

التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الباركور

م.د. كاظم عيسى كاظم

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د زكي ناصر شعبان

#### معلومات البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الباركور وقياس القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الباركور لدى لاعبي الباركور وايجاد معادلات تنبؤيه لمستوى الاداء المهاري بدلالة القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس للاعبين الباركور .استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها , حيث حدد الباحثان مجتمع بحثهما بلاعبين رياضة الباركور في محافظة البصرة والبالغ عددهم (13) لاعب بأعمار (21-25) سنة , وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية ( 100% ) من مجتمع البحث , اذ لا يوجد في محافظة البصرة ممارسين اخرين لرياضة الباركور وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث. ولغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان فقد استخدمنا البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 23 في معالجة واستخراجا البيانات الخاصة بالبحث. وتوصل الباحثان الى



تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

#### الكلمات المفتاحية

- اظهرت نتائج معاملات الارتباط وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاداء المهاري وكل من القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الباركور .
- تم التوصل الى معادلة تنبؤية لقياس الاداء المهاري لدى لاعبي الباركور بدلالة القوة الخاصة للرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس

#### - Research Summary

**Predicting the level of skill performance in terms of the strength of the two leg and physical intelligence and physical confidence in the parkour players**

**Dr. Kadhim esa Kadhim**

**Dr.Zaki Naser shaban**

ان عملية الوصول للمستويات العليا وتحقيق الانجاز والوصول لمنصات التتويج لا يأتي بمحض الصدفة او بالطرق العشوائية , وانما هنالك اساس لمجمل هذه العملية وهو اعتماد مبادئ واسس التدريب الرياضي بالإضافة الى اسهامات العلوم الساندة لعلم التدريب الرياضي اذ تحتاج ممارسة الانشطة الرياضية الى جانب المتطلبات البدنية الكثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وفي مقدمة تلك العلوم علم النفس الرياضي الذي لعب دورا مؤثرا وكبيرا في تحقيق الاهداف سواء كانت فردية او جماعية من خلال موضوعاته المختلفة , اذ تعد القدرات العقلية واحدة من اهم الموضوعات التي زاد الاهتمام والتركيز عليها من قبل العلماء والباحثين نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في توجيه السلوك الحركي , واستخدام تلك القدرات العقلية الى اقصى درجة يزيد من بذل المجهود من قبل الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية , فللعوامل النفسية اهمية واسعة فهي تمثل مقياسا ومؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بقدرة الرياضي وموهبته وامكانياته في المستقبل لتحقيق الانجاز العالي , اذ يعد الذكاء من اهم القدرات التي يحتاجها الرياضي بشكل عام في المنافسات الرياضية المختلفة , حيث كثرة المواقف الصعبة والمركبة تحتاج الى درجة معينة من الذكاء فتقارب المستويات الرياضية بين اللاعبين في التكتيك والتكتيك يحتم على الفرد الرياضي ان يكون على درجة عالية من الذكاء حتى يستطيع التغلب على مواقف المنافسة الصعبة والمعقدة , فالذكاء الجسمي الحركي هو احد انواع الذكاءات المهمة في المجال الرياضي والذي يعتمد على امكانيات الفرد الرياضي في استخدام حواسه الطبيعية لتحريك جسمه او اجزاء منه بشكل فاعل اثناء اللعب وحسب متطلبات الموقف , كما ان الثقة بالنفس يعد من العوامل النفسية ذات التأثير السلبي او الايجابي في الاداء وتزداد اهميته بصفة خاصة في الانشطة الرياضية ذات المنافسات الحاسمة فهي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وهي احدى سمات الشخصية الاساسية وهي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن قدرته على تحقيق النجاح في النشاط الرياضي الذي يمارسه الرياضي اذ يعد عاملا مهما في التأثير في نتائج الاداء , ونظرا لتطور الرياضة في عصرنا الحالي بشكل كبير وملحوظ ومن اجل مواكبة هذا التطور

The research aims to identify the level of skill performance of parkour players and measure the strength of the two leg and physical intelligence and self-confidence among parkour players in parkour players and find predictive equations for the level of skill performance in terms of the strength of the two men and physical intelligence and self-confidence of parkour players. The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the problem to be solved. The researchers identified the research community with the players of the Parkour sport in Basra governorate, which are (13) players aged (21-25) years. The sample was chosen by the deliberate way (100% The research community, as there are no other practice in the province of Basra and Parkour sport and the homogeneity of the individuals of the research sample. n order to process the data obtained by the researchers, they used the statistical program SPSS Ver. 23 in processing and extracting research data. **The researchers concluded that**

- The results of the correlation coefficients - showed a significant correlation between the skill performance and both the strength of the two leg and physical intelligence and motor . confidence of the parkour players
- A vision equation was reached to measure - the skill performance of parkour players in terms of the special strength of the two leg, physical intelligence and self-confidence

## الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

- 1- التعرف على العلاقة بين القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والاداء المهاري لدى لاعبي الباركور .
- 2- ما مدى امكانية التوصل الى معاملات للتنبؤ بقياس الاداء المهاري بدلالة القوة الخاصة للرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي



الباركور .

