

جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة ذي قار

# دراسة تنبؤية لسرعة الاستجابة الحركية بدلالة بعض القدرات الحركية لدى حراس المرمى بكرة القدم

بحث مقدم من قبل الطالبان ( احمد شاكر محمد // سلام مطشر زغير )) وهو جزء من نيل  
متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار

بأشراف

أ.م.د. عماد كاظم ياسر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا  
مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ  
بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ))

صدق الله العلي العظيم  
هود الآية : ( ٥٦ )

# الإهداء

إلى . . .

أحب إنسان لنفسه . . . . . والذي

إلى

من غمرتني بحبها وحنانها . . . . . والدتي

إلى

مبعث سعادتي وسندي وملاذي . . . . . أخواني وأخواتي

إلى

من يعطوني الأمل عند رؤيتهم . . . . . أصدقائي

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي هذا

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين . . وفضل الصلاة واتم التسليم على خير خلق الله ( محمد ) وعلى آل بيته الطاهرين المجتبيين .

اول الثناء الحمد والشكر للباري عز وجل على نعمته وفضله في اتمام متطلبات البحث بيسر .

يتقدم الباحثان بجزيل الشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الرياضية وعلى رأسها عميد الكلية المحترم لما قدمته الكلية من امكانيات من اجل وصولنا الى هذا المستوى الذي تفخر وتفتخر به كليتنا الغراء ..

كما يقدم الباحثان شكرهم وامتنانهم الى مشرف البحث أ . م . د ( عماد كاظم ياسر ) لما بذله من جهود لمساعدتنا على اتمام البحث وسعيه الحثيث في المتابعة والتوجيه والإرشاد متمنين له التوفيق والنجاح والمستقبل الزاهر .

ويتقدم الباحثان . . .

الى جميع الاساتذة الافاضل الذين وقفو في درستنا خلال السنوات الاربعه متمنين لهم التوفيق والنجاح .

وفق الله الجميع . . . .

الباحثان

احمد شاكر محمد // سلام مطشر زغير

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	عنوان البحث	
	الاية القرآنية	
	الاهداء	
٤	الشكر والتقدير	
٥	ثبت المحتويات	
٦	ثبت الجداول	
	الباب الاول	
٨	التعريف بالبحث	١
٨	المقدمة واهمية البحث	١-١
٩	مشكلة البحث	٢-١
١٠	اهداف البحث	٣-١
١٠	فروض البحث	٤-١
١٠	مجالات البحث	٥-١
١٠	المجال البشري	١-٥-١
١٠	المجال الزمني	٢-٥-١
١٠	المجال المكاني	٣-٥-١
	الباب الثاني	
١٢	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢
١٢	الدراسات النظرية	١-٢
١٢	مفهوم التعلم الحركي	١-١-٢
١٢	التعلم الحركي والاداء الحركي	٢-١-٢
١٣	المفاهيم الحديثة للتعلم والتعلم الحركي وعلاقته بعض المفاهيم الحركية	٣-١-٢
١٤	مفهوم التدريب	٤-١-٢
١٥-١٤	النشاط التدريبي	٥-١-٢
١٦	مفهوم الاستجابة الحركية	٦-١-٢
١٦	اهمية سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى	٧-١-٢
١٧	اهمية كرة القدم	٨-١-٢

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١٧	اهمية حارس المرمى	٩-١-٢
١٨	تحديد مواصفات حارس المرمى	١٠-١-٢
٢٠-١٩	المرونة	١١-١-٢
٢١	المرونة في علم الحركة	١٢-١-٢
٢٣-٢٢	التوازن	١٣-١-٢
	الباب الثالث	
٢٥	منهج البحث واجراءاته الميدانية	٣
٢٥	منهج البحث	١-٣
٢٥	مجتمع وعينه البحث	٢-٣
٢٥	الادوات والاجهزة المستخدمة	٣-٣
٣١-٢٦	الاختبارات المستخدمة	٤-٣
٣٢	التجربة الرئيسية	٥-٣
٣٢	الوسائل الاحصائية	٦-٣
	الباب الرابع	
٣٤	عرض ومناقشة النتائج وتحليلها	٤
٣٦-٣٤	عرض وتحليل ومناقشة تباين الانحدار لاختبارات معنوية الانحدار المتعدد الكلي للمتغيرات المدروسة بطريقة (STEPWISE)	١-٤
	الباب الخامس	
٣٨	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٣٨	الاستنتاجات	١-٥
٣٨	التوصيات	٢-٥

## الباب الاول

### ١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

## ١- التعريف بالبحث

## ٢- المقدمة وأهمية البحث

تمثل لعبة كرة القدم مكانه مميزة بالعالم وماتزال تتال شعبية والاعجاب الجماهيري عند متبع الرياضة فقد اولى الباحثون في مجال التربية الرياضية لهذه اللعبة اهتماماً كبيراً مما ادى الى رفع مستوى وزيادة الاقبال على دراسة العديد وجعلها لعبة مثيرة ذات الانتشار الواسع .

وتمتاز لعبة كرة القدم بالمواقف والحالات الكثيرة والمتفرقة حيث يتم الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم او بالعكس اثناء المباراة وهذا الامر يتطلب اعداد بدنياً ونفسياً وخططاً حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على الكرة والتصرف بشكل صحيح والشكل الامثل .

في لعبة كرة القدم تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية المهمة والتي لها دور مهم في الاداء التكتيكي والمهارات الأساسية لدى حارس المرمى .

اذ ان حارس المرمى مثلاً يتميز بالسرعة الاستجابة الحركية في المرمى حتى يستطيع الوصول الى الكرة بأقصى سرعة والامساك بالكرة حيث ان الاستجابة الحركية وزمنها تؤثر في سرعة استجابة حارس المرمى وبالتالي دقة اصابة الهدف ايضاً هذا الامر ينطبق على كل اللاعبين بشكل عام في الملعب ومن هنا تمكن اهمية البحث في موضوع الدراسة حيث معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة وحارس المرمى بكرة القدم .



وتكمن اهمية دراسة مقدار الاستجابة الحركية من خلال بعض القدرات الحركية ذات العلاقة بمقدار حركة حارس المرمى في لعبة كرة القدم .

