



**Ziane Achour University of Djelfa**  
**Institute of Sciences and**  
**Technologies of Physical and Sports**  
**Activities**  
**Elite Sports Training Department**



Graduation notes within the requirements for  
obtaining a PhD in the sciences and techniques of  
physical activities and sports according to the LMD  
system

# The practice of kung fu and wushu and its effect on the sensory-motor perception

Pr

## Discussion Committee

Reguieg Saad	Chairman	University of Djelfa
Hannat Abdelkader	supervisor	University of Djelfa
Bounechada Yacine	Member	University of Djelfa
Khader Saleh	Member	University of Djelfa
Mahmoud ben Said	Member	University Center El Beid
Amriou Zouhir	Member	Messila University

2018/2019

السنة الجامعية: 2018-2019



جامعة زيان عاشور - الجلفة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية  
والرياضية وفق نظام LMD  
تخصص : التدريب والتحضير البدني

## ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو وأثرها على الإدراك الحسي - الحركي

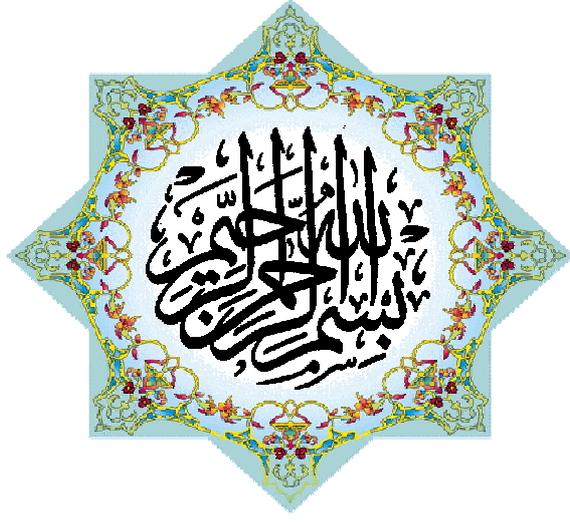
دراسة ميدانية : على لاعبي رياضة الكونغ فو ووشو بولاية الجلفة

إشراف الدكتور: حناط عبد القادر

إعداد الطالبة: قطاف شفيقة

لقب واسم عضو اللجنة	الرتبة العلمية	الصفة	مؤسسة الإلحاق
رقيق سعد	أستاذ محاضر -أ-	رئيسا	جامعة الجلفة
حناط عبد القادر	أستاذ	مقررا	جامعة الجلفة
بونشادة ياسين	أستاذ محاضر -أ-	عضوا	جامعة الجلفة
خاضر صالح	أستاذ محاضر -أ-	عضوا	جامعة الجلفة
محمود بن سعيد	أستاذ محاضر -أ-	عضوا	المركز الجامعي - البيض -
عمريو زهير	أستاذ محاضر -أ-	عضوا	جامعة المسيلة

السنة الجامعية: 2018-2019



قال تعالى:

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ  
الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَلْخِذْنِي  
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

[النمل : 19]



# شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

"... ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن

أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين" النمل: 19

"لئن شكرتم لأزيدنكم" إبراهيم: 7

الحمد لله حمداً طيباً مباركاً فهو الأحقّ بالحقّ ، والشكر على جناب

نعمه ووقفاً عند قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

أتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه المذكرة

الأستاذ د/ حناط عبد القادر الذي لم يبخل عليّ بنصائحه وتوجيهاته القيمة في

البحث، كما أشكره على جديته ودقته في العمل، وأتمنى له التوفيق.

وإلى كل الأساتذة الزملاء الحدي حكيمة، امجكوح نبيل، بكاي

مجيد، على مساعدتهم في إنجاز هذا البحث .

وفي الأخير تتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل، فإن

أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان .

شفيفة قطاف

# إهداء

إلى الذين قال فيهما المولى عز وجل: \*وبالوالدين إحساناً\*  
إلى التي مرتبني في كنفها ولم تفارقني ابتسامتها ولم تبخل علي بالداء و  
النصح، 'أمي الغالية'.  
إلى مروح والدي الغالي المرحوم أبي قطاف مراح، والذي نعتبه مانرال معنا.  
إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي وإخوتي  
إلى عائلتي الصغيرة: نروجي الغالي فكرون أحمد وبنائي خيرة، مراح  
إلى والد نروجي الغالي، فكرون مراح  
إلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسع مذكري لذكرهم.  
إلى كل هؤلاء، أهدي ثمرة عملي وجهدي المتواضع.  
إلى قارئ هذا الإهداء.

قطاف شفيقة

**ملخص:**

تعد رياضة الكونغ فو ووشو على المستوى المحلي والدولي والعالمي ممارسة يحتاج فيها اللاعب مثل باقي الرياضات الأخرى إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني، ونظراً لما تتميز به رياضة الكونغ فو شو من الإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المنافسة، مما يتطلب من اللاعب أن يؤدي جميع المهارات الأساسية على مستوى متقارب ويستطيع أن يربط بين أداء المهارة ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارات ضمن الوقت الحقيقي لها، وترتبط رياضة الكونغ فو ووشو كمهارات بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تنميتها من خلال عملية التعلم وأهمها إدراك الإحساس بالمسافة إلى الجانب والإمام والخلف والإحساس بالأداة والخصم وغيرها من الإحساسات الأخرى وهنا تكمن أهمية البحث في التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحس - حركي .

**الكلمات المفتاحية:** الإدراك الحسي حركي، الكونغ فو ووشو، التركيز والانتباه، المهارة النفسية، الحركة، المهارات الحركية.

**Abstract:**

Kung fu Wushu is a practice in which the player, like all other sports, needs physical, skill, planning , psychological and mental preparation. "Kung Fu Wushu is characterized by a rapid rhythm and a constant shift between attack and defense throughout the competition, To perform all the basic skills at a close level and can link the performance of the skill mentally and physically so that it is more accurate in estimating the time spent movement or skills in real time. Kung Fu Wushu sports skills as many skills that can be developed and skills through the learning process, the most important sense of awareness of the distance to the side and forward and backward and a sense of the instrument and the opponent and other sensations here lies the importance of research to identify the impact of the practice of sport Kung Fu Wushu cognitive sense - dynamic.

**key words:** Kinesthetic, Kung Fu Wushu, Focus and attention, Psychological skill, the movement, Motor skills.

**Résumé :**

Le Kung Fu Wushu est une pratique aux niveaux local, international et mondial dans laquelle, comme dans d'autres sports, le joueur a besoin de préparation physique, d'habileté, de planification, psychologique et mentale. » Le rythme rapide du kung fu shu et la transition constante entre l'attaque et la défense tout au long de la compétition exigent que le joueur effectue toutes les compétences de base à un niveau qui est convergent et peut relier la performance de l'habileté à la fois mentalement et physiquement afin d'être plus précis dans estimer le temps pris pour le mouvement ou les compétences en temps réel, Kung Fu Wushu sports que les compétences sont associées à de nombreux cognâtes qui peuvent être développés et progressés à travers le processus d'apprentissage, dont le plus important est la perception de la distance vers le côté, avant, arrière, sens de l'outil, l'adversaire et d'autres sensations. Ne voila que l'importance de la recherche pour identifier l'impact du kung fu wushu sur la perception sensorielle kinesthésique.

**les mots clé:** Perception kinesthésique, Kung Fu Wushu, Concentration et attention, Compétence psychologique, le mouvement ,la Motricité.

قائمة

المحتويات

## قائمة المحتويات

- تشكرات
- إهداء
- ملخص الأطروحة
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال

مقدمة ..... أ- ج

### التعريف بالبحث

- 05 ..... 1- الإشكالية
- 07 ..... 2- الفرضيات
- 07 ..... 1-2- الفرضية العامة
- 07 ..... 2-2- الفرضيات الجزئية
- 07 ..... 3- أهداف البحث
- 08 ..... 4- أهمية البحث
- 08 ..... 5- أسباب اختيار الموضوع
- 09 ..... 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: الدراسات السابقة والمثابفة

- 14 ..... تمهيد
- 15 ..... 1- الدراسات السابقة والمثابفة
- 15 ..... 1-1- الدراسة الأولى
- 16 ..... 2-1- الدراسة الثانية
- 17 ..... 3-1- الدراسة الثالثة

19	..... 4-1- الدراسة الرابعة
21	..... 5-1- الدراسة الخامسة
22	..... 6-1- الدراسة السادسة
23	..... 7-1- الدراسة السابعة
25	..... 8-1- الدراسة الثامنة
26	..... 9-1- الدراسة التاسعة
29	..... 10-1- الدراسة العاشرة
31	..... 2- التعليق على الدراسات السابقة
33	..... خلاصة

## الفصل الثاني: الدراسة النظرية

35	تمهيد
37	..... 1- الكونغ فو ووشو
37	..... 1-1- تعريفه
38	..... 2-1- أقسام الووشو وخصائصه
38	..... 1-2-1- أقسامه
44	..... 2-2-1- خصائصه
46	..... 3-1- الكونغ فو نشاط بدني مكلف
48	..... 4-1- الكونغ فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية
50	..... 5-1- الكونغ فو فن
50	..... 1-5-1- الكونغ فو فن، فن حربي
51	..... 2-5-1- الكونغ فو فن، تقنية علاجية
53	..... 6-1- الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية
54	..... 1-6-1- الجذور والأسس العقلية
55	..... 2-6-1- الجذور البدنية

60	..... 2- الإدراك الحس - حركي
60	..... 2-1-الإحساس
61	..... 2-1-1- الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية )
62	..... 2-1-2- الجانب الحسي الحركي ( النفس الحركي )
62	..... 2-2- الجهاز العصبي
62	..... 2-2-1- تعريف الجهاز العصبي
63	..... 2-2-2- تكوين الجهاز العصبي
65	..... 2-2-3- دور الجهاز العصبي في الإدراك (الحس - حركي)
66	..... 2-3- أجهزة الإحساس بالجسم
66	..... 2-3-1- مراكز المستقبلات الخارجية
66	..... 2-3-2- مراكز المستقبلات الداخلية
67	..... 2-4- القدرات الحسية
69	..... 2-5- العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية
70	..... 2-6- بعض أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي
72	..... 2-7- أنواع الإدراك في المجال الرياضي
73	..... 2-8- قدرات الإدراك الحسي- حركي
73	..... 2-8-1- التركيز والانتباه
82	..... 2-8-2- الإحساس والإدراك
83	..... 2-8-3- المهارات النفسية
95	..... 2-8-4- المهارات الحركية
97	..... خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

100	تمهيد
101	1- الدراسة الاستطلاعية
101	2- المنهج المستخدم
102	3- مجتمع البحث
103	4- عينة البحث
105	5- متغيرات البحث
105	5-1- المتغير المستقل
105	5-2- المتغير التابع
105	6- أدوات البحث
111	7- الخصائص السيكمترية للأداة البحث
111	7-1- الصدق
115	7-2- الثبات
116	8- الأساليب الإحصائية
117	9- مجالات البحث
117	9-1- المجال المكاني
117	9-2- المجال الزمني
117	10- إجراءات التطبيق الميداني
118	خلاصة

## الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

120	1- عرض وتحليل النتائج .....
120	1-1- عرض وتحليل نتائج استجابات عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو- وشو على مقياس الإدراك الحس حركي .....
135	1-2- عرض وتحليل نتائج استجابات عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو- وشو على مقياس الإدراك الحس حركي .....
150	1-3- عرض استجابات عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو- وشو على مقياس الإدراك الحس حركي .....
165	2- مناقشة النتائج .....
165	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية .....
169	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى .....
175	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية .....
182	2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .....
191	2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة .....
195	3- نتائج الدراسة .....
198	4- اقتراحات .....
200	5- خاتمة .....