#### 4-1 فروض البحث

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الخاصة للرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والاداء المهاري لدى لاعبي الباركور .
- 2- يمكن التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة القوة الخاصة للرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والاداء المهاري لدى لاعبي الباركور .

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / لاعبي رياضة الباركور في محافظة البصرة
- 2-5-1 المجال الزمني / للفترة من 2019/3/25 لغاية 2019/5/15
- 3-5-1 المجال المكاني / قاعة الجمناسك الفني للرجال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة.

#### الفصل الثاني

#### 2-الدراسات النظرية

#### 1-2 مفهوم الباكور

باركور (بالإنجليزية: Parkour) هي مجموعة حركات يكون الغرض منها الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب بأكبر قدر ممكن من السرعة والسلاسة، وذلك باستخدام القدرات البدنية،

وجب على اللاعب الاستمرار بالتدريب ولاكثر من وحدة تدريبية باليوم الواحد ولفترة زمنية طويلة ما يضع اللاعب تحت اعباء بدنية ونفسية كبيرة تستلزم منه الاستعداد البدني والمهاري وتعبئة القدرات النفسية بشكل يمكنه من مواصلة التدريب وتحقيق الانجازات الرياضية العالية، وعليه فان عملية ربط هذه المتغيرات والتعرف على العلاقة بينها يعد من الاهمية التي تمكننا من الوصول الى المستوى المنشود ، وان التعرف على بعضها وبخاصة الذي يحتاج الى فترة زمنية قد تكون طويلة بدلالة العوامل الاخرى المتوافرة يعد عملية مهمة جدا ، اذ ان البحث يحاول ان يتنبأ بالمستوى المهاري والذي يحتاج الى فترة زمنية معينة للوصول اليه بدلالة ما هو متوفر من عناصر اللياقة البدنية للفرد وكذلك العوامل النفسية .

#### 2-1 مشكلة البحث

تعد رياضة الباركور احد الانشطة الرياضية التي بدئت بدايات بسيطة وزاد انتشارها في الاونة الاخيرة ولكن من البلدان باستخدام بعض الاجهزة والادوات البسيطة حيث ينصب تركيز الرياضي على تنمية عناصر القوة والمرونة والتوافق والرشاقة والمهارة والتي تمكن الرياضي من اجتياز مختلف الحواجز والعوائق من خلال اداء حركات بدنية متنوعة كالوثبات والقفزات واللفات التي تتطلب من اللاعب قدرات بدنية مختلفة بالإضافة للقدرات العقلية والنفسية للتغلب على مخاوفه اثناء تعلم واداء مختلف الحركات كوسيلة تهدف للوصول بالفرد الى اقصى ما تؤهله قدراته واستعداداته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ومن اجل الارتقاء بصعوبة الحركات مع المحافظة على الاداء الفني العالي ، دفع الباحثان الى القيام بتحديد المتغيرات البدنية والنفسية المؤثرة والتنبؤ بمستوى الاداء المبني على هذه المتغيرات والذي بدوره يؤدي الى توجيه تدريب لاعبي الباركور بما يتناسب مع قدراتهم البدنية والنفسية وبالتالي الحصول على اداء فني عالي في المستقبل القريب يتناسب مع جمالية الاداء .

#### 3-1 اهداف البحث

الحاجز) في منتصف الطريق وقبل الانتهاء من القفزة وذلك لاكتساب التوازن والثبات.

• قفزة الفرد: (monkey vault) وضع اليدين على الحاجز ومن ثم القفز مع ضم الجسم وأخيرا تمرير الرجلين والجذع بين اليدين المثبتتين على الحاجز حتى مرور الجسم.

• قفزة كينج كونج: (kong vault) شبيهة بالقفزة الفرد) إلا أن القفز يكون قبل تثبيت اليدين على الحاجز.

• مخلب القط / قفزة القط: (cat leap) القفز باتجاه حاجز رأسي - جدار مثلا - مع التمسك بقمة الحاجز بكلتا اليدين ووضع أمشاط القدمين علي الحاجز في وضع القرفصاء

• القفزة العكسية: (reverse vault) استقبال الحاجز بإحدى اليدين أثناء الجري والالتفاف بالجسم تجاه الذراع الآخر مع ضم الرجلين إلي الصدر ليكون عبور الحاجز بالظهر مرتكزا علي إحدى اليدين علي الحاجز

• قفزة الـ 360: (360 vault) وتستخدم مع الحواجز العريضة أكثر من الحواجز الصغيرة وتكون بوضع إحدى اليدين علي مسافة قريبة من الجسم ووضع الأخرى علي مسافة أبعد قليلا ثم القفز من فوق الحاجز مع دوران الجسم 360 درجة حول محوره والهبوط علي الجانب المقابل من الحاجز

• الجري علي الحائط: (wallrun) يستخدم لتسلق حاجز رأسي عالي ويكون بالجري تجاه الحاجز والقفز قبله بمسافة كافية لوضع مشط القدم الأمامية في مستوي الخصر تقريبا مع القفز لأعلى، ومن هنا يمكن القيام بخطوة أخرى علي الحاجز بواسطة القدم الأخرى أو الاكتفاء بخطوة واحدة علي حسب طول الحاجز (2.15)

### الفصل الثالث

وقد وُجد الباركور أساسا كطريقة جديدة ومختلفة لتخطي العقبات أو الموانع وهذه الموانع يمكن أن تكون أي شيء مما يحيط بك من فروع أشجار أو صخور أو قضبان حديدية أو حتى جدران , إتقان مهارات الباركور وحركاته تقضي في النهاية إلى القدرة على التغلب على المخاوف والآلام ومن ثم نقل ذلك إلى الواقع وتطبيقه في أوجه الحياة المختلفة. كما أن اللاعب عليه أن يتعلم كيف يتحكم بعقله بالطريقة التي تمكنه من التمكن من فن الباركور (1.14).

