،التعليم ، ١٩٨٩ .
- ◀ ننون معتز يونس :قياس ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لحراس المرمى بكرة القدم لأندية الدرجة الاولى ،بحث منشور مجلة المعلم الجديد ،جامعة البصرة ١٩٩٤ .
- ◀ سليمان هاشم احمد :علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ١٩٨٨ .

- ◀ عاقل فاخر علم النفس ، ط٧ بيروت دار العلم للملايين ١٩٨١ .
- ◀ عبد الله محمد الكندري ، وآخرون ، مناهج ابحاث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية ، ط٢ ، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ◀ عبد علي نصيف ، التعلم الحركي ، المكتبة الوطنية . بغداد . ١٩٨٠ .
- ◀ عقيل عبد الله الكاتب ، الكرة الطائرة ، التدريب الخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج١ ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٠ .
- ◀ علي الامير . فلسجة النفس . ط١ ، بغداد دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٠ .
- ◀ فخري الدباغ مقدمة في علم النفس (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢ .
- ◀ لويس كامل طه ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية ، بغداد مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .
- ◀ محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي) ١٩٩٦ .
- ◀ مروان عبد الحميد ، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ◀ موسى عبد الله ، المدخل الى علم النفس ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ◀ نجاح شلش واكرم محمد صبحي ، التعليم الحركي ، (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٤ .
- ◀ نجاح شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي : ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل سنة ٢٠٠٠ .
- ◀ وجيه محجوب ، علم الحركة . التعلم الحركي ط٢ الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .
- ◀ وليد وعد الله علي : تركيز الانتباه قبيل الارسال الاول بكرة التنس رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ١٩٩١ .
- ◀ يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الضخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .
- Dorothy v. Harris and petter and Harris ,The athletics guide to sport psychology mental skills for physical people .leisure press ,new york .1984
- Gretzeretzmetec Strak Athletics and ed the G. V. mas by company 1974
- Hale B. D. Internal and externalk imagery on muscular and ocular conoml tants Journal of sport osychology 1982 .
- Tuck ManBrue W. conductitting research 2<sup>nd</sup> education New York , barcurt , Jovanovich , inc, 1978 .

## الملاحق

### ملحق (١)

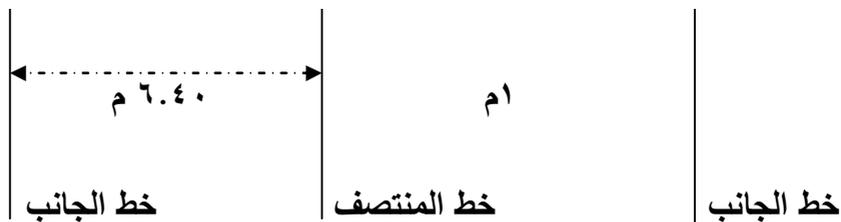
#### مكونات استمارة لاندولتا



### ملحق (٢)

#### اختبار نلسون للاستجابة الحركية

#### Nelson choice – Response Movement test.



## بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء الرقمي في مسابقة القفز العالي بطريقة ( فوسبري )

م. ابتسام حيدر بكتاش . م.م . جاسم صالح معجون

٢٠٠٦ م

١٤٢٧ هـ

### ملخص البحث

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مستوى الأداء الرقمي في مسابقة القفز العالي وبعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية) والصفات البدنية وهي (القوة الانفجارية للساقين والسرعة الانتقالية والمرونة والتوافق والرشاقة) .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي . وشملت عينة البحث ( ٣٢ ) طالبا من طلاب المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية . كلية التربية . جامعة تكريت . وتم اختبار عينة البحث باختبار القفز العالي واختبار الوثب للأعلى من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين واختبار السرعة الانتقالية بركض ٣٠م واختبار مرونة الظهر لقياس مدى مرونة الجذع واختبار التوافق لقياس الفرد على تغيير من وضع الجسم واختبار الجري المكوكي لقياس سرعة تغيير الاتجاه .

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري واختبار (ر) معامل الارتباط للتأكد من معنوية الارتباط وقد توصل الباحثان الى النتائج الآتية :

< وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي وكل من (السرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة والتوافق) .

< وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي وبعض القياسات الجسمية كاطول (الجذع من الجلوس والذراع والعضد والساعد والفخذ) وعرض (الكتفين والحوض) ومحيط (البطن والصدر والفخذ) .

