

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل المعرفي في دفع الثقل للطالبات

أ.د. اسيل جليل كاطع/العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د. هادي احمد خضر/العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

تبرز أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل ليكون قاعدة للباحثين في إجراء البحوث التجريبي وتكمن مشكلة البحث في التعرف على المعلومات المعرفية الصحيحة لتضمن سير الدرس بصورة طبيعية واستثمار الوقت في تصحيح الأخطاء من قبل أستاذة المادة مما يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير خلال الدرس ليتمكن من توصيل جميع المعلومات إلى جميع الطالبات بصورة مثالية يهدف البحث الى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لطالبات المرحلة الأولى والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل لطالبات المرحلة الأولى ،اما فرض البحث هو توجد علاقة ذات ارتباط إيجابي بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل لطالبات المرحلة الأولى ، اما منهج البحث هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وعينة البحث من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي وتم عرض النتائج ومناقشتها اما الاستنتاجات هي وجود علاقة ارتباط بين التحصيل المعرفي والذكاء الانفعالي لرمي الثقل للطالبات واهم التوصيات هو تدريب الطالبات على مهارات الذكاء الانفعالي التي لها دور كبير في تنمية الذكاء الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي ، بالتحصيل المعرفي ، دفع الثقل للطالبات

**Emotional intelligence and its relationship to cognitive achievement
in pushing the weight of female students**

**Mr. Dr. Aseel Jalil Kateh/ Iraq. Baghdad University. College of
Physical Education and Sports Science for Girls**

aseel@copew.uobaghdad.edu.iq

**A.M.D. Hadi Ahmed Khader / Iraq. University of Al Mosul. Faculty
of Physical Education and Sports Sciences**

Summary

The importance of the research is in identifying the relationship between emotional intelligence and cognitive achievement to push the weight to be a base for researchers in conducting experimental research. The research aims to identify the level of emotional intelligence for students of the first stage and to identify the relationship between emotional intelligence and cognitive achievement to pay weight for students of the first stage, while the research hypothesis is that there is a positive relationship between emotional intelligence And the cognitive achievement to push the weight for the students of the first stage, while the research method is the descriptive approach by the survey method and the research sample from the students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Science for Girls, University of Baghdad. Cognitive and emotional intelligence to throw the weight of the students and the most important recommendations is Training students on emotional intelligence skills, which have a major role in developing emotional intelligence

**Keywords: emotional intelligence, cognitive achievement,
weightlifting for female students**

1- المقدمة:

يعد علم النفس من العلوم الهامة حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية ومنها المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط ومحاولة إيجاد الحلول العلمية المختلف مشاكله التطبيقية.

ولأجل تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته وطموحاته يجب أن تكون هناك عناية بعملية إعداد الطلبة إعداداً سليمة، إذ إن معرفة الذكاء وخصائصه وأبعاده بشكل عام والذكاء الانفعالي بشكل خاص للطلاب يمكن أن يساهم في تنمية قدراته واعتباره عضواً ذا قيمة لأنه أساس المجتمع وقياداته، وبما أن المرحلة الجامعية هي مرحلة إعداد للحياة من جميع النواحي العقلية والوجدانية والمهنية فإن تقدم الأمة وعظمتها يعتمد بدرجة أساسية على الشباب الجامعي المفعم بالحيوية والنشاط حتى يصبحوا قادة المستقبل ، لذا يكون الطالب الجامعي ومنهم طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالحاجة الماسة إلى تمتعهم بسمات ومهارات الذكاء الانفعالي إلى جانب قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية وبالتالي تكامل شخصية الطلبة من الناحيتين المعرفية والانفعالية حتى يكونوا قادرين على مواجهة المواقف والمشاكل التي تواجههم في الحياة.

اذ تعد ألعاب القوى المواد الأساسية التي تدرس ضمن مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة المعتمدة من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي التي تحتوي على الكثير من الفعاليات التي تشكل ألعاب القوى من أهم تلك الفعاليات هي فعالية دفع الثقل كونها ذات شعبية كبيرة في العالم وذلك لما تتمتع به هذه اللعبة من متعة وإثارة وتشويق للممارسين والمشاهدين على حل سواء لذا كان يجب وضعها ضمن المواد الأكاديمية في الكلية.