▪ قائمة المصادر والمراجع

▪ قائمة الملاحق

قائمة

الاصول

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل عدد اللاعبين الممارسين لرياضة الكونغ فو شو وغير الممارسين لها	102
2	يمثل خصائص العينة حسب النادي ونسبتها من مجتمع الدراسة	103
3	يمثل خصائص العينة حسب الفئة العمرية	104
4	يمثل خصائص العينة حسب طبيعة التدريب	104
5	يمثل طريقة تصحيح أداة الدراسة وتقدير الدرجات والمستويات للفقرة.	107
6	يمثل طريقة تصحيح أداة الدراسة وتقدير الدرجات والمستويات للمحاور والأبعاد والدرجة الكلية.	108
7	يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور التركيز والانتباه	112
8	يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور الإحساس والإدراك	113
9	يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور المهارات النفسية	114
10	يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور المهارات الحركية	115
11	يمثل قيمة ثبات استبيان باستخدام ألفا كرونباخ	115
12	يمثل اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات استبيان الحسي الحركي	116
13	يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو.	120
14	يمثل نتائج محور الإحساس والإدراك لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو.	124
15	يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو.	128
16	يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو.	132
17	يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	135
18	يمثل نتائج محور الإحساس و الإدراك لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	139
19	يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	143

## قائمة الجداول

147	يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	20
150	يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	21
154	يمثل نتائج محور الإحساس والإدراك لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	22
158	يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	23
162	يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو.	24
165	يمثل تقديرات مستويات الإدراك الحسي الحركي لدى عينة الدراسة باختلاف طبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو-وشو.	25
166	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One WayAnova لدلالة الفروق في الإدراك الحسي الحركي تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	26
167	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في الإدراك الحسي الحركي المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	27
170	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One WayAnova لدلالة الفروق في أبعاد محور التركيز والانتباه تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	28
171	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One WayAnova لدلالة الفروق في محور التركيز والانتباه تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	29
172	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور التركيز والانتباه بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	30
173	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور التركيز والانتباه بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو	31

## قائمة الجداول

176	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور الإحساس والإدراك تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	32
177	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور الإحساس والإدراك تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	33
178	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور الإحساس والإدراك بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	34
180	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور الإحساس والإدراك بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	35
183	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات النفسية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	36
185	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور المهارات النفسية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	37
187	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات النفسية بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	38
189	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور المهارات النفسية بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	39
192	يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور المهارات الحركية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	40
192	يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور المهارات الحركية بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو	41

قائمة

الاشكال

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية	70
2	يمثل دور الانتباه في الإدراك واتخاذ القرار	74
3	يمثل توزيع العينة حسب النادي	103
4	يمثل توزيع العينة حسب الفئة العمرية	104
5	يمثل توزيع العينة حسب الفئة الممارسة	105
6	يمثل متوسطات العينات في الإدراك الحسي الحركي باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو	165
7	يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور التركيز والانتباه	167
8	يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور الإحساس والإدراك.	175
9	يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور المهارات النفسية.	182
10	يمثل متوسطات العينات في محور المهارات الحركية باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو	191

مَدِينَةُ الْمَدِينَاتِ

## مقدمة:

بات التطور يلقي بنتائجه على كل أوجه الحياة حتى صار سمة عصرنا الذي يرتقي فيه العلم إلى الدرجة تلو الأخرى ليضع سلماً من التطور ليس له نهاية بحيث صار كل ما حولنا محورا يدور حوله العلم الذي يبحث فيه.

كما أن التخطيط السليم المبني على أساس علمي في التعلم والتدريب هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في الرياضات جميعها وللألعاب الفردية والجماعية، وعلى هذا الأساس أهتم المدربون بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، لهذا تعد ممارسة الرياضة من أسس التفوق والتقدم إذ أنها تعبر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء البدني والمهاري أصبح مثار اهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين القدرات البدنية والعقلية والنواحي المهارية.

وشهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية ، وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الرياضات، من ضمنها رياضة الكونغ فو ووشو التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات ،إن ما يميز رياضة الكونغ فو ووشو عن باقي الرياضات الأخرى أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية ، ولما كانت أغلب مهارات رياضة الكونغ فو ووشو متتالية ومنتسلسلة ، وتتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء ، مما يتوجب على اللاعب أن يشعر ويفكر ويدرك ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي بصورة أشمل .

وتؤدي القدرات العقلية دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات ، ومن ضمن هذه القدرات الإدراك الحس - حركي ، الذي يعد مسؤولاً عن الأفعال الحركية وتفسيرها وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها ضمن شروطها الميكانيكية الصحيحة.

وتظهر أهمية الإدراك الحس - حركي في رياضة الكونغ فو ووشو من خلال أحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمية ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي لهذه الرياضة، إذ تتطلب العضلات العاملة قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من أحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن والتوافق.

كما أن هناك بعض المدركات الحس - حركية التي ترتبط بهذه الرياضية والتي يمكن للاعب أن ينميها ويطورها من خلال عملية التعلم من أهمها أدراك الإحساس بالزمن والمسافة والقوة والمكان، فضلاً عن أدراك الإحساس بالخصم ، إذ يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في الحركة لأن هذا النوع من الإدراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الخصم وخصائصها، ولابد من الإشارة إلى أن المهارات الأساسية في الكونغ فو ووشو هي العمود الفقري لهذه اللعبة ، وهي ليست مهارات سهلة وإنما تحتاج إلى وقت طويل لإكتسابها ، وإلى تدريب مبني على أسس علمية ، لاسيما إذا أخذنا بالحسبان متطلبات هذه الرياضة من السرعة وتغيير الاتجاه وردود الأفعال ، إلى جانب ضرورة قيام اللاعب بكل المهارات الهجومية والدفاعية ، في أية لحظة .

وتعد رياضة الكونغ فو ووشو على المستوى المحلي والدولي والعالمي ممارسة يحتاج فيها اللاعب مثل باقي الرياضات الأخرى إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني، ونظراً لما تتميز به رياضة الكونغ فو شو من الإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المنافسة، مما يتطلب من اللاعب أن يؤدي جميع المهارات الأساسية على مستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب مقابلة احتياجات موقفه أثناء المنافسة الأمر الذي يوجب الاهتمام بإعداد اللاعبين وعلى كافة النواحي الفنية، وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتمرين يستطيع أن يربط بين أداء المهارة ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارات ضمن الوقت الحقيقي لها

كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى إشراك الحواس في أثناء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية، ويتضمن الإدراك الحس - حركي تحديد وتفسير الإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية إذ يختلف الأمر في إدراك الشيء الواحد نتيجة لعملية اندماج الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة المكتسبة، وترتبط رياضة الكونغ فو ووشو كمهارات بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تتميتها من خلال عملية التعلم وأهمها إدراك الإحساس بالمسافة إلى الجانب والإمام والخلف والإحساس بالأداة والخصم وغيرها من الإحساسات الأخرى وهنا تكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحس - حركي .

وقد استعرضنا دراستنا هذه في:

➤ التعريف بالبحث: يتضمن الإطار العام للدراسة.

➤ الجانب النظري: ينقسم إلى فصلين :

☒ الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشابهة

☒ الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الدراسة النظرية : رياضة الكونغ فو ووشو،

الإدراك الحسي حركي

➤ الجانب التطبيقي: تناولنا فيه فصلين :

☒ الفصل الأول: المنهجية البحث والإجراءات الميدانية

☒ الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

التَّحْرِيفُ

بِالْبَحْرِ

1- الإشكالية :

تعتبر رياضة الكونغ فو ووشو من الرياضات البدنية التي عرفت إهتماما واسعا، هذه الرياضة التي أتت من أقصى الشرق وإكتسحت معظم مناطق العالم وعرفت نجاحا لم تعرفه من قبل رياضة بدنية أخرى بحيث أصبح في كل عاصمة ومدينة في العالم نوادي متخصصة لممارسة هذه الرياضة وإعداد أعضائها لدخول منافسات تقام على المستوى الوطني كما على المستوى العالمي .

وتعتبر رياضة الكونغ فو ووشو من الرياضات التي تعتمد أساسا على مختلف أعضاء الجسم فهي رياضة تتميز في التنوع في أساليبها ومهارتها وتقنياتها وبالتالي فإن الرياضي الممارس لها مطالب بان يبذل أقصى جهده للوصول إلى هذه الحركات الصحيحة وإتقانها ولكن بالإضافة إلى مزايا هذه الرياضة يقدم الدفاع عن النفس بوجه عام والترويج بوجه خاص.

حيث أن للإحساسات دوراً مهماً وكبيراً في النشاط و التدريب الرياضي فكلما أمتلك اللاعب قدرة عالية على الأداء ، وكفاءةً عملية واسعة كلما كان مستوى اللاعب متقدماً ، فضلاً عن أن عملية الإدراك الحس - حركي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتي تحدد طريقة وسرعة ودقة الأداء المهاري لدى لاعب رياضة الكونغ فو ووشو ، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكافي لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في مواقف اللعب المختلفة ، وعلى الرغم من أهمية هذه العملية في مجال رياضة الكونغ فو ووشو، إلا أننا نلاحظ قلة تركيز العديد من اللاعبين على هذه الناحية .

كما أن مهارات الكونغ فو ووشو ترتبط بالكثير من الادراكات الحس حركية التي يمكن تطويرها وتميئتها أثناء عملية التعلم والتدريب، إذ يتأسس الإدراك المثالي على دقة التحكم في جميع المهارات الأساسية، لان الكونغ فو ووشو ذو إيقاع سريع في الأداء بين العمل الهجومي والدفاعي، ويعتمد نجاح حركات اللاعب على امتلاكه الادراكات المناسبة، إذ يعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي، وان اللاعبين الذين يمتلكون الإحساس الحركي قادرون على أنجاز مهارات لا يستطيع الآخرون إنجازها، ولأهمية الإدراك الحس - حركي في أداء مهارات الكونغ فو ووشو، من ناحية السيطرة والتحكم في الأفكار، والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال الأفكار الجيدة فـي عملية التعلم والتدريب، حيث أنهم لا يعتمدون على مبدأ تطوير القدرات الحس - حركية في أثناء التدريب، ومن هذا المنطلق رغب الباحث في بحث هذه المشكلة لتسليط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد أبعادها وذلك من خلال التعرف تأثير رياضة الكونغ فو ووشو على العوامل الحسية ما تعلق منها بالجانب الإدراكي الحسي حركي .

ومن خلال ماسبق تطرح الباحثة التساؤل العام التالي:

### 1-1-التساؤل العام:

❖ هل يمكن لرياضة الكونغ فو ووشو أن تؤثر على العوامل الحسية خصوصا ما تعلق منها بالإدراك الحسي حركي؟

### 1-2-التساؤلات الجزئية:

- ❖ ما هو تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على التركيز والانتباه؟
- ❖ ما هو تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإحساس و الإدراك؟
- ❖ ما هو تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات النفسية؟
- ❖ ما هو تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات الحركية؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة :

❖ تؤثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي حركي.