عدم وجود ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للرجلين وبعض القياسات الجسمية الأخرى لعينة البحث .

### Abstract

Some of body measures and physical characteristics relation with the performance level in Fosbury's high jump.

The study aims at recognizing the relation ship between the level of performance in high jump and some of body measures and physical characteristics its (the power characterized by the speed of leg muscles , and the transitional speed , Flexibility , Corrdination and agility) .

The researchers used adesciptire approach , the sample included 32. first year undergraduate students at department of physical Education in college of education university of Tikrit .

They were subjected to tests like the high jump from stationary 30 yard –run from stopping and test of flexibility , agility and Corrdination .

The researchers also used correlation R. test coffecient correlation and step wise regression .

#### Results :

A- significant correlation was found between the level of performance in high jump and each of the transitional speed , flexibility , agility and Corrdination.

- A significant correlation was found between the level of performance in high jump and some of body measure and each of the length trunk , arm and Hume ruse , with of the shoulders and hips , circumference of the ( stomach , chest . and thigh) .

A significant correlation was not found between the level of performance in high jump and some of body measures.

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم العلمي الحاصل في مجالات الحياة فرض حالة جديدة من التقدم في كافة المجالات الاجتماعية والنفسية ومنها المجال الرياضي ، أما في مسابقات الساحة والميدان فينتطلب الأداء والتدريب عادة بذل مجهود كبير للوصول إلى المستوى العالي وهذا يتوقف على عدة جوانب منها الجانب البدني ، والمهاري فضلا عن القياسات الجسمية لكون كل نشاط رياضي أو لعبة أو مسابقة متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توفرها لدى الرياضي لتمكّنه من تحقيق مستويات متقدمة لتلك اللعبة " (١) .

ونظرا لأهمية المواصفات البدنية والجسمية في مجال مسابقات الساحة والميدان ومنها فعاليات القفز والوثب التي يجب أن يتميز بها الرياضي في كل فعالية تعد من مهام المدرب الرياضي عند تحديد طرق الأعداد المطلوبة للارتقاء بالمستوى . ونجد في مسابقة القفز العالي وعند استخدام طريقة القفوس ( فوسبري ) يحتاج اللاعب فيها إلى مواصفات جسمية وبدنية وبعض مكوناتها الأخرى .

لذا يجب الاهتمام بهذين الجانبين (مواصفات جسمية وبدنية ) حيث يعتبران متطلبات أساسية لتوفير بعض المؤثرات التي يمكن الاستفادة منها في توجيه العملية التدريبية وبالتالي إلى تحقيق الإنجازات الرياضية .

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة في التعرف على أهم القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي في مسابقة القفز العالي لتحقيق الأداء الأفضل في مجال الألعاب الساحة والميدان والرياضيات الأخرى .

#### ٢-١ مشكلة البحث

إن عملية انتقاء اللاعبين في مسابقات العاب الساحة والميدان تتكامل بتوفر عوامل عديدة يقف في مقدمتها الصفات البدنية والقياسات الجسمية ، إذ إننا نلاحظ توفر الإمكانيات المادية والبشرية ولكن اختيار اللاعب لا يصل إلى المستوى المطلوب من الأداء ، فمن خلال ملاحظتنا في مجال العاب الساحة والميدان لاحظنا هناك ضعف في مستوى الأداء الرقمي بالنسبة لطلبة المرحلة الأولى كلية التربية / قسم التربية الرياضية / جامعة تكريت ، فمن هنا برزت مشكلة البحث في إلقاء الضوء في التعرف على بعض

(١) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ( نظريات ، تطبيقات ) ، ١ ط ، القاهرة : دار الكتاب الحديث ١٩٩٩ ، ص ٣٤ .

القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي في القفز العالي ( بطريقة التقوس ) من اجل التوصل إلى سبل الارتقاء إلى أعلى المستويات لتحقيق الإنجازات العالية في البطولات المحلية والدولية .

### ٣-١ أهداف البحث

١. التعرف على أهم القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس (فوسبري) .
٢. التعرف على أهم الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس (فوسبري) .

### ٤-١ فرضا البحث

١. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي و القفز العالي
٢. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس (فوسبري).

### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الأولى .
- ٢-٥-١ المجال المكاني: ساحات وملاعب جامعة تكريت
- ٣-٥-١ المجال الزمني: للفترة من ٢٠٠٦/١٢/١٣ ولغاية ٢٠٠٧/٤/٢٠ .

## **الباب الثاني**

### ٢-الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ٢ - ١ - ١ القياسات الجسمية

تعد القياسات الجسمية إحدى العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية لما لها علاقة كبيرة في نمو الفرد وتطور نواحيه الجسمية عن طريق مظاهر نمو الطول والوزن بوصفها مؤشرا لهذا التطور في مختلف المرحلة العمرية عن طريق تحديد مستوى التطور الجسمي والبدني للاعبين في جميع الفعاليات

والألعاب الرياضية ، حيث لكل لعبة رياضية مواصفات جسمية و بدنية تميزها عن غيرها من الألعاب ، يمكن تطويرها عن طريق التدريب الرياضي من اجل الوصول إلى المستويات العليا.

إذ إن لكل لعبة" خصوصية معينة في نوع القياسات الجسمية المطلوبة التي لابد من توفيرها فمن يمارسها لطالما أمكن توجيه الشباب مبكرا إلى نوع الرياضة أمكن تخصيص النجاح"<sup>(١)</sup> .

لذا فقد ظهرت القياسات الجسمية في عملية اختيار الرياضيين الناشئين التي أدت إليها الحاجة الماسة بسبب وجود الفروق الفردية من النواحي النفسية والفسولوجية والبدنية مما حتم على اختيار الأفراد البارزين الذين توفرت لديهم تلك الجوانب لممارسة الألعاب الرياضية ، فأصبحت" القياسات الجسمية أحد المحددات الأساسية التي تبنى عليها عملية الاختيار الرياضي التي يمكن أن تنشأ بموجبها عما إذا كان الناشئ يصبح بطلا في المستقبل ام لا ، وان البدء في اختيار النمط الجسمي المناسب هو العامل الأول في الترتيب يليه التدريب والممارسة الرياضية على مدار الحياة الرياضية للاعب الرياضي<sup>(٢)</sup> .

### ٢ - ١ - ٢ القياسات الجسمية وأهميتها في مجال الانتقاء

تعد عملية الانتقاء من ابرز الموضوعات التي نالت اهتماما واضحا في السنوات الأخيرة لكونها تهدف إلى الاختيار الأفضل لممارسة الرياضة من اجل الوصول إلى مستوى افضل وبما أن لكل لعبة صفات جسمية معينة يتطلب ملاحظتها عند اختيار اللاعبين الجدد للألعاب ، لذا يذكر كل من (( وليامر وسييرين )) أن بناء الجسم وتكوينه من الأهمية لدرجة لابد من الاختيار المناسب والملائم للاعب من ناحية مقاييسه الجسمية حتى يصل إلى النجاح في المنافسات " <sup>(٣)</sup> أي أن عملية الكشف المبكر للقياسات الجسمية للموهوبين في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة يسهم بالانتقاء الجدي من اجل الاقتصاد في الوقت والمال ، لذا يعد الانتقاء الجيد الخطوة الأولى في مسيرة الأعداد السليم وصولا إلى المستويات العالية .

### ٢ - ١ - ٣ الصفات البدنية

يعد توفر الصفات البدنية وتكاملها من الضرورات ذات الطابع القصى في مسابقات الففز والوثب لما لها دور مهم وفاعل في إتقان ممارسة هذه المسابقات إذ أن الأداء الحركي في مسابقة الففز

(١) أبو العلا احمد القناع ؛ بيولوجيا الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ؛ دار الفكر العربي ١٩٨٥ ، ص ١٥ .

(٢) محمد صبحي حاتين ومحمد محمود ؛ الحديث في كرة السلة ، ط القاهرة ؛ دار الفكر العربي ١٩٩١ ، ص ١٩٥ .

(٣) منير جرجيس ابراهيم ؛ كرة اليد للجميع ؛ (القاهرة ، الهلال للطباعة والتجارة ، ١٩٨٤) ص ١٦ .

العالي مرت بتطورات كثيرة واستخدمت هذه التطورات في الارتقاء بالمستوى الرقمي فضلا عن توفر الصفات البدنية الأساسية لهذه المسابقة من حيث السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية بالنسبة للقافز العالي وكذلك عن طريق التوصل إلى أفضل الطرق من الناحية الميكانيكية لعبور العارضة " (١) .

