

مجلة العلوم الرياضية الحديثة



ISSN

2602-571X

Dépôt légale

Octobre 2019

دورية أكاديمية محكمة يصدرها

مخبر القياس و التقويم في النشاطات البدنية و الرياضية

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الوشريسي

تيسمسيلت - الجزائر

□ دورية أكاديمية محكمة يصدرها مخبر القياس والتقويم

□ في النشاطات البدنية والرياضية

□ المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

□ تيسمسيلت

مجلة العلوم الرياضية الحديثة

مجلة نصف سنوية محكمة تُعنى بنشر الأبحاث العلمية في ميدان الأنشطة البدنية

والرياضية

تصدر عن مخبر القياس و التقويم في النشاطات البدنية و الرياضية

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت

العدد الثالث

مجلة العلوم الرياضية الحديثة

مجلة نصف سنوية محكمة تُعنى بنشر الأبحاث العلمية في ميدان الأنشطة
البدنية والرياضية

تصدر عن مخبر القياس و التقويم في النشاطات البدنية و الرياضية

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

العدد الثالث

جوان 2019

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت
الجزائر

توجه المراسلات إلى إدارة المخبر والمجلة

المركز الجامعي تيسمسيلت

تيسمسيلت 38000 الجزائر

أو عبر البريد الإلكتروني

drsaidia@hotmail.com

ISSN : 2602-571X

Dépôt légale : Novembre 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رئيس المجلة:

أ.د. دحدوح عبد القادر

مدير المركز الجامعي تيسمسيلت

الجزائر

رئيس التحرير:

د. نحال حميد

هيئة التحرير:

المدير المسؤول عن النشر:

د. سعايدية هواري

مدير مخبر القياس و التقويم في النشاطات البدنية والرياضية

المركز الجامعي تيسمسيلت الجزائر

المركز الجامعي تيسمسيلت الجزائر.

- د.نغال محمد/المركز الجامعي تيسمسيلت.
- د.سي العربي شارف/المركز الجامعي - تيسمسيلت.
- د. ريوخ صالح/المركز الجامعي تيسمسيلت.
- د. مجاهد مصطفى/المركز الجامعي - تيسمسيلت.
- د.بن نعجة محمد/المركز الجامعي تيسمسيلت
- د.محبوب عرايبي لحسن/المركز الجامعي - تيسمسيلت.
- أ.غانس محمد /المركز الجامعي - تيسمسيلت.
- د.براح خير الدين/المركز الجامعي تيسمسيلت/الجزائر.
- د.صالحى فتحى/المركز الجامعي تيسمسيلت/الجزائر.
- أ.لخضاري عبد القادر/المركز الجامعي تيسمسيلت.
- أ.صديق حمزة/المركز الجامعي تيسمسيلت..
- د. قرقور محمد/المركز الجامعي تيسمسيلت.
- أ.بوسيف اسماعيل/المركز الجامعي تيسمسيلت.

الهيئة العلمية الاستشارية:

- أ.د. أسامة كامل راتب / جامعة سيناء / مصر.
- أ.د. بن عكي محمد ألكلي / جامعة الجزائر 03.
- أ.د. بن تومي عبد الناصر / المعهد العالي لعلوم الرياضة. الجزائر العاصمة.
- أ.د. حربتي حكيم / مخبر العلوم التطبيقية في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية / الجزائر.
- أ.د. بغالية محمد / المركز الجامعي تيسمسيلت.
- أ.د. واضح أحمد الأمين / المركز الجامعي تيسمسيلت
- أ.د. شرفي علي / جامعة الجزائر 03 /عاصمة.
- د. عبد الكريم علي ضو / جامعة طرابلس /ليبيا.
- أ.د.ريسان خريط / كلية التربية البدنية و الرياضية /السويد.
- أ.د. gregory ninot /مخبر بحث في علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية -
Montpellier/فرنسا.
- أ.د. didier deligniers /عميد كلية الانشطة البدنية و الرياضية/جامعة
Montpellier/فرنسا.
- أ.د. gregory.T.Papanikos /معهد البحث في التربية و الثقافة و العلوم -أثينا/اليونان.
- أ.د. صادق خالد الحايك /الجامعة الهاشمية الاردنية/الأردن.
- ا.د.بنعبد الكريم بوكري /المعهد العالي لعلوم الرياضة/تونس.
- د. بن سعادة بدر الدين /جامعة الشلف /الجزائر.
- د. حدي علي /جامعة بومرداس /الجزائر.
- د. العرباوي سحنون / جامعة الجزائر 03 /الجزائر.
- د. مسعودي خالد /المركز الجامعي البيض /الجزائر.
- د. جفدم بن ذهيبة /جامعة ابن باديس - مستغانم /الجزائر.
- د. أقزوح سليم /المركز الجامعي البيض /الجزائر.
- د. مناد فوضيل /جامعة ابن باديس - مستغانم /الجزائر.
- د. حرباش ابراهيم /جامعة ابن باديس - مستغانم /الجزائر.
- د. سنونسي فغلول /جامعة ابن باديس - مستغانم /الجزائر.
- د. رعاش كمال /جامعة زيان عاشور - الجلفة /الجزائر.
- د. بن الدين كمال /المركز الجامعي البيض /الجزائر.

شروط النشر:

تنشر مجلة العلوم الرياضية الحديثة الأبحاث العلمية في ميدان الأنشطة البدنية و الرياضية، من داخل الجامعة الجزائرية وخارجها، مكتوبة باللغة العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية. ويشترط في البحث ألا يكون قد نشر أو قدم للنشر في أي مكان آخر، وعلى الباحث أن يتعهد بذلك خطياً عند تقديم البحث للنشر، وتخضع جميع البحوث للتقويم حسب الأصول العلمية المتبعة.

تعليمات للباحثين

تسلم نسخة الكترونية من البحث عبر الموقع drsaidia@hotmail.com

- 1- تحت برنامج Microsoft Word بصيغة doc أو بصيغة dox. وتكتب الهوامش في آخر البحث يدوياً
- 2- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن 20
- 3- العناوين الرئيسة والفرعية؛ تستخدم داخل البحث لتقسيم أجزاء البحث حسب أهميتها، وبتسلسل منطقي.
- 4- يرفق البحث بملخص باللغة العربية.
- 5- لهيئة التحرير حق إجراء تعديلات تتعلق بنمط الكتابة، وبناء الجملة لغوياً بما يتناسب مع نموذج المجلة المعتمد لدينا.
- 6- قرار الهيئة المشرفة على المجلة بالقبول أو الرفض قرار نهائي مع الاحتفاظ بحقها بعدم إبداء الأسباب.
- 7- يزود الباحث بنسخة واحدة من العدد الذي نشر فيه بحثه.

كلمة رئيس التحرير

مجلة علمية جديدة، قد لا يكون إصدارها صعبا في بعض كبريات جامعات الوطن، التي تزخر بعديد العناوين، ولكن ذلك لم يتحقق بعد في مؤسستنا الجامعية الفتية، لأجل ذلك لم يرغب عن أذهاننا ونحن نفكر في إنشاء فعل ثقافي جديد أننا قد نواجه صعوبات كثيرة، غير أن الرغبة في تجاوز السائد وكسر النمطية والرتابة جعلتنا نسعى بكل جهد لتجاوز كل المعوقات، وما كان ذلك ليتم لولا الدعم الكبير الذي حظيت به فكرة التأسيس مجلة علمية محكمة تابعة لمخبر القياس و التقويم في النشاطات البدنية و الرياضية لصاحبه الدكتور سعايدية هوارى، من طرف الأستاذ الدكتور عبد القادر دحدوح مدير المركز الجامعي الونشريسي-بتيسمسيلت، وله في هذا المقام خالص التقدير والاحترام.

ولما كان تأسيس مجلة علمية محكمة يرتبط أساسا بفريق علمي يضمن للمجلة ثقلها العلمي، شرعنا في الاتصال بنخبة من الباحثين في الوطن وخارجه، سعيا إلى التنوع في الهيئة المشرفة على المجلة، فكان ذلك الانسجام الجميل بين الأساتذة من ليبيا ومن فلسطين والعراق ومصر وفرنسا و اليونان من خارج الجزائر، ومن جامعات الوطن ربطنا الاتصال بأساتذة أفضل من جامعات مختلفة في شرق الوطن وغربه (العاصمة/ البيض/ مستغانم/ تيسمسيلت/ الجلفة/ البويرة/ بومرداس/ وهران/ الشلف/ المسيلة)، والحق إننا ما طرقتنا بابا إلا ووجدنا ترحيا جميلا وعليه فإننا نقف احتراما لكل هؤلاء الأفاضل الذين قبلوا الانتماء إلى مولود منتظر أو عبارة أدق قبلوا انتساب هذا المولود إلى قاماتهم السامقة في حقل البحث العلمي الرصين.

(مجلة العلوم الرياضية الحديثة) تسمية اخترناها عنوانا شاملا لكل الأبحاث ذات الصلة بالعلوم البدنية و الرياضية، كما تتاح الفرصة للمشتغلين في حقل التربية البدنية و التدريب الرياضي للتواصل مع المجلة، التي تأمل مستقبلا أن تخصص أعدادا لمجاور معيّنة، أو أن تجعل مساحة من كل عدد لملفات تتراكم المساهمات البحثية المشتغلة عليها، ناهيك عن أملنا في أن تؤسس المجلة لتواصل بناء مع الباحثين عن طريق عدم الاكتفاء بنشر الأبحاث فقط، بل بإجراء حوارات مع الفاعلين الرياضيين بمختلف توجهاتهم المعرفية.

وفي هذا العدد من المجلة ، نقدّم للقارئ العربي عامة دراسات اهتم بعضها بالتدريب الرياضي والتفت بعضها الآخر إلى دراسات نفسية و اجتماعية رياضية معاصرة، وقد نتج عن ذلك مادة علمية عني أصحابها بالعلوم الرياضية في شتي المجالات.

وإذ تشكر المجلة المساهمين في هذا العدد، فإنها تضرب لهم مواعيد مستقبلية يحركها رغبة كبيرة في التأسيس لفعل بحثي مستمر، يرفد الصنيع الجميل الذي تقوم به عديد المجلات في الوطن وخارجه.

والله الموفق

د. سعايدية هوارى لمدير المجلة

محتوى العدد

الصفحة	عنوان المقال	اسم و لقب المؤلف
<u>09</u>	العلاقة بين بعض القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت.	د. هادي سالم الصبان (اليمن)
<u>26</u>	التعرف علي قياسات محيط الجسم للاعبين للمنتخب الاولمبي لكرة القدم بالسودان.	أ . د. عوض يس احمد محمود (السودان) د. معمر ادم بشير شرفي. (السودان) د. عبد السلام مقبل الريمي. (اليمن)
<u>38</u>	تأثير التوازن في القوة بين العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة على سرعة العدو للاعبين الوثب.	ا.م. د. عصام احمد عبد الله المروعي. (اليمن)
<u>54</u>	فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 14 سنة)	ط.د. طوبال العربي جامعة البويرة د. بوغربي محمد : جامعة البويرة د. سعايدية هواري : جامعة تيسمسيلت د. نحال حميد : جامعة تيسمسيلت

العلاقة بين بعض القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت.

* د. هادي سالم الصبان

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المقاييس الأنثروبومترية والإدراك الحس حركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت، واستخدم المنهج الوصفي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (190) تلميذاً، بمدارس مدينة المكلا ، في الفصل الدراسي الثاني وللعام الدراسي 2016/2017م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام قياسات الانثروبومترية واختبارات الحس الحركي، ولمعالجة البيانات إحصائياً استخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون. وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة ارتباط ذو دلالة إحصائية في اغلب القياسات الانثروبومترية واختبارات الإدراك الحس حركي ، وتوجد علاقة ارتباط معنوية بين كل من عرض الصدر، وإدراك الاتجاه ، لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا.

الكلمات المفتاحية: الأنثروبومترية، الإدراك الحس الحركي، تلاميذ ، مدارس.

**Relationship Among Some Anthropometric Measures and the Kinetic
Sensory Perception of Primary School Students in Makalla –
Hadhramout**

***Dr. Hadhi Salem Al-Sabban**

ABSTRACT:

This study aims to identify the relationship among the anthropometric measures and kinetic sensory perception of primary school students of Mukalla City in Hadhramout Governorate. The researcher uses the descriptive approach. The study sample consists of 190 randomly chosen students who were studying in the second semester of 2016/2017 at Mukalla schools. Anthropometric measures and kinetic sensory tests have been used to achieve the study objectives. Moreover, Arithmetic means, standard deviations, and Pearsons correlation coefficient have been used to analyze the study data.

The study findings have shown that there is no statistically significant relationship in most of the anthropometric measures and kinetic sensory tests and there is a moral relationship between length and width of chest and the perception of direction of the primary school students of the city of Mukalla

Key words:

anthropometric, kinetic sensory perception, students, schools

مقدمة وأهمية الدراسة :

أهتم المهتمين والباحثين بمرحلة الطفولة في اشباع حاجاته الأساسية المختلفه ومنها النشاط الحركي وتتابع الاهتمامات في الاكتشاف والتجريب لتنمو فيه القدرة الجسمية والعقلية تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها باعتبارها مرحلة هامة في حياة كل شخص الإنسان والتي تتشكل فيها جوانبه المختلفة سوى كانت من ناحية الأستعداد أو الإتجاهات ، حيث تغرس فيها البذور الأولى وملامح الشخصية المستقبلية وتتشكل فيها عاداته واتجاهاته واستعداداته (الهاشمي، 2012). وتعتبر مرحلة التعليم الأساسي نقطة تكوين شخصية التلميذ المستقبلية ، فهي من أهم المراحل في حياة التلميذ حيث يكتسب من خلالها أولى خبراته بل العديد من الخبرات التربوية والتعليمية والرياضية والأفكار الجديدة التي تساعد على التفكير السليم إلى جانب من المفاهيم والقيم و الإتجاهات الثقافية والاجتماعية والسلوك السوي (محفوظ وخليفة، 2013)

ونظرا للدور الذي تلعبه القياسات الجسمية في الأداء المهاري فإنها غالبا ما تستخدم كمتغير في التحسين والتطوير للأداء المهاري لنشاط المعين لذا تعتبر القياسات الانثروبومترية موقعا هامة في المجالات الرياضية المختلفة وكذلك الدور الكبير الذي تلعبه المتغيرات الحس حركي في مستوى الانجاز إذا ما تم دراستها بشكل شامل الإتجاهات في المجالات العلمية الحديثة والحصول على النقاط الايجابية والسلبية في المهارات الرياضية كافة. ومما تقدم تكمن أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة بين بعض القياسات الجسمية (الانثروبومترية) وبعض المتغيرات الحس حركي المؤثرة في بالأنشطة الرياضية وأي من هذه المتغيرات لها علاقة ايجابية (إلى أهمية القياسات Sisodiya,singh & Rathore,2012 بمستوى الأداء، ويشير) الانثروبومترية والادراك الحس الحركي بالأنشطة الرياضية.