2-2- الفرضيات الجزئية :

- تؤثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على التركيز والانتباه. (بعد تركيز الانتباه، بعد مواجهة القلق، بعد الثقة في النفس)
- تؤثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإحساس و الإدراك. (بعد التهجم أو الاعتداء، بعد العدوان اللفظي، بعد سرعة الاستثارة ، بعد العدوان غير المباشر)
- تؤثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات النفسية (بعد القدرة على التصور ، بعد القدرة على الاسترخاء، بعد دافعية الإنجاز الرياضي ، بعد التوافق، بعد الكفاءة الرياضية.
- تؤثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات الحركية.

3- أهداف البحث:

إن هذه الدراسة تصب في ميدان علم النفس الرياضي و خصوصا في جانبه المعرفي لا سيما تطوير العوامل الحسية نظرا لما تكتسيه هذه الأخيرة من أهمية كالانتباه، التصور العقلي، الإحساس و الإدراك ويتمحور موضوعها في تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي- حركي من خلال:

- التعرف على تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي حركي.
- التعرف على تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على التركيز والانتباه .
- التعرف على تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإحساس و الإدراك .
- التعرف على تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات النفسية.
- التعرف على تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على المهارات الحركية.

#### 4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في :

➤ التعرف على مستوى الإدراك الحس حركي عند اللاعبين والعمل على تحسينه وتطويره من خلال ممارسة رياضة ذات طابع نفسي وحركي مما يحقق أهداف رياضية كثيرة لها الأثر البالغ في تكوين الرياضي المستقبلية فضلا عن ما توفره من خبرات حركية تعد مصدر مهما للتنمية الإدراكية الحس حركية للاعبين بوجه عام.

➤ الأداء الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة والقدرة على التمييز بين مختلف أوضاع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد .

➤ تحفيز الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب العادات والقدرات الحركية التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمنية والحركية.

➤ إبراز أهمية رياضة الكونغ فو للرياضيين و تأثيرها الإدراك الحسي حركي

#### 5- أسباب اختيار الموضوع :

➤ أسباب ذاتية :

☒ محاولة التعرف أكثر على هذا النوع من الدراسات بغية المشاركة و المساهمة في إثراء هذه الدراسات.

☒ الاهتمام الشخصي بهذه الرياضات.

☒ كون الباحثة عضو في الرابطة الولائية للكونغ فو منذ الصغر.

☒ بصفة الباحث له طموح في تحكيم رياضة الكونغ فو .

➤ أسباب موضوعية :

☒ قابلية دراسة الموضوع سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية.

☒ ملائمة موضوع الدراسة لمجال التخصص.

☒ النظرة الخاطئة حول مفهوم ممارسة الرياضات القتالية بصفة عامة باعتبارها

الرياضة التي تولد العنف وممارسة القتال.

✘ ندرة المراجع والدراسات والبحوث في هذا الاختصاص حتى على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.

✘ نقص التوعية في الوسط الاجتماعي وجهل الناس للأبعاد النفسية والحركية التي تحققها ممارسة رياضة الكونغ فو في حياة المراهق.

#### 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

##### 6-1- الإدراك الحسي حركي :

أولاً: الإدراك الحسي:

عرفه:

1- (صالح 1982) بأنه " العملية التي يصبح فيها المرء واعياً على الفور لشيء ما ويقال للإدراك حسياً عندما يكون ذلك الشيء الذي نعيه على الفور هو الشيء الذي يؤثر في إحدى أعضاء الحس لدينا" (صالح، 1982، ص 162).

2- ستيرنبرغ 2003: بأنه " العملية التي يجري من خلالها تعرف المنبثات الحسية القادمة من الحواس، وتنظيمها وفهمها " (حسن، 2007، ص 114)

##### ثانياً: الإدراك الحسي الحركي

عرفه:

1- (حسن 1998): بأنه " إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل فهي تزود العقل بالمعلومات، ما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أية مهارة " (البغدادي، 2005، ص 09)

2- (راتب 1999): بأنه " القدرات التي تمثل التفاعل والتكامل بين كل من الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية في السلوك الإنساني " (راتب ، 1999 ، ص 420)

ومن خلال التعاريف السابقة يحدد التعريف للإدراك الحسي الحركي بأنه:

إثارة الأعضاء الحسية الحركية الموجودة في العضلات والمفاصل لدى الفرد للقيام بنشاط عقلي حركي بناء على المعلومات التي أخذت من أعضاء الحس.

التعريف الإجرائي للإدراك الحسي الحركي: زمن رد الفعل بين ظهور المنبث واستجابة الطالب ويعبر عنه بمقدار الإصابة (الاستجابة) الصحيحة /ثانية.

6-2- الكونغ فو ووشو :

**لغة:** هوعبارة مركبة من حرفين صينيين، الأول مزدوج، يحملان عدة معاني راجع الإطار في الأسفل:

تحمل عبارة الكونغ- فو معنى الإنسان المعد بفعل وقوة العمل، وعموما فكرة عمل منجز أو في طريق الانجاز، بقي هذا التعبير مبهم وقليل الاستعمال في البلدان الأصلية كالجمهورية الصينية الشعبية، أتايوان أو هونغ-كونغ.

**اصطلاحا:** أضفى الغربيون معنى الفن الحربي على الكونغ- فو، ولكن لا تتحمل عبارة الكونغ-فو معنى المصارعة، إلا إذا اتبعت بعبارة أخرى أكثر دقة ووضوحا مثل (ووشو).

ومعناها فن الحرب، فنحصل على عبارة كونغ- فو ووشو وابتداء بما يدل على مدرسة عائلية معينة.

أو ضمها إلى الوطن لتصبح فن وطني.

يعد الكونغ- فو فن من أعرق الفنون الحربية على الإطلاق، هو منبعها، فعنه تفرعت، الووشو للتعبير عن الفنون الحربية التقليدية الصينية.

يستعمل البعض عبارة الكونغ-فو فقط للتعبير عن الفنون الحربية، إلا أن شعوب البلدان الأصلية تميل إلى استعمال التسميات المباشرة "كونغ- فو ووشو".

**التعريف الإجرائي:** هو فن تقليدي صيني يستعمل للدفاع عن النفس، له أوجه وأساليب متنوعة يستخدم الأيدي والأرجل وكذلك الأسلحة كالسيف والعصا... الخ حركاته ومهاراته مأخوذة من أوضاع الحيوانات وأدواته مستمدة من الطبيعة.

6-3- **التركيز والانتباه:** عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات. (كامل راتب،،2000،ص269)

**6-4- المهارة النفسية:** المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، لذلك يعتقد الباحثون إن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة ( أسامة كامل راتب ، ص30).

**6-5- الحركة:** هي عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان، كنتيجة لعملية التكامل و التوافق بين العوامل العقلية، البنائية و الوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات.

و يرى (محمد يوسف الشيخ) الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض (محمد يوسف الشيخ ، ص 198).

**6-6- المهارات الحركية:** هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة و كفاية عاليتين و بالاختصار في الوقت و الجهد.

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

الدراسات

السابقة والمشابهة

**تمهيد:**

الدراسات السابقة والمثابفة هي بمثابة الركيزة التي يعتمد عليها الباحث و يرجع إليها لمساعدته لوضع خطة دراسته المستقبلية ،وهي بالغة الأهمية لإثراء أفكار جديدة يستفيد منها الباحثون حول الموضوع المتناول وكذا اقتراح وتوقع الصورة المستقبلية لموضوع الدراسة ، حيث لاحظت الباحثة بعد استعراضه الدراسات السابقة والمثابفة عدم توفر دراسة متكاملة من الدراسات المستعرضة شملت كل متغيرات دراسته .

فقامت الباحثة بأخذ الدراسات التي تساعدها في موضوع بحثها بالإضافة إلى وجود علاقة مباشرة بمتغيرات دراستنا هاته، وقد ضمت الدراسات موضوع العلاقة بين الإدراك الحس- الحركي والتوافق العضلي العصبي وأداء حراس المرمى بكرة اليد أثناء المباريات لبعض أندية الدرجة الممتازة في محافظة السليمانية، تأثير تمارين الإدراك الحس حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم ،نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية،تصميم وتقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس – حركي في لعبة كرة اليد، ودراسات أخرى تناولت مواضيع الإدراك الحسي حركي والتصور العقلي والتركيز والانتباه .

**1-الدراسات السابقة والمثابفة:**

الاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الإدراك الحس - الحركي والتركيز والانتباه والتصور العقلي ورياضية الكونغ فو ووشو، وفيما يأتي عرض موجز لبعض هذه الدراسات :

**1-1-الدراسة الأولى: دراسة اراز محمد نوري (2009):** (اراز محمد نوري ، 2009، العراق)

العلاقة بين الإدراك الحس- الحركي والتوافق العضلي العصبي وأداء حراس المرمى بكرة اليد أثناء المباريات لبعض أندية الدرجة الممتازة في محافظة السليمانية  
**إشكالية الدراسة:** هل هناك علاقة بين الإدراك الحسي-الحركي والتوافق العضلي العصبي و أداء حراس المرمى؟

**فرضية الدراسة:** هناك علاقة بين الإدراك الحس-الحركي(للقفز العمودي و مسافة الوثب) وأداء حراس المرمى بكرة اليد .  
**هدف الدراسة:**

☒ التعرف على نوع العلاقة بين الإدراك الحس-الحركي(للقفز العمودي و مسافة الوثب) وأداء حراس المرمى بكرة اليد لدى عينة البحث.

☒ التعرف على نوع العلاقة بين التوافق العضلي العصبي وأداء حراس المرمى بكرة اليد أثناء المباريات لدى عينة البحث.

**المنهج المتبع:** أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الارتباطي لملائمته مع طبيعة المشكلة البحث.

**أدوات جمع البيانات:**

الدراسات والبحوث المثابفة.

المصادر والمراجع العلمية.

استمارة استبيان

الاختبارات والقياسات.

الاختبارات المستخدمة في البحث: الاختبارات المهارية ،اختبار الإدراك الحسي الحركي والتوافق العضلي العصبي

### نتائج الدراسة:

1. وجود علاقة معنوية بين الإدراك الحسي الحركي(القفز العمودي ولمسافة الوثب) و الاختبار التوافق العضلي العصبي.
2. وجود علاقة معنوية الأداء الحس-الحركي (القفز العمودي و مسافة الوثب) و أداء حارس المرمى بكرة اليد.
3. عدم وجود علاقة معنوية بين التوافق العصبي العضلي و أداء الحارس المرمى بكرة اليد

1-2- الدراسة الثانية: دراسة آبان عبد الكريم مزهر(2017): ( آبان عبد الكريم مزهر ،2017، العراق)

تأثير تمرينات الإدراك الحس - حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم .

إشكالية الدراسة: ما مدى تأثير تمرينات الإدراك الحس - حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم ؟

فرضية الدراسة: تؤثر تمرينات الإدراك الحس - حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم ؟

### هدف الدراسة:

1- إعداد تمرينات خاصة للإدراك الحس- حركي لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس- حركي على بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين(الضابطة والتجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث إذ يعد المنهج التجريبي أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها

## أدوات جمع البيانات:

- حاسبة الكترونية نوع Hp . - ساعة توقيت . - ميزان طبي .
- كرة قدم . - حبال . - شريط لاصق . - شواخص . - صافرة .