### 1-1-2 المهارات الأساسية للعبة الباركور

الباركور ليس قائمة من الحركات التي من المفترض باللاعب تعلمها. ذلك أن كل عقبة يواجهها اللاعب تقدم له تحديا مختلفاً في كيفية تخطيها بسرعة وفعالية وذلك على حسب بنية جسم اللاعب، وسرعة وزاوية اقترابه من الحاجز، قوام ذلك الحاجز وغيرها من العوامل التي يحدد على أساسها الطريقة التي سوف يتخطى بها اللاعب ذلك الحاجز. و مع ذلك يمكن أن نحصر الحركات الأساسية بالشكل التالي:

• الهبوط: (Landing) ويتم بثني الركبتين عند ملامسة أطراف أصابع القدمين للأرض (يكون الهبوط دائماً على أصابع القدمين وليس على كامل باطن القدمين).

• الدحرجة: (rolling) حركة لامتناص الصدمة بعد الهبوط على أصابع القدمين وذلك بالتدريج على لوح الكتف وجزء من الظهر.

• القفزة الدقيقة: (precision jump) القفز من إلى نقطة معينة (في الغالب تكون المساحة التي يمكن الهبوط عليها محدودة).

• التوازن: (Balance) المشي على قمة الحاجز باتزان.

• توازن القط: (Cat Balance) المشي باتزان على حاجز باستخدام الأطراف الأربعة.

• القفزة السريعة: (speed vault) القفز فوق الحاجز ومن ثم الاستناد على إحدى اليدين (بوضعها على

### 1-3 منهج البحث

حدد الباحثان مجتمع بحثهما بلاعبين رياضة الباركور في محافظة البصرة والبالغ عددهم (13) لاعبا بأعمار (21-25) سنة , وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية ( 100% ) من مجتمع البحث , اذ لا يوجد في محافظة البصرة ممارسين اخرين لرياضة الباركور وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث كما في الجدول ( 1 ) .

ان طبيعة المشكلة المراد حلها تفرض على الباحثان المنهج الواجب استخدامه , وعلى هذا الاساس استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة المشكلة



المراد حلها.

### جدول (1) اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	169	2.13	1.260
2	الكتلة	كغم	67.500	3.43	5.08
3	العمر	سنة	22.500	1.43	6.36

استخدم الباحثان العديد من الأجهزة والادوات لمساعدتهما في تنفيذ تجربة البحث والوصول الى حل لمشكلة البحث وهي كما يأتي:-

جهاز لابتوب hp، جهاز طاولة القفز، كاميرا تصوير فيديو، ميزان طبي، ابسطه جمناستك، ادوات مكتبية، شريط قياس، ساعة توقيت.

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول اعلاه ان قيم معامل الاختلاف مقبولة , اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن (30) يعني ان العينة غير متجانسة.

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

### 4-3 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات

#### 1-4-3 القياسات المستخدمة بالبحث

- المصادر العربية ، شبكة المعلومات الدولية، الاختبارات والقياس، المقابلات الشخصية استمارة تسجيل وتفرغ البيانات , استمارة الاستبانة (مقياس الذكاء الجسمي الحركي , مقياس الثقة بالنفس).

#### 1-1-4-3 قياسات الطول والوزن والعمر

#### 2-1-4-3 مقياس الذكاء الجسمي الحركي

لغرض اختبار عينة البحث بمقياس الذكاء الجسمي الحركي استعان الباحثان بمقياس الذي صممه الباحثة (خولة احمد حسن , 2006) (23,6) وتطبيقه على عينة من لاعبي كليات

### 2-3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

الاداء ويضم (7) فقرات اذ اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (55) فقرة , اذ تتم استجابة المختبر على بدائل كل فقرة من فقرات المقياس الايجابية والسلبية لمفهوم الذكاء الجسمي الحركي وكما هو موضح بالجدول التالي

#### جدول (2)

يبين بدائل الاجابة مع درجات الفقرات الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	البدائل
1	4	تنطبق علي دائما
2	3	تنطبق علي كثيرا
3	2	تنطبق علي قليلا
4	1	لا تنطبق علي ابدا

التربية الرياضية في العراق والمكون من تسعة مجالات وهي مجال التناسق ويضم (7) فقرات , ومجال التوازن ويضم (2) فقرة , ومجال التأزر الحركي (التوافق) ويضم (6) فقرات , ومجال القوة ويضم (6) فقرات , ومجال السرعة والدقة ويضم (5) فقرات , ومجال المرونة ويضم (6) فقرات , ومجال الانتباه والادراك ويضم (8) فقرات , ومجال الحساسية العالية للمشكلات ويضم (8) فقرات , ومجال الذكاء الجيد وسرعة

ولاجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في اجابته لفقرات المقياس ال (55) لذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (220) , وادنى درجة (55) اما درجة الحياد فهي (137.5) والتي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات بدائل الاجابة (1,2,3,4) ثم تقسيمها على (4) بدائل وضربها في عدد فقرات المقياس والبالغ (55) فقرة .