ان الاتجاهات الحديثة والمعتمدة في البحث العلمي والتي تعتمد اساساً على نتائج الاراء تشير الى تطور الحاصل في الالعاب الرياضية بشكل عام وفي كرة القدم بشكل خاص ماهو الانتاج مفردات عملية جديدة اقترنت بمفاهيم مضافة لايجاد منافذ عديدة للتوسع ومواكبة التطور .

ويعد تطور القدرات الحركية ومنها سرعة الاستجابة الحركية ومن اهم الاسس التركيز عليها نجاح الفعل الحركي فضلاً عن تطوير المتطلبات الاخرى لذلك نرى ان اللاعب يحتاج الى تفسير الظاهره في حيزه الاداء ليتمكن من تكوين استجابة مركبة صحيحة وبالوقت المناسب .

## ١ - ٢ مشكلة البحث :-

يعد علم الإحصاء من العلوم المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بجوانب البدنية والمهارية في العديد من الألعاب الرياضية وفقاً لكرة القدم ومن خلال متابعه الباحثان وجود قله الابحاث العلمية التي تناولت موضوع التنبؤ بمستوى الاستجابة الحركية من خلال بعض القدرات الحركية لحراس المرمى كذلك من خلال متابعة الباحثان لعديد من المباريات المرهلية وبعد ان لاحظوا ان مقدار حركة حارس المرمى نجاح الى العديد من القدرات الحركية لكي يعمل بشكل في رد الكرات الموجهة الى المرمى لايستطيع صد الكرات الموجه نحو الهدف لذا فإن عدم تكامل هذه القدرات الحركية عند حارس المرمى يؤدي الى ضعف المستوى وعدم قدرته على رد الكرات الموجه نحو الهدف كل هذه الأسباب رفع ( الباحثان ) لقيام بهذه الدراسة من اجل التعرف على الحقائق العلمية لها لكي يتسنى للعاملين العمل بموجب نتائج هذه الدراسة .

## ١ - ٣ أهداف البحث

- ١- التعرف على مستوى سرعة الاستجابة لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- التعرف على بعض القدرات الحركية لدى أفراد عينة البحث .
- ٣- التنبؤ بمستوى سرعة الاستجابة وفق بعض القدرات الحركية لدى أفراد عينة البحث .

## ١ - ٤ فروض البحث

- ١- وجود درجات متباينة لمستوى سرعة الاستجابة لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- وجود عينة البحث درجات متباينة لمستوى القدرات لدى أفراد عينة البحث .
- ٣- التنبؤ بدرجة سرعة الاستجابة الحركية من خلال بعض القدرات الحركية لحارس المرمى .

## ١ - ٥ مجالات البحث

١ - ٥ - ١ المجال البشري :- بعض طلاب كلية التربية والبدنية والعلوم الرياضية جامعة  
ذي قار ٢٠١٦ - ٢٠١٧

١ - ٥ - ٢ : ٢٠١٥/١١/٣ ولغاية ٢٠١٦/٤/٢٥

١ - ٥ - ٣ : ساحات وملاعب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة ذي قار .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم التعلم الحركي

##### ٢-١-٢ التعلم الحركي والاداء الحركي

##### ٣-١-٢ المفاهيم الحديثة للتعلم والتعلم الحركي وعلاقتها ببعض

##### المفاهيم الحديثة

##### ٤-١-٢ مفهوم التدريب

##### ٥-١-٢ النشاط التدريبي

##### ٦-١-٢ مفهوم الاستجابة الحركية

##### ٧-١-٢ مفهوم المرونة

##### ٨-١-٢ مفهوم التوازن

## ٢ الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

### ٣ - ١ مفهوم التعلم الحركي

ان مفهوم التعلم شامل وواسع جداً وهو أساس العلمية التعليمية فلا يكاد ان نمط من أنماط السلوك البشري ان يخلو من التعلم .

وقد تناول الكثير من الباحثين التعلم وفق الاتجاهات العلمية والمجالات التي يتعاملون بها حيث حددت مفاهيمها استناداً الى علم النفس والتربية والتعلم الحركي ولهذا فقد تم تعريف التعلم بطريقة مختلفة من قبل مؤلفات عدة (١) .

### التعلم الحركي :-

على انه التغيير الثابت سبباً في الاداء نتيجة الخبرة والممارسة والذي يتم بفعل التغييرات مستقلة ذات تأثيرات دائمة نسبياً وقد تسمى تلك المتغيرات ظرفية او شخصية ذات تأثير قد تزول بزوال المتغير او بنعدامه او انعدام تأثيره وسمى تلك المتغيرات بمتغيرات الأداء .

---

(١) أ . د . محمود داوود الربيعي , التعلم والتعليم في التربية الرياضية , ط ١ , دار الضياء للطباعة والتصميم , النجف الاشرف , ص ٢٣ .

## ٢ - ١ - ٢ التعلم الحركي والأداء الحركي :-

هناك خلط واستخدام غير دقيق لمفهوم التعلم والأداء حيث يستخدم في بعض الأحيان الأداء بديلاً للتعلم وبالعكس . . . ويبدو ان التعلم الحركي والأداء كأنهما شيء واحد ويحملان نفس المفهوم ويشيران الى الظاهرة نفسها ان المنطق والأساس العلمي يشير الى وجود فرق كبير بين التعلم الحركي والأداء (١).

### ٢ - ١ - ٢ المفاهيم الحديثة للتعلم والتعلم الحركي وعلاقتها ببعض المفاهيم الحركية

التعلم :- هو سلسلة من التغيرات تحدث التعديل سلوك الانسان وهو كل مايكتبه الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف ومهارات حركية ولا يمكن ان يتم التعلم الا من خلال التدريب والتكرار الملاحظة ويعرف ( stalling ) ( ١٩٨٢ ) بأنه التغير في السلوك في حين يرى ( singlar ) ( ١٩٨٠ ) بأنه التعلم هو الإنتاج او انعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبياً في الأداء او السلوك بسبب الخطوة السابقة والتطبيق العملي ( magill ) ( ١٩٨٩ ) فيعرف التعلم على انها حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشراً بل يمكن الاستدلال عليها بسلوك الفرد بما يعني التعلم بمفهوم الطالب ( ١٩٧٦ ) العملية التي تساعد الإنسان على تحسين قابلية على حل مشكلة او على التكيف الحياة المتغيرة محجوب ( ١٩٨٥ ) عن المجله المعروفة ( ١٩٨٣ ) يعني سلوك يتغير بفعل الخبرة والتجربة (٢) .