ومن أهم الصفات البدنية الواجب توفرها للاعب القفز العالي هي عنصر القوة والتي تعد أساس السرعة وبشير ( قاسم المنديلاوي ) أن " لاعب القفز العالي من الضروري أن يمتلك قوة كبيرة في العضلات لاسيما عضلات الأطراف السفلى والجذع وتستخدم القوة بشكل مركز في النهوض الانفجاري " (٢) ، ونرى أن لهذه الصفة الرياضي لا يستطيع إتقان الأداء الحركي في أي مسابقة متخصص فيها أن لم يمتلك الصفات البدنية لنوع النشاط الممارس .

### < القوة المميزة بالسرعة

ويسمى بالقوة السريعة أو القدرة العضلية ويعرفها ريسان " بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٣)، وتشير كثير من المصادر بان هناك علاقة بين السرعة الانتقالية والقدرة الانفجارية حيث أن تنمية السرعة الانتقالية من الأساليب الهامة لتنمية القوة الانفجارية إذ أن " إظهار أقصى قوة أو القفز لا على ولأبعد مسافة ممكنة يتطلب أن يتميز الفرد بمستوى عال من القوة والسرعة في آن واحد " (٤) .

ويرى كل من ( يونان وكرميل ) أن " مسابقة القفز العالي هي أحد مسابقات القوة السريعة أي إن المسابقات التي يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى كل من السرعة والقوة " (٥) .

(١) أياد محمد عبد الله ( واخرون ) نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس ( قوسيري ) ؛ مجلة التربية الرياضية ، ع ١١ ، ١٩٩٥ ، ص ٨١ .

(٢) قاسم حسن المنديلاوي ؛ علم تدريب ألعاب الساحة والميدان ، الوثب والقفز وطبعة جامعة بغداد ١٩٧٩ ، ص ٢١٦ .

(٣) ريسان خربيط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ ، ص ٥٤٩

(٤) صريح عبد الكريم ، مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في الإنجاز بالوثبة الثلاثية (رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦) ص ٤٧

(٥) محمد عثمان ؛ موسوعة ألعاب القوى ( تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم) . ط ١ : (كويت ، دار القلم للنشر ، ١٩٩٠) ص ٤٧

### ◀ السرعة

وهي من المكونات الأساسية للإبداع الحركي في معظم الأنشطة الرياضية ، إذ إنها في اغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية أو مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه ، حيث عرفها ( ريسان خريبط ) " بأنها القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة " (١) .

### ◀ المرونة

وهي إحدى الصفات الأساسية للياقة البدنية لدى الفرد ، وتعرف في مجال التربية الرياضية "بأنها تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى يسمح به المفاصل العاملة في الحركة " (٢) . وللمرونة ارتباط واهمية في المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة .

### ◀ الرشاقة

وتعرف بأنها القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية في الدقة والتوافق والتوازن حيث عرفها علاوي (٣) " بأنها القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة " وأنها من الصفات البدنية التي تتميز بخصائص حركية لها علاقة مع الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة من جهة وعلاقتها مع المهارات الحركية المختلفة من جهة أخرى .

### ◀ التوافق

وهي من الصفات البدنية الرئيسية التي تمكن الفرد على أداء مختلف المهارات الحركية لأنواع النشاط الرياضي ، فالتوافق يعني " القدرة على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء " (٤) .

(١) ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج١ : (مطبعة جامعة البصرة ، ١٩٨٨) ص ١١٧ .

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ص ٤٩ .

(٣) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي . ط٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٢٠٦ .

(٤) علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، ٢٠٠٤) ص ١٤٥-١٤٦ .

## ٢ - ٢ الدراسة المشابهة

### دراسة أياد محمد عبد الله (واخرون) <sup>(١)</sup>

نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس (فوسبيري).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في فعالية القفز العالي والصفات البدنية (القوى القصوى والقوة النسبية والقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية وكذلك تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية تبعاً مدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي . حيث تكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

وتوصل الباحثون إلى النتائج الآتية

< وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي كل من القوة الانفجارية والقوة النسبية والقوة القصوى للرجلين

< وجود ارتباط سالب بين المستوى الرقمي في القفز العالي والسرعة الانتقالية  
< حصلت صفة القوة الانفجارية على أعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في القفز العالي.