## نتائج الدراسة:

1- تمرينات الإدراك الحس-حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه طورت الأداء المهاري والخططي لحراس المرمى الناشئين لحراس مرمى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.

2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الإدراك الحس - حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري .

3- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الإدراك الحس- حركي وعلاقتها بمظاهر الانتباه على المجموعة التجريبية في الأداء الخططي.

1-3- الدراسة الثالثة: دراسة رابحة حسن عباس (2010): (رابحة حسن عباس، 2010، العراق)

نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية

إشكالية الدراسة: التعرف على واقع بعض مظاهر الانتباه والتصور العقلي وكذلك معرفة إمكانية التقدير الكمي لحركات طالبات كليات التربية الرياضية وفق نسبة مساهمة هذه المظاهر واستنباط معادلات تنبؤية لكل حركة ؟

فرضية الدراسة: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات العقلية (مظاهر الانتباه والتصور العقلي) والحركات الإيقاعية لدى طالبات كليات التربية الرياضية .

**هدف الدراسة:**

- 1- التعرف على مظاهر الانتباه والتصور العقلي لدى أفراد عينة البحث .
- 2- التعرف على أداء الحركات الإيقاعية لدى أفراد عينة البحث .
- 3- التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين مظاهر الانتباه والتصور العقلي وكل حركة من الحركات الإيقاعية .
- 4- وضع تقديرات كمية لكل حركة من الحركات الإيقاعية وفق نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي .

**المنهج المتبع:** إذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها كونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافها.

**أدوات جمع البيانات:**

لكي تتمكن الباحثة من انجاز عملها على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعدنا ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستمد منها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه وهي كما يلي :

- 1- الملاحظة .
- 2- استبيان استطلاع الخبراء والمختصين حول تحديد القدرات العقلية المؤثرة في حركات الجمناستيك الإيقاعي .
- 3- الاختبار والقياس .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- استمارة تقييم أداء الطالبات لكل حركة من حركات الجمناستيك الإيقاعي .
- 2- كاميرا فيديو عدد.
- 3- جهاز حاسوب .
- 4- حاسبة الكترونية .

## نتائج الدراسة:

من خلال ما أفرزته نتائج هذه الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

1- استنباط معادلة تنبؤية لحركة القفزة المقصية بدلالة متغيرات (تركيز الانتباه ومحور التصور البصري) لدى أفراد عينة البحث .

2- استنباط معادلة تنبؤية لحركة قفزة القطة بدلالة متغيرات (تركيز الانتباه ومحور التصور الحس حركي) لدى أفراد عينة البحث .

3- استنباط معادلة تنبؤية لحركة القفز ضمناً بالنهوض الزوجي بدلالة متغيرات (شدة الانتباه ومحور التصور الانفعالي) لدى أفراد عينة البحث .

4- استنباط معادلة تنبؤية لحركة قفزة الغزال بدلالة متغير (تركيز الانتباه) لدى أفراد عينة البحث .

5- استنباط معادلة تنبؤية لحركة قفزة الخطوة الثلاثية بدلالة متغير (تركيز الانتباه) لدى أفراد عينة البحث .

6- استنباط معادلة تنبؤية لحركة قفزة الأفعى الأمامية بدلالة متغيرات (تركيز الانتباه ومحور التصور البصري) لدى أفراد عينة البحث .

7- استنباط معادلة تنبؤية لحركة القفزة المقصية بدلالة متغير (ثبات الانتباه) لدى أفراد عينة البحث .

1-4- الدراسة الرابعة: دراسة حسين سبهان صخي (2008): (حسين سبهان صخي، 2008، العراق)

تأثير تمارينات لتنمية بعض الادراكات الحس\_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس.

إشكالية الدراسة: هل هناك تأثير ايجابي للتمرينات لتنمية بعض الادراكات

الحس\_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.؟

فرضية الدراسة: هناك تأثير ايجابي للتمرينات لتنمية بعض الادراكات

الحس\_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

**هدف الدراسة:**

معرفة تأثير تمارين تنمية بعض الإدراكات الحس-حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

**المنهج المتبع:** أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة بأسلوب العينة التجريبية الواحدة.

**أدوات جمع البيانات:**

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارة تسجيل البيانات (تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة).
- استمارة تفريغ البيانات ( لتفريغ البيانات المأخوذة من استمارة التسجيل).
- الوسائل الإحصائية.
- الاختبارات والقياسات.

**نتائج الدراسة:**

1. التمارين كان لها الأثر الإيجابي في تنمية الإدراكات الحس-حركية لمتغيرات البحث (إدراك الإحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة، إدراك الإحساس بالزمن (8) ثا، إدراك الإحساس البصري المقارن بالمسافة، إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة، إدراك الإحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة، الإدراك الحس- حركي لمسافة كرة ضربة الإرسال، الإدراك الحس- حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الأسفل)
2. التمارين كان لها الأثر الإيجابي في تطوير دقة أداء المهارات قيد البحث (المناولة من الأعلى، المناولة من الأسفل، الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى، الضرب الساحق القطري والمستقيم)
3. أن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات اللاعبين في استيعاب أفضل لتدريبات الإدراك الحس-حركي والأداء المهاري.
4. إن استخدام تمارين الإدراك الحس-حركي المشابهة للأداء المهاري كان لها الدور الإيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

1-5- الدراسة الخامسة: دراسة عايد حسين عبد الأمير (2012): (عايد حسين عبد الأمير، 2012، العراق)

تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة

إشكالية الدراسة: محاولة لإبراز أهمية الوسائل التدريبية أو إدخالها في العملية التدريبية، وبخاصة مع اللاعبين الناشئين بكرة السلة لها من أهمية في تطوير دقة الأداء المهاري للتصويب التي تعتمد إلى حد كبير على الإدراك الحسي والتوافق الحركي.

#### فرضيات الدراسة:

1- للوسائل التدريبية تأثير ايجابي في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي لناشئي كرة السلة.

2- للوسائل التدريبية تأثير ايجابي في تطوير دقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة.

#### هدف الدراسة:

1- التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي لناشئي كرة السلة.

2- التعرف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير دقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة.

**المنهج المتبع:** اعتمد الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة البحث.

**أدوات جمع البيانات:** استعمل الباحث الأدوات والأجهزة الآتية (شريط قياس وشريط لاصق وعصابة للعينين وكرات سلة قانونية عدد (15) وشواخص وأعلام وساعة توقيت عدد(3) وحبال متعددة وجهاز قياس الوزن وحاسبة الكترونية يدوية وكاميرا تصوير وأقراص ليزيرية وجهاز حاسوب محمول).

## نتائج الدراسة:

1- إن استعمال الوسائل التدريبية في الوحدات التدريبية أثرت وبشكل فعال في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

2- المنهج المعد المتبع من مدرب الفريق له دور ايجابي وبشكل ملحوظ في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

3- حققت المجموعة التجريبية تفوق كبيراً على المجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب بكرة السلة.

4- للوسائل التدريبية دور في تنقية الأداء المهاري وتطوير دقته كونها وفرت الفرص أمام اللاعب في إدراك مسافة الأداء وزمنه ، الأمر الذي أدى باللاعب إلى تصحيح المسارات الحركية للأداء وابتعاده عن الأخطاء.

5- ساهمت الوسائل التدريبية في إضفاء عامل التشويق والإثارة الذي رافق تطبيق التمرينات المرتبطة بمهارة التصويب لاسيما مع فئة الناشئين وخصوصية المهارة.

1-6- الدراسة السادسة: دراسة مكّي جبار عودة(2016): (مكي جبار عودة ،2016، العراق)

تصميم وتقنين اختبارات لقياس القدرات الحس - حركية لبعض المهارات الأساسية في التنس للاعبين.

إشكالية الدراسة: هل توجد اختبارات حديثة ذات مواصفات علمية لقياس المدركات الحس حركية ولأهم المهارات الأساسية في لعبة التنس تتناسب والفئة التي صممت لأجلها الاختبارات؟

هدف الدراسة: تصميم وتقنين اختبارات لقياس الإدراك الحس - حركي لمكان ومسافة سقوط الكرة في لعبه التنس ولأهم المهارات الأساسية ( الارسال ، الضربات الأرضية الأمامية والخلفية).

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للوصول الى هدف البحث .

**جمع البيانات:**

- 1- تحليل محتوى المصادر العلمية والبحوث السابقة لتحديد التصميم الأولى لاختبارات الإدراك الحس - حركي الخاصة بالأداء المهاري في لعبة التنس .
- 2- الملاحظة والتجريب
- 3- اختبارات الإدراك الحس - حركي المصممة ولأهم المهارات في لعبة التنس .
- 4- حاسبة يدوية عدد (1).
- 5- حاسبة لابتوب عدد (1) نوع HP

**نتائج الدراسة:**

استنتج الباحث من الدراسة الحالية إلى :

- 1- إن اختبارات المصممة والمقننة للإدراك الحس - حركي لبعض مهارات لعبة التنس تتلاءم مع مستوى عينة البحث المتقدمين.
  - 2- أغلب نتائج اختبارات الإدراك الحس - حركي ولجميع المهارات المبحوثة تقع ضمن مستوى متوسط والقليل وقع ضمن مستوى جيد ومقبول.
  - 3- ظهور النتائج لمستويات عينة البحث يبين الارتباط الكبير للإدراك الحس - حركي والأداء المهاري في لعبة التنس .
- 1-7- الدراسة السابعة: دراسة حازم موسى عبد حسون العامري (2006): (حازم موسى عبد حسون العامري، 2006، العراق)

تصميم وتقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس — حركي في لعبة كرة اليد إشكالية الدراسة: تصميم وتقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة اليد وبالتالي النهوض بجميع مستويات الأداء وتحقيق أفضل الإنجازات

**هدف الدراسة:**

1. وضع اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس - حركي لإفراد العينة في لعبة كرة اليد.
2. استخلاص الدرجات المعيارية لقياس مستوى الإدراك الحس - حركي لإفراد العينة في لعبة كرة اليد .
3. معرفة الارتباطات البينية بين وحدات الاختبارات المختارة .

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته حل مشكلة البحث وصولاً لتحقيق الأهداف .

**أدوات جمع البيانات:**

- الاختبار الأول : مناولة الكرة المرتدة إلى اللاعب الزميل وهو معصوب العينين .
- كرة يد قانونية عدد (5) ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، عصابة عين .
- الاختبار الثاني : التصويب من خط (7م) من الثبات واللاعب معصوب العينين .
- كرة يد قانونية عدد (5) ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، عصابة عين .
- الاختبار الثالث : الطبطبة والتصويب من خط (9م) واللاعب معصوب العينين .
- كرة يد قانونية عدد (5) ، ملعب كرة يد قانوني ، شريط قياس ، عصابة عين .

**نتائج الدراسة:**

1. تم تصميم وتقنين أختبارات قياس مستوى الإدراك الحس حركي لطلاب كلية التربية الرياضية في لعبة كرة اليد
2. تم أيجاد مستويات معيارية
3. تم تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية بطريق التتابع وتبيان المستوى الحقيقي لعينة البحث .
4. تجانس عينة البحث من خلال معامل الاختلاف كان الأكثر في اختبار قياس دقة المناولة المرتدة من الثبات يليه اختبار قياس مستوى الطبطبة والتهديف من (9م) يليه اختبار قياس التصويب من الثبات (7م) .