كما يعد الذكاء هو الصفة البارزة التي تعبر عن الشخص الناجح والكفوء في مجالات الحياة المتعددة ومنها مجال عمله كونه رياضي أكاديمي تخرج من كلية تهتم بالرياضة ودراسة علومها، وهنالك أنواع متعددة للذكاءات تدخل في تحسين وتطوير مستوى الطالبات المعرفي في دفع الثقل.

وتبرز أهمية البحث في التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل ليكون قاعدة للباحثين في إجراء البحوث التجريبية بالاستناد على نتائج البحث الحالي.

وتحتاج الطالبة إلى عوامل عديدة لتكون طالبة مثالية منها الذكاء لتتمكن من التعرف على المعلومات المعرفية الصحيحة لتضمن سير الدرس بصورة طبيعية واستثمار الوقت في تصحيح الأخطاء من قبل أستاذة المادة مما يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير خلال الدرس ليتمكن من توصيل جميع المعلومات إلى جميع الطالبات بصورة مثالية، كون دفع الثقل صعبة نسبياً على

الطالبات لأن أغلبهن غير ممارسات لهذه الفعالية قبل الدخول للمرحلة الجامعية ولكون الباحثة طالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة صممت على دراسة حلول لهذه المشكلة من خلال التساؤل التالي:

هل للذكاء الانفعالي علاقة في مستوى التحصيل المعرفي لدفع الثقل للطالبات؟
ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لطالبات المرحلة الأولى.
- 2- التعرف على مستوى التحصيل المعرفي في دفع الثقل لطالبات المرحلة الأولى.
- 3- التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل لطالبات المرحلة الأولى.

- فرض البحث

- 1- توجد علاقة ذات ارتباط إيجابي بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع الثقل لطالبات المرحلة الأولى.

- مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات المرحلة الأولى للعام الدراسي 2021-2022
- 2- المجال الزمني: الفترة من 2022/3/10 ولغاية 2022/4/15
- 3- المجال المكاني: قاعات التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد- ملعب الكشاف

- اجراءات البحث:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
 - 2-2 مجتمع البحث وعينته:
- تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العملية وهن طالبات المرحلة الأولى في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، وعددهن (65) طالبة للعام الدراسي 2021-2022، تم اختيار (33) طالبة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة لتكون عينة البحث ، وشكلت عينة البحث نسبة (67%.50) من مجتمع البحث.

- 3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

- المصادر والمراجع.
- استمارة جمع المعلومات.
- لابتوب .
- الشبكة العالمية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:**2-4-1 تحديد متغيرات البحث:**

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من المصادر والمراجع العلمية (الرسائل والاطاريح) التي تناولت علم النفس الرياضي وألعاب القوى بصورة عامة ، وبعد تحديد المشكلة فقد صمم الباحثان على تحديد المتغيرات وتم تحديد ما يأتي:

- الذكاء الانفعالي .

- التحصيل المعرفي لدفع الثقل .

2-4-2 المقاييس المستخدمة

2-4-2-1 مقياس الذكاء الانفعالي (محمد كاظم عرب ، ٢٠١٣ ، ص 57-6٠)

- تعليمات وشروط الإجابة على المقياس:

إن تعليمات الإجابة عن المقياس دليل للمفحوص أو المستجيب وقد كان الباحث حريصا في إعداداته للتعليمات التي تضمنت هاف المقياس بصورة ضمنية، وتعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب للإجابة عن فقرات

المقياس، وقد راعى الباحثان عندما وضع التعليمات ، لتكون سهلة ومفهومة لأن ضمان الإجابة الصحيحة هو وضع تعليمات تسهل على المجيب الجواب الصحيح، وبما أن المقياس هو لأغراض البحث العلمي فقد طلب من أفراد العينة عدم ذكر أسمائهم عند الإجابة، أكدت التعليمات ضرورة الإجابة بصراحة وعدم ترك أية فقرة بلا إجابة. وتعليمات المقياس هي:

1- عدم ذكر الاسم .

2- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة .

3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .

4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5- وضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة .

6- أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط .

7- عرض الباحثان في ورقة التعليمات أنموذج للإجابة كمثال

8- يقتدى به المستجيب في إجابته على المقياس.

- تصحيح المقياس:

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح هو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"

(صلاح الدين محمود علام ، ٢٠٠٠ ، ص 184)

حيث تكون المقياس من (56) فقرة مقسمة على خمسة مجالات منها (١٢) فقرة سلبية ، 44 فقرة ايجابية) والجدول (1) يبين ذلك وبدائل إجابة خماسية حيث الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين اسم المجال وأرقام الفقرات السلبية والايجابية أرقام الفقرات

أرقام الفقرات الايجابية السلبية

ت	اسم المجال	ارقام الفقرات السلبية	ارقام الفقرات الايجابية	عدد الفقرات
1	الوعي الذاتي	51-36-31	55-46-41-26-21-16-11-6-1	12
2	ادارة الانفعالات	32-7	56-52-47-42-37-27-22-17-12-7-2	13
3	التعاطف	23-8-3	53-48-43-38-33-28-18-13	11
4	الدافعية	14	44-39-34-29-24-19-9-4	9
5	المهارات الاجتماعية	30-25-10	50-45-40-35-30-20-15-5	11
6	المجموع	12	44	56

الجدول (٢) يبين بدائل الإجابة ودرجات الفقرات الايجابية والسلبية بدائل الإجابة درجات الفقرات الإيجابية

درجات الفقرات السلبية

البدائل	درجات الفقرات الايجابية	درجات الفقرات الايجابية
دائماً	5	1
غالباً	4	2
أحياناً	3	3
نادراً	2	4
أبداً	1	5

وبذلك إن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٨٠) وأدنى درجة هي (56) أما درجة الحياد (الوسط الفرضي) فهي (١٩٨) التي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات المقياس التقديرية (1,2,3,4,5) ثم تقسيمها على (5) بدائل، ثم نقوم بضربها في عدد فقرات المقياس البالغة (56) فقرة وبذلك نحصل على درجة الحياد وعلى وفق المعادلة الآتية:

مجموع درجات بدائل الإجابة (15)

درجة الحياد = $\frac{x}{56}$ عدد فقرات المقياس (56) = 168

عدد البدائل (5)

2-2-4-2 اختبار التحصيل المعرفي لفعالية دفع الثقل:

استخدم الباحثان استمارة خاصة للتحصيل المعرفي الخاصة بدراسة دعاء سعد عن رسالتها الموسومة "أثر أنموذج كلوب في معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي وأداء دفع الثقل"، حيث ان الاستمارة مكونة من عدة أسئلة خاصة الفعالية دفع الثقل من ناحية الأداء الفني والجانب التعليمي وقد تم استخدام الاستمارة من قبل باحثين عدة على ظروف مشابهة لنفس ظروف الدراسة الحالية.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2022/2/22 على (6) طالبات من المرحلة نفسها وخارج عينة البحث وكان الهدف منها التأكد من الأمور التالية:-

- 1- التعرف الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.
- 2- كفاءة الأجهزة والأدوات والتطبيقات الإلكترونية المستعملة.
- 3- مدى تفهم وتجاوب عينة البحث.

2-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية بإجراء الاختبارات المحددة في يوم الثلاثاء المصادف (2020/5/29) بتوزيع الاستبانة الإلكترونية على جميع طالبات المرحلة الأولى للدراسة الصباحية التي كانت تتضمن مقياس الذكاء الانفعالي والاستبانة الأخرى كانت تتضمن التحصيل المعرفي الخاص بدفع الثقل

2-6 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية Spss لمعالجة البيانات.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج علاقة الارتباط بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي ومناقشتها

جدول (3) يبين معامل ارتباط بيرسون بين مقياس بارأون والتحصيل المعرفي

المتغيرات	س	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التحصيل المعرفي	25	0.73	0.00
الذكاء الانفعالي	180		