(١) عادل فاضل علي : الاكاديمية الرياضية العراقية , ٢٠٠٥

(٢) نجاح مهدي شلش - مازن عبدالهادي احمد : مبادئ التعلم الحركي , ط٢ , المطبعة دار الضياء والطباعة والتصميم ,

النجف الاشرف , ٢٠١٠ , ص٢٧.

## ٢- ١- ٤ مفهوم التدريب :-

لقد تعددت التعريفات حول مفهوم التدريب الا انها متفقة على الركائز الاساسية العلمية للتدريب فقد عرف التدريب على انه جهود ادارية وتنظيمية مرتبطة بالحالة الاستمرارية تستهدف اجراء تغيير مهاري ومعرفي وسلوكي في خصائص الفرد الحالية او المستقبلية لكي يتمكن من الوفاء بمتطلبات عملة ا وان يطور اداءه العملي والسلوكي بشكل افضل .

كذلك عرف عبد الجليل التدريب بأنه : ( عملية تزويد الافراد او المجموعات بالمعلومات والخبرات اوالمهارات وطرق الاداء والسلوك بحيث يكون هؤلاء الافراد او الجاعات قادرين على القيام بوظائفهم بفعالية وكفاءة .

## ٢- ١- ٥ النشاط التدريبي :-

هو تعريف فكري او تضيق نفسي مرعي بممارسة المدرب من اجل الوصول الى معلومات جديدة او إتقان مهارات عالية او مركبة مهنية وهادفة وتتنوع النشاطات وتخالف في حدتها على تحقيق الأهداف المرسومة بناء على مدى ارتباطها بالهدف من جهة ومدى ارتباطها بخبرات المتدربين وتسلسلها مع البناء المعرفي والمهاري له من جهة أخرى إضافة الى قدراتها على إثارة دافعية للتفاعل مهماً وهذا يعتمد على خبرات معد النشاط ومهارته في مراعاة خلفيات المتدربين وتقديمه للمفاتيح التي تسهل على المتدرب فهم النشاط والتفاعل معه .

١-الشرعية :- يجب ان يتم التدريب وفقاً للقوانين والأنظمة واللوائح المعمول بها داخل المنظمة .

٢-المنطقية :- يجب ان يتم التدريب بناء على فهم منطقي وواقعي دقيق وواضح للإجابات التدريبية .

٣-الهادفية :- يجب ان تكون أهداف التدريب واضحة وموضوعية قابلة للتطبيق ومحددة تحديداً دقيقاً .

٤-الشمولية :- يجب ان يشمل التدريب جميع ابعاد التنمية البشرية من قيم واتجاهات ومعارف ومهارات كما يجب ان يوجه الى جميع المستويات الادارية في المنطقة ليشمل جميع فئات العاملين فيها .

٥-التدريبية :- يجب ان يبدأ التدريب بمعالجة الموضوعات البسيطة ثم يتبع بصورة مخططة ومنظمة الى الأكثر تعقداً وهكذا .

٦-الاستمرارية :- التدريب يبدأ مع بداية الحياة الوظيفية للفرد ويستمر معه خطوة بعد الأخرى التطويرية وتنمية يساعد العاملين على التكيف والتطورات المستمرة امام التغيرات المستقبلية.

٧-المرونة :- يجب ان يتطور نظام التدريب وعملياته الموكبة تطور والتزود بالرسائل والأدوات والأساليب اللازمة للاحتياجات التدريبية للعاملين بما يناسب مستوياتهم<sup>(١)</sup>.

---

(١) بلال خلف السكرانه : تصميم البرامج التدريبية , دار الفكر العربي, القاهرة , ٢٠١٠ , ص ١٧ .

## ٢ - ١ - ٦ مفهوم الاستجابة الحركية

تعد سرعة الاستجابة الحركية احد انواع السرعة والتي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب ان يملكها كل لاعب ومنهم حارس المرمى لما هذا الصفة من أهمية يتصف بها كل لاعب والكل يؤديها بشكل جيد .

سرعة الاستجابة الحركية . . .

بانها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة الظهور موقف من خلال المباراة ( بو زيد ) ( ٢٠٠٥ , ٢٦٤ )

سرعة الاستجابة الحركية . . . ( الدليني ) (٢) ( ٢٠٠٤ , ٦٠ ) ممكن (١)

هناك نوعان من سرعة الاستجابة الحركية وهي :-

١- الاستجابة الحركية البسيطة ورد الفعل البسيط وهي الاستجابة الحركية لمثير معروف مسبقاً وبنفس الوقت تكون هناك عملية استعداد للإجابة على المثير .

٢- رد الفعل المعقد والاستجابة الحركية المعقدة تحتوي هذه الاستجابة على كثير من الحوافز وتكون هذا الحوافز غير واضحة مقدماً وهي تكون ظاهرة في اللاعب الفرعية بالذات (كرة القدم) وتعتبر سرعة الاستجابة الحركية من الصفات البدنية التي لا يخلو أي نشاط رياضي منها وتعرف بانها قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين (٢)

## ٢-١-٧ أهمية سرعة الاستجابة الحركية لحراس المرمى .

تعد سرعة الاستجابة الحركية مهمة جداً الى حراس المرمى اثناء اللعب من مناولة وتهديف ومرتوغة وخداع لذلك وجب على حارس المرمى ان يتصف بسرعة رد سريع وسرعة الاستجابة سريعة للمتغيرات التي يتعرض لها فمثلاً عند التصويب على الهدف يجب على الحارس ان يرى الكرة واتجاهها وسرعتها وبعد ذلك يختار الحركة المناسبة التي حددها من اجل صد الكرة ولحل هذه الامور تحدث في اقل من ثانية لذلك يجب على حارس المرمى ان تكون له سرعة استجابة جيدة للقيام بواجبة على اعلى مستوى ممكن .

(١) م . م . احمد رمضان سبع: مجلد ابحاث كلية التربية الاساسية , جامعة الموصل , المجلد ١١ , العدد ١ , ص ٢٤٠ .  
(٢) قاسم المنذلاوي , محمود الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية , بغداد , مطابع الجامع , ١٩٨٧ , ص ٨١ .