#### 3-1-4-3 مقياس الثقة بالنفس الرياضي

لغرض الحصول على مقياس الثقة بالنفس مناسب لعينة البحث اختار الباحث مقياس الثقة بالنفس الذي صممه الاستاذ الدكتور (امل المخزومي, ملحق 1) (240,3) اذ يتكون هذا المقياس من (50) سؤال يجيب عليها اللاعب بـ (نعم) او (كلا) وتقيم الاجابات باعطاء (2) درجة للاجابة بـ(نعم) لكل فقرة , و(1) درجة للاجابة بـ (كلا) لكل فقرة , فاذا كان مجموع الدرجات بين (100-88) فان مستوى الثقة بالنفس عالي , واذا كان مجموع الدرجات بين (87-76) فان الثقة بالنفس متوسط , اما اذا كان مجموع الدرجات يتراوح بين (75-62) فان مستوى الثقة بالنفس ضعيف , اما اذا كان مجموع الدرجات بين (61-50) فام مستوى الثقة بالنفس ضعيف جدا.

#### 3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

##### 3-4-2-1 اختبار الوثب العمودي (سارجنت) (10,91)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : شريط قياس ، طباشير ، حائط .

##### طريقة الأداء

-يتم تثبيت شريط القياس على الحائط.

-يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار بان يقف المختبر

مواجهها للحائط ، ويرفع احد الذراعين لأقصى مسافة ممكنة

مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض ، ثم يؤخذ الارتفاع

الذي وصل إليه اللاعب ولأقرب اسم

-يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب



معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك اذ تتم عملية التقييم بشطب اعلى واقل درجة وتجمع الدرجات الثلاثة وتقسّم على (3) لاستخراج الدرجة النهائية لكل لاعب .



### 3-7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء تجربته الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2019/3/31 م ، اذ تم الاطلاع من خلالها على

- أوزان وأطوال أفراد العينة لأغراض التجانس.
- التأكد من توفر وصلاحيّة الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث .
- التعرف على الزمن المستغرق وانسب ترتيب لإجراء الاختبارات والقياس.
- تجاوز الاخطاء التي قد تصادف الباحثان عند اجراء التجربة الرئيسية.
- التأكد من صلاحية آلة التصوير ووضوح الصورة.

### 3-8 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-8-1 التجربة الرئيسية :

بعد ان تم عرض وتوضيح مفردات الاختبارات من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد امام المفحوصين قبل تنفيذهم للاختبارات , اتخذت الاجراءات التالية :-

- تم اجراء الاختبارات من قبل عينة البحث وقوامها (13) لاعبا بتاريخ 2019/4/8
- تم اعطاء مدة كافية للأحماء قبل اجراء الاختبارات المهارية والبدنية .
- تم تسجيل النتائج من قبل فريق العمل طبقا لشروط اداء كل اختبار .

لأعلى ووضع علامة بالباشير باستخدام الإصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة .  
-يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة.

### القواعد والشروط

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية.
- عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض .

### التسجيل

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار .
  - يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضل
- 3-4-2 اختبار الحبل لأقصى مسافة في ( 10 ) ثانية**  
(345,9) :

- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القوة العضلية المميزة بالسرعة للرجلين .
- الامكانيات والادوات المستخدمة :شريط قياس ,حبل لرسم خطوط على الارض ساعة توقيت .
- اجراء الاختبار : الوقوف على قدم واحدة ( الحبل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الارض في زمن قدره (10)ثا مع عدم التوقف او ملامسة الارض باي جزء من اجزاء الجسم غير قدم الحبل.

- التسجيل : المسافة في زمن مقداره (10) ثا مؤشر للقدرة العضلية للرجلين. يعاد الاختبار على القدم الثانية ويقاس المستوى (يعاد الاختبار ثلاث مرات وتؤخذ احسن محاولة)

### 3-4-2-3 الاختبار المهاري

تم تقويم مهارة (قزة كينج كونج) من (10) درجات عن طريق المشاهدة المصورة والمخزونة على قرص مدمج CD من قبل المقيمين وقد استعان الباحث بخمسة محكمين<sup>(\*)</sup>

\* ا.د فراس حسن حسين حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة  
ا.د ليث محمد حسين حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة  
ا.م.د علي جاسم كريم حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

\* ا.د فراس حسن حسين حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة  
ا.د ليث محمد حسين حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة  
ا.م.د غازي لفته حكم درجة ثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة

- اشتملت الاختبارات على مهارة قفزة كينج كونج وكذلك اختبار القوة الخاصة بالرجلين تلاها توزيع مقياسي الذكاء الجسمي الحركي ومقياس الثقة بالنفس على قاعة الجمناستيك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة .

#### الفصل الرابع

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج الاحصاءات الوصفية للذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والقوة الخاصة بالرجلين بمستوى الاداء المهاري

9-3 الوسائل الاحصائية :

#### جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الباركور

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان فقد استخدمنا البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 23 في معالجة واستخراجا البيانات الخاصة بالبحث.

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
2.060	58.923	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
1.265	55.461	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
7.822	163.230	درجة	الذكاء الجسمي- الحركي
3.905	84.384	درجة	الثقة بالنفس
0.975	6.576	درجة	الاداء المهاري

#### جدول (3)

يبين قيمة (R) المحسوبة والدلالة الإحصائية والمعنوية لنتائج العلاقة الارتباطية للذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والقوة الخاصة للرجلين بمستوى الاداء المهاري

4-2 عرض نتائج مصفوفة معامل الارتباط البسيط للذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والقوة الخاصة للرجلين بمستوى الاداء المهاري

المعنوية	Slg	الارتباط	المتغيرات
معنوي	0.000	0.853	الذكاء الجسمي الحركي القوة الانفجارية لعضلات الرجلين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
معنوي	0.000	0.981	
معنوي	0.000	0.980	



الثقة بالنفس	0.976	0.000	معنوي
--------------	-------	-------	-------

الخاصة للرجلين بمستوى الاداء المهاري وتحليلها ومناقشتها.

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (3) الارتباطات البينية بين متغيرات البحث والاداء الفني لمهارة قفزة كينج كونج حيث كانت جميعها اقل من Sig تحت مستوى دلالة (0.005) مما يدل على معنوية الارتباط .

#### جدول (4)

يبين معنوية الانحدار الخطي الكلي

3-4 عرض نتائج تحليل الانحدار الخطي للذكاء الجسمي



الحركي والثقة بالنفس والقوة

Sig F change	F Change	R2	R	المتغيرات
0.000	616.750	0.997	0.998	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
				القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
				الذكاء الجسمي- الحركي
				الثقة بالنفس

الجدول الى وجود علاقة تنبؤية معنوية بين الاداء الفني ومتغيرات قيد الدراسة، وسيتم تحديد هذه العلاقة من خلال

#### جدول (5)

#### جدول (5)

المقدار الثابت والميل (B) والخطأ المعياري واختبار (T) لمعالم المعادلة ومعنويتها sig

يتضمن جدول (4) اهم مؤشر لنموذج الانحدار وهو معامل التصحيح coefficient of Determination ويرمز له R2 ويعتبر مقياسا لجودة توفيق النموذج ، وتفسير ذلك ان 99% من التباينات (الانحرافات الكلية في قيم المتغير Y) تفسرها العلاقة الخطية اي نموذج الانحدار وان 1% من التباينات ترجع الى الاخطاء العشوائية كأن تكون هنالك متغيرات مهمة لم تضمن في هذا النموذج ، كما تشير نتائج

sig	t	Beta	std.Error	B	مكونات المعادلة
0.004	3.952		20.478	80.927	tnatsnoc
0.004	3.982	0.468	0.056	0.222	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
0.011	3.300	3.177	0.742	2.44	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

0.029	2.662	2.3620	0.111	0.2955	الذكاء الجسمي- الحركي
0.000	9.212	0.610	0.017	0.152	الثقة بالنفس

وجاء تطور القوة المميزة بالسرعة نتيجة التمرينات التدريبية المستخدمة والتي احتوى على تمرينات قوة وسرعة للرجلين مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة، الذين استخدموا تمارين القفز مع التمرين المشابه للمهارة التي كان لها تأثير كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، وهذا ما أكده (رعد جابر نقلاً عن كامبيتا) إن " تمارين القفز تستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة " (19.7).

ويؤكد محمد محمود عبد الدايم أن القوة المميزة بالسرعة مركبة من مكون (القوة والسرعة) " (15.11) ،فهي تركيب جاء من دمج القوة بالسرعة التي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة، إذ أن "القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق داخل العضلة وتحسين الناتج الحركي" (113,1)، كذلك فإن تطوير القوة المميزة بالسرعة يرتبط أيضاً بتطوير القوة الانفجارية عن طريق التمرينات الخاصة المتناسبة مع شروط ومتطلبات المهارة وبتكرارات معينة، إذ أن "عملية التغلب على مقاومة في أثناء تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة أو اقصر وقت ممكن أن تكون في خدمة القوة الانفجارية وبتكرار ذلك زادت فاعلية القوة المميزة بالسرعة " (20.2) .

كما اظهرت النتائج المستويات الايجابية الكبيرة على مقياس الذكاء الجسمي الحركي إذ يرجع الباحثان السبب الى لاعبي رياضة الباركور يتمتعون بذكاء جسمي حركي عالي وهذا ما أكده (انشرح ابراهيم ، 2005 ) في ذكره لمؤشرات التعرف على الذكاء الجسمي الحركي "ان اصحاب هذا الذكاء مشوا في صغرهم مبكرا وانهم ينجذبون نحو الرياضة والانشطة الجسمية فهم لا يجلسون طويلا وهم في حالة نشاط مستمر ، ويحبون الحركات الابداعية المبتكرة ويحبون التواجد في