## الباب الثالث

### ٣-:- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحقي لملاءمته لطبيعة البحث .

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية - جامعة تكريت حيث يبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (٣٦) طالباً واستبعد الطلاب المؤجلين والمشاركين في التجربة الاستطلاعية وأصبح عدد أفراد العينة (٣٢) طالباً وهذا يشكل نسبة (٨٨%) من مجتمع الأصل وان السبب في اختيار العينة هو إن فعالية القفز العالي تعد من الفعاليات المقررة ضمن مفردات المراحل الأولى في كليات وأقسام التربية الرياضية .

(١) أياد محمد عبد الله (واخرون) نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي بطريقة التقوس (فوسبيري) (مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ع ١١ ، ١٩٩٩) ص ٧٦ .

جدول (١)  
يمثل عدد العينة

الاستبعاد		العينة	مجتمع الأصل
مؤجل	١	٣٢ طالب	٣٦ طالب
تجربة استطلاعية	٣		

### ٣ - ٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ◀ جهاز القفز العالي .
- ◀ ميزان طبي .
- ◀ ساعة إلكترونية عدد ٢/ .
- ◀ طباشير .
- ◀ شريط قياس .

### ٣ - ٤ وسائل جمع البيانات

- ◀ المصادر والمراجع
- ◀ الاختبارات والقياس
- ◀ فريق العمل المساعد \*
- ◀ استمارة جمع البيانات كما في ملحق (١)
- ◀ المقابلات الشخصية \*\*

\* يتكون فريق العمل المساعد من :-

عاطف عبد الخالق	مدرب العاب	قسم التربية الرياضية	جامعة تكريت
مصطفى خورشيد	=	=	=
حسام محي الدين	=	=	=

\*\* المقابلات الشخصية

تم إجراء المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء هم :-

١ . د . د . نزهان حسين العاصي	طرق تدريس	قسم التربية الرياضية	جامعة تكريت
٢ . د . د . عبد الكريم محمود	طرق تدريس	=	جامعة تكريت
٣ . د . م . د . فائق محمد رشيد	اختبارات كرة الطائرة	=	جامعة تكريت
٤ . د . د . عبد المنعم احمد الجنابي	اختبارات كرة القدم	=	جامعة تكريت

### ٥-٣ تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية

بعد اطلاع الباحثان على عدد من المصادر والمراجع المتخصصة في مجال القياس والتقويم وهي ( احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك )<sup>(١)</sup> . قام الباحثان بحصر الصفات البدنية الخاضعة لقاظي العالي (القوى الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ) واثم عرضها على السادة الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص لتحديد أهميتها وذلك من خلال المقابلات الشخصية .

### ٦-٣ التجربة الاستطلاعية

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكون من (٣) طلاب من طلبة المرحلة الأولى في قسم التربية الرياضية / كلية التربية / جامعة تكريت وطبق عليهم نفس سياق الاختبارات الخاصة للصفات البدنية بغية لتنظيم العمل لإجراءات البحث والتعرف على مدى ملائمة الأجهزة والأدوات لتنفيذ الاختبارات .

### ٧-٣ خطوات إجراءات البحث

### ١-٧-٣ القياسات الجسمية

تم اخذ القياسات الجسمية لعينة البحث من النقط التشريحية المتفق عليها وقد تضمنت هذه القياسات ( بالأطوال والأعراض والمحيطات ) الجسمية .

### ٢-٧-٣ اختبارات المستخدمة في البحث

- ◀ الاختبار الأول : قياس مستوى الرقمي .
- ◀ الاختبار الثاني : القفز العمودي من الثبات - لقياس القدرة الانفجارية للرجلين (سارجت)<sup>(٢)</sup> .
- ◀ الاختبار الثالث : اختبار ركض ٣٠ م من الوقوف لقياس السرعة الانتقالية<sup>(٣)</sup> .
- ◀ الاختبار الرابع : اختبار مرونة الظهر قياس مدى مرونة الجذع<sup>(٤)</sup> .

(١) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي . ط٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) ص ٨١ .

(٢) محمد نصرالدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص ١٢٣ - ١٢٧ .

(٣) بسطو يسي احمد ؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم ، تكنيك ، تدريب : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٤٢١ .