1-8- الدراسة الثامنة: دراسة رشاد طارق يوسف (2011): (رشاد طارق يوسف، 2011، العراق)

اثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بعمر 12\_13 سنة  
إشكالية الدراسة: هل هناك اثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة  
السلة بعمر 12\_13 سنة ؟  
فرضيات الدراسة:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية  
للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة ولصالح  
الاختبارات البعدية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة  
الضابطة في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية .  
هدف الدراسة:

1- التعرف على تأثير التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة.  
2- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعليم  
بعض أنواع التهديد بكرة السلة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمة طبيعة  
مشكلة البحث.

أدوات جمع البيانات:

الأجهزة المستخدمة :

- 1-ميزان طبي عدد (1) .
- 2-شريط قياس (كتان ) عدد (1).
- 3-شواخص نايلون .
- 4-ساعة توقيت الكترونية Casio عدد (1).
- 5-كرات سلة عدد (30) كرة.
- 6-حاسبة علمية .
- 7-جهاز حاسوب بانتيوم 4.

## أدوات البحث :

- 1-المصادر العربية .
- 2-المقابلات الشخصية
- 3-الاختبارات والقياس .
- 4-استمارة استبيان لاختيار الاختبارات المهارية
- 5-الوسائل الإحصائية .

## نتائج الدراسة:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن المنهج التعليمي المعد وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الأداء المهاري لبعض أنواع التهديف بكرة السلة .

1-9-الدراسة التاسعة: دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد (2008): (هوشيار عبد

الرحمن محمد، 2008، العراق)

إشكالية الدراسة: هل هناك العلاقات الارتباطية المتبادلة بين الإدراك الحس - حركي وتحديدًا بدقة الأداء لمهارة الضرب الساحق ؟

## فرضيات الدراسة:

لتحقيق أهداف البحث فرضت الباحثة الفرضيات الآتية :

- 1-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض قدرات الإدراك الحس- حركي (الخاص) ودقة أداء مهارة الضرب الساحق .
- 2-هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض قدرات الإدراك الحس- حركي (الخاص) وبعض المتغيرات الكينماتيكية.

## هدف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الإدراك الحس - حركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق
  - 2- التعرف على العلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس - حركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق
- المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

## أدوات جمع البيانات:

- استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية :

1. جهاز ( الداينوميتر ) لقياس قوة القبضة.
2. ساعة إيقاف الكترونية نوع ( Casio ) لقياس الزمن بالدقائق والثواني و أجزاء الثانية عدد (2).
3. ميزان طبي معير.
4. شريط قياس لقياس المسافات ( معدني ).
5. كاميرا تصوير فيديو 24 ص/ث
6. جهاز تلفزيون عدد 1 سوني
7. حاسبة اليكترونية محمول(لاب توب)
8. برنامج تحليل حركي (دارتفيس)
9. عدد(20) كرة طائرة.
10. حبال عدد (3) بطول (9 م).
11. شريط لاصق بعرض (5 سم).
12. مسطرة عدد (2).
13. عصابة عين من القماش الناعم داكنة اللون عدد (3).
14. صافرة .
15. طباشير ، مسطرة.
16. مقعدان.

- وقد استعان الباحث بوسائل جمع المعلومات الآتية :

1. المصادر العربية والاجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. استمارة جمع البيانات المعنية بالدراسة من خلال تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة. استمارة تفريغ البيانات.

#### نتائج الدراسة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يأتي :

أولاً: من خلال نتائج الارتباط بين القدرات الحس - حركية (الخاصة) مع المهارات تم التوصل إلى:

1. امتلاك لاعب الكرة الطائرة والمشمول بعينة البحث لقدرات الإدراك الحس - حركي (الخاص) بمهارة الضرب الساحق .

ثانياً : من خلال نتائج الارتباط بين القدرات الحس - حركية مع المهارة تم التوصل إلى :

1. وجود إحساس عالي بالزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة لمهارة الضرب الساحق .
2. وجود ضعف في بعض القدرات الحس - حركية لدى لاعبي الضرب الساحق مثل اختبار ( الإدراك الحسي بمسافة الوثب إلى الأمام بالقدمين ، الإدراك الحسي بقوة القبضة ، الإحساس بالقدم ) مع مهارة الإرسال.
3. امتلاك لاعب الكرة الطائرة والمشمول بعينة البحث لبعض الشروط الميكانيكية الخاصة بمهارة الضرب الساحق كزوايا الكتف والمرفق وسرعة انطلاق الكرة عند الأداء.

10-1- الدراسة العاشرة: دراسة نبراس كامل هدايت (2014): (تبراس كامل هدايت، 2014، العراق)

التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم

إشكالية الدراسة: هل هناك علاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم. ؟  
فرضية الدراسة هناك علاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم ؟  
هدف الدراسة:

1- التعرف على مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث.

2- التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم.

المنهج المتبع: اتبع الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشاكل المراد دراستها كونه "يعطي صورة للواقع الحالي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"  
أدوات جمع البيانات:

1- وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- مقياس التصور العقلي.

- اختبار دقة التهديف بكرة القدم.

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسبة الكترونية.

- شواخص.

- ساعة توقيت.

- صافرة.

- كرات قدم.

- ملعب كرة قدم.

- هدف قانوني.

## نتائج الدراسة:

- 1- أهمية التصور العقلي في زيادة دقة التهديف في كرة القدم.
- 2- إن للتصور السمعي ارتباطا عاليا قفي زيادة دقة التهديف.
- 3- إن الإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف له أهمية كبيرة في دقة التهديف.
- 4- كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى قلية في دقة التهديف،
- 5- إن التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنيا يؤدي إلى استغلا امثل للمهارة(تأدية المهارة).

## 2-التعليق على الدراسات السابقة:

- بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يأتي :
- تناولت الدراسات في أغلبيتها الإدراك الحسي حركي ، التصور العقلي ، التوافق الحركي .
  - عمدت الدراسات إلى تحديد تحديد العلاقة بين الإدراك الحسي حركي وبعض الرياضات الجماعية ككرة اليد وكرة السلة
  - اقتصت بعض الدراسات بتحديد أهمية التمرينات التي تنمي وتطور الإدراك الحسي حركي في زيادة الانتباه وتطوير الأداء المهاري.
  - اقتصت بعض الدراسات بدراسة الانتباه الذي ينمي التصور الحس حركي ويحفز الرياضي على التنبؤ الحركي للخصم وكذا شدة الانتباه له وتأثير على محور التصور الانفعالي
  - اقتصت بعض الدراسات بتحديد تمرينات لأدراك الحس حركي التي تساهم في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية .
  - اقتصت بعض الدراسات بتحديد بعض الوسائل التدريبية التي تؤثر إيجابا في تطوير الإدراك الحسي حركي في بعض الرياضات .
  - اقتصت بعض الدراسات في دراسة بعض قدرات الإدراك الحسي حركي كالتصور العقلي والتوافق والتركيز والانتباه .
  - اختلفت الدراسات في الأهداف المحددة منها كتناولها لمتغير من متغيرات دراستنا
  - اختلفت الدراسات في الأداة المستخدمة لتحقيق أهدافها،بينما اقتصت بعض الدراسات باستبانة رأي، واستخدم بعضها اختبارات على اللاعبين .
  - اختلفت الدراسات في تناول المراحل العمرية .
  - اختلفت الدراسات في العينة ، إذ تحددت في بعض الدراسات عينة من المدربين وبعضها تناول عينة اللاعبين .

تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة المثابفة في تناولها لموضوع الإدراك الحسي الحركي وتحديد بعض قدراته، والمتمثلة في المحاور الرئيسة وبعض الأبعاد كالتركيز والانتباه والتوافق والتصور العقلي مما يتفق مع محاور الدراسة الحالية. وتختلف عنها في أنها تسلط الضوء على جانب الرياضات الجماعية أكثر ككرة القدم والسلة واليد.

ويحاول الباحث في هذه الدراسة وضع تصور للإدراك الحسي حركي ويؤكد على فعاليته و أهميته وتأثيره على الممارسة الرياضية ويقترح زيادة البرامج والوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير جانب الإدراك الحسي حركي . كما استفاد الباحث من هذه الدراسات المتنوعة والمتعددة في التأكيد على أهمية الإدراك الحسي حركي في المجال الرياضي وخاصة الرياضات القتالية.

## خلاصة :

يعد الإدراك الحسي حركي من احد العمليات التي تؤدي دور مهما في تكامل الأداء الحركي والمهاري والشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وتبعاً لخصوصية الأداء لدى فإن رياضة الكونغ فو ووشو تساهم في إثارة الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل فمن خلال طرق تدريبها والتمرينات المدرجة لتلقينها وتعلمها يكتسب العقل معلومات وينتج ردود أفعال تنفذها أجزاء الجسم المعينة على شكل مهارة تجاه مواقف عديدة.

ويمكن من خلال الاهتمام المناسب للمدرب لرياضة الكونغ فو ووشو إعداد عمليات التعلم والتدريب المناسبة لتنمية أربع أنواع للإدراك الحسي حركي وهي إدراك الإحساس بالزمن وإدراك الإحساس بالمسافة وإدراك الإحساس بالحركة وإدراك الإحساس بالقوة ، أضف إلى ذلك أن موضوع بحثنا هذا يحتاج التوسع والتمعن فيه والوصول إلى ما يخدم المتفقيات والجامعات والمعاهد وصولاً إلى مدربي الرياضات في مختلف أنواعها وهذا ما تطرقنا إليه في أهم محاور بحثنا وأردنا توضيح اثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي حركي ، للنوادي الرياضية في ولاية الجلفة وقد قسمنا مقياسنا إلى أربع محاور أساسية محاور التركيز والانتباه ومحور المهارات النفسية ومحور الإدراك والإحساس ومحور المهارات الحركية.

استهدفت بعض الدراسات في عينتها المعلمين المدربين القائمين على رأس عملهم بينما في دراسات أخرى تحددت اللاعبين المنتسبين للنوادي الرياضية، يشترك موضوعنا الحالي مع الدراسات السابقة في دراسته للإدراك الحسي الحركي أو بعض محاور دراستنا.

# الفصل الثاني

## المدرسة النظرية

## تمهيد:

الكونغ فو هو أحد أنواع الرياضات التي ظهرت في دولة الصين، وتتسم هذه الرياضة بأنها تحتاج إلى بذل الكثير من الطاقة خلال ممارستها، وقد نشأت هذه الرياضة مع نهاية القرن العشرين، كما أنها استخدمت للإشارة إلى فنون الدفاع عن النفس الصينية من قبل المجتمع الصيني؛ حيث إنها تعتمد بالدرجة الأولى على سمات مهمة أمثال الخبرة، والوعي، والإدراك، ومن أبرز فوائد ممارسة هذه الرياضة القتالية المساعدة على بناء جسم الإنسان، ومنحه رشاقةً كبيرة. وأساليب الكونغ فو يوجد لهذه الرياضة أسلوبان؛ حيث إنَّ الأسلوب الأول يعتمد على استخدام الأسلحة المختلفة أمثال (السيف، والزانه، والنشاكو، والحبل، والسلاسل، والنشاكو الثلاثي، والأسلوب الآخر هو الركل واللكم.