فمن خلال اطلاع الباحث على عدد من الدراسات والبحوث المتعلقة بهذه الدراسة والأنشطة التي تعطى للتلاميذ في المدارس ، ومن خلال زيارة الباحث ميدانياً الى عدد من دور المدرسة في مدينة المكلا وجد أن اغلب مدارس في مدينة المكلا لا تستخدم البرامج ولأنشطة التي تراعي القياسات الانثروبومترية والحس حركي لتحسن مستوى الأداء، إنما يعتمدون بصورة رئيسية على اللعب الحر واقتصرت ألعابهم على المتعة والتسلية والترويح فقط ، ونظراً لذلك قام الباحث لعمل

هذه الدراسة لعلها تعكس مدى مستوى الأنشطة الرياضية للتلاميذ في المدارس بمدينة المكلا ومراعاتها للمتغيرات الانثروبومترية والادراك الحس الحركي والعلاقة بينهما.

الدراسة مشكلة:

تحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما مستوى الإدراك الحس حركي وعلاقته بالقياسات الأنثروبومترية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

وتتطلب الإجابة على السؤال الرئيس، الإجابة عن

الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى القياسات الأنثروبومترية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

2. ما مستوى الإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت وذلك من خلال:

1. التعرف على مستوى القياسات الأنثروبومترية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت.

2. التعرف على مستوى الإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت.

3. تحديد العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت.

أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم

الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

2. ما العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس

التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

مجالات البحث :

• المجال البشري : تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا.

• المجال الزمني : العام الدراسي 2018/2017م.

• المجال المكاني : مدارس مدينة المكلا.

مصطلحات الدراسة:

الأنثروبومتري (Anthropometry) " العلم الذي يهتم بدراسة أبعاد الجسم البشري من حيث الأطوال والأعراض والأعماق والمحيطات والأوزان"(حسانين،2003).

الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة بابيا خاتون، وأميت بانيرجي (Papiya Khatun, Amit Banerjee, 2018) بعنوان مقارنة قدرة التفاعل والإدراك الحسي الحركي لطلاب المدارس (CBSE و WBBSE) لغرض الدراسة 30 طالبا من (CBSE) و 30 طالبة في (WBBSE) ، تم اختيار مجموع (60) طالبة كعينة للدراسة ، وتراوحت الفئة العمرية للموضوع من 14 إلى 16 عامًا .تم اختيارها عشوائيا ، وأستخدم اختبار (Nelson Hand Reaction) مسجلاً لأقرب ربع سنتيمتر . لقياس الإدراك الحسي الحركي ، يقفز مسافة الإدراك إلى أقرب ربع في السنتيمتر .لقد تم استخدام اختبار قدرة التفاعل و الإدراك الحسي الحركي "t" لحساب البيانات التي تم جمعها، استخدام المتوسط والانحراف المعياري واختبار "t" في الدراسة الحالية .تم تحديد المستوى الهام عند مستوى 0.05 من الثقة .

تكشف الدراسة الحالية أن هناك فرقا كبيرا في قدرة رد الفعل والإدراك الحسي الحركي بين طلاب المدارس (CBSE و WBBSE).

دراسة المعلول (2016) بعنوان علاقة الذكاءات المتعددة (الجسمي- الحركي) والذكاء العام بمفهوم لطلاب الجامعة استخدم المنهج الوصفي و تكونت عينة الدراسة من (50) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس استخدم استبيان (اختبار الذكاء الحركي - الجسمي) واستخدم العمليات الإحصائية المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التباين، معامل الارتباط لبيرسون، معامل الانحدار المتعدد وتوصلت الدراسة إلى انه توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين الذكاء العام ومفهوم الذات.

دراسة خراشقة (2015) بعنوان بعض القياسات الانثروبومترية والمتغيرات الكينماتيكية التي تساهم في تحسن الانجاز الرقمي للوثب الطويل وتكونت عينة الدراسة (25) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم المنهج الوصفي واشتملت المتغيرات للقياسات الانثروبومترية (الطول الكلي، طول الطرف السفلي، طول العضد طول الساعد، طول الذراع، محيط الصدر، محيط الوسط، محيط الحوض) والقياسات الكينماتيكية (طول الخطوة، زمن اخر خطوة، معدل السرعة الافقية لآخر خطوة) واطهرت النتائج على وجود علاقة ارتباط ذو دلالة احصائية بين بعض القياسات الانثروبومترية والمتغيرات الكينماتيكية و مستوى الانجاز الوثب الطويل.

دراسة ناريمان (2015) بعنوان تأثير منهج بالألعاب الحس- حركية في تنمية بعض عناصر الذكاء الحركي ومهارات الإدراك البصري لدى أطفال ما قبل المدرسة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث .تكون مجتمع البحث من أطفال الملتحقين بروضة (فراشة) والبالغ عددهم (36) طفل وطفلة في قضاء كويه والمسجلين للعام الدراسي، (2013- 2014) حيث شملت عينة البحث على (30) طفل وطفلة وتم تقسيم العينة عشوائياً عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين بالعدد احدهما تجريبية والأخرى ضابطة. كما تم اختيار التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي"، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين أطفال مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الكتلة) فضلاً عن اختبارات الذكاء الحركي ونمو مهارات الإدراك البصري).

أما أداة البحث فتمثلت (باختبارات الذكاء الحركي)، و(مقياس نمو مهارات الإدراك البصري) لدى طفل ما قبل المدرسة والمتمثلة (التمييز البصري، الذاكرة البصرية، التمييز بين الشكل والأرضية، الإغلاق البصري، العلاقات المكانية) وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وتوصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات ومنها حقق منهاج الالعب الحس - الحركية تفوقاً في عناصر الذكاء الحركي ومقياس نمو مهارات الإدراك البصري لدى أطفال المجموعة التجريبية .

دراسة سيسيووديا وآخرون (Sisodiya, at el, 2012) بعنوان العلاقة بين المتغيرات الأنثروبومترية للاعبات الوثب العالي وأثره على قدرات القفز، على عينة من (30) لاعبة من لاعبات القوى في جامعة راجيشستان تراوحت اعمارهن بين 18 - 25 وتم قياس (17) متغير انثروبومتري و (5) متغيرات بدنية وتشمل: الطول الكلي، والوزن، محيط الكتف والحوض، طول الفخذ، طول الساق، طول الرجل الأمامية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين القدرة على الوثب العالي والطول والوزن وطول القدم ومحيط الحوض، بينما لا توجد علاقة دلالة إحصائياً واضحة لأثر باقي المتغيرات.

دراسة سيتي زوايا وآخرون (Siti Zawiah at el, 2012) بعنوان قاعدة بيانات أنثروبومترية لطلاب المدارس الثانوية والجامعات من كوالا لمبور، ماليزيا. واحد وأربعون مشارك في المدرسة الثانوية (21 من الذكور و 20 من الإناث)، 13-17 سنة، و 143 جامعة، شارك في الدراسة (74 من الذكور و 69 من الإناث). تم قياس واحد وعشرين من أبعاد الجسم الثابتة. كانت أعظم الفروق في البيانات الأنثروبومترية بين طلاب المدارس الثانوية الذكور والإناث وجدت في ارتفاع (الكوع) الجلوس. بالإضافة إلى ذلك، مقارنة بين البيانات الأنثروبومترية للذكور والإناث أظهر طلاب المدرسة أن البيانات الخاصة بالذكور والإناث كانت مختلفة بشكل ملحوظ، باستثناء الأرداف - المبتورة الطول، يجلس ارتفاع الكوع وإزالة الفخذ. كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو تطوير قاعدة بيانات الأنثروبومترية.

دراسة نيايات (2010) بعنوان بعض القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بمستوى الانجاز الرقمي لدفع الكرة الحديدية على عينة من (18) طالبة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين القياسات الأنثروبومترية (الطول، الوزن، الطرف السفلي، العضد ومحيطها/ طول الساق) ومستوى الانجاز الرقمي.

التعليق على الدراسات السابقة:-

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة استفاد الباحث منها

في:

- طريقة اختيار منهج الدراسة.

- طرق اختيار اختبارات الادراك الحس الحركي والقياسات الأنثروبومترية.

- الاستعانة بالدراسات السابقة في ربط نتائجها بالدراسة الحالية.

- الدراسات السابقة تطرقت الادراك الحس الحركي والانثروبومترية والميكانيكا الحيوية والذكار الحركي ، بينما الدراسة الحالية حاولت التعرف على العلاقة بين القياسات الانثروبومترية والادراك الحس الحركي لدى طلبة المدرسة. وأيضا اختلفت في شريحة العينات المستخدمة في الدراسات السابقة عنها في الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ مدارس مدينة المكلا بمحافظة حضرموت البالغ عددها

7 مدارس. وتكونت عينة الدراسة من (190) تلميذاً ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، وتم توضح

المدرسة وعدد العينة في الجدول الآتي:

جدول رقم (1): يوضح أسم الروضة ونوعها وأعداد عينة الدراسة . (ن=190)

الرقم	المدرسة	عدد التلاميذ
1	المكلا الحديثة	27
2	دار المعارف الحديثة	27
3	الغليلة	27
4	البنون الاهلية	27
5	الخنساء	27
6	ناصر لوتاه	27
7	30 نوفمبر	28
الاجمالي		190

اختبارات الدراسة:

أولاً: اختبارات(الحس - الحركي):

الاختبار الاول	الإحساس الحركي بمسافة الوثب إلى الأمام	المرجع	يوسف، 2007
----------------	--	--------	------------

الهدف من الاختبار لقياس قابلية المختبر لإدراك مسافة الوثب دون استخدام حاسة البصر وذلك بالتركيز على الإحساس بمسافة الوثب.

الادوات المستخدمه خط محدد (20) م ، كرة تنس.

اجراءات الاختبار ✓ يرسم خطين على الأرض والمسافة بينهما (60) سم ، يقف المختبر على خط البداية ويفحص المكان دون غلق عينية، وبعد ذلك يتم وضع غطاء على العينين، ويستعد المختبر لمدة 5 ثوان ويثب من خط البداية محاولاً الحكم على مسافة الوثب حتى يهبط بعقب القدمين على خط الهدف.

طريقة التسجيل ✓ يقاس عدد السنتمرات التي يقوم بوثبها المختبر بين خط الهدف وعقب القدم بعيداً عن الخط المقاس إلى اقرب سنتمتر ، للمختبر محاولتان، والتسجيل مجموع السنتمرات مقاسة في المحاولتين.

الاجتبار الثانية	إدراك الاتجاه	المرجع	ظفاح، 2013.
------------------	---------------	--------	-------------

الهدف من الاجتبار قياس إدراك الإحساس بالاتجاه.

الادوات المستخدمة شريط لاصق ، متر للقياس ، عصبة للعينان، وعاء ماء.

اجراءات الاجتبار ✓ توضع نقطة (x) أمام جدار تبعد عنه مسافة 25 م ويرسم خط مستقيم من النقطة (x) إلى الجدار وتوضع نقطة (Y) في مكان التقاء الخط المستقيم مع الجدار وعلى ارتفاع مناسب وتحدد إشارات ترقيمية على يمين ويسار النقطة (Y) لمعرفة درجة الانحراف عن الخط المستقيم ثم يطلب من الطالب الوقوف على النقطة (x) ويوضع يديه في وعاء الماء لترك اثر على الجدار وتغصب عيناه ثم يطلب منه الانتقال من النقطة (x) إلى أن تلامس يديه الجدار على النقطة (Y)، ثم تحسب درجة انحراف الطالب عن النقطة (Y) لتحديد مقدار الخطأ في إدراك الاتجاه.

طريقة التسجيل ✓ يتم تسجيل طول المسافة التي تبعد عن النقطة (Y) سواء جهة اليمين أو اليسار لتحديد مقدار الخطأ في إدراك الاتجاه، يعطى للطالب ثلاث محاولات ويتم حساب المتوسط.

الاجتبار الثالث	الإحساس بتقدير الزمن.	المرجع	خويلة، 2003
-----------------	-----------------------	--------	-------------

الهدف من الاجتبار قياس الإحساس بتقدير الزمن.

الادوات المستخدمة ساعة توقيت.

اجراءات الاجتبار ✓ 1. يطلب من المختبر تلمس الساعة وتشغيلها ثم ايقافها لعدة مرات ل (5 ثواني، 10 ثواني مثلاً) مع النظر.

✓ 2. يطلب من المختبر أداء محاولات على الأزمنة السابقة بدون النظر إلى الساعة واليد ممدودة بمحاذاة الجسم.

✓ 3. يطلب من المختبر أداء الاجتبار بتوقع (15 ثانية) من الزمن، دون النظر إلى الساعة ولثلاث محاولات متتالية.

طريقة التسجيل ✓ يسجل أقرب زمن للزمن المراد توقعه (15 ثانية).