(٤) ريسان مجيد خريبط ؛ مصدر سابق ، ص ١٣٤

٤ < الاختبار الخامس : اختبار التوافق قياس قدرة الفرد على تغيير من وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة (١) .

٤ < الاختبار السادس : اختبار الجري المكوكي (٤×٩ م ) قياس سرعة تغيير الاتجاه (٢) .

### ٨-٣ الوسائل الإحصائية (٣)

- ٤ < النسبة المئوية
- ٤ < الوسط الحسابي
- ٤ < الانحراف المعياري
- ٤ < معامل الارتباط

## الباب الرابع

### ٤ - عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

### ٤-١ عرض نتائج القياسات الجسمية والصفات البدنية وعلاقتها مع مستوى الأداء الرقمي

#### للقفز العالي

#### جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض القياسات الجسمية والصفات البدنية ومستوى الأداء

#### الرقمي للقفز العالي

عدد العينة	ع	س	المعالم الإحصائية / الارتباط
	٢.٠٧	٢١.٩٦	العمر
	٨.٧١	٦٩.٧٥	الوزن
	٣٢.٥٦	١٧١.٨٧	طول كلي
	٣.٨٧	٥٦.٤٠	طول جذع من جلوس
	٤.٤٤	٧٥.٨١	طول ذراع

(١) ريسان خريط ؛ المصدر السابق، ص ١٧٣

(٢) علي سليم جواد الحكيم ، المصدر السابق ، ص ١٢١

(٣) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،

جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢ - ١٥٨

٣٢	٢.٥٨	٢٩.٠٦	طول عضد
	١.٥٨	٢٨.٥٩	طول ساعد
	٥.٠٧	٩١.٣١	طول الرجل
	٤.٤٤	٥٠.٨٤	طول فخذ
	٣.٣٩	٤٢.٩٦	طول ساق
	١.٧٣	٢٥.٢١	طول قدم
	٢.٠٨	٣٢.٧٥	عرض حوض
	٢.٥٧	٤٤.٠٧	عرض الكتفين
	٠.٩٩	١٠.٨١	عرض ركبة
	٥.٤٥	٨٥.٣٨	محيط الصدر
	٧.٣٧	٧٢.٥٩	محيط البطن
	٣.٦٤	٤٨.٦٨	محيط فخذ
	٢.٤٥	٣٣.٧٨	محيط سجاجة ساق
	٦.٦٣	٣٩.٣١	القفز إلى الأعلى (سم)
	٠.٢٥	٤.٧٨	سرعة ث ٣٠ م
	٥.٩١	٧.٦٥	مرونة (سم)
	٠.٤٧	٩.٥٣	رشاقة (ث)
	٠.٦٨	٧.٦٣	توافق / ث
٠.٠٩	١.٢٩	المستوى الاداء الرقمي	

من خلال الجدول رقم (٢) نلاحظ إن قيمة الأوساط الحسابية يتجاوز الانحرافات المعيارية وهذا يعني إن النتائج تتميز بالاعتدال أي ملائمة القياسات الجسمية واختبارات الصفات البدنية لعينة البحث .

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط لبعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية ومستوى الأداء الرقمي للقفز العالي بطريقة فوسبري

الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحتسبة	معاليم احصائية الارتباط
معنوي	٠.٣٦٩	٠.٩٧٤	طول كلي
معنوي		٠.٣٦٨	طول جذع من الجلوس
معنوي		٠.٤٦٠	طول ذراع مع كف
معنوي		٠.٣٦٤	طول عضد
معنوي		٠.٦٦٦	طول ساعد
غير معنوي		٠.١٦٤	طول الرجل
معنوي		٠.٩٥٦	طول فخذ
غير معنوي		٠.٠٠٣	طول ساق
غير معنوي		٠.٠٦٥	طول قدم
معنوي		٠.٤٩١	عرض كتفين
غير معنوي		٠.٢٨٠	عرض حوض
معنوي		٠.٣٦٢	عرض ركلة
معنوي		٠.٦٥٣	محيد صدر
معنوي		٠.٦٦١	محيط بطن
معنوي		٠.٩٧٠	محيط فخذ
غير معنوي		٠.٣١٢	محيط سمائة ساق
غير معنوي		٠.١٨٥	قفز إلى الأعلى (سم)
معنوي		٠.٧٢٢	سرعة (٣٠) م
معنوي		٠.٩١٦	مرونة (سم)
معنوي		٠.٧٠٣	رشاقة (ث)
معنوي	٠.٨٩٩	توافق / ث	