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان قيمة ( p-value ) لمتغيرات قيد الدراسة هي اقل من 0.05 ولهذا نرفض فرضية العدم أي المتغير يختلف جوهريا عن الصفر وهذا يعكس معنويتها في نموذج الانحدار وعليه تصاغ معادلة التنبؤ على النحو التالي

الاداء الفني = (80.927)+(0.222)\*أي درجة خام لمتغير القوة الانفجارية للرجلين+(2.448)\*أي درجة خام لمتغير القوة السريعة للرجلين +(0.295)\*أي درجة خام لمتغير الذكاء الجسمي الحركي+(0.152)\*أي درجة خام لمتغير الثقة بالنفس

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) يتضح وجود علاقة تنبؤية معنوية لكل من متغيرات البحث بالأداء الفني على جهاز طاولة القفز ويرجع الباحثان السبب الى اهمية القوة الانفجارية فهو ذا اهمية كبيرة جداً في الحركات ، لان معظم الحركات تعتمد على سرعة الاداء في الهواء لأداء مختلف الحركات حول المحوري الطولي والعرضي او الاثنتين معاً، إذ تعتمد معظم الحركات على صفتي (القوة والسرعة) أي تتطلب قوة متفجرة بأقصى قوة وقل زمن ممكن، فتطوير المهارة يتم من خلال توجيه الحمل على العضلات المشاركة في الاداء الفني إذ أن المهارة تطورت نتيجة لتطور العضلات العاملة في الاداء الفني ويرى سعد محسن "أن التدريب الموجه الى مجموعات عضلية معينة يؤدي الى أحداث التطور فيها " (44.8)، وان الحركات معظمها تعتمد بشكل كبير على القوة الانفجارية للرجلين والذراعين "ان تطوير قوة العضلات الاطراف عند اللاعبين يؤدي الى تطور قوتهم ويعطي بالتالي قوة ورشاقة واداء فنياً لدى اللاعبين". (178.13).

### الفصل الخامس

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 5-1 الاستنتاجات

- اظهرت نتائج معاملات الارتباط وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاداء المهاري وكل من القوة الخاصة بالرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس لدى لاعبي الباركور
- تم التوصل الى معادلة تنبؤيه لقياس الاداء المهاري لدى لاعبي الباركور بدلالة القوة الخاصة للرجلين والذكاء الجسمي الحركي والثقة بالنفس والمعادلة هي :-

الاداء الفني =  $(80.927) + (0.222) * \text{أي درجة خام لمتغير القوة الانفجارية للرجلين} + (2.448) * \text{أي درجة خام لمتغير القوة السريعة للرجلين} + (0.295) * \text{أي درجة خام لمتغير الذكاء الجسمي الحركي} + (0.152) * \text{أي درجة خام لمتغير الثقة بالنفس}$

##### 5-2 التوصيات

- ضرورة اعتماد المعادلة المقترحة للرياضيين (لاعبي الباركور) للتنبؤ بالاداء المهاري.
- اجراء دراسة مقارنة في المتغيرات البدنية والوظيفية والجسمية والنفسية بين لاعبي الباركور والجمناستك الفني.

#### المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية , ط1 , مدينة النصر , دار الفكر العربي , 1997 .
- 2- أثير صبري وعقيل الكاتب : التدريب الدائري الحديث ( بغداد ، مطبعة علاء ، 1980 )

الفضاء كما ويحتاجون الى الحركة حتى يفكروا ويفضلون خوض المغامرات الجسمية التي تمتاز بالصعوبات البالغة " (33,4).

كما اشار (هوارد جواندر, 2005 ) بهذا الصدد ايضا "الى ان اصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة العملية والتجريب والتحرك والتعبير الجسدي وامكانية استخدام حواسه المختلفة" (3-1,12).

ان اصحاب هذا الذكاء يمتازون بكثرة الحركة والنشاط والحيوية ولهم مهارات جسمية حركية متنوعة يكتسبون من خلالها المعارف والخبرات عن طريق الحركة لذلك فهم يمتلكون القدرة على السيطرة على الحركات الصعبة وتنسيقها أي يمتلكون توافق حسي حركي عالي.

كما إشارات نتائج المعالجات الاحصائية الى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى افراد عينة الباركور ويرجع الباحثان السبب الى ان ممارسة الالعاب الرياضية المختلفة تزيد من الثقة بالنفس فاللاعب المنشغل بالتفكير في استراتيجية الفوز في اللعبة يحفز دماغه على التفكير فهو بلا شك اقدر على حل المشكلات من الشخص الذي لا يؤدي الرياضة بشكل منتظم , وبالتالي فان نجاح اللاعب في استخدام جسمه في اداء واجب حركي في المجال الرياضي سيعزز من ثقة اللاعب بنفسه انطلاقا من كون الانجازات تعد اهم عامل يسهم في بناء الثقة بالنفس اذ ان تحقيق الاداء المطلوب بنجاح سوف يزيد من ثقة اللاعب بنفسه وقد اشار فيلي (1986, Vealey) بهذا الصدد "ان الثقة بالنفس في المجال الرياضي هي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة , فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية من خلال سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية, وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب اثناء المنافسة" (5,152) .

الرياضي (جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).

10- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .

11- محمد محمود عبد الدايم (واخرون): برامج تدريب الأعداد البدني وتدرجات الانتقال، (القاهرة، ب ط، 1993).