الاجتبار الرابع	الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي	المرجع	(عباس، 2008؛ النعيمات، 1995)
-----------------	---------------------------------------	--------	------------------------------

الهدف من الاجتبار الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي

الادوات المستخدمة كرة تنس صغيرة - قطعة قماش لعصب العين - شريط قياس

اجراءات الاجتبار ✓ يرسم خطان المسافة بينهما (5,122)سم ويقوم المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافه بالنظر

طريقة التسجيل ✓ يتم تسجيل المسافه بين مكان سقوط الكرة والخط الثاني

✓ يعطى المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها ويقسم على ثلاث

ثانياً: القياسات الأنثروبومترية:

القياس الأول	الطول الكلي للجسم(سم)	المرجع	(حسانين،2003)
اجراءات القياس	✓ تم إجراء هذا القياس لأقرب سم من نقطة ملامسة الكعب الارض من الجهة الوحشية إلى نقطة في جمجمة الرأس بواسطة شريط القياس.		
القياس الثاني	قياس الذراع (سم)	المرجع	(حسانين،2003)
اجراءات القياس	✓ المسافة بين الحافة الوحشية للنتنؤ الأخرومي لعظم اللوح حتى نهاية الأصبع الأوسط وهو مفرد.		
القياس الثالث	قياس الرجل (الطرفي السفلي) (سم)	المرجع	(حسانين،2003)
اجراءات القياس	✓ المسافة من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى نقطة ملامسة الأرض من الجهة الوحشية.		
القياس الرابع	محيط الصدر(سم):	المرجع	(حسانين،2003)
اجراءات القياس	✓ بعد رفع الذراعين جانباً تم قياس محيط الصدر بوضع شريط القياس على جسم التلميذ، بحيث يمر من الأمام أسفل الحلمتين في الوضع العادي ومن الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظم اللوحتين.		

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية:-

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول:

نص هذا السؤال على: ما مستوى القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (2).

جدول (2)

مستوى القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي المعيارية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت (ن=190)

ت	مستوى القياسات الأنثروبومترية			مستوى الإدراك الحس حركي		
	الاختبار	وحدة القياس	س ± ع	الاختبار	وحدة القياس	س ± ع
1	طول الذراع الأيمن	سم	50 ± 65.7	الإحساس الحركي بمسافة الوثب إلى الأمام	سم	10.3 ± 26.6
2	طول الذراع الأيسر	سم	50 ± 65.7	إدراك الاتجاه	سم	9.9 ± 21.1
3	طول الرجل الأيمن	سم	9.78 ± 1.9	الإحساس بتقدير الزمن	ثانية	14.1 ± 15.
4	طول الرجل الأيسر	سم	9.78 ± 1.9	الاحساس بالفراغ الافقي	متر	72.8 ± 6.
5	عرض الصدر	سم	3.67 ± 5.10			

يبين الجدول رقم (2) قيم الاوساط الحسابية لاختبارات الماقيس الأنثروبومترية (طول

الذراع الأيمن ، طول الذراع الأيسر ، طول الرجل الأيمن ، طول الرجل الأيسر ، عرض

الصدر) لدى تلاميذ المدارس (60.5 سم، 60.5 سم، 78.9 سم، 78.9 سم، 78.9 سم، 67.3 سم) بانحرافات

معيارية قدرها (7.5 سم، 7.5 سم، 9.1 سم، 9.1 سم، 10.5 سم) بحسب الترتيب، في حين لاختبارات

الإدراك الحس الحركي (الإحساس الحركي بمسافة الوثب إلى الأمام ، إدراك الاتجاه ، الإحساس

بتقدير الزمن ، الاحساس بالفراغ الافقي) لدى تلاميذ المدارس بلغت قيم الاوساط الحسابية (6.85

سم، 17.66 سم، 5.17 ث، 1.3 م) وبانحرافات معيارية قدرها (1.4 سم، 9.35 سم، 2.81 ث، 0.66 م) بحسب الترتيب.

ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني:

نص هذا السؤال على: ما العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت ؟

للإجابة عن هذا السؤال، وللتعرف على مستوى العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والإدراك الحس الحركي لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت على المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3)

يبين علاقة بين القياسات الانثروبومترية والادراك الحس الحركي المعيارية لدى تلاميذ مدارس التعليم الأساسي بمدينة المكلا - حضرموت

الاختبارات	الاحساس بالفراغ الافقي	إحساس الزمن	ادراك الاتجاه	الإحساس المسافة
طول الذراع الأيمن	معامل الارتباط	0.087	-0.096	0.060
	مستوى الدلالة	0.233	0.186	0.411
	معنى الدلالة	غير دال	غير دال	غير دال
طول الذراع الأيسر	معامل الارتباط	0.090	-0.110	0.052
	مستوى الدلالة	0.219	0.130	0.480
	معنى الدلالة	غير دال	غير دال	غير دال
طول الرجل الأيمن	معامل الارتباط	-0.029	-0.130	-0.040
	مستوى الدلالة	0.691	0.075	0.580
	معنى الدلالة	غير دال	غير دال	غير دال
طول الرجل الأيسر	معامل الارتباط	-0.021	-0.126	-0.028
	مستوى الدلالة	0.772	0.083	0.703
	معنى الدلالة	غير دال	غير دال	غير دال
عرض الصدر	معامل الارتباط	-0.020	-0.064	0.202**
	مستوى الدلالة	0.784	0.377	0.005
	معنى الدلالة	غير دال	غير دال	دال

** دال عند مستوى 0.01

* دال عند مستوى 0.05

يبين الجدول رقم (3) يتضح عدم وجود علاقة ارتباط ذو دلالة احصائية في اغلب القياسات الانثروبومترية واختبارات الادراك الحس حركي ، وتوجد علاقة ارتباط معنويه بين كل

من طول عرض الصدر، وإدراك الاتجاه اذ بلغ معامل الارتباط المحسوبة (0.202^{**}) عند مستوى الدلالة (0.005)، عند نسبة خطأ عدم وجود علاقة ارتباط ذو دلالة احصائية في اغلب القياسات الانثروبومترية واختبارات الادراك الحس حركي ، وتوجد علاقة ارتباط معنويه بين كل من طول عرض الصدر، وإدراك الاتجاه اذ بلغ معامل الارتباط المحسوبة (0.202^{**}) عند مستوى الدلالة (0.005)، عند نسبة خطأ ($\alpha = 0.01$) ($\alpha = 0.01$).

مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الجدول وجود ارتباطات ذو دلالة احصائية وكما يأتي:
يبين الجدول رقم (2 و 3) عدم وجود علاقة ارتباط ذو دلالة احصائية في اغلب القياسات الانثروبومترية واختبارات الادراك الحس حركي ، وتوجد علاقة ارتباط معنويه بين كل من طول عرض الصدر، وإدراك الاتجاه اذ بلغ معامل الارتباط المحسوبة (0.202^{**}) عند مستوى الدلالة (0.005)، عند نسبة خطأ ($\alpha = 0.01$)، ويعزو الباحث ذلك الى أن التلاميذ لا يتمتعون بقدرات جسمية مناسبة لاسباب سوى التغذية او نحو ذلك، أو قد يكون اخطا في القياس عند اخذ القياسات والاختبارات من الطلبة لعينة الدراسة، في حين محيط الصدر واختبار ادراك الاتجاه توجد ارتباط دال احصائياً، واتفقت مع دراسة دراسة سيتي زوايا وآخرون (Siti Zawiah at el, 2012)، ولم تتفق هذه نتائج الدراسة مع كلا من دراسة المعلول (2016)، خراشقة (2015)، دراسة ناريمان (2015)، دراسة سيدي وآخرون (Sisodiya, at el, 2012)، دراسة ذيابت (2010)، بابيا خاتون، وأميت بانيرجي (Papiya Khatun, Amit Banerjee, 2018).

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات:

- أن القياسات الأنثروبومترية والادراك الحس الحركي لا توجد بينهما علاقة في الاختبارات التالية (طول الذراع الأيمن ، طول الذراع الأيسر ، طول الرجل الأيمن ، طول الرجل الأيسر) ، (الإحساس الحركي بمسافة الوثب إلى الأمام ، الإحساس بالفراغ الأفقي ، الإحساس بالزمن) ماعدا اختبار ادراك الاتجاه الذي يوجد ارتباط ذا دلالة احصائية مع القياسات الانثروبومترية (محيط الصدر).

التوصيات:

- التأكيد على وضع برامج وأنشطة رياضية التي تعمل تراعي الادراك الحس حركي لدى التلاميذ وتناسب مستوى القياسات الانثروبومترية.
- العمل على اجراء بحوث ودراسات متشابهة على عينات اخرى
- توجيه المدرسين إلى ضرورة استخدام الأساليب العلمية الدقيقة وتضمين الوحدات التعليمية على تمارين لتتمية الادراك الحس -حركية ، فضلاً عن ضرورة وضع أختبارات خاصة بقياس هذه القدرات ومدى تطويرها لدى التلاميذ.

المراجع:

- حسانين، محمد. (2003) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. الطبعة الخامسة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- خويلة، قاسم محمد. (2003). أثر تطوير مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة/ جامعة اليرموك. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الثامن عشر، العدد السادس، مؤتة، الأردن.
- خراشقة، ربي فخري (2015) مساهمة بعض القياسات الانثروبومترية والكينماتيكية في مستوى الانجاز الوثب الطويل، رسالة ماجستير غسر منشور، جامعة اليرموك، اريد - الأردن.
- ذيابات، أنغام (2010) علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية بالانجاز الرقمي لدى لاعبات الكرة الحديدية، رسالة ماجستير غسر منشور، جامعة اليرموك، اريد - الأردن.
- طفاح، أنيس زيد. (2013). العلاقة بين الإدراك الحس الحركي والتعلم المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشور، عباس، إيمان نجم الدين (2008) الإدراك الحس - حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات مهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (1)، العدد (9)، ص: 178-210.
- محفوظ، حسن عبدالسلام و خليفة، نجلاء فتحي (2013). منظومة التربية الحركية نظريات وتطبيق، ط1، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- المعلول، محفوظ محمد. (2016). علاقة الذكاء الحركي الجسمي والذكاء العام بمفهوم الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة طرابلس، مجلة الجامعة ، م (2) ع(18)، ص 142 - 172.

- النعيمات، سهام محمد (1995). العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزه جمباز السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية, رسالة ماجستير غير منشوره ,الجامعه الاردنيه.
- ناريمان، كامران عبد الرحمن.(2015). تأثير منهج بالألعاب الحس - حركية في تنمية بعض عناصر الذكاء الحركي ومهارات الإدراك البصري لدى أطفال ما قبل المدرسة، مجلة علوم التربية الرياضية، م (8)، ع (2) ص: 168 - 192.
- الهاشمي، فاطمة ياس.(2012).أصول التربية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة.دار ومكتبة الإسراء للطباعة ونشر الكتب الجامعية والعلمية، جمهورية مصر العربية.
- يوسف، فرمان (2007). دراسة مقارنة في الإدراك الحس الحركي بين لاعبين كرة القدم وكرة السلة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، م(13)،ع(44).

Papiya Khatun, Dr. Amit Banerjee (2018) **A COMPARATIVE STUDY ON REACTION ABILITY AND KINESTHETIC PERCEPTION OF CBSE AND WBBSE SCHOOL STUDENTS, PARIPEX - INDIAN JOURNAL OF RESEARCH** Vol 7, No 5 .

Sisodiya,A; singh.,A & Rathore;N (2012) **Relationship of Femeie Selected Anthropometric Variables to Jumping Ability**. International Journal of behavioral social and movement sciences,3(1):106-118.

Siti Zawiah Md. Dawal, Hilma Raimona Zadry, Sharifah Nadya Syed Azmi, Siti Rusyida Rohim, Sari Julia Sartika (2012) **Anthropometric Database for the Learning Environment of High School and University Students**, International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE) 2012, Vol. 18, No. 4, 461–472.

التعرف على قياسات محيط الجسم للاعبين للمنتخب الاولمبي لكرة القدم بالسودان.

1/ أ . د عوض يس احمد محمود: جامعة النيلين كلية التربية. السودان

2/ د. معمر ادم بشير شرفي : جامعة النيلين كلية التربية قسم التربية الرياضية.السودان.

3/ د. عبد السلام مقبل الريمي ،جامعة ورقلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الملخص :

هدفت هذه الدراسة للتعرف على قياسات محيط الجسم للاعبين للمنتخب الاولمبي لكرة القدم بالسودان

، استخدم الباحث المنهج الوصفي وأدواته المختلفة لجمع المعلومات وبرنامج الحزم الإحصائية تكونت عينة الدراسة من عدد 20 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، استخدم الدراس قياس (محيط الجسم) كأداة لجمع البيانات

أهم النتائج :

- 1.محيط الصدر: جاء خط الوسط في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الدفاع وأخيرا لاعبي خط الهجوم
 2. محيط البطن: جاء خط الهجوم في الترتيب الاعلي يليه الوسط وأخيرا لاعبي خط الدفاع
 3. محيط العضد: جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيرا لاعبي خط الهجوم
 4. محيط الساعد: جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيرا لاعبي خط الهجوم
 5. محيط الفخذ: جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيراً لاعبي خط الهجوم
- اهم التوصيات : 1/ الاهتمام بالقياسات 2/ ربط القياسات بالتدريب 3/ اجراء قياسات دورية

Abstract

The study aimed to identify the physical measurement of players of the national football team, the physical measurement was made according to the position of each player in the playground here the researcher applied the descriptive method and it's various tools to collect the information, beside program for statistical package (spss) to analyze and to process the data .the community studied composed of (30) players randomly selected according to their positions in the play field (attackers defenders and wings).

The study included measurement of the whole length, the whole weight, foot, high the width of the chest. the study reached to the following conclusion. the attackers scored the first position in the whole body length thigh length leg length and chest width. But the defenders scored the first position in body width and circumference of the leg .the researcher recommended the necessity of selecting the players who posses suitable body measurement for each position of the game.