وأساليب هذه الرياضة هي الشكل الجمالي لها، وتتمثل بمجموعة من الضربات التي تتم بوضعية مُعيَّنة منظمة بأسلوب يتسم باللياقة، والمرونة، والقوة الكبيرة، والتركيز العالي، الأمر يُعطي لها أسلوباً جمالياً لكل من يشاهدها، وهذا الأمر أيضاً يساهم في مساعدة اللاعب على رفع مستوى كفاءته في أداء الرياضة من خلال منحه سمات جسميّة مميزة كالمرونة، وسهولة الانسياب، وينقسم هذا الأسلوب إلى العديد من الأقسام أمثال الجنوبي، والشمالى، والأفعى، والنسر. وهذه الرياضة اختبارات الأحزمة و يتمثل كل قسم بالاعتماد على ضربات، وأوضاع دفاعية من خلال وضع نظام مُعيَّن من لجنة الاختبارات المتخصصة في ذلك، ويتم فيه تقييم اللاعب، ومدى كفاءته أثناء اللعب. و درجات الكونغ فو يتم تصنيف كل لاعب يمارس هذه الرياضة من خلال منحه حزاماً، ولكل حزام من هذه الأحزمة لون، ويشير كل لون منها إلى الدرجة التي حصل عليها اللاعب أي مدى كفاءته، ويشترط لحصول اللاعب على هذا الحزام أن يتقن نسبة قدرها 65% من إجمالي الدرجات لكل مرحلة، وهذه الأحزمة توجد بالألوان التالية (الأصفر، والبرتقالي، والأخضر، والأزرق، والأحمر، والبنّي، والأسود)؛ حيث تتراوح درجة اللاعب من دان واحد إلى خمسة دان.

و تعليم الكونغ فو يمكن لأي إنسان أن يتعلم رياضة الكونغ فو لكن كغيرها من الرياضات فهي تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد كي يُصبح ممارستها لاعباً جيد قواعدها. وتوجد العديد من الوسائل التي يمكن لأي شخص من خلالها أن يتعلم هذه الرياضة، ومن أبرز هذه الوسائل الاشتراك بنادٍ رياضيّ مختص بتعليم هذه الرياضة بواسطة مدرّبين محترفين، ويعمل المدرّبون على تدريب هؤلاء اللاعبين المبتدئين بشكل تدريجي؛ حيث يحتاج اللاعب المبتدئ إلى وقت كبير كي يُجيد هذه اللعبة بشرط أن يُنفذ كافة تعليمات المدرب، وتنتشر معظم هذه الأنديّة في دول شرق آسيا أمثال (الصين، واليابان، وكوريا). وتوجد الكثير من الأنديّة المُنتشرة في مختلف دول العالم.

إن رياضة الووشو كونغ فو ووشو بأساليبها المختلفة تتميز بشمولها لأساليب رياضية مختلفة تناسب جميع الأعمار السنية وتتوافق مع القدرات الداخلية للإنسان وهي أيضاً تبعث على الثقة بالنفس كما أنها رياضة تترقى بالمهارات البدنية وإخراج الطاقات الكامنة لدى الإنسان كما تستخدم بعض أساليب الووشو في علاج بعض الأمراض فهي تزيل القلق وتريح الأعصاب وتمنح الهدوء النفسي. ومن الجدير ذكره أن الكونغ فو لا يُركّز على القتال فحسب، بل إنه يهدف لتقوية الشّخص ذهنياً وبدنياً، وجعله قادراً على إنجاز الأعمال كلّها بكل صبرٍ وإتقان، وأن يكون ملماً بأمور الحياة اليوميّة.

وتعتبر أساليب تطوير الإعداد النفسي للاعبين من أهم الموضوعات الحديثة التي تلعب دوراً كبيراً في التأثير على سلوك اللاعبين من خلال ممارستهم للنشاط الرياضي. ويعتبر الإدراك الحسي حركي من أهم العوامل النفسية التي يبنى عليها عمليات اكتساب الأداء المهاري والنمو، وقد وجد بان الإدراك الحسي حركي يتضمن العديد من الأنشطة الحركية الجانبية والاتجاهية والتوازن والتوافق والتصور الجسمي والتصميم الزمني وكلها أنشطة تساعد على كيفية تعامل الفرد مع أجزاء جسمه وكيفية تحييد الفرد لذاته بالنسبة للمكان والأشياء في بنته الذاتية من حيث أبعاد الارتفاع والاتساع والعمق هذا بالإضافة بمحافظته على علاقة ثابتة للجسم مع قوة جاذبية الأرض والقدرة على تكيف انسيابي للتغيرات في القوة والقدرة على ضم أو جمع حركة الجسم مع الرؤية بطريقة توافقية، واثر طبيعة الجسم على الفرد وإمكانياته للتحرك، ونمو البناء الزمني في داخل الفرد وكلها تساعد على تكوين حركات الجسم في صورتها المثلى للأداء.

## 1- الكونغ فو ووشو

## 1-1- تعريفه:

**لغة:** هو عبارة مركبة من حرفين صينيين، الأول مزدوج، يحملان عدة معاني :  
تحمل عبارة الكونغ- فو معنى الإنسان المعد بفعل وقوة العمل، وعموما فكرة عمل منجز أو في طريق الانجاز، بقي هذا التعبير مبهم وقليل الاستعمال في البلدان الأصلية كالجمهورية الصينية الشعبية، أتايوان أو هونغ-كونغ.

**اصطلاحا:** أضفى الغربيون معنى الفن الحربي على الكونغ- فو، ولكن لا تتحمل عبارة الكونغ-فو معنى المصارعة، إلا إذا اتبعت بعبارة أخرى أكثر دقة ووضوحا مثل (ووشو).

ومعناها فن الحرب، فنحصل على عبارة كونغ- فو ووشو وابتداء بما يدل على مدرسة عائلية معينة.

أو ضمها إلى الوطن لتصبح فن وطني.

يعد الكونغ- فو فن من أعرق الفنون الحربية على الإطلاق، هو منبعها، فعنه تفرعت، الوشو للتعبير عن الفنون الحربية التقليدية الصينية.

يستعمل البعض عبارة الكونغ-فو فقط للتعبير عن الفنون الحربية، إلا أن شعوب البلدان الأصلية تميل إلى استعمال التسميات المباشرة "كونغ- فو ووشو".

ومنها الفن الوطني، تقنية القبضة قبضة بلد الصين، طريق الحرب (الطيب بلعربي،

2010، ص 168).

الوشو، فنون حربية ورياضة تقليدية صينية تدخل ضمن التراث الثقافي للشعب الصيني، أثرت بإسهامات جديدة، خلال إيصاله من جيل إلى جيل، إلى جانب هذا نجد هذا الفن يجذب إليه جمهورا عريضا بواسطة حركات اللطيفة، وأثاره الشافية الصائنة للصحة، كما يساعد في الدفاع عن النفس، وقد يكون هجوميا، فهو رياضة قتالية تشكل وسيلة فعالة من وسائل الدفاع الذاتي.

يذهب "برنارد جيلي" إلى أن الكونغ- فو في الحضارة الصينية القديمة كان طريقة من طرق التربية البدنية مفصلة.

وفي هذا الصدد يقول "بروس لي" الشهير في هذه الفنون وخاصة الكونغ-فو مثل جميع الفنون، الفنون المتوجهة إلى معرفة الذات.

وحسب تقسيم "ميشال راندوم" نجد في العنوان الحربية عدة سبل تمثل طريق الفارس **voie du chevalier ou du budo** والسبل الثلاثة الكبرى تتمثل في:

➤ سبيل القوس والحصان **la voie de l'are et du cheval**

➤ سبيل لسيف **la voie du sabre**

➤ سبيل النفس والأيدي الفارغة أو سبيل ضبط الطاقة و تحوي: **la voie**

**du souffle et des mains vides**

➤ السبيل الصيني، فن النفس أو التنفيل : **l'art du souffle ou de la**

**respiration**

الإطار يوضح بالتفصيل بعض معاني عبارة الكونغ-فو ووشو:

كونغ: عمل منفذ، منجز، فعل جدير بالتقدير، هدف مصاب

فو: رحل بالمع، عامل، خادم

وو: عسكري، حربي

شو: الذي يمشي، سحر، دهاء، سر، مهارة، تقنية، فن، حجر

كونغ فو: عمل أو فعل منجز ومنفذ من طرف الرجل البالغ

ووشو: فن عسكري، فن حربي، الذي يستطيع إيقاف الرمح

## 1-2- أقسام الووشو وخصائصه:

### 1-2-1- أقسامه:

يقسم الووشو عموماً إلى ثلاثة أقسام كبرى:

أ- تمارين بدون أسلحة (ملاكمة).

ب- تمارين بالأسلحة.

ت- تمارين قتالية مع العمم (المسارعة). (الطيب بلعربي، 2010، ص 169).

أ- تمارين بدون أسلحة (ملاكمة): وتتمثل في تمارين بدون أسلحة أي بأيدي فارغة، وجدت منذ زمن عريق في الصين ويوجد حالياً مئات من أساليب الملاكمة ولكن خصائصه المميزة، وهذه أهمها:

1. الملاكمة الطويلة (شونغ كونغ)
2. ملاكمة الجنوب (نانكون)
3. ملاكمة تاجي كوان ويتفرع عنها تمرين التويشو
4. ملاكمة القرد (الهو كوان)
5. ملاكمة الهجوم المتواصل (الفانزيكوان)
6. ملاكمة الثعبان (الشيكون)
7. ملاكمة السرعة الرابضة التانلانكوان
8. ملاكمة السكر (الزيكران)
9. ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان)
10. ملاكمة الكبكية (الديتا نغكوان)
11. ملاكمة تأرجح الا ذراع (البغواكوان)
12. ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوازانغ)

1- الملاكمة الطويلة: (شونغ كوان) **le chaugue le boxe langue**: المقصود بها عموماً مدرسة الشاولين ومدارس أخرى.

من مميزات حركة اليد التي تصرف الضربات، قفزات عمومية، شقلبات ضربات بالأرجل، واللكمات القوية، التمارين معبرة جداً وصارمة وذات بأس ومحبوبة من طرف الشباب، وفي هذا النوع القتالي تستعمل القوة الخارجية أي من طراز الكارتية.

2- ملاكمة الجنوب: **le nauquau la boxe du sud** :

يشمل هذا النوع عدداً من الأساليب، تتميز بوضعيات واستعمالات ثرية للأيدي، حركات قوية متسلسلة ومتعاقبة، الجسم في وضعية منخفضة يتطلب عضلات نامية وقوية وعمل جاد متواصل، يستعمل الممارس الصراخ عند القيام بحركاته العنيفة. (الطيب بلعربي، 2010، ص 170)

### 3- ملاكمة التايجي-كوان: le taijiquan le boxe du taiji:

ويسمى أيضا التايشي- شوان فبركاته البطيئة والمرنة التي ترسم منحنيات تتناسب الأشخاص المسنين والضعاف وتمارس فرديا او جماعيا. يتفرع عن هذا النوع تمرينات "التويشو" وهي عبارة عن التدافع بالأيدي والأذرع بين المتنافسين وكذا القيام بحركات دائرية، وذلك من أجل إفقاد التوازن للخصم، لذا يتطلب هذا النوع من التمرينات القوة والمهارة والرشاقة والاحتياط، كما يركز على نظرية "قهر الصلب بالمرن".