12- هوارد جواندر : علاقة الذكاءات باداء التمارين ، منشورات على شبكة الانترنت ، 2005 .

13- Ernic Bullard.Larr.K.TriPle jump  
Encyclop edia the Athletic,Press  
Pasaden California,1977.

14- <https://www.giantbomb.com/wd/3015-272/>

15- <https://comicvine.gamespot.com/wd/4015-56590/>



ملحق (1)

3- اسعد عبدالله حمد : منهاج مقترح لتاهيل الثقة بالنفس وتأثيره في تعلم مسكات الرمي في المصارعة الرومانية ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد 24 ، العدد 2 ، 2012 .

4- انشراح ابراهيم : فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفايات تعليم التفكير الابداعي ، اطروحة دكتوراه ، مصر ، 2005 .

5- (1986,Vealey) : (ترجمة) محمود عبد الفتاح غسان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والنظرية والتطبيق والتجريب ، مصر ، دار الفكر العربي ، ط1، 1995 .

6- خولة احمد حسن : بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي الحركي ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، 2006 .

7- رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .

8- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد- 1996 .

9- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال

#### مقياس الثقة بالنفس

ت	الاسئلة	صح	خطأ
1	هل تزج نفسك في امور فوق قدرتك؟		
2	هل تتعاون مع افراد عائلتك ؟		
3	هل تعتمد على نفسك في حل المشكلات التي تعترضك؟		
4	هل تنتقي اصدقائك من ذوي الاخلاق العالية؟		
5	هل تحاول ان تصد من يطلق عليك الصفات السلبية؟		
6	هل تحاول ان تخطط لحياتك المستقبلية ولى حياة افراد عائلتك؟		



7	هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاورة والتفاهم ؟
8	هل لديك الجراءة في الدفاع عن نفسك ؟
9	هل ترفض الحكم الذي يقع عليك ؟
10	هل تحاول ان توضح رأيك للآخرين ؟
11	هل تشترك مع الآخرين في ابداء رأيهم في المجالات المختلفة ؟
12	هل تعتمد على نفسك في اداء مهامك اليومية ؟
13	هل لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعدة ؟
14	هل تحاول ان تحل مشاكل الآخرين ؟
15	هل تستفيد من خبرات وأخطاء وتجارب الآخرين ؟
16	هل تقرأ على حياة الواقفين من انفسهم بالعالم ؟
17	هل تعتقد الواقفين من انفسهم في العالم كثيرون ؟
18	هل تشترك في النشاطات الاجتماعية المختلفة ؟
19	هل تعتقد ان الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه ؟
20	هل تعبر عن افكارك بحرية تامة ؟
21	هل تتخوف من انتقادات الآخرين لك ؟
22	هل تهتم بما يجول في فكر الجنس الاخر تجاهك ؟
23	هل تفتش عن عيوبك ؟
24	هل تنتقد من ان بعض المشاهير من تخطى عيوبه واصبح مشهورا ؟
25	هل تدع الآخرين يتدخلون في شئونك ؟
26	هل تحاول ان تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟
27	هل تضع امامك قدوة حسنة تستفيد منها ؟



ت	الاسئلة	صح	خطأ
28	هل تقاوم الاشخاص المتسلطين ؟		
29	هل تحترم هويتك ولا تفرض بها (الوطن ، اللغة، الدين ، الانتماء العائلي، الاختصاص وكل ما يتعلق بك) ؟		
30	هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟		
31	هل تحاول ان تحقق نجاح بعملك وتبدع فيه ؟		
32	هل تعتقد من يردد جملة (نقتي بنفسي عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟		
33	هل تهين نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على افكارك ؟		
34	هل تنظر في عيون الاخرين عند التحدث ؟		
35	هل تمشي في وسط الطريق ؟		
36	هل تدخل الاجتماعات بجراءة ؟		
37	هل تعترف بأخطائك ؟		
38	هل سيطر على انفعالاتك ؟		
39	هل تكره الخالعين ؟		
40	هل تحب ان تظهر امام الاخرين ؟		
41	هل تعيد البضاعة للبائع عندما تجدها مغشوشة ؟		
42	هل تتجرا او تسأل الاخرين عن الطريق او العنوان او المكان ؟		
43	هل تبادر الاخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم ؟		
44	هل تخدم ضيوفك بدون احراج ؟		
45	هل تبادر ضيفك بالكلام او المحاورة ؟		
46	هل تستأنس من صحبة الاخرين ؟		



		هل تجلس في الخطوط الامامية ؟	47
		هل تقدم الدعوة للأصدقاء ؟	48
		هل تتحدث بشكل اعتيادي امام الاخرين ؟	49
		هل انت من النوع الذي لا يعير اهتمام لحجم الجمهور عند التحدث ؟	50

مقياس الذكاء الجسمي الحركي

ملحق (2)