مقدمة الدراسة :

الخصائص الجسمية تتنبأ بالأداء بنفس الدرجة التي تقوم بها العوامل الفسيولوجية ويعزي ذلك إلى التجانس هذه العوامل و المتغيرات من حيث القدرة على الأداء (علي بن محمد بن علي جباري ،2008م،ص:5)

وبدأت كرة القدم تنتشر بشكل اكبر ، كما بدأت تتلقى قبولا كبيرا بين طلبة المدارس بانجلترا وأخذت في التطور وكانت خلال ذلك التطور تمر بمراحل تهذيب وتطور سواء على مستوى تنظيم الممارسة أو على أداء الحركي، أو حتى على مستوى عدد الممارسة (مفتي إبراهيم 2013م،ص:14)

ولما كانت طبيعة واجبات اللاعبين تختلف حسب متطلبات الطرق والخطط المختلفة فانه أصبح من الأهمية أن تتوفر لدى اللاعبين القدرات البدنية الخاصة التي تتفق ووظيفته في خطوط اللعب المختلفة (سراج الدين محمد عبدالمنعم 2007،ص:10)

ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي حصلت على جانب كبير من الأهمية والبحث والخصوصية فلأعب كرة القدم قد تطور إلى حد كبير في مستوى الأداء البدني والفني والخططي والذي حدث نتيجة لاستخدام طريق أساليب وسائل علمية(فاضل رخام المياحي 2016 م ، ص:20) أن مصطلح خطوط اللعب تعني انتشار اللاعبين في الملعب طولاً وعرضاً ، ويحقق هذا الانتشار الاستقلال الأمثل لخصائص لاعبو الفريق في ظل قدراتهم (مفتي حماد 2013 م ، ص:331)

ويشير أمين خزعل عبده (2014م) بان هناك بعض خطوط اللعب تتطلب مواصفات خاصة لا يمكن تجاهلها ، كخاصية طول القامة لقلب الدفاع لسهولة التعامل مع الكرات العالية حيث يمتاز لاعبو الأطراف في اغلب الأحيان بقصر القامة لحوجتهم للسرعة الحركية (أمين خزعل عبده 2014 م ، ص:152).

2/1 مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثين كدارسين ومتخصصين في التربية الرياضية وكلاعب كرة القدم في العديد من أندية الدرجة الأولى لاحظ إن كثير من اللاعبين في هذه الدرجة تتباين مواصفاتهم الجسمية ما بين الطول والقصر والنحافة وزيادة الوزن مما يؤثر سلباً على أدائهم في المباريات المختلفة وقد يتسبب ذلك الأثر السلبي في عدم تطور مستوياتهم بيد أن معظم اللاعبين في هذه الدرجة يمكنون فترات طويلة دون تطور مستوياتهم ودون لعبهم في أندية الدرجة الممتاز كما لاحظ تباين صفاتهم الجسمية والتي لا تتناسب مع القدرات التي تتطلبها بعض خطوط اللعب داخل الملعب ،

حيث هنالك لاعبين قصار القامة يلعبون في خط الدفاع وبعضهم من طوال القامة يلعبون في مركز الهجوم والوسط وبعضهم يعاني من زيادة في وزن الجسم وغيرهم يعاني من النحاف الزائدة ويرى الدارس أن القياسات لها علاقة ايجابية بالنواحي البدنية والمهارية والخطية كما لها علاقة ايجابية بخطوط اللعب المختلفة. لذلك يحاول الباحث تناول هذا الموضوع بالدراسة للتعرف على الخصائص الانثروبومترية للاعب كرة القدم وعلاقتها بخطوط اللعب.

3/1 أهمية الدراسة :

يستمد هذا البحث أهميته باعتباره احدي الأبحاث التي تسعى إلي التعرف علي القياسات بخطوط اللعب لدي لاعب كرة القدم

4/1 أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلي الأتي :

1. التعرف على واقع القياسات

5/1 أسئلة الدراسة

واقع القياسات الجسمية

6/1 حدود الدراسة :

1. الحدود الزمنية : 2017م

2. الحدود المكانية : ولاية الخرطوم

3. الحدود البشرية : لاعبي كرة القدم

4. الحدود الموضوعية : القياسات

7/1 مصطلحات الدراسة :

1. القياس : هو جميع معلومات وبيانات بطريقة كميه يؤسس عليها الحكم على الشئ، ويتم باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جميع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم(فنجوك كول أجا وين 2009م ، ص:9)

1/1/2 القياس في الماضي والحاضر

أن العودة إلي الجذور التاريخية لأي موضوع أو ميدان من ميادين العلم والمعرفة تعد لازمه لفهم ذلك الموضوع بالصورة التي عليها الآن وتصبح هذه المعرفة أكثر ضرورة للمختصين في ذلك الموضوع المعني فعلى الرغم أن تاريخ القياس الذي نفهمه اليوم يعد حديثاً إلا أن، الإنسان

القديم مارسه بصوره أو بأخرى وان كان بشكله البدائي الأولي منذ أن وجد على سطح الأرض ووعى ذاته وأدرك ما في البيئة ما حولها من منبهات كثيرة متباينة ابتداء من حياة البدابة والفطرة حتى المدنية(مروان عبد المجيد إبراهيم 1999م ، ص:13).

العصر الذي نعيشه الآن هو عصر العلم والتكنولوجيا حيث أصبحت هنالك ثورة في تطور أجهزة القياس المعملية لا حدود لآثارها السياسية والثقافية والاقتصادية والاجتماعية والرياضية التي سيطرت على كل المجالات الأمر الذي يدفعنا إلى استخدام تطبيقات في جميع المجالات بصفه عامه والمجال الرياضي بصفه خاصة (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم 2016م ، ص:13)

أن كلمه قياس في اللغة العربية لها عدة معاني وقد أجاز مجمع اللغة العربية بالقاهرة تلك المعاني، والقياس في العلم يتضمن العديد من تلك المعاني كما يعتمد في جوهره على فكرة الحكم، واستخدام الأعداد.

وبعد القياس (اسماً) إن كان يقصد به عمليه القياس نفسها أو أدوات القياس المستخدمة أو نتائج القياس ، أما القياس (فعلاً) فيعني التقدير الرقمي للشئ المقاس (إيلي السيد فرحات 2005م ، ص: 26)

القياس يعني اختيار وسائل لقياس النواحي المختلفة كما يقيس المتر النواحي الطولية و الكيلوجرام يقيس الأوزان و الساعة النواحي الزمنية وتعتمد صحة القياس على مدى نتائج القياس وصدقها (مروان عبد المجيد 1999م ، ص:74)

2/1/2 تعريف القياس

القياس عبارة عن عمليه يتم فيها تجميع بعض الخواص للموضوعات أو الأفراد أو الأشياء أو الأحداث كالمنافسات الرياضية طبقاً لبعض القواعد كما تشير رمزيه الغريب إلي إن القياس هو جمع المعلومات وملاحظات كميته عن موضوع القياس. (إيلي فرحات 2005م ، ص:28)، ويرجع تاريخ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية إلى القرن السابع عشر عندما كان اختراع جهاز الدينامومتر لقياس القوة وقد كان القياس الجسمي مؤشراً للاهتمام باللياقة البدنية حيث كان الاهتمام السائد آنذاك نحو قوة العضلات وضخامة الجسم والذي يعتبر المقياس الوحيد للياقة البدنية (مروان عبد المجيد إبراهيم 1999 ، ص:17) ويذكر يوسف أن القياس هو تحديد درجة امتلاك شي أو شخص إلي صفة من الصفات وتبعاً لهذا المعني فان اللاعب يحتاج إلي القياس في جميع تصرفاته ويستعمل في كل حالة ينتهي فيها الوصف بالأرقام ، وتتوقف دقت النتائج التي نحصل عليها بصورة رئيسيه علي دقة أداة القياس المستعملة فمثلاً نقيس ألا طوال بالأمتار أو السنتمرات ،ونقيس الأوزان بالكيلوجرامات (يوسف لازم صالح و صالح بشير أبو خيط 2011م ، ص:277).

3/1/2 مفهوم القياس :

تناول كثير من العلماء القياسات المعملية بالدراسة والفحص وذلك من أجل وضع المفاهيم العملية التعريفات التي تحدد تقدير الحالة ، باستخدام أجهزة عملية مناسبة و إن كان الأجهزة المستخدمة معايرة ومنفق عليه عالميا أعتبر القياس عمليه معايرة، أما إذا لم تكن الأجهزة معايرة فتكون عملية القياس عبارة عن المقارنة بالكمية القياسية وقد يستخدم جهاز تمت معايرة من قبل، ويذكر إيهاب محمد بان القياس :

- هو عملية تحديد قيمه عادية يمكن من خلالها توصيف ظاهرة موضوع القياس .

- هو تقدير حاله أو شي ما تقديراً كمياً وفق إطار معين .

_ هو تحديد درجه أو كمية أو نوع من الخصائص الموجودة في شي ما تحديداً كمياً.

_هو جمع المعلومات و ملاحظات كمية عن موضوع القياس (إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم

2016 م ، ص:17)

ويشير محمد نصر الدين رضوان انه مهما تعددت الكلمات وتداخله المعاني بمصطلح القياس فانه يمكن إيضاح مفهوم هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلا ، وذلك على النحو التالي:

1. القياس ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية ، وهو يستهدف التقدير الكمي

للسمة أو القدرة أو الظاهرة.

2 . القياس يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه ، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس

وزن الجسم بالكيلوجرامات.

3. القياس يعني تحديد أرقام (أعداد) لموضوعات أو أحداث معينة طبقا لقواعد واضحة.

4. تشير نتائج القياس دائما إلى أرقام عددية ذات مدلول ما لم تعبر عن نفسها رقمياً

(محمد نصر الدين 2006م ، ص:20)

4. **خطوط اللعب في كرة القدم:**

5. يشير خبراء اللعبة أن هنالك بعض لخطوط ولمراكز التي تتطلب مواصفات خاصة لا

يمكن تجاهلها كخاصية طول القامة لدي حراس المرمى وقلب الدفاع لسهولة التعامل مع

الكرات العالية في حين يمتاز لاعبو الأطراف في أغلب الأحيان بقصر القامة كونهم

تتطلب مراكزهم، السرعة الحركية (أمين خزعبل عبده 2014م ، ص:152).

6. وان المستوى الفني لأي فريق يمثلته دائما مستوى لاعبي الدفاع والوسط والهجوم وان خط

الهجوم لأي فريق دائما يعتبر ثمرة جهد الفريق حيث يتم تنظيم اللعب ما بين الدفاع

والوسط والهجوم من خلال الانتشار في الملعب في التمير المتبادل بين اللاعبين والأداء

والتحرك داخل الملعب (زهراان السيد عبد الله 2007م ، ص:8).

3/3 الدراسات السابقة

3-3-1. دراسة لطفي محمد كمال (1984م) بعنوان: (بعض الخصائص الجسمية المميزة للاعب كرة القدم في الخطوط المختلفة), هدفت الدراسة إلي التعرف على الخصائص الجسمية المميزة للاعب كرة القدم في الخطوط المختلفة حراس المرمى، خط الدفاع ، خط الوسط ، خط الهجوم ، وأجريت الدراسة على (80) لاعبا من لاعبي الأندية بالدوري الممتاز والمسجلين بالاتحاد المصري ، واشتملت القياسات الانثروبومترية على الطول والوزن وطول الفخذ والقدم ومحيط الحوض والفخذ واهم النتائج التي تميز لاعبي حراسة المرمى بالطول وكبير الحوض عن باقي لاعبي الخطوط ويعتبر الطول عنصر هام للاعب كرة القدم .

3-3-2دراسة نوار عبد الله اللامي(2000م) بعنوان: (تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية والقياسات الجسمية لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط لكرة القدم)، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي لاعبين من الشباب في منتخبات الفرات الأوسط بكرة القدم للموسم (2006/2007) وتوصلت نتائج الدراسة إلي أنه لا يوجد فروق دال معنوي في اللياقة البدنية الخاصة لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء سرعة الاستجابة والرشاقة، عدم وجود فرق دال إحصائيا في الأداء المهاري لجميع اللاعبين ولمختلف الخطوط ، ولا يوجد فرق دال معنويا في القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاث باستثناء الطول الكلي للاعب

3-3-3دراسة ريلي reiLLy (1994م) بعنوان: (physiological profile of the plays . in foot ball(soccer)),اشتملت عينة الدراسة علي(56) لاعبا دانمركيا متميزا وأشارت نتائج الدراسة إلي أن حارس المرمى ولاعب خط الوسط هم الأكثر طولاً ووزناً، بينما كانت كتلة الجسم متمثلة لدي لاعبي المراكز الأخرى مثل الدفاع والهجوم ، ويدل هذا علي إن هذه الاختلافات قد تؤثر في الدور الذي يقوم به اللاعب، فالمهاجم الطويل قد يستخدم كلاعب هداف وخاصة في الكرات العالية، كما إن المدافعين الطوال قد يستخدمون في تشنيت وإبعاد الكرات العالية والقريبة من المرمى، والتي قد تشكل خطورة علي الفريق، وبضيف في نفس الدراسة إن اللاعبين الطوال القامة أكثر تناسبا لاماكن أو مراكز معينة مثل الدفاع والهجوم وهذا العامل يكون مرتبطاً بالاختيار المسبق أو القياسات المسبقة لاماكن اللاعبين في الملعب .

3-3-4 دراسة لبييرتا وآخرون (2002م) (body –composition puera,et.aL “STMS”) profile of Argentine tennis players واجريت الدراسة علي لاعبي الأرجنتين مكونة من (189) لاعب ولاعبة من الناشئين من عمر (16،14، 18) سنة وتضمنت قياسات مختلفة من تركيب الجسم أشارت إلي أهمية طول اللاعب وعلاقته بالأداء ويمثل الطول والوزن أهمية بالغة في دراسات النضج والنمو خاصة عند اختيار لاعبي كرة القدم.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم

عينة الدراسة:

7. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية عدد 20 لاعب

وسائل جمع البيانات:القياسات

عرض ومناقشة النتائج

القياسات الخاصة بالمحيطات وتضمنت محيط الصدر، محيط البطن، محيط العضد ، محيط الساعد، محيط الحوض، محيط الفخذ ، محيط الساعد

القياسات	خطوط اللعب	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
محيط الصدر	الهجوم	سم	83.900	4.7561	.007
	الوسط	سم	86.320	5.8716	.118
	الدفاع	سم	85.833	11.4291	-3.487-
محيط البطن	الهجوم	سم	74.850	5.0500	1.092
	الوسط	سم	74.840	9.0170	-.127-
	الدفاع	سم	76.0000	5.57705	.739
محيط العضد	الهجوم	سم	25.8000	1.70448	-.575-
	الوسط	سم	25.8800	2.35089	.072
	الدفاع	سم	26.2667	1.61743	.216
محيط الساعد	الهجوم	سم	24.5000	1.46898	-.664-
	الوسط	سم	25.0000	1.75594	-.050-
	الدفاع	سم	25.6000	1.84951	.426
محيط الفخذ	الهجوم	سم	46.6500	2.90689	.215
	الوسط	سم	47.4800	4.04269	.302
	الدفاع	سم	46.2333	7.60528	-2.385-

جدول رقم (8) يوضح القياسات المتعلقة بمحيطات أجزاء الجسم ن= (75)

يتضح من الجدول رقم (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة الدراسة وفقاً لخطوط اللعب الثلاثة لاعبي (الهجوم ، الوسط ، الدفاع) للقياسات المتعلقة بمحيطات أجزاء الجسم.