**التايشي:** عبارة كثيرة الاستعمال في الفلسفة الصينية، تحمل معنى "الاسمى الحاسم" تاييني شوان" اسمى آخر لكمة".

➤ نشأ التايشي- شوان في مقاطعة الهونان، بالصين منذ أكثر من ثلاثة قرون.  
 ➤ إن لفن التايشي- شوان او التايجي-كوان علاقة وطيدة بالفلسفة الصينية عموما، والعقيدة التائوية تمثل الأرضية الفلسفية التي يقوم عليها مبدأ الفن، كما أن الجانب الطبيعي أثبت وجوده حتى في الحرب وبواسطة هذا الفن، يصبو الممارس إلى التناغم بين الفعل والبدن والتنفس.

➤ من حيث الشكل يمثل بالرمز المشار إليه أسفله وهو رمز "الين واليانغ".  
 ➤ اليانغ بالأبيض ويرمز للمذكر والين بالأسود ويرمز للموت، والمعنى هنا أن الكون أساسا مركب من تفاعل عنصرين، الموجب والسالب، المذكر والمؤنث، وهذا أساس عقيدة او مذهب التائوية، ومع أن تطبيقات هذه الأفكار مثل (الطب الشرقي الصيني وخاصة التداوي بالوخز بالإبر، أصبحت مقبولة من طرف ....)

- مبدأ الطاقة الداخلية **l'energie interieure**: وتسمى الكلي (CHI) على الممارس أو المصارح إدراكها والتحكم فيها وهذه الطاقة متعلقة بالدم الذي يجب إن يقوم بالدوران على مستوى الأعضاء وبالكيفية اللازمة، وباستمرار الحفاظ على توازن العضوية ومن هنا فالإنسان على تفاعله مع الطبيعة، وذا التفاعل يسمى الفرد طاقته الداخلية.

- **مبدأ الارتخاء:** إن الارتخاء ضروري من أجل التقدم في التايشي، ومن أجل الحفاظ على التوازن الطبيعي للجسم والعقل والتفاعل مع الطبيعة، ومع مرور الزمن والمواظبة على تمارين الارتخاء، سوى خبرة وإدراك هذه الحالة ينتقل من البدني إلى العقلي ومن هنا ينمي الممارس للتايشي إمكاناته وبقي بقدراته إلى التحكم بقدراته.

- **مبدأ المواظبة:** يعتمد في التايشي على سلسلة من الحركات الأساسية التي تعلمها بمساعدة أساتذة ولكن السرعة هي المواظبة والمثابرة والدأب على تكرار الحركات باستمرار وبانتظام إلى أن تصبح مألوفة وجزء لا يتجزأ من كيان الممارس.

- **مبدأ الحركة:** يعتمد التايشي على تكرار الحركة وكأن الفرد يسبح في الفضاء لكي يتعلم جميع الوضعيات الأساسية وبعد أن يألف الفرد ويتعود على كل الوضعيات ويتدرب على التحكم في نفسه وفي حركته أي ينمي الاتزان والتناغم بين العقل والبدن يمر إلى الحركات السريعة.

فالتدريبات تتطلب الارتخاء البدني ولكن العقل في تغطية تامة، مراعيًا مختلف

الصعوبات ومدركًا لمختلف الأوضاع، منشغلاً بما هو فيه من تدريبات ومركزاً عليها.

- **مبدأ التنفس:** كذلك مبدأ التنفس وتناغمه مع البدن والعقل، فكل الحركات مهما كانت يناسبها إما الزفير أو الشهيق مع العلم أن القوة والأداء البدني لهما علاقة بالتنفس المنتظم.

**4- ملاكمة القرد الهوكوان:** إن الممارسة لهذه الملاكمة وكأنه يحاكي ويقلد القرد في كل

حركاته بكل ذكاء ورشاقة، إن الاعتماد على اللعب في هذا النوع من الملاكمة واضح

جداً حيث يعتمد المصارع نوعاً من التمثيل إلى محاكاة هذا الحيوان من حيث خفته

ورشاقتة وذكائه وذلك من أجل التغلب على خصمه ومواجهة هجوماته.

**5- ملاكمة الهجوم المتواصل:** ترجع نشأتها إلى عهد سلالة مينغ حيث أشار إليها الجنرال

"كي جيهوان" (1528-1587) في مؤلفه (الفنون الحربية) تتضمن ثمانية أوضاع

أساسية، للكلمات والضربات تتطلب سرعة فائقة. وفي هذه الملاكمة يبرز بوضوح

النشاط البدني المكثف، وكذلك الحال بالنسبة للأنواع الأخرى.

6- ملاكمة الثعبان الشيكوان: يحاكي الممارس في هذا النوع من الملاكمة، الثعبان وكيفية تحركه ومواجهته للأخطار وكيفية مصارمته، وخاصة بحركات الأيدي المتسلسلة التي تجمع بين الصلابة والمرونة والخفة والجمال. لذا يعمل الممارس على التدريب يديه تدريجياً مكثفاً ومن خلال تقنيات الأيدي يصبو إلى الوصول إلى مختلف النقاط الحساسة بجسم خصمه.

7- ملاكمة السرعة الراهبة (التابلانكوان): يعود ابتكارها إلى مدرسة الشاولين إلى القرن 16 تتميز بسرعة وتعاقب حركات الأيدي والأرجل الهجومية المباشرة والمفاجئة، لذا يتطلب بناءً بدنياً متكاملاً، وتدريباً مكثفاً وخفة ورشاقة. (الطيب بلعربي، 2010، ص 171)

8- ملاكمة السكر (الزويكوان): في هذا النوع من الملاكمة يلعب أو يمثل الممارس دور السكرير في جميع حركاته، الضربات مفاجئة وخادعة تجمع بين القوة والشدّة والمرونة، يظهر الممارس وكأنه سكراناً بدنياً وعقلياً ولكن عقله فطن، حذر.

9- ملاكمة الشكل والإرادة (كسينغيكوان): ومعنى ذلك أنكل الحركات والنشاطات يتحكم فيها العقل. أي أن المصارع يبرهن على التناغم الموجود بين العقل والبدن، وهو يحاكي مختلف حركات الحيوانات كالقرد والدب والتنين وغيرها، تركز على السرعة الفائقة والقوة والبأس والنشاط المستمر والبساطة.

10- ملاكمة الكبكية (الديتا نغوان): ويتضمن شقليات، تناقضات، تمايلات، وانقلابات تعنف ومراوغات، والهدف من كل ذلك هو ضرب الخصم بعد تكسير أسلوب قتاله وتشويش قواعد اللعبة عليه. تتطلب القوة والرشاقة والشجاعة والمرونة والصبر.

11- ملاكمة تأرجح الأذرع (ليغو اوان): تتكون من حركات الأذرع الدائرية ولكمات تعتمد على اليقظة، تتطلب هذه الطريقة تنفساً منتظماً، يساعد على تجميع القوى وإيقاظ الطاقة الحيوية.

12- ملاكمة الأشكال الثمانية (الباغوزانغ): محاكاة الحيوانات في ذكائها ويقظتها وخداعها ورشاققتها نعتمد في هذه الملاكمة المتخمة لحركات ونشاطات على محاور الاتجاهات الثمانية المسجلة في الرسومات الثمانية في مؤلف "التحولات" الذي يعتبر اثار خالدة للتتجيم.

### ب- تمارين بالأسلحة:

يوجد في الووشو منصرات الأسلحة، اغلبها تقليدية، ومازالت مستعملة رغم تطور وسائل وطرق القتال، يستعمل بعضها للدفاع كالدرع وبعضها الآخر للهجوم، وذا تصنف الأسلحة إلى ثلاث أصناف:

الصنف 1: الأسلحة الطويلة وتحوي الرماح والعصا والسيف المعقوف، العريض من الأمام، ذو المقبض القصير والضيق من الأمام ذو المقبض الطويل. (الطيب بلعربي، مرجع السابق، ص 172)

الصنف 2: الأسلحة القصيرة وتحوي السيف ذو الحد الواحد، وكذلك الحجر...

الصنف 3: الأسلحة ذات الحدين مثل السيف والخنجر والرمح ذو الفرص المعقوف.

يتطلب استعمال الأسلحة حذرا شديدا وتناسقا دقيقا في الحركات عموما وحركات الأيدي خصوصا، كما تزين بمناديل من الحرير وشراريب مختلفة الألوان تزيد في رونقه وجمال الأسلحة واستعراضها.

والتمرينات بالأسلحة لنتميز عموما بالقوة والحيوية والمرونة.

ث- التمارين القتالية (المصارعة): تتم المصارعة بين المتنافسين أو أكثر حسب قواعد معينة وتتمثل ما يلي:

1. المصارعة بأيدي فارغة (بدون أسلحة).

2. المصارعة بالأسلحة.

3. المصارعة بأيدي فارغة ضد منافس مسلح.

هذا فيما يخص الجانب التنافسي أما الجانب أو البرنامج الاستعراضي يمارس إما باليد الفارغة أو بالأسلحة.

تكون النشاطات طبيعية في الهجوم كما في الدفاع، وتتطلب الدقة الحركية والتعاون بين المتنافسين لتفادي الجروح وغيرها.

### 1-2-2- خصائصه: الكونغ-فو رياضة:

الكونغ فو رياضة: يعتبر الكونغ-فو رياضة لدى جميع المؤلفين الذين تعرضنا لكتاباتهم، يصرح جورج شالر في كتابه "تمارين الكونغ-فو الصحية" بتمييزه بين تقنيات الحربية والممارسات الرياضية في الكونغ-فو.

جاء في كتاب رولاندا برماترز "كونغ-فو ووشو فن وتقنية".

إن للكونغ-فو جانب رياضي بحيث خصص هذا المؤلف للأساليب الخارجية طرق حقيقية للقتال بالأيدي الفارغة - (أي من طراز الكراتيه) - كما له كتاب آخر عنوانه "تايشي رياضة وثقافة" خصص للأساليب الداخلية، تقنيات تحسين واسترجاع وتجديد عقلي وبدني، قائمة على دوران الطاقة الحيوية.

من الملاحظ أن للمفكرين والباحثين المختصين في محاولة تعريف الرياضة أو تحديد مفهومها عدة اتجاهات.

يذهب "بول سوشون" جاك هي "إل أن الرياضة مصارعة ولعبة، فمن الواضح أن تفهم من المصارعة: القوة والجهد، والعمل العضلي، وحتى الذهني (التقنية، أي تقنية المصارعة). (الطيب بلعربي، 2010، ص 174)

كما يذكر "برتارد جيلي" ضرورة النشاط البدني المكثف حيث تتطلبه الرياضة وتقنيته الرياضية: كلمة إنجليزية، من الفرنسية القديمة.

تسلياً: "مجموعة التمرينات البدنية المعروضة على شكل ألعاب فردية أو جماعية والممارسة حسب بعض القواعد".

ومما جاء في التعريف كذلك أنها تحمل معنى الصعوبة والمشقة.

يؤكد مؤلفا نظريات وطرق التربية البدنية في تعريفهما للرياضة على التنافس بين الأفراد والجماعات، ومجمل أنواع اللعب والنشاطات المنظمة كانت أو غير منظمة للصغار أو للكبار، مباراة رسمية كانت أو ودية.

كذلك يذهب "برنارد جيلي" إلى أن الرياضة تسلية من الطرق الشباب وكذلك مشهد وعرض مفصل من طرف الجمهور، ومادة مقترحة من طرف المربين لأجل ضمان تكوين الشخصية وتنمية نوعية الصفات وخطة مستعملة من طرف الدول لتطوير الفعالية أو إيقاظ الروح القتالي... .