أن لعبة كرة القدم رياضة أغلب سكان العالم الذي يعني اهتمام العالم الكبير بهذه اللعبة عن طريق التدريب والتخطيط السليم والحديث للارتقاء الى المستوى العالي لتحقيق أفضل النتائج في جميع البطولات العالمية ولعبة كرة القدم تتميز بطابعها الهجومي الذي يتطور طبقاً لتطور خطط اللعب وطرائقه الحديثة وتعدد المهارات الفنية فيها ولاسيما مهارة التهديف التي أصبحت من أهم المهارات التي يجب إتقانها من قبل اللاعبين لأنه بالنهاية لا بد من تحقيق الفوز بالمباراة وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي حظيت باهتمام وافر ودراسات بالغة الأهمية وذلك من أجل الارتقاء بها نحو الأفضل وعلى الرغم من هذا فإن البحث مازال مستمراً لأيجاد أفضل السبل التدريبية التي يمكن من خلالها مجارات الفرق والمنتخبات المتقدمة سواء على مستوى البطولات المحلية او العالمية<sup>(١)</sup> .

## ٢-١-٩ أهمية حارس المرمى :-

ان اهمية حارس المرمى بكرة القدم كبيرة جداً فهو ليس لاعباً عادياً بل ان هناك مواصفات الحارس المرمى لا بد ان يتصف بصفات بدنية ومهارية ممتازة مثل السرعة ومنها السرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة والمرونة والرشاقة والقوة والشجاعة فهو لا بد ان تتوفر فيه الجراءة والثقة بالنفس وهو اشد اللاعبين حاجة الى سرعة الاستجابة الحركية لانه لا يمكن ان يكون جيداً في مركزه مالم يتصف بهذه السمة والتي يتمكن بها وبغيرها من تحقيق الفوز .

ان حارس المرمى هو شخصية مهمة في خط الدفع وبسبب دقته ومهارته فأن القدرة للفريق كلة ترتقي وعليه تقترن في كثير من الاحيان نتيجة المباراة وفي كرة القدم كثير ما يصعب اختيارة حيث اختيار حارس المرمى مهمة شاقة للمدرب لان مواصفاته تختلف نوعاً ما عن مواصفات اللاعبين الاخرين في الفريق<sup>(٢)</sup> .

(١) حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٥ , ص ٣٢ .

(٢) احمد رمضان سبع : مصدر سبق ذكره , ص ٤٢٠ .

## ١-٢-١٠ تحديد مواصفات حارس المرمى كما يأتي :-

- تركيز عال ( ذكاء )
- تتوفر فيه المواصفات القيادية .
- وزن معتدل .
- المرونة .
- ذراع قوية التوزيع الكرات .
- حسن التوقع
- لياقة بدنية عالية .
- طول جيد
- القوة ( قوة الساقين وهي اكثر من قوة الذراعين )
- الحماس والثقة بالنفس .
- رد فعل سريع المتطلبات اللعب .
- الشجاعة .

وتستدعي واجبات حارس المرمى ان يكون له تدريب خاص فالاعداد البدني لحارس المرمى يكون من خلال التمرينات البدنية ومبادئ الجمباز الارضي وحركة القفز وتدريبات السرعة ( سرعة الانطلاق / وسرعة رد الفعل )

تعد المرونة أحد العوامل العامة التي يتوقف عليها تحقيق المستويات الرياضية العامة في مختلف الألعاب الرياضية لكونها تساهم في بناء وتطوير الاداء الحركي عن اللاعب بجهد قليل وبزمن قصير كما ويساعد على التقدم في مستوى الانجاز وبأنها مقدرة الفرد على أداء الحركات لاوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل<sup>(١)</sup>.

فالمرونة تعني قدرة الجسم على الرجوع الى الوضع الثابت بأحسن شكل ممكن بواسطة ارتداد عميق مرتبط بأنتقال انسيابي بدون تصلب ويعني استطاعه الجسم على التغلب على التوقفات المختلفة في الاداء المهاري, وتعني قابلية العضل هاو المفصل على استغلال اقصى مدى للحركة اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية<sup>(٢)</sup> .

وكذلك عرفت المرونة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعبة لمدى أوسع وبحريه<sup>(٣)</sup> .

---

(١) سليمان علي وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات الساحة والميدان , دار المعارف , القاهرة , ١٩٨٣, ص٤٦ .  
 (٢) وجيه محجوب, احمد بدري : أصول التعلم الحركي , الدار الجامعية للطباعة والنشر , الموصل , ٢٠٠٢, ص١٢٩ .  
 (٣) سامي الصفار وآخرون : كرة القدم, ج١ , مطبعة جامعة الموصل , ١٩٨١, ص٢٢٣ .

أنواع المرونة : تقسم المرونة الى عدة أنواع حيث قسمها :

( خاطر وبيك ) الى :

أ- مرونة ثابتة

ب- مرونة متحركة وهي أشمل التقسيمات .

اما ( هارة ) فقسمها الى :

أ- مرونة عامه

ب- مرونة خاصه

وقد قسمها آخرون الى :

أ- مرونة ايجابية

ب- مرونة سلبية (١)

أما سليمان علي وآخرون فقسموها الى :

- مرونة ( مفصلية , عضليه , عصبية ) وترتبط المرونة بعمل اجهزة الحواس ومراكز

الحركة وتعد الاساس لاداء الحركي والانجاز الرياضي (٢)

تعتمد المرونة العضلية ( ونقصد بها السعه الحركيه للمفاصل ) اعتماداً اساساً على درجه

مطاطيه الانسجه حول المفصل أذ ان هناك أنسجه عضليه وأنسجه شحميه فضلاً عن الأوتار

الفصليه والرباطات بين رؤوس العظام وأن تطور هذه الصغه يعتمد على تمارين تمطيه

الانسجه حول المفصل من اجل زيادة السعه الحركية للمفصل (٣) .

(١) قاسم حسن حسين , وبسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره , ص ١٥ .

(٢) سليمان علي وآخرون : مصدر سبق ذكره , ص ٤٦ .

(٣) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , دار الكتب والوثائق , بغداد , ط ٢ , ٢٠١٠ , ص ٢١ .