1. محيط الصدر:

جاء المتوسط الحسابي للاعبين خط الوسط في الترتيب الأعلى بواقع (86.9000) سم يليه لاعبي خط الدفاع بمتوسط حسابي (85.8333) وأخيرا لاعبي خط الهجوم بمتوسط الحسابي (83.9000) سم ويرى الدارس أن لاعبي خط الوسط لديهم تفوق في محيط الصدر مما يدل على كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي لديهم وذلك لأن زيادة مساحة محيط الصدر يشير إلي كبر حجم الرئة وحجم القلب مما يتيح لها العمل بفاعلية ويتفق ذلك مع نتائج دراسة نادر محمد شلبي (1984م) حيث أشارت نتائج دراسته إلي تميز لاعبي كرة القدم بخصائص مورفولوجية تتفق مع طبيعة الأداء مقارنة بغيرهم من غير الممارسين للعبة كرة القدم في المحيطات قيد الدراسة والتي من ضمنها قياس محيط الصدر.

2. محيط البطن:

جاء المتوسط الحسابي للاعبين خط الوسط في الترتيب الأقل بواقع (74.8400) يليه لاعبي خط الهجوم بمتوسط حسابي (74.8500) وأخيرا لاعبي خط الدفاع بمتوسط الحسابي (76.0000) ويرى الدارس أن من خصائص القوام الرياضي الجيد صغر محيط البطن مما يدل على عدم تراكم نسبة دهون حولها وهذا مؤشر جيد للياقة البدنية وقد اتسم لاعبي خط الوسط بمحيط بطن أقل مقارنة بخطي الهجوم والدفاع مما يسهم في قيامهم بكل مبادئ اللعب الملقاة علي متطلبات هذا الخط.

3. محيط العضد:

جاء المتوسط الحسابي للاعبين خط الدفاع في الترتيب الأعلى بواقع (26.2667) يليه لاعبي خط الوسط بمتوسط حسابي (25.8800) وأخيرا لاعبي خط الهجوم بمتوسط الحسابي (25.8000) ويرى الدارس أن لاعبي الدفاع يتميزون بمحيط عضد اكبر من أقرانهم في خطي الهجوم والوسط حيث يساعدهم ذلك علي تنفيذ أحدي أهم واجباتهم الهجومية المتمثلة في رمية التماس والتي تعتبر مهارة هجومية قد تسهم في تقدم اللاعبين وخلق فرص هجومية يمكن أن تستغل لإحراز الأهداف ، كما أن تميز لاعبي خط الدفاع بزيادة المقطع العضلي لديهم في محيط العضد يسهم في ارتقاء اللاعبين في الكرات العالية وتفوقهم في الكرات المشتركة مما يسهل نسبة استحواذهم عليها. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة محسن يس الدروي (1987م) والتي أشارت نتائج دراسته الي أن محيط العضد عنصر مهم يسهم في الأداء المهاري للاعبين المنتخب القومي لكرة القدم تحت (19) سنة حيث

هنالك ارتباط طردي بين محيط العضد ورمية التماس وهذا يعني إن زيادة محيط العضد يؤدي إلى زيادة مسافة الرمي.

4. محيط الساعد:

جاء المتوسط الحسابي للاعبين خط الدفاع في الترتيب الأعلى بواقع (25.6000) يليه لاعبي خط الوسط بمتوسط حسابي (25.6000) وأخيراً لاعبي خط الهجوم بمتوسط الحسابي (24.5000) ويرى الدارس أن زيادة المقطع العضلي لمحيط الساعد للاعبين خط الدفاع يشير إلى زيادة القوة العضلية لهذا العضو مما يزيد من كفاءة استخدام القوة العضلية في مواقف اللعب المتنوعة وفقاً لمتطلبات مركز الدفاع ووفقاً لمتغيرات اللعب

5. محيط الفخذ:

جاء المتوسط الحسابي للاعبين خط الدفاع في الترتيب الأعلى بواقع (47.4800) يليه لاعبي خط الوسط بمتوسط حسابي (46.6500) وأخيراً لاعبي خط الهجوم بمتوسط الحسابي (46.2323) ويرى الدارس انه كلما كبر محيط الفخذ كلما زادت القوة العضلية للاعب مما يسهل عليه تنفيذ مهارات كرة لقدم وعلي وجه الخصوص التصويب علي المرمي وإرسال الكرات الطويلة وأيضاً تسهم في التغلب علي المقاومات المختلفة سوا كانت مقاومة اللاعب المنافس أو الكرة أو الجاذبية الأرضية.

ما سبق عرضه من مناقشة وتحليل لنتائج القياسات قيد الدراسة يتضح دور القياسات الانثروبومترية وأهميتها في تسليط الضوء علي أهم المواصفات الجسمية المثالية التي تميز لاعبي كرة القدم وفقاً لخطوط اللعب ووفقاً لمواصفات مبادئ اللعب وادوار اللاعبين داخل الملعب.

اهم النتائج :

1. محيط الصدر:

جاء خط الوسط في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الدفاع وأخيراً لاعبي خط الهجوم

2. محيط البطن:

جاء خط الهجوم في الترتيب الاعلي يليه الوسط وأخيراً لاعبي خط الدفاع

3. محيط العضد:

جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيراً لاعبي خط الهجوم

4. محيط الساعد:

جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيراً لاعبي خط الهجوم

5. محيط الفخذ:

جاء خط الدفاع في الترتيب الأعلى يليه لاعبي خط الوسط وأخيراً لاعبي خط الهجوم

اهم التوصيات :

1/ الاهتمام بالقياسات

2/ ربط القياسات بالتدريب

3/ إجراء قياسات دورية

المصادر و المراجع

1. إيهاب محمد عماد الدين (2016م)، القياسات المعملية الحديثة ، موسوعة عالم الرياضة للنشر، ط1، الإسكندرية
2. أمين خزعبل عبده (2014م): تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان.
3. الفاضل دحام المياحي (2016م) ،تدريبات القوة العضلية ،مكتبة المجتمع العربي للنشر ،ط ،عمان
4. زهران السيد عبد الله (2007م) ،الدفاع والوسط في كرة القدم ،دار الوفاء للنشر ،والطباعة ،ط1، الإسكندرية
5. . سراج الدين محمد عبد المنعم (2007م) الإعداد البدني لكرة القدم، ط1، القاهرة. 3
6. علي بن محمد بن علي (2008م)،الخصائص البدنية والفسيولوجية والانثروبومترية المميزة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية بالمملكة العربية السعودية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان
7. ليلي السيد فرحات (2005م) ، القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، مطبعة مصر الجديدة، ط1، القاهرة
8. محمد نصر الدين رضوان (2006م) ، المدخل إلي القياسات في التربية البدنية الرياضية ، مطبعة مصر الجديدة ، ط1، القاهرة
9. مروان عبد المجيد إبراهيم (1999م) الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان

10. مفتي إبراهيم محمد 2014م، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة
11. نوار عبد الله الامي (2007) محددة ومستويات معيارية (لبعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية والقياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق
12. يوسف لازم كماش وصالح بشير ابوخيوط (2011م)، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان

1. الدراسات الأجنبية

13. Barrya.Jand crertont.kcla8J: factorial anacysis of permance in prepubescent boys ,R.A.VO1.32.N2.
14. Rebelo.a,Byitoj.(2013):Anthropometric caracteysteicy,physical fitness and technical performance of un der 19 soccer playersby com petitve levrl and fiell positoh,international journal of sports medicine.34(04):312-317.

تأثير التوازن في القوة بين العضلات الباسطة والعضلات القابضة لمفصل الركبة على سرعة العدو للاعبى الوثب.

ا.م. د. عصام احمد عبد الله المروعي: أستاذ مشارك بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء. اليمن.

ملخص :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو للاعبى الوثب، والتعرف على تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو على سرعة العدو للاعبى الوثب. وقد اشتملت عينة البحث على 10 من لاعبي ألعاب القوى للوثب لمنتخب محافظة الحديدة تم اختيارهم عمدياً ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد تم قياس قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة ، كما تم قياس زمن عدو 30 متر من بداية متحركة.

وقد أظهرت النتائج أن العضلات القابضة لمفصل الركبة اقوى من العضلات الباسطة ، وان العلاقة بينهما هي علاقة طردية عالية . كما اظهرت النتائج ان العلاقة بين التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو على سرعة العدو للاعبى الوثب هي علاقة طردية مقبولة ، كما ان العلاقة بين قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو للاعبى الوثب هي ايضاً علاقة طردية مقبولة.

الكلمات المفتوحة: العضلات القابضة والباسطة، الركبة، لاعب الوثب.

Abstract:

The aim of this study is to identify the relationship between the strength of the musculoskeletal muscles and the extensor muscles of the knee joint on the velocity of the jugular, and the effect of the balance of force between the holding muscles and the extensor muscles of the knee joint on the velocity of the velocity. The study sample consisted of 10 athletics athletes for the Hodeidah governorate. The researcher used the descriptive method. The strength of the musculoskeletal muscles and the extensor muscles of the knee joint were measured. The enemy time was measured 30 meters from the moving start. The results showed that the muscles of the knee joint are stronger than the extensor

muscles, and that the relationship between them is a high positive relationship. The relationship between the balance of strength between the holding muscles and the extensor muscles of the knee joint and the velocity of the enemy on the velocity of the jugular is acceptable. The relationship between the muscular strength of the knee joint and the velocity of the jugular is also acceptable.

Key words: muscular and extensor / knee, jump player

مقدمة ومشكلة البحث :

تعمل العضلات عادة في ازدواج عندما تنقبض عضلة أو مجموعة عضلية فإن العضلة او المجموعة العضلية المضادة **Antagonistic Muscle** ترتخي لكي لا تعيق الحركة وعند وصول الطرف المتحرك إلى الحد النهائي لمدى حركة المفصل فإن العضلة أو المجموعة العضلية المضادة تنقبض انقباضاً لحظياً يتناسب مع قوة انقبض العضلات المحركة الأساسية **Prime mover muscles** وسرعة الطرف المتحرك لإيقاف حركة الطرف المتحرك. وذلك لحماية المفصل من الإصابة (2) (8) وعلى سبيل المثال فإنه عند ثني الذراع من المرفق بإنقباض العضلة ذات الرأسين العضدية فإن العضلة ذات الثلاث رؤوس ترتخي لكي لا تعيق الحركة ، ولكن عند وصول حركة الثني إلى الحد النهائي لمدى حركة مفصل المرفق فإن العضلة ذات الثلاث رؤوس تنقبض انقباضاً يتناسب مع قوة انقباض العضلة ذات الرأسين العضدية لإيقاف الحركة لحماية المفصل.

وترى **Hartley** أنه عند تصميم برامج برامج القوة للاعبى الجمناز فإنه من الأهمية اختيار التمرينات التي تعمل على تقوية المجموعات العضلية على كل من جانبي المفصل ، فمثلاً فإن تمرين ثني الذراعين **Arm Flexion** يجب ان يوازن بتمرين لمد الذراعين **Arm Extension** وبهذه الطريقة فإن الجسم وواقعه تصبح ثابتة مستقرة البناء **Structurally Stable** على كل جانب . اذ ان المطلوب تنمية قوة عضلات اللاعب بدرجة متساوية بقدر الإمكان ، لأنه من الضروري ان تكون مفاصل اللاعب محاطة بعضلات قد تمت تتميتها بدرجة متوازنة.

ويشير طه إسماعيل وعمرو ابو المجد وإبراهيم شعلان إلى أهمية التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية القابضة (المحركة الأساسية) والباسطة (المضادة) والمثبتة والتي تقوم

بعملها في نفس الوقت ، وأشاروا إلى انه من الملاحظ ان التركيز يتم على مجموعات عضلية تتطلبها طبيعة الأداء وتهمل مجموعات عضلية اخرى مثل تدريب عضلات الفخذ الأمامية للاعب كرة القدم واهمال تدريب العضلات الضامة مما يجعلها اكثر عرضه للإصابة والتمزقات العضلية .

ويذكر ويستكوت Westcott ان الطريق لمنع الإصابات يبدأ بالتنمية المتوازنة على جانبي المفصل بين العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة . ففي أنشطة الجري (العدو) فإن العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة. ففي أنشطة الجري (العدو) فإن العضلات المحركة الأساسية هي العضلة التوأمية Gastrocnemius وعضلات خلف الفخذ Hamstrings وعضلات الآلية Gluteals ، وبعد عدة شهور من التدريب تصبح هذه المجموعة الخلفية أكثر قوة من العضلات المضادة. وهي عضلات الساق، والعضلة رباعية الرؤوس Quadriceps وعضلات البطن. وبسبب عدم التوازن هذا في المجموعات العضلية رباعية الرؤوس Quadriceps وعضلات البطن . وبسبب عدم التوازن هذا في المجموعات العضلية فإن اللاعب معرض لدرجة عالية من مخاطر الإصابة في مفصل الركبة Knee Joint والأنسجة الرخوة Soft tissue مثل اصابات وتر العقب Calcaneal tendon والشد في العضلات الخلفية Hamstring tightness والشد في العضلات الخلفية Hamstring tightness والتشد الزائد في العضلة رباعية الرؤوس Quadriceps pulls بالإضافة إلى عدم الراحة في عضلات اسفل الظهر ، وفضل وسيلة لمنع مثل هذه الإصابات هي من خلال تنمية درجة عالية من القوة في كل المجموعات العضلية الرئيسية على جانبي مفاصل الجسم . فعندما تصبح كل العضلات قوية فإن احتمالات تعرض اللاعب للإصابات الناتجة عن النمو الغير متوازن للعضلات تصبح اقل ما يمكن .

ويذكر دن واخرون Dune et al ان السرعة هي حاصل قسمة القوة على الكتلة وهذا هو السبب الذي من اجل يجب تقوية العضلات العاملة في الجري (العدو) لدى لاعبي الوثب الطويل إذ انها بذلك سوف تصبح قادرة على انتاج قوة اعظم مسببة زيادة في السرعة ، وهناك ثلاثة عوامل تؤدي مجتمعة الى زيادة سرعة الجري (العدو) وهي :

1- الإنقباض والإرتخاء العضلي المتوافق بين العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة.