من خلال الجدول (3) تبين ان قيم معامل الارتباط هي قيمة عالية مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي. اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الجندي 2006 بالنسبة لعينة المتفوقين من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الذكاء الانفعالي ودرجات التحصيل الدراسي لأفراد عينة الطلبة الموهوبين جميعهم باستثناء بعد إدارة الضغوط ، الابتعاد عن المغالاة في الخيالات والأوهام والمرونة والرغبة في حل المشكلات بدلالة الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي ، مهارات الذكاء الانفعالي لم تحظى بمرتبة ثابتة من الاهتمام والممارسة عند الطلبة مع عدم حصول أي محاولات لتنمية هذا النوع من الذكاء كمان أن ارتفاع معدل الذكاء الانفعالي لا يعني أن goleman الفرد قد أتقن المهارات الانفعالية بل يعني أنه يمتلك القدرة الفائقة على تعلم هذه المهارات، ومثال ذلك أن يتميز الفرد بالقدرة على التعاطف مع الآخرين، ولكنه لم يتعلم المهارة القائمة على التعاطف، والتي تأخذ شكل المعاملة الجيدة مع الآخرين. وبدون تعلم المهارة الانفعالية لن يستطيع الفرد تحقيق أي شيء بالرغم من امتلاكه للذكاء الانفعالي اللازم.

- كما أن المنهاج الدراسي لا يكون فيه هذا الذكاء الانفعالي بالشكل الأمثل، على الرغم من تأكيد الباحثين على أهمية العوامل الانفعالية في النجاح الدراسي. حيث يذكر جولمان أن مؤسساتنا التعليمية تقف في ثبات عند القدرات الأكاديمية متجاهلة الذكاء الانفعالي الذي له أهميته البالغة في مصيرنا كأفراد. ويرى جولمان 1998 أن الوصول للنجاح يبدأ بالقدرة العقلية ، ولكنه لا يكفي وحده .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- وجود ارتباط معنوي بين الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي واداء رمي الثقل للطالبات

4-2 التوصيات:

1- تعليم مهارات الذكاء الانفعالي لكل من الطلبة العاديين والمتفوقين لارتباطها بالتكيف الاجتماعي والنجاح في الحياة.

2- تضمين المناهج الدراسية تدريبات وممارسات كافية على كيفية التعرف على الانفعالات ، والتمييز بينها ، وتكثيف ذلك بشكل خاص في المناهج الدراسية للطلاب.

المصادر

- دانييل جولمان: الذكاء العاطفي ، ترجمة (ليلى الجبالي)، الكويت ، مطابع الوطن ، سلسلة عالم المعرفة ، ٢٠٠٠.
- محمد كاظم عرب: أثر برنامج (إرشادي-معرفي) في تطوير الأداء بدلالة الذكاء الانفعالي للحكام المساعدين بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القادسية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٣.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

الملحق (1)

مقياس الذكاء الانفعالي

عزیزتی الطالبة ...

تحية طيبة:-

نضع بين يديك في أدناه تعليمات مقياس الذكاء الانفعالي والتحصيل المعرفي لدفع النقل ،
ترجو الباحثة منك قراءتها بعناية من أجل الإجابة عن فقرات المقياس ، وهي:

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2- عدم ترك أي فقرة بلا إجابة.
- 3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة.
- 4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة.
- 5- ضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك أمام كل فقرة.
- 6- إن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

* مثال/إذا كنت تشعر أن مضمون الفقرة ينطبق عليك (أحياناً) فضع علامة (√) أمامها.

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	اشعر بالتقاول رغم صعوبة الاداء			√		