يتضح من الجدول رقم (٣) إن قيمة ر (١) المحتسبة للقياسات الجسمية للطول الكلي للجسم وطول الجذع من الجلوس وطول الذراع مع الكف وطول العضد والساعد وطول الرجل وطول الفخذ والساق والقدم وعرض ( الكتفين والحوض والركبة ) ومحيط الصدر والبطن والفخذ وسمانه الساق ) والصفات البدنية ( القفز العمودي إلى الأعلى والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق ) على التوالي ، كانت قيمة (ر) الجدولية هي (٠.٣٤٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن - ٢) = (٣٢ - ٢ = ٣٠) نلاحظ إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية من جهة وعلاقة ارتباط غير معنوية بين القياسات ( طول الرجل وطول الساق وطول القدم وعرض الحوض ومحيط سمانه الساق والقفز العمودي إلى الأعلى ، ومستوى الأداء الرقمي للقفز العالي حيث كانت قيمة (ر) الجدولية أعلى من قيمة (ر) المحتسبة وهذا يدل على علاقة الارتباط غير معنوية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٣٠)

#### ٢-٤ مناقشة النتائج الخاصة لبعض القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي للقفز

##### العالي

من خلال الجدول رقم (٣) نلاحظ إن هناك علاقة ارتباط لبعض القياسات الجسمية (كاطول الكلي وطول الجذع من الجلوس وطول الذراع من الكف وطول العضد والساعد وطول الفخذ وعرض الكتفين وعرض الركبة ومحيط الصدر والبطن والفخذ والسرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة والتوافق) ومستوى الأداء الرقمي للقفز العالي حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٣٠) يرجع ذلك إلى إن للقياسات أهمية كبيرة في إتقان الأداء الحركي لمهارة القفز وتحقيق الإنجاز بشكل أفضل من جهة ومن جهة أخرى نرى بان القياسات الجسمية من الخصائص الفردية وهي ترتبط بدرجة كبيرة في تحسين المستويات الرياضية العالية ومما لا شك فيه بان توافر هذه المتطلبات يمكن أن تعطي للفرد فرصة أكبر لاستيعاب فن الأداء المهاري باللعبة. وهذا ما أشار إليه ( خاطر والبيك ١٩٧٨ ) إن التكوين الجسمي الرياضي يلعب دورا كبيرا في تحقيق إنجازات رياضية عالية (١) .

#### ٣-٤ مناقشة نتائج الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء الرقمي للقفز العالي

(١) احمد محمد خاطر وعلي فهيم البيك ؛ القياس في المجال الرياضي . ط٢ : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨) ص ٨٠

ومن الجدول السابق ، يظهر لنا أن ايضا معاملات الارتباط كل من السرعة الانتقالية ، والمرونة الأمامية والرشاقة والتوافق الحركي بلغت ( ٠.٧٢٢ ، ٠.٩١٦ ، ٠.٧٠٣ ، ٠.٨٩٩ ) حيث كانت قيمة (ر) المحتسبة عند درجة حرية (٣٠) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية (٠.٣٤٩) وهذا يدل على معنوية الارتباط لهذه الصفات فيما كانت قيمة (ر) المحتسبة للقفز إلى الأعلى (٠.١٨٥) اقل من قيمة (ر) الجدولية فهذا يعني إن الارتباط غير معنوي بين مستوى الأداء الرقمي للقفز العالي والقفز العمودي إلى الأعلى وهذا يحقق بوجود علاقة ارتباط في الصفات البدنية .

ونستدل ايضا بان لبعض الصفات البدنية التي تناولها البحث لها علاقة وثيقة بالمستوى الرقمي في القفز العالي . وفيما يتعلق بالعلاقة المعنوية بين السرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة ومستوى الاداء الرقمي للطلاب المرحلة الأولى يرجع ذلك برأي الباحثه بان تنمية وتطوير هذه الصفات لدى الطلاب كانت من خلال الدروس العملية في مادة الساحة والميدان وهذا ما أدى الى معنوية الارتباط . وهذا ما أشار إليه ( خريبط ) <sup>(١)</sup> بان " ارتفاع مستوى القدرات البدنية لرياضي القفز العالي وخاصة منها السرعة أثرها الملحوظ على ارتفاع المستوى الرقمي" اما (قاسم حسن حسين) بان " المرونة من النواحي المهمة تستعمل في السيطرة على الأداء الحركي للقفز العالي <sup>(٢)</sup> .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث توصل الباحثان إلى ما يلي :