2- طول الخطوة

3- كثافة الخطوة (سرعة التردد). (7)

فالتوافق بين المجموعات العضلية المنقبضة والمجموعات العضلية المرتخية سوف يساعد على زيادة سرعة الحركة . كما أن الإبقاء على العضلات فى توازن حقيقى مع زيادة القوة هو المتطلب الأول لتنمية قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة فى أقصى مدى للحركة بأعلى معدل ممكن من السرعة (7) . بالإضافة الى سرعة الجرى (العدو) تتطلب ايجاد علاقة نجيدة بين طول الخطوة وكثافتها (سرعة التردد) حيث أن زمن الجرى (العدو) يتوقف على الناتج الكلى لهما معاً (6) (7)، كما أشار محمد عثمان إلى انه لتأمين سرعة عالية جدا فى الجرى يجب تأمين الإستفادة من جميع القوى الدفعة للأمام ومحاولة عزل العوامل المعرقلة لسرعة الأداء. (6) ، كما اشار عبد العظيم عبد الحميد الى ما ذكره دوهرتى **Doherty** من ان تزايد السرعة يعتمد على تردد الخطوة وطولها ، وتحقيق ذلك يعتمد على تردد الخطوة وطولها ، وتحقيق ذلك يعتمد على الدفع الخلفى القوى للرجلين خلال كل خطوة (1) . وقد ذكر دن واخرون ان العلاقة بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة يجب أن تكون 50/50 وليس 40/60 كما كنا نعتقد لسنوات كثيرة (7).

ويمكن تحديد مشكلة هذا البحث فى كونها محاولة للتعرف على تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو على عينة من الاعبي المسافات القصيرة والوثب .

ويأمل الباحث ان يستفاد من نتائج هذا البحث فى تقويم برامج تنمية القوة لهذه المرحلة السنية الهامة. والتي يعتقد الباحث انها مرحلة يمكن ان تثمر فيها الجهود.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث :

- 1- التعرف على العلاقة بين قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدوللاعي الوثب .
- 2- التعرف على تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدوللاعي الوثب.

فروق البحث :

افتراض الباحث ان :

- 1- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدوللاعي الوثب .
- 2- هناك علاقة طردية بين التوازن في قوه العضلات القابضه وقوه العضلات الباسطه لمفصل الركبة على سرعة العدوللاعي الوثب .
- 3- هناك علاقة طردية بين التوازن في قوه العضلات القابضه والعضلات الباسطه لمفصل الركبة وسرعه العدو.للاعي الوثب .

اجراءت البحث :-

استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته هذا البحث.

عينه البحث :-

اشتملت عينه هذا البحث علي 10 من لأعبي العاب القوى للوثب لمنتخب محافظة الحديدة لموسم 2017م

أدوات البحث :

- ساعات ايقاف

- جهاز للأثقال من نوع Universal Gyms

- صالة رياضية

الدراسة الاستطلاعية :

تم الاجتماع مع افراد العينة يوم الاثنين الموافق 2017/5/2 م وتم شرح الهدف من البحث وكيفية الأداء السليم لإختبارات البحث، وقد قام كل لاعب بتجربة أداء كل من اختبارى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة عدة مرات بأوزان خفيفة ، وقد اسفرت هذه الدراسة عن التأكد من تفهم افراد العينة لكيفية أداء اختبارى القوة ، وقد اتفق على تطبيق اختبارى القوة ، وقد اتفق على تطبيق اختبارى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة فى يوم، وتطبيق اختبار سرعة العدو للاعبى الوثب فى يوم اخر.

قياس قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو للاعبى الوثب :

تم البدء بتطبيق اختبار قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة (اقصى ثقل يمكن ثنى الرجلين به لمرة واحدة IRM) على جميع افراد العينة يوم الأربعاء 2017/5/4 م . بإستخدام جهاز الأتقال كما يلى :

- 1- بعد الإحماء الجيد يقوم اللاعب بأداء مجموعة واحدة من 3 تكرارات بثقل خفيف.
 - 2- بعد حوالى دقيقة من الراحة وبعض الإطالات يقوم اللاعب بمحاولة ثنى الرجلين Leg curl بثقل ازيد قليلاً ، وإذا نجح فى ذلك فإنه يستمر فى عمل محاولات اخرى لثنى الرجلين بثقل ازيد لمرة واحدة بين كل منها دقيقتين للراحة مع زيادة الثقل فى كل مرة حتى لا يمكنه ثنى الرجلين بالثقل التالى
 - 3- يحتسب للاعب اقصى ثقل نجح فى ثنى الرجلين به لمرة واحدة .
- وبعد ذلك تم تطبيق اختبار قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة (اقصى ثقل يمكن مد الرجلين به لمرة واحدة IRM) على جميع افراد العينة بنفس الأسلوب السابق .
- قياس سرعة العدو :

تم تطبيق اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة لقياس السرعة القصوى على جميع افراد العينة يوم الجمعة عصرً الموافق 2017/5/6 حيث قدم تم منح كل لاعب محاولتين واحتسبت له افضلهما وتم تسجيل الزمن لأقرب 0.01 من الثانية .

نتائج البحث :

أولاً : العلاقة بين قوة العضلات القابضة والعضلات الباصبة لمفصل الركبة :

قام الباحث بحساب دلالة الفرق بين متوسطى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة (جدول 1) ، كما قام بحساب النسبة بين متوسط قوة العضلات القابضة الى متوسط قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة (جدول 2) ، كذلك قام الباحث بحساب معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة (جدول 3).

(جدول 1) : دلالة الفرق بين متوسطى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة.

قيمة ت المحسوبة	قوة عضلات الباسطة		قوة عضلات القابضة	
	ع	س	ع	س
2.41	17.42	70.44	16.27	82.16

قيمة ت الجدولية عند (0.05 ، 24) = 2.064

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة لصالح العضلات القابضة حيث كنت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية 0.05

(جدول 2) :النسبة بين متوسط قوة العضلات القابضة إلى متوسط قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة.

المتغير	قوة العضلات القابضة	قوة العضلات الباسطة
المتوسط الحسابي	82.16	70.44
نسبة القوة	50	43

يتضح من الجدول السابق أن نسبة قوة العضلات القابضة إلى قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة هي 50 : 43 على الترتيب.

(جدول 3) :معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة.

قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
0.91	0.505	دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ان معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة دال احصائياً عند مستوى معنوية 0.01 حيث كانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية.

ثانياً : تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو .

قام الباحث بحساب الفرق بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة لجميع افراد العينة (كلما قل الفرق فى القوة كلما كانت مجموعتى العضلات اكثر توازناً) ، وتم ترتيب افراد العينة ترتيباً تصاعدياً بناءً على هذا الفرق ، كما قام الباحث بترتيب الأفراد ترتيباً تصاعدياً بناءً على زمن عدو 30 متر ، وتم حساب معامل ارتباط الرتب بينهما (جدول 4) ، كذلك قام الباحث بحساب معامل ارتباط الرتب بين كل من قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو (جدول 5) ، وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو (جدول 6).

جدول (4) :معامل ارتباط الرتب بين التوازن فى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو

قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
0.667	0.505	دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ان معامل ارتباط الرتب بين المتوازن فى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو دال احصائياً عند مستوى معنوية 0.01 حيث كانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية.

جدول (5) :معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو .

قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
0.562	0.505	دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق ان معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو دال احصائياً عند مستوى معنوية 0.01 حيث كانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية

جدول (6) :معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو .

قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	الدلالة
0.49	0.396	دال عند 0.05

يتضح من الجدول السابق ان معامل ارتباط الرتب بين قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو دال احصائياً عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية.

مناقشة النتائج:

اولاً : العلاقة بين قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة:

يتضح من (جدول 1) ان الفرق بين متوسطى قوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة كان دال احصائياً لصالح العضلات القابضة لمفصل الركبة وهى العضلات المحركة الأساسية للجري (العدو) ويرى الباحث ان طبيعة مسابقات الوثب تتطلب تنمية قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة لأنها العضلات المحركة الأساسية لحركات الوثب إلا ان قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة كانت اكبر وهذه النتيجة تشير الى قصور فى برامج تنمية القوة العضلية للاعبين افراد العينة ويرى الباحث ان هذه النتائج لا تحقق صحة الفرض الأول لهذا البحث.

ويتضح من (جدول 2) ان نسبة متوسط قوة العضلات القابضة الى العضلات الباسطة لمفصل الركبة هي 50 : 43 ، ويرى الباحثان أن النسبة تشير الى عدم التوازن بين قوة هاتين المجموعتين العضليتين العاملتين على هذا المفصل وهذه النسبة تختلف مع ما يراه كل من دى وآخرون (7) وهارتلى (9) وويستكوت (12) من أهمية التنمية المتوازنة على جانبي المفصل بين العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة.

ويتضح من (جدول 3) ان العلاقة بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة هي علاقة طردية عالية بمعنى ان الزيادة في قوة العضلات القابضة يتبعها زيادة في قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة ، ويرى الباحث ان هذه العلاقة مقبولة منطقياً من الناحية العملية لأن كل من الإختبارين يقيس القوة العظمى (اقصى ثقل يمكن ثنى / مد الرجلين به لمرة واحدة) كما ان كل منهما يعتمد على العضلات العاملة على مفصل الركبة (4) ، كما يرى الباحث ان هذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثانى لهذا البحث.

ثانياً : تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو .

يتضح من (جدول 4) ان العلاقة بين التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو هي علاقة طردية مقبولة (دالة عند 0.01) تشير الى ان نفس الأفراد الذين حققوا افضل توازن فى القوة (اقل فرق بين عضلات المجموعتين) بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة قد حققوا اعلى نتائج فى اختبار سرعة العدو ، ويرى الباحث ان هذه النتيجة تتفق مع ما يراه دن وآخرون من حيث ان الإبقاء على العضلات المحركة الأساسية العضلات المضادة فى توازن حقيقى مع العمل على زيادة القوة هو المتطلب الأول لتنمية قدرة العضلات على انتاج اقصى قوة فى اقصى مدى للحركة بأعلى معدل ممكن من السرعة (7) ، ويرى الباحث ان هذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث لهذا البحث.

ويتضح من (جدول 5) ان العلاقة بين قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو هي علاقة طردية مقبولة (دالة عند 0.01) وتشير الى ان نفس الأفراد الذين حققوا اعلى النتائج فى قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة هم نفس الأفراد الذين حققوا اعلى النتائج فى اختبار سرعة العدو ، ويرى الباحث ان هذه النتيجة تتفق مع حقيقة ان هذه المجموعة العضلية

هى المحركة الأساسية فى أنشطة العدو ، وبذلك فإنه من المنطقى ان تزايد سرعة اللاعب كلما زادت قوة هذه المجموعة العضلية القابضة لمفصل الركبة وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه عبد العظيم عبد الحميد عن دوهرتى من ان معدل تزايد السرعة يعتمد على الدفع الخلفى القوى للرجلين (1) ، كما تتفق مع رأى ويستكوت (12)

ويتضح من (جدول 6) ان العلاقة بين قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو هى علاقة طردية مقبولة عند مستوى معنوية 0.05 ويرى الباحث انه بالرغم من ان هذه العلاقة لم تكن دالة عند مستوى المعنوية الذى ارتضاه الباحث (مستوى معنوية 0.01) الا ان هذه النتيجة تتفق مع حقيقة ان هذه المجموعة العضلية هى العضلات المضادة وليست العضلات المحركة الأساسية للعدو ، ويعتقد الباحث ان هذه العلاقة قد ترجع الى ان التوافق بين العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة هو احد العوامل المؤدية الى زيادة سرعة العدو .

الإستخلاصات :

فى حدود عينة هذا البحث والمعالجة الإحصائية المستخدمة يمكن صياغة الإستخلاصات الآتية :

- 1- العضلات القابضة لمفصل الركبة اقوى من العضلات الباسطة لنفس المفصل .
- 2- نسبة قوة العضلات القابضة الى قوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة هى 50 : 43
- 3- العلاقة بين قوة العضلات القابضة وقوة العضلات الباسطة لمفصل الركبة هى علاقة طردية عالية.
- 4- العلاقة بين التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة وسرعة العدو هى علاقة طردية مقبولة.
- 5- العلاقة بين قوة العضلات القابضة لمفصل الركبة وسرعة العدو هى علاقة طردية مقبولة.

التوصيات :

انطلاقاً من استخلاصات هذا البحث يمكن صيانة التوصيات الآتية :

- 1- الإهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة.
- 2- العمل على تقوية العضلات الباسطة لمفصل الركبة حتى تصبح نسبة قوة العضلات القابضة الى قوة العضلات الباسطة 50 : 50
- 3- ضرورة تقويم برامج تنمية القوة الخاصة بالناشئين.
- 4- اعادة اجراء مثل هذا البحث بإستخدام عينات اخرى مختلفة على نفس العينة.

المراجع:

- 1- عبد العظيم عبد الحميد السيد : تأثير التدريب على المنحدر فى تطوير السرعة القوى ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 1999.
- 2- على محمد عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين ، كينيولوجيا الرياضة واسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى.
- 3- طه اسماعيل ، عمر ابو المجد ، ابراهيم شعلان ، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، 2004م
- 4- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، 1998م.
- 5- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، 2002م.
- 6- محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى (تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم) ، دار القلم ، الكويت ، 1999

- 7- Dunn, W.H., E.H. Soudek, and J. Gieck. 1984. Strength training and conditioning for basketball. Chicago: Contemporary Books, Inc.
- 8- Fleck, S.3., and Kraemer. 2011. Designing resistance training programs. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- 9- Hartley, S.3., M.P.E.O, Brien. 2006. Coaching the female gymnast. Spring field. Illinois: Charles C Thomas publisher.
- L0-Sharkey, B.J. 2000. Coaches guide to sport physiology. Champaign, Illinois: Human Kinetics publishers, INC.
- 11- Stone, M. and H. O, Bryant. 02010. Weight training: A scientific approach(2nd.ed.). Bellwether Press: BURCESS INTERNATIONAL GROUP INC.
- 12- Westcodtt, W.I. 2003. The inevitable strength plateau, and what to do about it. Scholastic Coach II : 16-27

فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض
والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 14 سنة)
دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ متوسطة عماني يحي أولاد بسام -ولاية تيسمسيلت-

طويال العربي: طالب دكتوراه معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة

بوغري محمد: أستاذ محاضر (أ) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة.