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لدي التفكير الجيد والقدرة على اتخاذ القرار					
2	التحكم بمشاعري ليكون ادائي جيداً في اثناء الاداء					
3	كلما زادت صعوبة الاداء اشعر بانني سوف ارتكب أخطاء					
4	اقدم كل ما بوسعي لإنجاز واجباتي في الدرس					
5	لدي الاستعداد الجيد لتأدية أي خدمة للآخرين					
6	من الافضل ان يعدل المدرس بالأداء					
7	يتملكني عدم الارتياح عندما اجد بعض المميزين					
8	اشعر بالضيق عندما اجرح مشاعر الآخرين					
9	طموحي هو نيل النجاح					
10	اشعر بالاستياء اذا لم يتم الاداء بشكل جيد					
11	اكون منتبهاً دائماً عندما اشارك بعرض المهارة					
12	واجهه من يستقزني بأسلوب هادئ اثناء الاداء					
13	ينتابني الابتهاج والسرور عند الاداء					
14	على الرغم من تكرار بعض الاخطاء احاول					
15	استمع بكل سرور لنصائح المدرس					
16	يمكنني مناقشة ما اشعر به مع نفسي ومع الآخرين					
17	استطيع ان اوقف الافكار التي تثير انفعالي في اثناء الأداء					
18	اقدر مشاعر الآخرين وانفعالاتهم					
19	اكون متحمساً لتحقيق افضل اداء في الدرس					
20	رغبتي قوية في بناء العلاقات مع الاصدقاء					
21	لدي القدرة على كسب ثقة زملائي الطلاب					
22	أؤمن بأن الصبر والثقة العالية بالنفس من سمات المتعلم					
23	لكثرة الاعتراضات، اشعران هدوئي سينفذ بمرور الوقت					
24	استطيع تجاوز العقبات التي تعيق انجاز ادائي					
25	اشعر ان نظرة المجتمع للتربية الرياضية غير جيدة					

26	التحكم بانفعالاتي له دور في تميز ادائي				
27	امتلاك الثقة العالية لمواجهة المواقف الصعبة في اثناء المباراة				
28	لا يقلقني ذلك عندما يقف معي طلاب ذوي مستوى				
29	ان التقييم الشهري من المدرس يدفعني لإظهار افضل اداء				
30	اخطائي اثناء الدرس تتقلب سلباً على التعامل مع افراد عائلتي				
31	اشعر بشرود الذهن قبل بدء الدرس				
32	عندما ينتابني الغضب اخرج مشاعر الآخرين				
33	استطيع تمييز مشاعر الزملاء الصادقة وغير الصادقة				
34	عدم رضا المدرس عني لن يقلل من اندفاعي في الاداء في بعض الاحيان				
35	تدريبي على المهارة لا تبعدني عن التزاماتي الاجتماعية				
36	اشعر بالملل وفقدان الصبر حينما لا يتعاون معي زملائي الطلاب				
37	لدي القدرة النفسية لتحقيق الانجازات الجيدة				
38	احس بشعور زملائي من نبرة صوتهم				
39	زيادة التشجيع تساعد على الاداء الافضل				
40	انظر لنفسك كميز في المجتمع لهذا ارجب ان اكون الافضل				
41	اتحكم بانفعالاتي في اثناء الأداء على الرغم من بعض اخطائي				
42	اعمل دائماً على امتصاص غضب الآخرين حين انفعالهم				
43	معرفتي الحقيقية لقدراتي تجعلني متزناً في انفعالاتي خلال الاداء				
44	الإعلام يؤدي دوراً كبيراً في تحفيز قدراتي وتطويرها				
45	اقوم بالالتزام الاجتماعي مع اغلب زملائي				
46	لدي رغبة شديدة في التواجد في جميع الواجبات				
47	كثرة الاخطاء لا تقلل من طموحي				
48	اشعر بالفرح عند انضمام زميل للمساعدة				
49	اكون حريصاً في كلامي وتصرفي واماكن تواجدي في المجتمع				
50	أي اداء خاطئ اتحمل مسؤوليته				
51	استخدم اساليب عديدة لحل الخلافات مع زملائي ا				

52	اواجه تصحيح الاخطاء بروح معنوية عالية				
53	احترم الطبقة المتقنة في المجتمع				
54	كل درس هو فرصة لتطوير مهارتي وادائي				
55	يمكنني التعبير عن اراء زملائي واقودهم نحو اهدافهم				
56	اشعر بالأمل والطموح في تحقيق الاداء الجيد				

ملحق (٢)

استمارة التحصيل المعرفي لدفع الثقل

الاختبار التحصيلي لفعالية قذف الثقل

اسم الطالبة:

الشعبة:

مدة الاختبار : 40 دقيقة

عزيزتي الطالبة

فيما يأتي (١٠) فقرة اختيارية تمثل موضوع (دفع الثقل) التي درستها خلال العام الحالي في الحقيبة التعليمية، فأمعني النظر في قراءة كل سؤال ثم أجيب عن فقراته بما ترينه مناسباً، علماً أن الإجابة تكون على ورقة الأسئلة ، باختيار الفرع الذي يمثل الإجابة الصحيحة ، علماً أن الاختبار من ٣٠ درجة.