## ١٢-١-٢ المرونة في علم الحركة :

تعد الاساس في الاداء الحركي والانجاز البدني الرياضي حيث تعمل على اتساع مدى الحركة فهي توافق فسيولوجي ميكانيكي أذ أن سعه المجال الحركي يولد قدرة حركية اكبر مما يساعد الرياضي على الاداء الحركي العالي , وهي ذات أهمية في كرة القدم وخاصة حارس المرمى حيث أن الالعب ذات الاحتكاك المباشر مع الخصم تكون درجة مرونة مفاصل لاعبيها بمستوى اعلى من الطبيعي<sup>(١)</sup> .

فالقابلية الحركية شرط الاداء الحركة ومعنى هذا قابلية الفرد الكافية على أداء متطلبات حركي ضمن متطلبات الحركة وقابلية الانسجة والعضلات والاربطه على التدريب الرياضي ويعتبر علماء المدرسة الغربية المرونة عنصراً مهماً من الصفات الحركية للإنسان ففي علم الحركة تعني مرونة الحركات الرياضيه ومطاوعتها مع المحيط أن مطاوعة الجسم مع المحيط معناه القوة المبذوله للحركة وأنسجامها مع المحيط من ناحيه التوقف والمطاوعة والاستقبال , وهو ناتج عن مرونة المفاصل والعضلات ابتداءً من مفصل القدم مروراً بكافه مفاصل الجسم وتتوقف نجاح كثير من الحركات على هذه الصغه , المرونة تولد مع الانسان كمرونة الجسم عامه عند الطفل واذا تستغل بوقت مبكر ولاتستطيع استغلالها بمرحلة متأخرة<sup>(٢)</sup>.

(١) محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : أختبارات الاداء الحركي , مطبعه شركة دار الصفا للطباعة , مصر ,

١٩٨٢ , ص ٣١٨ .

(٢) وجيه محبوب , أحمد بدري : مصدر سبق ذكره , ص ١٣٠ .

معناه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابت هاو في حاله الدوران والانتقال كذلك المحافظة على مركز ثقل الجسم في الحالات الرياضية المتعددة والخاصة والمعقدة وهذا معناه القدرة على استخدام خاصيه القصور الذاتي وسلامة الاذن والإحساسات والنظر والربط بين حاسة السمع وحاسه البصر . وأن القدرة على التوازن قابلية التوافق الحركي على حل الواجبات ذات المهارة الحركية بقاعدة ارتكاز صغيرة أو كبيرة أو في الهواء , وأن معنى قابلية التوازن هي السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواها بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم وخاصة الاستمرار بالحركة أو الاحتكاك او الاوضاع المختلفة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم نعت شروط صعبه<sup>(١)</sup>.

### شروط حدوث التوازن :

مقدار قوة الارتكاز او سعه الارتكاز على الارض وهذا عندما يكون الجسم على الارض مباشرة , أما عندما يكون الجسم في الهواء فهذا معناه أن التوازن مقرون بكتله الجسم ( وزن الجسم وسرعة الحركة وتعجيلها كذلك اتجاه الحركة فعندما تكون الحركة على شكل دوران في الهواء فسيكون التوازن صعباً جداً , أي أن السيطرة على توازن الجسم في الهواء وفي رجوع الجسم على الارض بحيث ان الخط الشاقولي المار من حركة ثقل الجسم يمر أيضاً من قاعدة الاستناد والقدمين ) ان اتجاه القوة والارتكاز يجب ان يكون دائماً على الارض للسيطرة على حالة الوقوف<sup>(٢)</sup>.

ويعتمد التوازن على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد عند الثبات وعند الحركة , وأن هذه العلاقة نابعه من قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستشارات المواجهه الى مختلف المجاميع العضلية للوصول الى حاله التوازن<sup>(٣)</sup>

(١) وجيه محبوب , أحمد بدري : مصدر سبق ذكره , ص ١٣٣ .

(٢) وجيه محبوب , أحمد بدري : مصدر سبق ذكره , ص ١٣٤ .

(٣) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره , ص ٢٣ .

## هناك نوعين من التوازن :

## ١- التوازن الثابت static Balance :

والذي يعني أيقاف جزء من أجزاء الجسم او كل الجسم في حالة ثبات في وضع معين<sup>(١)</sup> .

## ٢- التوازن المتحرك Dynamic Balance :

فهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالعلاقة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه اثناء الحركة ونلاحظ ذلك واضحاً اثناء الركض.

أن تكرار الحركة سيضع المنهج الحركي وسيولد توجيه صحيح للتصرف الحركي ولا يأتي هذا الا عن طريق التدريب المستمر وخاصة من سن الطفوله ومن السنه الثاني هاذ يبدأ الطفل بالوقوف الصحيح وبدون مساعدة ويتم تعلم استقامه الجسم من اجل الانتقال والذي يكون في الربع الاول من السنه الثانية التي ستسيطر على قوة الجاذبية<sup>(٢)</sup>.

---

(١) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره , ص ٢٣ .

(٢) وجيه محجوب , أحمد بدري : مصدر سبق ذكره , ص ١٣٤ .

## الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣-٣ منهج البحث

٣-٢ مجتمع وعينه البحث

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٥ التجربة الرئيسية

٣-٦ الوسائل الاحصائية



### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : بآنة احدى الطرق المستخدمة في ترتيب المعلومات وتنظيمها حتى يتم عرضها بشكل منطقي وسليم وذو نسق متصل ليحدث ذلك تدريجياً بالافكار لدى القارئ بحيث يحصل على المعلومات بدرجة منطقية للفهم حيث يتم التدرج فيها من السهل وحتى الصعب ومن المعلومات المعروفة للمعلومات المجهوله وغير الواضحة وذلك من خلال التنقل بشكل مستمر بين القضايا ومراعاة كافة انواع الانسجام والتوافق بين المعلومات والحرص على شدة الارتباط فيما بينها .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك الملائمة حل المشكلة .

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بحراس المرمى للعبة كرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية والمشاركين في بطولة الكلية التي اقيمت في تاريخ ٢٠١٦/٣/٤ والبالغ عددهم (١٠ عشر) حراس مقسمة لكل فريق حارسان حيث بلغ عدد الفرق خمسة حيث تم اختيار حراس المرمى جميعهم وبذلك شكلت نسبة العينة ١٠٠% من مجتمع البحث الاصلي .

### ٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة

١- شريط قياس

٢- شريط لاصق

٣- ساعة توقيت

٤- مسطرة قياس

٥- مسطبة

٦- صافرة

(١) ربحي مصطفى عليان واخرون , اساليب البحث والعلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة , ط ١ , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان , ٢٠٠٨ , ص ٥٣ .

## ٣-٤-١ اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

## فرض الاختبار: (١)

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المشير , وقد وضع هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الانماط الحركية في عدد من الالعاب الرياضيه .  
مستوى السن والغبن : من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

## تقويم الاختيار :

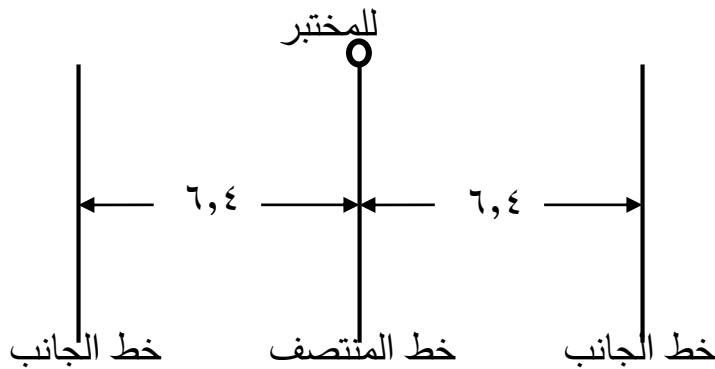
- سجل نيلسون معامل ثبات لهذا الاختبار بلغ ٠,٨٧. وكان ذلك عن طريق تطبيق الاختبار واعداده تطبيقه على عينه من طلبه الجامعات .
- للاختبار منطقي عن طريق بعض خبراء القياس الرياضية .
- سجل نيلسون معامل موضوعية للاختبار بلغ ٠,٨٣ .

## الأدوات اللازمة :

- منطقه فضاء مستويه خاليه من العوائق بطول ٢٠م ويعرض ٢م .
- ساعة أيقاف .
- شريط قياس .

الإجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والأخر مسافه ٦,٤ م

, وطول الخط ١ م .



- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهه المحكم الذي يقف عند نهايه الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للامام قليلاً .
- يمسك المحكم بساعة الايقاف باحدى يديه ويرفعها الى أعلى , ثم يقوم بسرعه بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة .
- يستجيب المختبر لاشارة اليد ويحاول الجري باقصى سرعة ممكنه في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .
- وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بايقاف الساعة .
- وأذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطيء فأن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر الاتجاه ويصل الى جانب الصحيح .
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى ٢٠ ثانية وبواقع خمس محاولات في جانب .
- نختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوي (الكروت ) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمه يسار , وعلى الخمس الاخرى كلمة يمين , ثم تغلب جيداً وتوضع في كيس او صندوق او قبعه ثم تسحب بدون النظر اليها .

## تعليمات الاختبار :

- يعطى كل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الاساسية وذلك بفرض التعرف على اجراءات الاختبار .

- يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء , وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت .

- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر يسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية , وتسجيلها وفقاً لترتيب سحبها في بطاقة خاصه يقوم بوضعها في احدى يديه لترشيده في تسلسل اتجاهات الاشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة وهذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى المحاولة التالية .

- يجب عدم معرفه المختبر بأن المطلوب منه اداء عشر محاولات موزعه على خمس محاولات في كل اتجاه وهذا الاجراء هام ايضاً للحد من توقع المختبر .

- يجب التنبه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعه على الاتجاهين بالتساوي وانما يتحمل ان يكون عدد محاولات اتجاة اكبر من الآخر ترتيب اداء المحاولات يتم عشوائيه وهو يختلف من مختبر لآخر .

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى المحكم الاشارة التالية : استعد أبدأ , وفي جميع المحاولات يجب ان تكون الفترة الزمنية بين كلمتي ( استعد - أبدأ ) في مدى يتراوح ما بين (٢/١) الى ٢ ثانية )

- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الاحماء , ويفضل ارتداء حذاء خفيف , ويجب ان تكون منطقة اداء الاختبار خالية من أي موانع (١).

الاسم : .....

التاريخ : .....

الزمن	ترتيب المحاولات
١,٤	١-شمال
١,٤٥	٢-يمين
.....	٣-يمين
.....	٤-يمين
.....	٥-شمال
.....	٦-يمين
.....	٧-شمال
.....	٨-يمين
.....	٩-شمال
.....	١٠-شمال

الدرجة الكليه = \_\_\_\_ = ٠,٠٠ ثانية

للتوقيع .....

أدارة الاختبار :

- **مسجل** : ويقوم بعملية السحب العشوائي للكروت وكتابه ترتيب المحاولات العشرة على البطاقة كل مختبر على حدة ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم ثم يقوم بجمع الطاقات بعد الانتهاء من الاختبار وحساب ذلك الدرجات .

- **محكم** : ويقوم بالنداء على المختبر واعطاء اشارة البدء لكل محاوله وحساب الزمن وتسجيله في بطاقة المختبر .

**حساب الدرجات :**

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لاقرب ١/١٠ ث .

- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر<sup>(١)</sup> .

(١) ريسان مجيد خريبط : موسوعه القياسات والاختيارات في التربية البدنية والرياضية , ج١, ص١٠٠ .

### ٢-٤-٢ اختبارات ثني الجذع من الوقوف<sup>(١)</sup>

عرض الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف.

مستوى السن والجنس : من سن ٦ سنوات فاكثر ويصلح للبنين والبنات .

تقويم الاختبار : حصلت بولي ( Poly ) على معامل ثبات لهذا الاختبار بلغ ٠,٩٣ , وذلك عندما قامت بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على عينه تتكون من ٦٣ طالبه جامعة ايوا (iowa)

- كما حصل ماجسون (Magnusson) على معامل ثبات الاختبار بلغ ٠,٧٠ و ٠,٨٤ , وذلك عندما قام بتطبيق الاختبار على عينتين منفصلتين من التلاميذ الأولى من الصف الاول الابتدائي والثانية من الصف السادس .