سعايدية هواري: أستاذ محاضر (أ) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي
تيسمسيلت.

نحال حميد: أستاذ محاضر (أ) معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي تيسمسيلت.

ملخص الدراسة :

أردنا من خلال هذه الدراسة معرفة فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلي في تعلم بعض
المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور
المتوسط (12 - 14 سنة) وللتأكد من فرضيات البحث تم تطبيق محتوى هذا البرنامج على أفراد
عينة البحث ، حيث تم اختيار أفراد هذه العينة بطريقة مقصودة من المجتمع الأصلي للبحث
بشرط تكافئ وتجانس مجموعتي الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية).

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي بتصميم الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة
والتجريبية وبعد تحليل النتائج تم التوصل إلى :

- للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم مهارتي الإرسال المنخفض
والاستقبال لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال).

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعديين بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في متغيرات الدراسة (الإرسال المنخفض والاستقبال).

وفي نهاية الدراسة أكد الباحثان على ضرورة الاهتمام بموضوع التصور العقلي في العملية التعليمية خاصة في مجال الأنشطة الحركية خلال حصص التربية البدنية والرياضية لما له من فاعلية كبيرة في تحسين عملية التعلم الحركي لدى التلاميذ .

الكلمات الدالة: التصور العقلي - المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال)

-

كرة الطائرة - تلاميذ الطور المتوسط.

Abstract :

Through this study, we wanted to know the effectiveness of a proposed program of mental perception in learning some basic skills (low transmission and reception) in volleyball students in the middle stage (12-14 years). Selection of members of this sample in a deliberate way from the original research community provided that the two study groups (control and experimental group) are equivalent and homogeneous.

1- الإشكالية:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة ومظهرا من مظاهرها إذ تهتم بصقل الطفل وتمميته في كل المجالات الحياتية بالإضافة إلى تلقين التلميذ مختلف المهارات الرياضية للأنشطة بدنية ورياضية المقترحة خلال البرنامج السنوي

إن تطوير مستوى الأداء الرياضي وتتمينه لدى التلميذ والوصول به إلى مستوى عالي من الإتقان والتحكم في مختلف المهارات الرياضية سواء للنشاطات البدنية والرياضية ذات طابع فردي أو جماعي هو كل ما يرمي إليه المشرع الجزائري من خلال إدراج إجبارية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية لمادة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي

يعد التصور العقلي من العمليات العقلية المهمة في حياتنا اليومية على اعتباره واحد من الأساليب الأكثر استخداما لتذكر الماضي وهو نوع من المحاكاة التي تتم ذهنيا، فالتصور العقلي أو التدريب الذهني من أهم الموضوعات التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي لما له من أهمية بالغة في تلقين وتثبيت مختلف المهارات الرياضية لدى رياضي مختلف التخصصات، فقد أكد اغلب العلماء المهتمين بالتصور العقلي على أن استمرار الفرد في عملية التصور العقلي للمهارة ينتج عنه أدائها بأفضل الأشكال وبأداء مثالي وكل ذلك يحدث عندما يحاول الرياضي الرجوع إلى الشكل التصوري لأداء الحركة الذي قد رسخ في ذاكرته نتيجة عملية التصور العقلي إن التصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى تحسين انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة فالتصور العقلي له دور إيجابي وفعال في تحسين درجة التعلم الحركي والرفع من مستوى وقيمة الأداء ومنه أردنا طرح التساؤل التالي : هل للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 - 14 سنة).

2- التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة؟

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14 سنة)

3-2- الفرضيات الجزئية:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة.

4- أهمية الدراسة :

- تحديد نوع العلاقة بين التطور في الأداء المهاري والتصور العقلي لدى أفراد عينة الدراسة
- التعرف على التأثير المتوقع للبرنامج المقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط

5- أهداف البحث: نهدف من خلال هذا البحث إلى:

- ❖ التعرف على موضوع التصور العقلي في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي
- ❖ معرفة دور البرنامج المقترح للتصور العقلي أثره في تحسين تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- ❖ لفت الانتباه إلى موضوع التعلم الحركي باستعمال التصور العقلي ودور ه في تحسن فعالية اكتساب المهارات الحركية
- ❖ محاولة وضع استراتيجيات حديثة لكيفية استخدام التصور العقلي كأداة ووسيلة فعالية في التعلم الحركي خلال درس التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي

6- التعريف بمصطلحات الدراسة :

6-1- البرنامج:

***اصطلاحاً:** البرنامج كما عرفه **سرحان الدمرداش** "مجموعة من الخبرات المنظمة في ناحية من النواحي الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه في ذلك ومرتبطة بوقت محدد وإمكانيات خاصة" (**عبد الحميد شرف، 2002م، ص 19**)

* **إجرائياً:** أنه مجموع النشاطات المنظمة القائمة على استخدام التصور العقلي التي أعدها الباحثين لتحسين درجة تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14 سنة)

6-2- التصور العقلي:

***اصطلاحاً:** "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة " (**وجيه محمود، 2002، ص49**)

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء " (أسامة كمال راتب، 2004، ص131)

"التصور العقلي مهارة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة وهي المهارة لا تقتصر على استرجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء وإحداث خبرات جديدة " (محمد حسن علاوي، 2002، ص248)

*إجرائياً: مجموعة الخبرات الحسية (النظر - السمع - اللمس - الشم...) التي يطبع بواسطتها العقل صور لمهارات حركية معينة ومحاولة استرجاعها وقت الحاجة إليها

6-3- المهارات الأساسية (المهارة):

*اصطلاحاً: "خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الأخرى خاصة العضلات" (محمد حسن علاوي، 1898، ص21)

*إجرائياً: نقصد بالمهارات الأساسية في بحثنا هذا بعض المتطلبات الفنية للأداء لمهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في نشاط كرة الطائرة بغرض الوصول إلى الأداء المثالي والتحكم التام في المهارتين المذكورتين سابقاً

7- المنهج:

يمثل المنهج العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يساعد الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة والموضوعية.

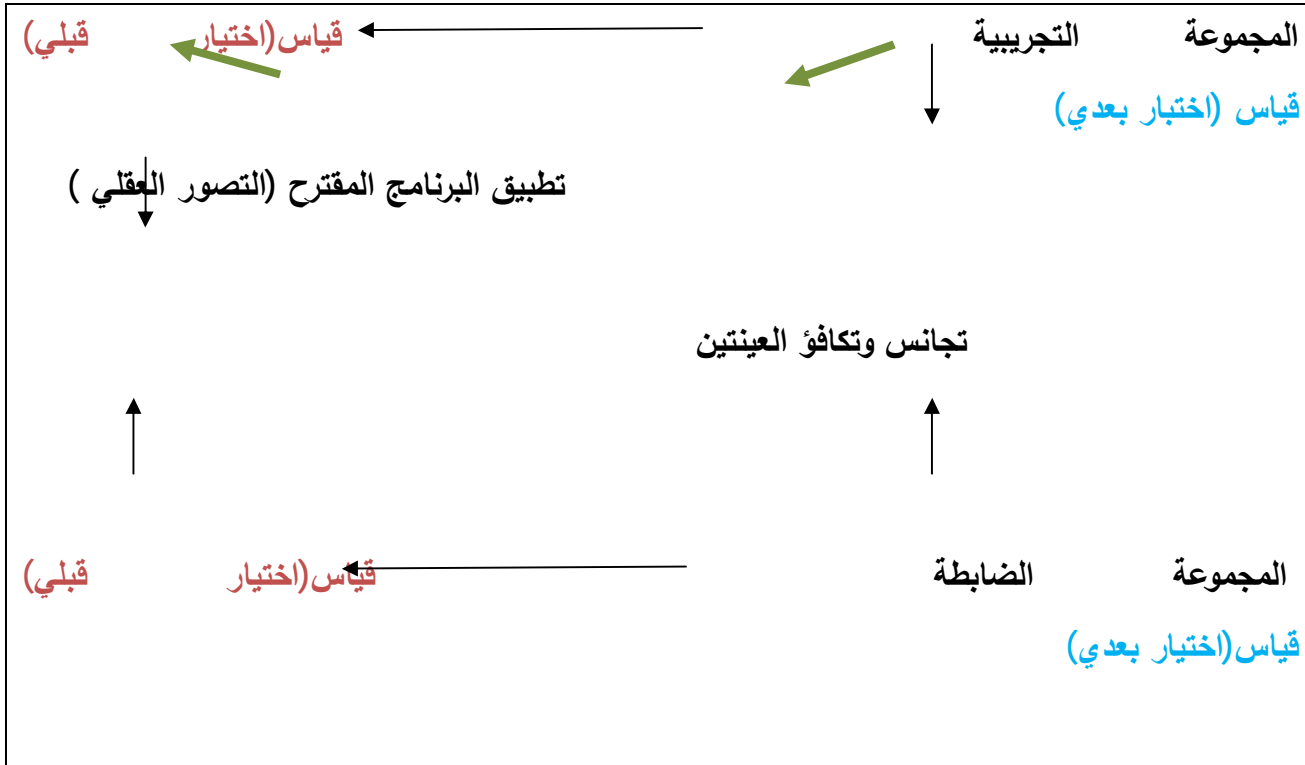
ويعرف مصطفى عليان رسمي المنهج بأنه "أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها والوصول إلى النتائج معقولة حول الظاهرة أو موضوع الدراسة" (رسمي مصطفى عليان وآخرون، 2008، ص69)

انطلاقاً من التعريف السابق يمكننا القول أن اختبار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد في الأساس على طبيعة المشكلة نفسها، والمتفق عليه أن منهج البحث

يختلف باختلاف الموضوع والمشكلة المطروحة، لهذا اختار الباحثين المنهج التجريبي وهذا لملائمته طبيعة مشكلة بحث المدرسة عن طريق وضع عينتين متجانستين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) حيث تم تعريض العينة التجريبية للبرنامج المقترح (التصور العقلي) مع ترك العينة الضابطة تعمل وفق البرنامج العادي

8- التصميم التجريبي للدراسة :

اعتمد الباحثون على التصميم التجريبي "لمجموعتين متكافئتين" بحيث يضمن هذا التصميم التجريبي تكافؤ وتجانس العينتين ومعادلتها في كل متغيرات المرتبطة بموضوع الدراسة مع تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل أي المؤثر والمتمثل في دراستنا في برنامج التصور العقلي وعدم تعريض أفراد المجموعة الضابطة للمتغير المستقل مع إمكانية إجراء قراءات وتحليلات إحصائية أفقية تتمثل في المقارنة النتائج الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة على حدا بالإضافة إلى تحليلات إحصائية عمودية عن طريق المقارنة بين الاختبارات القبلية لكلا العينتين من جهة والاختبارات البعدية من جهة أخرى



الشكل رقم (01) يوضح التصميم التجريبي للدراسة

9- مجتمع الدراسة:

المجتمع كما عرفه عودة والخليلي " بأنه تجمع معروف من الأشياء أو الأشخاص أو الحوادث ,وهو مجموعة شاملة التي يجري اختيار العينة منها " (عودة احمد والخليلي خليل يوسف 200,ص 171)

إي هو مجموعة الأفراد أو المفردات التي يتم اختيار العينة منه وفي بحثنا هذا يضم مجتمع البحث كل تلاميذ مرحلة المتوسط (12-14 سنة) الذين يزاولون دراستهم بمتوسطة الشهيد عماني يحي بلدية أولاد بسام ولاية تيسمسيلت للسنة الدراسية 2018-2019

10- عينة الدراسة:

" ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل والبعض من المجتمع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة " (محمد حسن علاوي , أسامة كمال راتب .1999. ص 134)

وفي بحثنا هذا بلغ حجم عينة البحث ثلاثين (30) تلميذا،وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) بواقع 15 تلميذ في كل مجموعة ،تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح (برنامج التصور العقلي لتعلم مهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة) في حين تركت المجموعة الضابطة تتعلم المهارتين المذكورتين بشكل عادي .

11- تجانس وتكافؤ عينة الدراسة :

إن الاختيار الجيد لأفراد عينة البحث يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ،وللتأكد من تجانس أفراد العينتين الضابطة والتجريبية في كل متغيرات البحث قيد الدراسة (مهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة) وبعض المتغيرات البارومترية كالطول والوزن ومعدلات النمو المتمثلة خصوصا في سن التلميذ.

المتغيرات	المجموعة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
العمر	13.4	3.87	13.48	96.3	1.32	غير دال	
الطول	150	3.55	151	4.27	1.36	غير دال	
الوزن	51	5.13	50	4.42	1.52	غير دال	
الإرسال المنخفض	4.05	0.76	4.74	0.71	1.21	غير دال	
الاستقبال	4.14	0.82	4.11	0.89	1.14	غير دال	

قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى الدلالة = 0.05 ودرجة الحرية = 28

جدول (01) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة الضابطة قدرت بـ 13.4 سنة بالنسبة لمتغير العمر وقد بلغت 150 سم بالنسبة لمتغير الطول و 51 كغ بالنسبة لمتغير الوزن و 4.05 بالنسبة لمتغير الإرسال المنخفض و 4.14 فيما يخص متغير الاستقبال أما متوسطات الحسابية للعينة التجريبية فقدرت بـ 13.48 فيما يخص متغير العمر وبلغت 151 سم فيما يخص متغير الطول و 50 كغ بالنسبة للوزن و 4.74 لمتغير الإرسال المنخفض وقد قدر بـ 4.11 فيما يخص الاستقبال ومنه نؤكد على أن أغلب قيم المتوسطات بين العينتين التجريبية والضابطة متقاربة في كل المتغيرات

بالرجوع إلى الجدول نجد أن قيم ت المحسوبة قدرت بـ 1.32 بالنسبة لسن التلاميذ في حين بلغت 1.36 بالنسبة للطول وكانت في حدود 1.52 بالنسبة للوزن وقد بلغت 1.21 بالنسبة لمتغير الإرسال المنخفض و قدرت بـ 1.14 بالنسبة لمتغير الاستقبال، فالتأمل في الجدول أعلاه يلاحظ أن قيم ت المحسوبة في كل المتغيرات أصغر من ت الجدولية المقدر بـ 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 درجة حرية (2-2) أي 28 ومنه نؤكد بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية ومنه نستنتج تجانس العينتين وتكافؤهما في كل متغيرات الدراسة

إن تكافؤ أفراد العينتين في كل المتغيرات المحيطة والمرتبطة بالدراسة يضمن نوع من الشفافية والنزاهة والموضوعية في الدراسة الحالية فهذا التجانس في متغيرات قيد الدراسة لدى العينتين شرط من شروط إجراء الدراسة.