مثال/

يبلغ وزن الثقل للنساء هو

أ- 5 كغم .

ب- 6,75 كغم.

ج- 7.260 كغم.

د- 4 كغم.

ج/الجواب الصحيح هو الفرع (د) الذي وضعت دائرة عليه

اختاري الإجابات الصحيحة من بين الاجابات الاتية بوضع دائرة حول الحرف الذي يمثل الإجابة الصحيحة

1- يمر الاداء الحركي لفعالية قذف الثقل بمراحل فنية متلاحقة وهي

- أ- (مرحلة الاعداد - مرحلة البداية - مرحلة الزحقة- مرحلة القذف - مرحلة التغطية)
ب- (مرحلة الزحقة - مرحلة التغطية - مرحلة القذف- مرحلة الحبل - مرحلة الركضة التقريبية)
ج- (مرحلة الاعداد - مرحلة القذف - مرحلة الركض- مرحلة الوقوف - مرحلة النهاية)
د- (مرحلة القذف - مرحلة الزحقة - مرحلة الاعداد- مرحلة التغطية - مرحلة البداية)

2- ان اخذ وضع ابتدائي معتدل للجسم هو من أغراض مرحلة

أ- الأعداد.

ب- القذف.

ج- الزحقة

د- التغطية

3- تبدأ مرحلة الاعداد بـ

أ- الرمي.

ب- وقفة الاستعداد.

ج- التغطية.

د- دفع القدم.

4- يكون الجذع في مرحلة الاعداد

أ- منحنى.

ب- مستقيماً.

ج- ميلان الجذع.

د- لف الجذع.

5- يكون ظهر المتسابق في مرحلة الأعداد باتجاه

أ- المجال القذف.

ب- على الجهة اليسرى من مجال القذف.

ج- على الجهة اليمنى من مجال القذف.

د- عكس مجال القذف.

6- أحدى اغراض مرحلة الزحقة هي الربط والتوافق بين كل من حركتي

أ- القذف والتغطية

ب- الاعداد والبدائية.

ج- الزحقة والقذف.

د- البدائية والقذف.

7- لا تبدأ مرحلة التغطية بـ

أ- وقفة الاستعداد.

ب- وضع البدائية.

ج- استقامة الجذع.

د- بعد قذف الثقل.

8- من الضروري التغلب على مرحلة الزحقة بـ

أ- اقل فترة ممكنة.

ب- بسرعة متوسطة.

ج- اسرع فترة ممكنة.

د- بسرعة بطيئة.

9- يصبح الجذع بوضع مواجه لمنطقة القذف في نهاية مرحلة

أ- الزحقة.

ب- الأعداد.

ج- البدائية

د- التغطية.

10- يصنع الثقل من مادة

أ- الحديد او النحاس .

المطاط.

ج- الخشب .

د- الجلد.

11- وزن الثقل للنساء

أ- 2كغم.

ب- 4كغم.

ج- 6كغم.

د- 3كغم.

12- قطر الثقل للنساء

أ- (110-095) ملم.

ب- (60-50) ملم.

ج- (60-30) ملم.

د- (70-65) ملم

13- تعدس المحاولة فاشلة اذا

أ- اذا خرج المتسابق من النصف الأمامي للدائرة المعاكس لمنطقة القذف.

ب- اذا سقط الثقل داخل منطقة القذف .

ج- اذا تم قذف الثقل بيد واحدة .

د- يسقط الثقل خارج منطقة القذف.

14- اذا كان عدد المتسابقين اكثر من (٨) فيمنح كل منهم (٣) محاولات ويمنح المتسابقين ال

(٨) الأوائل

أ- 7 محاولات اخرى.

ب- 3 محاولات أخرى

ج- 6 محاولات اخرى

د- 9 محاولات أخرى

15- قذف الثقل بكامل مراحل القذف بأوزان خفيفة هو من التمرينات

أ- الأساسية.

ب- التمهيدية.

ج- المساعدة .

د- تمرينات مرونة.