- كما حصل بوكستون (Buxton) على معامل ثبات للاختبار بلغ ٠,٩٥ , وذلك عندما قام بتطبيق الاختبار واعادة تطبيقه على عينه من التلاميذ من سن ٦ - ٩ سنوات .

- للاختبار صدق منطقي اقره معظم علماء القياس في التربية الرياضية .

### الادوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب او ( مسطرة ) طولها حوالي ٢٠سم مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحدة تساوي ١ سم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ سم .

- مقعد او كرسي او منضد مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث راي اهتزاز .

- يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعد او المنضدة بحيث يكون منتصف القياس اعلى على حافة المقعد او المنضد وال نصف الاخر أسفل الحافه .

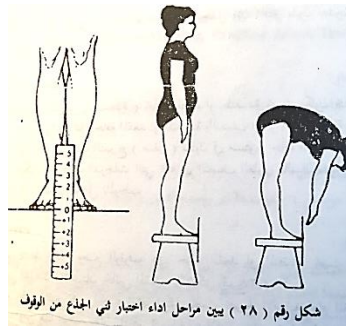
- يلاحظ ان نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد على ان تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .

## وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد او المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لاقصى مدى ممكن بقوة وببطيء مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لاسفل موازيه للمقياس .

## تعليمات الاختبار :

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبه .
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثني الجذع الاسفل ببطيء وبقوة ومحاولة تحقيق اقصى مدى ممكن من ثني لاسفل من الافضل اعطاء المختبر محاولتين او ثلاث كوسيلة للأحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس مع ملاحظة ان يتم ذلك قبل الصعود الى المنضدة .
- يجب على المختبر توجيه نظره الى اسفل القياس .
- تبين ان ثني الجذع الاسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج افضل , الا ان هذا الاسلوب في الاداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظراً لصعوبة حساب الدرجة ولهذا يشترط في حساب الدرجة ان يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من ٢-٣ ثانية .



شكل رقم ( ٢٨ ) بين مراحل اداء اختبار ثني الجذع من الوقوف

## أدارة الاختبار :

- محكم : ويقوم بمراقبة الاداء وحساب الدرجات وعليه ان يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين وان يتحقق من ذلك أثناء الاداء كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر اذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع .
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

## حساب الدرجات :

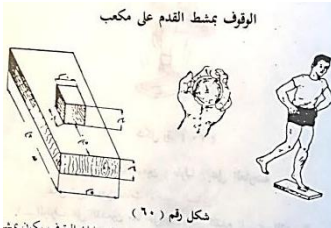
درجة المختبر هي أقصى نقطة على القياس يصل اليها المختبر من وضع ثني الجذع اماماً  
أسفل

الوقوف بالقدم ( طويله ) على العارضه

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

الادوات :

ساعة أيقاف الجهاز الموضع وهو عبارة عن لوحه من الخشب مثبت في منتصفها عارضه  
ارتفاعها عشرون ( ٢٠ ) سنتيمتراً وطولها ستون ( ٦٠ ) سنتيمتراً وسمكها ثلاثة ( ٣ ) سنتيمترات.



مواصفات الاداء :

يقف المختبر فوق حافه العارضه باحدى القدمين على ان توضع القدم بحيث القدم تكون  
طويله على العرضه هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحه او على الارض عند سماع  
أشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحه او الارض بحيث يركز على القدم التي  
على العارضه ويستمر في الاتزان فوق العارضه اكبر وقت ممكن يؤدي نفس العمل بالقدم  
الاخري .

توجيهات :

- ١- يؤدي المختبر الاداء بدون حذاء .
- ٢- تكون اليدان ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار .
- ٣- نزول القدم الحرة معناه أنتهاء الاختبار .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضه وذلك من لحظه  
مغادرة قدمه الحرة للوحه او الارض وحتى لمس اللوحه او الارض بأي من اجزاء الجسم .

الوقوف بمشط القدم على الكعب

نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق فيما عدا ان الوقوف يكون بمشط القدم على مكعب  
( ١٠ × ١٠ × ١٠ ) سم



### ٣- ٥ التجربة الرئيسية

تم اجراء الاختبارات في يوم ٢٤/٢/٢٠١٦ الى ١٦/٣/٢٠١٦ في ملاعب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة ذي قار .

### ٣- ٦ الوسائل الاحصائية

- ٤ - ٦ - ١ تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) المعالجة النتائج
- ٥ - ٦ - ٢ وسط حسابي
- ٦ - ٦ - ٣ انحراف معياري
- ٧ - ٦ - ٤ تحليل تباين الانحدار

## الباب الرابع

٤ - عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة تباين الانحدار لاختبارات

معنوية الانحدار المتعدد الكلي للمتغيرات المدروسة بطريقة

**(STEPWISE)**

## ٤ - عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة تباين الانحدار لاختبارات معنوية الانحدار المتعدد الكلي

للمتغيرات المدروسة بطريقة (STEPWISE)

جدول (١)

يبين تحليل تباين الانحدار لاختبار معنوية الانحدار المتعدد الكلي للمتغيرات المدروسة بطريقة

(STEPWISE)

ANOVA <sup>b</sup>

Sig	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية DF	مجموع المربعات	مصادر التباين
		MS		SS	
.050 <sup>a</sup>	4.734	.245	2	.489	الانحدار
		.052	7	.362	البواقي
			9	.851	المجموع

a. Predictors: (Constant), التوازن, المرونة,

b. Dependent Variable: الاستجابة

جدول (٢)

يبين نموذج تحليل الانحدار الخطي وقيم ثابت الميل للمتغيرات المستقلة ومعنويتها للتنبؤ بمستوى الاستجابة الحركية بدلالة بعض القدرات البدنية

Sig	T المحسوبة	D - F N - K	الخطأ المعياري S.E	الميل B	النموذج ثابت الانحدار	المتغيرات
0.047	2.404	1	0.508	1.222	ثابت الميل	
0.196	1.428-		0.058	-.082-	التوازن	
0.022	2.931		0.032	.093	المرونة	

$$Y = ax + b$$

$$Y = 0.093 + 1.222 = 1.33$$

يبين جدول (١) (٢) ثبات معنوية الاختبارات المستخدمة في دراسة القيمة التنبؤية للاستجابة الحركية.