ت	الفقرات	تنط بق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي ابدا
1	امتلاك المهارة اللازمة لتغيير وضع جسمي عند السقوط لغرض امتصاص الصدمة وتجنبها				
2	امتلاك قدرات جيدة تؤهلني لإداء المهارات التي تتطلب الانسيابية العالية				
3	استطيع ان اؤدي المهارات المختلفة بتوافق جيد				
4	ادائي للمهارات الحركية يتحسن بزيادة الممارسة العملية لها				
5	عند ادائي للمهارات الحركية المتعددة فأني لا اجد صعوبة في ادائها				
6	أؤدي المهارات الحركية بانسيابية عالية				
7	أدائي للمهارات يكون افضل عندما لا اكون امام الاخرين				
8	استطيع المحافظة على اتزان جسمي اثناء ادائي لبعض المهارات الحركية				
9	تشجيع زملائي يدفعني الى اداء المهارات التي تتطلب التوازن العالي				
10	انا من النوع الذي يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة				
11	استطيع اتقان المهارات الحركية التي تتطلب توافق جسمي				





				يصعب علي اداء بعض المهارات التي تتطلب الربط بين الحواس والحركة	12
				استطيع التحرك بتوافق على ايقاعات موسيقية	13
				استطيع استخدام اجزاء جسمي في وقت واحد عندما يتطلب الامر الى ذلك	14
				اركز كثيرا على تمارين الربط والتوافق بين الحواس والحركة	15
				يصعب علي اظهار قوة عضلاتي بصورة دائمة	16
				تزداد قوتي باستمرار عكس الكثير من زملائي	17
				اعتقد بان عضلات جسمي تساعدني في اداء بعض الحركات	18
				اشعر انني لن استطيع الاداء بأفضل ما عندي من قوة كلما ازدادت متطلبات الاداء	19
				استطيع الاداء جيدا في اختبارات لقياس القوة العضلية	20
				اللجئ للخشونة في اغلب الاحيان اذا كان زميلي متفوق علي عنصر القوة	21
				استطيع اداء بعض المهارات الجيدة بشكل اسرع وادق من زملائي	22
				بطئ حركتي يفقدني الكثير من مهارتي ودقتي اثناء اداء حركات جيدة	23
				يمكنني استعادة سرعتي ودقتي خلال ادائي للمهارات الجيدة بسهولة	24
				استطيع ان اعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد ادائي لمجهود بدني جيد وعنيف	25
				اتمكن من تغيير اتجاهاتي الحركية بسرعة ودقة	26
				خلال التعلم اشعر بان جسمي مشدود وغير مرن كفاية	27
				استطيع تحريك جسمي بمختلف الاتجاهات وبكفاءة	28
				استطيع اداء بعض المهارات الحركية بمرونة عالية	29
				استطيع ثني ومد جسمي بمرونة	30
				تزداد مرونتي بعد الاحماء العالي	31
				اجد صعوبة في اتخاذ القرار الحاسم بالحركة عندما واجه خيارات متعددة	32



				اتحرك من حركة لآخرى في وقت واحد وبدرجة عالية من الانتباه	33
				كلما ازدادت خبرتي يسهل علي ادراك أي حركة جديدة معقدة	34
				حضور الآخرين لا يشتت انتباهي بل يدفعني نحو الاداء الجيد	35
				الاحداث والموضوعات الرياضية تثير انتباهي	36
				استطيع الاحتفاظ بانتباهي لفترات طويلة	37
				اشعر بانني مميز في اداء بعض المهارات التي تتطلب الانتباه والادراك العالي	38
				استطيع تعلم مهارة جديدة وبدرجة انتباه مناسبة	39
				استطيع تجميع افكاري والانتباه على حدث واحد بسهولة	40
				اميل الى اتخاذ الامور بجدية	41
				اصبح في حالة توتر وارتباك عندما افكر ان زملائي افضل مني	42
				اشعر بالاستقرار النفسي عندما احقق المطلوب مني	43
				اشعر انني اكاد ان ابكي وبشدة عند فشلي بالاداء	44
				استطيع التفاعل مع زملائي الجدد بسهولة	45
				استطيع اعطاء رد فعل سريع لموقف رياضي معين	46
				استطيع التكيف سريعا مع المستجدات الرياضية	47
				استطيع احتمال المواقف المحبطة او المحزنة وضبط اعصابي	48
				اشعر بالفطرة انني امتلك لقدرة جيدة من الذكاء الميداني اثناء اداء المهارات الصعبة المعقدة	49
				امتك لحاسة او حدس عالي خلال الاداء	50
				استطيع الاحتفاظ في ذهني بتكنيك مفصل عن الاداء	51
				امتك سرعة بديهية عالية لمواجهة المواقف من حولي	52



				استطيع كشف نوايا المقابل بمجرد رؤية حركة بسيطة من قبله	53
				لي القدرة على ايجاد كافة الحلول للمشاكل التي تواجهني	54
				استطيع تغيير تفكيري بسرعة وحسب الظروف التي تواجهني	55

- جريدة الموعد ، العدد 177 ، 20 / آب / 2001
- جريدة العراق ، 28 / 11 / 2001 .
- جريدة الملاعب ، العدد 32 ، 30 / أيلول / 2002 .
- جريدة الميزان الرياضي ، العدد 2 ، 21 / نيسان / 2004 /
- [http://mohamedriad.yoo7.com/t1-](http://mohamedriad.yoo7.com/t1-topic)  
[topic](http://mohamedriad.yoo7.com/t1-topic) موقع انترنت .