١. وجود علاقة ارتباط عالية بين بعض القياسات الجسمية من الأطوال والأعراض والمحيطات والمستوى الرقمي للقفز العالي .
٢. وجود علاقة ارتباط معنوية بين الصفات البدنية (السرعة والمرونة والرشاقة والتوافق) وعدم ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى والمستوى الرقمي للقفز العالي .

#### ٢-٥ التوصيات

- (١) ريسان خريبط مجيد ؛ العاب الساحة والميدان ، ( تعليم تكنيك ، تدريب ) مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧ .
- (٢) قاسم حسن حسين ؛ الأسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان ، مطبعة ، ١٩٨٧ ، ص ٥٠٥ .

١. التأكيد على اهتمام مدربي أو مدرب الساحة والميدان بتطوير الصفات البدنية التي أظهرت ارتباط معنويًا مع المستوى الرقمي في القفز العالي وهي السرعة الانتقالية والمرونة والرشاقة والتوافق.
٢. إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى للتعرف للصفات البدنية لمعرفة مدى علاقتها وأهميتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي .

### المصادر العربية

- ◀ أبو العلا احمد القناع ؛ بيولوجيا الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ؛ دار الفكر العربي ١٩٨٥ .
- ◀ أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ؛ القاهرة : دار الفكر العربي ، ط ١٩٩٣ .
- ◀ احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي ، ط ٢ القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨
- ◀ أياد محمد عبد الله ( وآخرون ) نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة التقوس ( قوسيري ) ؛ مجلة التربية الرياضية ، ع ١١ ، ١٩٩٥ .
- ◀ بسطو يسي احمد ؛ سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم ، تكنيك ، تدريب ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ◀ ريسان خريبط مجيد ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ .
- ◀ ريسان مجيد خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، مطبعة جامعة البصرة ١٩٨٨ .
- ◀ ريسان خريبط مجيد ؛ ألعاب الساحة والميدان ، ( تعليم تكنيك ، تدريب ) مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٧
- ◀ صريح عبد الكريم ، مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في الإنجاز بالوثبة الثلاثية رسالة الماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- ◀ عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ( نظريات ، تطبيقات ) ، ط ١ ، القاهرة : دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٩ .
- ◀ علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياسات والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

- ◀ قاسم حسن المندلوي ؛ علم تدريب العاب الساحة والميدان ، الوثب والقفز وطبعة جامعة بغداد ١٩٧٩ .
- ◀ قاسم حسن حسين ؛ الأسس النظرية والعملية لفعاليات العاب الساحة والميدان ، مطبعة ، ١٩٨٧ .
- ◀ محمد صبحي حنين ومحمد محمود ؛ الحديث في كرة السلة ، ط القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩١ .
- ◀ محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، القاهرة : دار المعارف ١٩٩٢ .
- ◀ محمد نصرالدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٣ - ١٢٧ .
- ◀ منير جرجيس ابراهيم ، كرة اليد للجميع ، القاهرة : الهلال للطباعة والتجارة ١٩٨٤ .
- ◀ محمد عثمان ؛ موسوعة العاب القوى ( تكنيك ، تدريب ، تعليم ، تحكيم ، ط١ كويت ، دار القلم للنشر ، ١٩٩٠ .
- ◀ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

## الملاحق

ملحق رقم (١)

### استمارة جمع البيانات

ت	الاسم	المتغيرات		
		العمر		
		الوزن		
		طول كلي		
		طول جذع من جلوس		
		طول ذراع		
		طول عضد		
		طول ساعد		
		طول الرجل		
		طول فخذ		
		طول ساق		
		طول قدم		
		عرض حوض		
		عرض الكتفين		
		عرض ركبتيه		
		محيط الصدر		
		محيط البطن		
		محيط فخذ		
		محيط سجاية ساق		
		القفز إلى الأعلى (سم)		
		سرعة ٣٠ م		
		مرونة (سم)		
		رشاقة (ث)		
		توافق / ث		
		المستوى الاداء الرقمي		