ويرى الباحثان ذلك إلى تقدير أهمية الاختبارات اثناء المشاركة ادى الى نجاح أداء ,  
 وإن الجزء الرئيسي في التفكير في نجاح أي اختبار هي إحدى الوظائف المعقدة للجهاز  
 العصبي المركزي وهي تتحقق عن طريق استشارة وجذب لنشاط المحلات الحسية المختلفة  
 حيث هذه المحلات تلعب أكثر الأدوار في نجاح الداء المطلوب . " إذ أن الإحساس العضلي  
 فضلاً عن التقويم البصري يرفع من دقة الحركات والمهارات المؤداة بصفة عامة " (١) .

ويرى الباحثان ان التطبيق المناسب الذي لا يكون معقدا وغير طويل الزمن يساعد  
 تحقيق متطلبات العمل وبما ان للمسافة المستخدمة قليلة لذا فان الاحساس بعملية تحقيق  
 الهدف بسيطة ومشوقة, كما يرى" ويتحسن مستوى الأداء كلما قل مقدار خطأ الإحساس  
 المقارن بالمسافة حيث أن قلة الخطأ يعد مؤشراً على ارتفاع مستوى الإحساس المقارن  
 بالمسافة " (٢) .

ويرى الباحثان في ذلك إلى الأهمية الكبيرة التي تشكلها القوة في غالبية الاداء بصفتها  
 المطلقة , فضلاً من أن حسن تقدير القوة يوفر مناخاً ملائماً للأداء المناسب بشكل أفضل  
 ،اي أن القدرة على أظهار القدرة المناسبة من القوة العضلية

---

(١) ابو العلا احمد. احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠٣. ص ١٢.  
 (٢) عماد الدين ابو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية. ط١. الزقازيق. ٢٠٠٥. ص ٢٥٨

اللازمة لطبيعة الأداء الحركي يعد من الوظائف المهمة للجهازين العصبي والعضلي وهذه الوظائف تنشأ من تأثير مستقبلات حسية خاصة بالعضلات والأوتار والأربطة والمفاصل فتنزود المراكز الحسية بالدماغ معلومات عن تقصير العضلات أو تطويلها ودرجة انقباضها وارتخائها ، لذا فهي تؤثر على الطبيعة أي نوع من الاداء.حيث يؤكد " إن التحليل الدقيق لدرجة الانقباضات العضلية والذي تطوير على تنمية الوظائف البصرية وترقية وتحسين نشاط المحلل الحس عضلي حركي وإعطاء الاداء الكافي من القوة اللازمة وفي الوقت المناسب يساهم في تطوير أداء بشكل مباشر " (١) .

---

(١) قاسم حسن المندلأوي.محمود عبدالله الشاطي:التدريب الرياضي والارقام القياسية.جامعة بغداد .ص١٩

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- وجود فروق معنوية في تحليل الانحدار من خلال معنوية درجة (F) و (T) في بعض الصفات البدنية التي تم دراستها .
- ٢- استنتاج معادلة لتنبؤ من خلال عنصر المرونة فقط .

### ٢-٥ التوصيات

- ١- اعماد ونتائج الدراسة الحالية في ضوء نتائج البحث يوصى الباحثان .
- ٢- اجراء دراسات مماثلة تشمل عناصر بدنية وحركية مختلفة .
- ٣- اجراء دراسات اخرى تشمل التنبؤ بمهارات اخرى .

المصادر



- محمود داوود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية الرياضية , ط ١ , دار الضياء للطباعة والتصميم النجف الاشرف .
- علي فاضل علي : الاكاديمية الرياضية العراقية , ٢٠٠٥
- نجاح مهدي شلش و مازن عبدالهادي احمد : مبادئ التعلم الحركي , الطبعة الثانية , ٢٠١٠ , ط دار الضياء للطباعة والتصميم النجف الاشرف, رقم الايداء في دار الكتب والوثائق بغداد(١٢٩) , ٢٠٠٥ .
- بلال خلف السكارنه : تصميم البرامج التدريبية , رقم الايداء ١٣٤٤٨ , ٢٠١٠ ص ١٧ .
- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٥ , ص ٣٢ .
- قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية , بغداد , مطابع الجامع , ١٩٨٧ , ص ٨١ .
- احمد رمضان سبع : مجلد ابحات كلية التربية الاساسية , جامعة الموصل , قسم التربية الرياضية , المجلد ١١ , العدد ١ , ٢٠١١ , ص ٢٤٠
- حمد منصور : مجلد ابحات كلية التربية الاساسية , جامعة الموصل , قسم التربية الرياضية , المجلد ١١ , العدد ١ , ٢٠٠٩ , ص ٣٧ .
- سلمان علي واخرون : التحليل العلمي في مسابقات الساحة والميدان , دار المعارف , القاهرة , ١٩٨٣ , ص ٤١ .
- وجيه محبوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركي , الدار الجامعية للطباعة والنشر , الموصل , ٢٠٠٢ , ص ١٢٩ .
- سامي الصفار واخرون : كرة القدم , ج ١ , ط جامعة الموصل , ١٩٨١ , ص ٢٢٣ .
- قاسم حسن وبسطويسي احمد وسليمان علي واخرون : التحليل العلمي لمسابقات الساحة والميدان , دار المعارف القاهرة , ١٩٨٣ , ص ٤٦ .

- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , دار الكتب والوثائق , بغداد , ط ٢ , ٢٠١٠ ,  
ص ٢١
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , مطبعة شركة دار  
الصفاء للطباعة , مصر , ١٩٨٢ , ص ٣١٨ .
- وجيه محجوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركي , الدار الجامعية للطباعة والنشر , الموصل ,  
٢٠٠٢ , ص ١٢٠ .
- وجيه محجوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركي , الدار الجامعية للطباعة والنشر , الموصل ,  
٢٠٠٢ , ص ١٣٣ .
- وجيه محجوب واحمد بدري : اصول التعلم الحركي , الدار الجامعية للطباعة والنشر , الموصل ,  
٢٠٠٢ , ص ١٣٤ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , دار الكتب والوثائق , بغداد , ط ٢ , ٢٠١٠ ,  
ص ٢٣