12- أدوات الدراسة والبحث: تعد أدوات البحث المحرك الأساسي في منهجية البحث العلمي

وحجر الأساس لعملية جمع البيانات لأي دراسة فقد اعتمد الباحثون على :

i. مقياس التصور العقلي:

تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي لرينر مارتينيز (1992) المعرب من طرف أسامة كمال راتب كما تم التأكد من المعاملات السيكمترية لهذا المقياس ومدى ملائحته وإمكانية تطبيقه على البيئة الجزائرية

ii. الاختبارات الفنية المهارة المطبقة :

تستهدف هذه النوعية من الاختبارات تقييم المتطلبات المهارية والفنية للمهارتين قيد الدراسة (الإرسال المنخفض، الاستقبال)، وقد أكد الباحثين على مراعاة كل الجوانب والخصوصيات المرتبطة بأفراد عينة الدراسة (العمر، الطول، الوزن، الجانب البدني ، خصوصية المادة التزبية البدنية في الوسط المدرسي ...) خلال إعداد هذه الاختبارات، وقد تمثلت الاختبارات المطبقة في الاختبارين التاليين:

❖ اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة للإرسال المنخفض في كرة الطائرة

❖ اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الاستقبال في كرة الطائرة

iii. برنامج التصور العقلي المقترح :

لجا الباحثون إلى الاستعانة ببعض المؤلفات والكتب والدراسات السابقة من أجل صياغة ووضع برنامج للتصور العقلي لمساعدة تلاميذ الطور المتوسط على تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة وقد اشتمل البرنامج على 16 حصة تعليمية بواقع حصتين أسبوعيا ،وقد ضم البرنامج عدة أبعاد وجوانب لعملية التصور العقلي أهمها :

• الجانب البصري

• الجانب السمعي

* الجانب الانفعالي

• الجانب الحسي حركي

13 - عرض نتائج الدراسة :

13-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى : (لاحظ العنصر رقم(08)والجدول رقم (1)

لتكافؤ وتجانس العينة الدراسة)

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة

13-2- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبار المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض	4.05	0.76	4.33	0.68	2.11	غير دال
الاستقبال	4.14	0.82	4.44	0.88	1.96	غير دال

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (14) .

جدول (2) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة لدى تلاميذ المجموعة الضابطة.

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي للعينة الضابطة قد بلغ 4.05 بالنسبة للإرسال المنخفض و4.14 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية لنفس العينة في الاختبار البعدي قد بلغ 4.33 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر ب 4.44 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متقاربة .

بالرجوع للجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهارتين (2.11 بالنسبة للإرسال المنخفض و 1.96 بالنسبة للاستقبال) أصغر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت ب

2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) أي 14 ومنه نؤكد على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة ومنه ويرجع الباحثين تقارب النتائج المتحصل عليها في الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة إلى عدة عوامل نذكر منها :

- عدم تعرض أفراد العينة الضابطة إلى المتغير المستقل (برنامج التصور العقلي)

- تشابه الظروف التي اجري فيها الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة ما أدى إلى استقرار النتائج.

3-13- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة

الاختبار المتغيرات	القبلي		البعدى		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع		
الإرسال المنخفض	4.74	0.71	7.92	0.83	3.65	دال
الاستقبال	4.11	0.74	7.58	1.14	4.26	دال

قيمة (t) الجدولية = (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (14)

جدول (03) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للأداء الفني لمهاتري الإرسال المنخفض والاستقبال في كرة الطائرة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار القبلي للعينة التجريبية كان في حدود 4.74 بالنسبة للإرسال المنخفض و 4.11 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية لنفس العينة (التجريبية) في الاختبار البعدى قد بلغت 7.92 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر بـ 7.58 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متباعدة إذ يرى المتأمل في

الجدول أن قيم المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي أكبر من قيم متوسطات الحسابية لاختبار القبلي لهذه العينة.

من الجدول رقم (04) يتضح أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهارتين (3.65 بالنسبة للإرسال المنخفض و4.26 بالنسبة للاستقبال) أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (14) ومنه نؤكد على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي نظراً لارتفاع معدل متوسطات الحسابية لهذا الاختبار (الاختبار البعدي) مقارنة مع معدل متوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة في كلتا المهارتين.

ويرى الدكتور محمد حسن علاوي أن استخدام تدريبات التصور العقلي يزيد من سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة سواء كانت مهارات بسيطة أو ذات طابع معقد ويحدث ذلك كله عن طريق استدعاء النموذج الصحيح للحركة أثناء أداء الواجب الحركي للمهارة التي سبق التدريب عليها سابقاً

وفي هذا الصدد يشير أسامة كمال راتب "إلى أن التصور العقلي على هذا النحو ليس مجرد رؤية بصرية برغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل السمع والشم واللمس أو كل هذه التركيبات من هذه الحواس وهو ما يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية بصفة سليمة في مواقف اللعب أو المنافسة

كما تتفق نتائج دراستنا مع دراسة سابقة تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بجامعة بابل" والتي أكدت في النتائج التي توصلت إليها أن للتصور العقلي دور في تحسين تعلم للمبتدئين للمهارات الأساسية في كرة اليد ويعزي الباحثان هذه الزيادة في النتائج للمهارتين المدروستين لصالح القياس البعدي لأفراد العينة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التصوري العقلي المقترح الذي اشتمل على تمارين ذات نوعية وجودة عالية ساعدت التلاميذ على استيعاب الصور الذهنية للحركة بكل دقة وانسيابية.

13-4- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والأخيرة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغيرات
		ع	س	ع	س	
دال	3.26	0.83	7.92	0.68	4.33	الإرسال المنخفض
دال	3.15	1.14	7.58	0.88	4.44	الاستقبال

قيمة (t) الجدولية = (2.05) عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة حرية (28).

جدول (04) يبين دلالة الفروق في الاختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداء الفني لمهارتي الإرسال المنخفض والاستقبال.

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية بالنسبة للاختبار البعدي قد تباينت قيمه بين العينتين الضابطة والتجريبية فالنسبة للعينه الضابطة كان في حدود 4.33 بالنسبة للإرسال المنخفض و 4.44 بالنسبة للاستقبال أما المتوسطات الحسابية للعينه الثانية (التجريبية) في نفس الاختبار (البعدي) قد بلغ 7.92 بالنسبة للإرسال المنخفض و قدر بـ 7.58 بالنسبة للاستقبال وهي قيم متباعدة إذ يرى المتأمل في الجدول أن قيم المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي لعينة التجريبية اكبر من قيم المتوسطات الحسابية للعينه الضابطة لنفس الاختبار.

بالرجوع للجدول رقم (05) يتضح أن قيمة ت المحسوبة في كلا المهارتين (3.26 بالنسبة للإرسال المنخفض 3.15 بالنسبة للاستقبال) أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2ن - 2) أي (28) ومنه نؤكد على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح

العينة التجريبية نظرا لارتفاع معدل متوسطات الحسابية لدى أفراد العينة التجريبية لمتغيرات الدراسة مقارنة مع متوسطات الحسابية للعينة الضابطة لهذا الاختبار (الاختبار البعدي).

إن ارتفاع معدلات المتوسطات الحسابية ودرجات الانحراف المعياري للمهارتين قيد الدراسة لدى أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة مع نتائج المتوسطات الحسابية ودرجات الانحراف المعياري لنفس المهارتين لدى العينة الضابطة وفي نفس الاختبار أي الاختبار البعدي دليل واضح على فاعلية برنامج التصور العقلي المطبق على العينة التجريبية الذي ساهم بشكل واضح في معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارتين المدروستين من قبل أفراد العينة التجريبية من خلال تركيز الباحثين على الشرح اللفظي للمهارتين وعرض النماذج التطبيقية للمهارتين بالاستعانة بالصور وشرائط الفيديو

فالتصور العقلي ينمي لدى مستخدميه والمتدربين عليآلية استحضر الصور المرتبطة بالمهارات الحركية وقت الحاجة إليها

14- مناقشة النتائج:

من المعطيات والأرقام الموضحة في الجدول رقم (03) لقيم نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كلا المهارتين المدروستين (الإرسال المنخفض والاستقبال) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد هذه المجموعة (التجريبية) ولصالح العينة الاختبار البعد ،وعند الرجوع إلى نتائج الجدول رقم (04) الحامل لقيم ومعطيات وأرقام نتائج الاختبار البعدي لكلا العينتين نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية

إن كل هذه القيم والمعطيات المبينة في الجدولين السابق ذكرهما (الجدولين 03-04) تؤكد على فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14 سنة) ومدى تأثير التصور العقلي على تحسين عملية التعلم الحركي للمهارتين المدروستين، فلقد أشارت العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي في مجال التدريب الرياضي عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة الى فاعلية وتأثير هذا الأخير في تحسين درجات التعلم الحركي والأداء المهاري

لمختلف المهارات الرياضية وزيادة نسبة الإتقان والتحكم فيها، فالنتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا تتوافق مع نتائج دراسة الباحث "عبد الناصر عابدين محمد عثمان، 2008" التي توصلت إلى أن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى التحكم التام في مهارة الإرسال في نشاط كرة الطائرة هي المسببات والمتطلبات العقلية المتمثلة في التدريب المتواصل على هذه المهارة عن طريق التصور العقلي الذي يرسخ للاعب الحثيات الدقيقة وبصفة مفصلة لمهارة الإرسال

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "محمد محمود عبد الحميد، 2000" التي أكدت على أن تأثير برنامج التصور العقلي المطبق خلال الدراسة كان بنسب عالية لدى أفراد المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الإرسال مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة التي تدرت بشكل عادي دون إخضاعها لبرنامج التصور العقلي

وقد أكد مارتنيز "على أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة تنتج عنه نشاط عقلي يتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة" (محمد مطر عراك، 2003، ص24)

فالمداومة والاستمرار على التدريب العقلي لمهارة معينة خصوصاً التصور العقلي ينتج عنه استجابات عضلية متزامنة ومتماثلة مع الاستثارة العصبية المرسله ، فالتصور العقلي يتيح للرياضي فرص عديدة لاستحضار الصور الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها عملياً خلال التدريب (رقيق ساعد، 2004، ص332)

15- الاستنتاج العام :

- من خلال ما قدمناه في بحثنا هذا ومن خلال تحليل البيانات المحصل عليها يمكن أن نؤكد على تحقق كل فرضيات البحث وقد توصلت الدراسة إلى:
- ✓ التدريب على التصور العقلي عند تعليم المهارات الحركية المختلفة يقلل من نسب الوقوع في الأخطاء ويضمن سرعة التعلم وتحسن في مستوى الأداء المهاري
 - ✓ للبرنامج المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية (الإرسال المنخفض والاستقبال) في كرة الطائرة لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 -

14 سنة)

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة
- ✓ للتصور العقلي دور فعال في زيادة أثر التعلم الحركي لدى تلاميذ الطور المتوسط
- ✓ التدريب على وسائل التصور العقلي المختلفة يعطي نتائج ايجابية في مستويات التعلم الحركي

16-مقترحات الدراسة :

- ✓ بعد عرض ما تقدم في بحثنا ارتئى الباحثين تقديم جملة من الاقتراحات نذكر منها
- ✓ ضرورة الاهتمام بموضوع التصور العقلي في المجال التربوي خاصة في مجال الأنشطة الحركية خلال حصص التربية البدنية والرياضية لما له من فاعلية كبيرة في تحسين عملية التعلم الحركي وضع لدى التلاميذ
- ✓ برامج تعليمية متقنة تعتمد على التصور العقلي من اجل مساعدة التلاميذ على زيادة اثر التعلم الحركي.
- ✓ إجراء بحوث أخرى تهتم بالتصور العقلي في المجالين التربوي والتدريبي وتوسيع مجال الدراسة ليشمل مهارات أخرى في كرة الطائرة كالسحق والصد مثلا
- ✓ تكوين الأساتذة في مجال النشاط البدني الرياضي باستعمال التصور العقلي.
- ✓ تشجيع الأساتذة على تطبيق التصور العقلي خلا حصص التربية البدنية والرياضية
- ✓ ضرورة وضع كل الإمكانيات المادية والوسائل المناسبة والمساعدة على إخراج درس التربية البدنية بالاعتماد على أسلوب التصور العقلي .

- ✓ إجراء ندوات تربوية تكوينية لشرح اللبس و الغموض المرتبط بالتصور العقلي
- ✓ ضرورة التزامن بين التدريب العقلي والأداء المهاري عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل أساتذة التربية البدنية والرياضية

المصادر والمراجع:

- أسامة كمال راتب، علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000
- رسمي مصطفى عليان وآخرون ، أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والأداء، ط1، دار صفا للنشر، عمان، الأردن، 2008
- أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004
- وجيه محبوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2002
- محمد حسن علاوي، اختبارات المهارة والفنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1898
- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002
- رقيق ساعد، دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة التصويب الرمية الحرة في كرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03.2014
- محمد مطر عراق، اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بابل، العراق، 2024

- محمد محمود عبد الحميد، تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 200
- عبد الناصر عابدين محمد عثمان، أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الاستقبال الساحق في كرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2008
- برا هيمي عيسى، لبشيري احمد، تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني على تحسين القدرات المهارية للاعبي كرة الطائرة
- عبد الحميد شرف، البرامج في التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002