وحسب هذا المؤلف يمكننا التمييز بين النشاطات الرياضية وغيرها من النشاطات كالعمل مثلا، بواسطة طبيعتها وقواعدها وشلة الهود البدني المبذول.

كما يذكر "بياركوبزتان" في تعريف الرياضة الجهد العضلي المكثف، ويذكر آخرون بأ الجهد لدى الإنسان والحيوان المنجزة لتنمية القوة، المهارة والجمال الإنساني والحيواني.

أما الأستاذ "ديدون" قدم لتلاميذه في جمعية رياضية كشعار للرياضي "أسرع، أعلى، أقوى".

وأخيرا ما نستخلصه من هذا العرض يصرح به "برنارد جيلي" فيما يلي كتعريف شامل للرياضة.

"لزوما من النشاط قبوله كرياضة، توفر مجموع العناصر الثلاثة الآتية: اللعب، المصارعة، والنشاط البدني المكثف" (الطيب بلعربي، 2010، ص 175)

إن هذه العناصر الثلاثة كلها متوفرة في نشاطات الكونغ فو للعب تعاريف كثيرة في القاموس ومن بينها ما يلي:

نشاط بدني وفكري يرمني إلى اللذة إلى تسلية الذات والآخرين، استراحة (jocus) اللعب يقابلها في اللاتينية الهو، التسلية، شعبية مؤلف من تمرينات رياضية (الألعاب الأولمبية).

إن الكثير من الأساتذة والخبراء والباحثين يؤكدون إن الكونغ-فو يؤثر على البدن، كما يؤثر على العقل، ويعتبر أداة تعمل على تنشيط العقل للتحكم في البدن والوصول بالممارس إلى الاتزان العقلي البدني، بالإضافة إلى حركاته جميلة وتقنياته جذابة مسلية للذات والآخرين.

وما تقنيات الحيوانات الخمس التي ابتكرها الطبيب هوتو اللعبة وعلاجها وتسليية و رياضة مسلية للذات والآخرين، ترفع المعنويات، وتربح إلا نفس وتلهي المرضى وغيرهم، وتجدد النشاط الإنساني وتبعثه، وتحسينه وتحافظ على الفعالية، إن عنصر اللعب بارز في الكونغ-فو منذ نشأته الأولى وثابت في دوراته عبر مراحل التاريخ.

ف نجد مثلا الممارسين في تمرينهم المحترفة يلعبون بأدوات كثيرة يتميزون على تفسير بعضها ظن وإتقان كسرهما حسب تقنيات معينة، وعلى استعمالا محكما إلى غير ذلك من الشواهد الدالة على تواجد هذا العنصر - العب - دوما في فنيات الكونغ-فو.

يتضح من أفلام الكارتية الوافدة كأفلام "جاكي شان"، و"بروس لي" وغيرها، أن التمرينات الأساسية تتسم باللعب وتستغله للتدريب على الرشاقة والسرعة والمرونة. إن عنصر اللاعب متواجد دوما في مختلف النشاطات الفردية والجماعية القتالية والتدريبية في استعمال الأسلحة أو بدونها.

### 1-3- الكونغ-فو نشاط بدني مكلف:

يقول "برنارد جيلي" يظهر أن الحضارة الصينية كانت الأولى في وضع استعمال واسع ومدروس للتمرينات البدنية، ولكن وسيلتها الرئيسية كانت طريقة تربية بدنية مفصلة، كونغ-فو ابتكر في حوالي 2700 ق.م.

الكونغ-فو بحث على حفظ النفس وتجنب إثارة القوى البدنية بنشاط زائد.

يجب تخزين القوى لبذل الجهد، لا بذل الجهد لإصابة القوى (مثل صيني). (الطبيب

بلعربي، مرجع السابق، ص 176)

أذا رجعنا إلى تاريخ الصين العرق، تكتشف عدة أشياء رسمت التراث الصيني، مثل أواني وغيرها من الأدوات القديمة والرسومات الجدارية هذا التراث الثقافي الصيني عموما يكشف عن الكثير من الأدلة تؤكد أن الكونغ-فو سحق أعدائه في قائم أساسا على

النشاط البدني المكثف، يقال أن السيد "وانغتي" hsieu yuan wangti

معرفة "تولوك" بفضل جيوشه المدربة على الفنون الحربية، راجع تاريخ الفنون الحربية، يؤكد بعض خبراء الخطط الحربية على ضرورة الووشو من أجل إنشاء جيش قوي فعال، وهذا ما يدل على أهمية النشاط البدني المستخدم في هذه الرياضة العريقة، والتي تقوم عليها أساسا.

يحتوي فصولا (le sumzi) المؤلفات الصينية التي تحمل هذه الأدلة كثيرة، فهذا أقدم كتاب في حرب ويسمى عديدة في فن التدريب على المصارعة والقتال بأشكاله، كما كان نظام امتحانات القبول البلاط الإمبراطوري في عهد سلالة "تانغ" يقتضي من المعسكرين لترقيتهم وإيراز شجاعتهم ورشاقتهم وقوم، هذه الصفات التي شهد عليها التاريخ لدى نساك الشاولين كونغ- فو، وخاصة عندما كان يعترض طريقهم بعض قطاع الطرق قديما.

وكما هو معلوم أن الكثير يتميز بينت الأسلوب الصارم، الشاق، الصعب، أسلوب الشمال الذي يعتمد ويميل إلى استعمال تقنيات القوة والاهتمام بالرجل والأيدي الخشنة، وما اليد المسمومة إلا يد تأتي بذلك.

وبين الأسلوب المرن، أسلوب الجنوب الذي يركز على السرعة عوضا على القوة واستعمال تقنيات الأيدي الخفيفة والسريعة علة تقنيات الأرجل الثقيلة والشاقة والمكلفة، والبحث عن إصابة المناطق الحساسة ونقاط الضعف من الجسم. ولن يستطيع أحد أن يصل إلى مثل هذا المستوى، إلى ما وصل إليه أساتذة ومنادين الووشو، إلا عن طريق النشاط البدني المكثف.

كتب بروس لي إلى تلميذي المخلص "دان" ما يلي: (الطيب بلعربي، 2010، ص 177)  
"يوجد في فن الكونغ-فو ثلاث مراحل هي:

➤ **المرحلة الأولى:** وهي المرحلة البدائية، مرحلة الجهاد، الذي لم يتجاوز بعد هذه الفترة يسارع فسرا بطريقة غريزية، يوقف الهجوم، ويضرب بدون معرفة ما يفعل أهو جيد أم رديء.

➤ **المرحلة الثانية:** مرحلة التعقيد أو الميكانيكية تبدأ مع بداية التمرن، نتعلم مختلف وسائل التوقيف - توقيف الهجوم، والضرب والتنفس، والتفكير، يتعلق الأمر هنا بتناول علمي للقتال لسوء الحظ الفردية والحرية تفقد العقل، متأثر بالاهتمام وتحليل لمختلف الحركات، والأشد سوء هذا الحد الفكري يبعد الممارس عن معنى الحقائق.

➤ **المرحلة الثالثة:** مرحلة الذاتية، تظهر بعد سنوات من التمرن المكثف الممارس يدرك بعد ذلك ان الفن . الحربي ليس ديناً".  
 لقد كان بروس لي يجسد النشاط المكثف بتدريبه تدريجاً من جديد، كما قيل عنه، وذلك من أجل التحكم الكلي في نفسه، يتدرب في كل أيام الأسبوع بعد إستيقاضه- على السابعة صباحاً- كان يعدو بين أربعة إلى كما يرى أن le spirints عشرة كيلو متر تتخللها فترات للتحمل وأخرى للعدو مع التدرج في زيادة السرعة العدو هو أحسن تمرين للحفاظ على اللياقة.

كان يمارس تمرينات الإقتال، الملاكمة، والتمرن على ضرب الكيس، ومجسم بود يدا وما المتحرك.

فمن الواضح أن الكونغ- فو في صورته الحربية الخاصة يعتمد أساساً على النشاط البدني المكثف من أجل الوصول إلى الفعالية.

إن تاريخ الووشو بأكمله مؤلفاته ومؤلفه كله أدلة قاطعة على هذه الرياضة وهذا لأن العريق يقوم أساساً على الجهد وجدير هذا الجهد أو النشاط البدني المكثف يميزه كرياضة فعالة من أعرق الرياضات بل كمنبع للفنون الحربية الأخرى، راجع تاريخ الكونغ-فو.

#### **1-4- الكونغ-فو صراع ومصارعة ورياضة قتالية:**

يستشهد برنارد جيلي لتحديد تعريفه للرياضة بقول "دوارد كلابارند" فحسب فكرة الصراع تتمثل في "الرضا الذي يحدثه الصراع ضد صعوبة تمثل الخاصية المميزة للرياضات " هذا الصراع الرياضي يلتزم به ضد الزمن المسافة أو الجاذبية، عندما يعدو أو يقفزه، يسبح أو يتسلق جبلاً، ضد منافسة في الرياضات القتالية والرياضات الجماعية، ضد نفسه عندما يجب عليه أن ينتصر على ضعفه أو على جنبه، عوضاً على تجنب الصعوبات، الرياضي يبحث عنها ويحدثها، دون هذه الشاغلة الثابتة للصراع للتحمل لا توجد ولا يمكن أن تتواجد الرياضة. (الطيب بلعربي، 2010، ص 178)

إن الروح القتالية واضحة جيداً من خلال تاريخ الكونغ-فو لدى ممارسيه الذين اشتهروا بالكفاح والصراع والمقاومة والقتال، فالكونغ-فو صراع ومصارعة أي رياضة قتالية.

"والرياضات القتالية هي مجموع الرياضات الفردية أين يكون السعي حثيثاً، لاستبعاد المنافس بواسطة ضربات أو مسكات (ملاكمة، مصارعة الجيدو، مصارعة الكاراتيه).

والكونغ-فو رياضة قتالية، أي يتميز بوجود مقابلات قتالية تنافسية نجمع بين منافسين أو أكثر يبارزون بالأسلحة ويتصارعون بدونها.

إن نفس تطور الفنون الحربية على مر العصور والأزمنة يثبت ذلك.

طريقة "HUATO" ( ابتكر الصيدلي والجراح المشهور في تاريخ الصين القديمة (منذ حوالي 220 ق.م قائمة على ملاحظة النشاطات الهجومية والدفاعية لخمس حيوانات تتمثل في النمر والقرد والأيل "الوعل"، الدب، البلشون (الملك الحزين) عرفت هذه الطريقة باللعب ذو الشكل الحيواني للحيوانات الخمس وهي مفيدة كحركات علاجية وقائية، وكما هو واضح تساعد على الدفاع عن النفس كتقنيات حربية وعلى التمكن من الغير.

ومما جاء في تاريخ الصين أنه تعدد منافسات رياضية كالرمي بالسبل لاختيار وتعيين الموظفين. مصارعة الشوبو والجباو هي فنون حربية ظهرت في عهد سلالة تسين حوالي ( 206.221 ق.م) وهي قائمة على المصارعة والتنافس.

تؤكد امتحانات الشجاعة والرشاقة، للقبول في البلاط الإمبراطورية التي ادخل نظامها في عهد سلالة تانغ (618.907 ق.م) على البعد الحربي لهذه التقنيات. فكثير من هذه الكتب والأحداث بل كل تاريخ الصين يدل على أن الكونغ-فو رياضة قائمة على المصارعة، والبعد القتالي أو الحربي جلي وواضح عبر كل الحقب والمراحل من تاريخ الفنون الحربية الصينية التقليدية إلى يومنا هذا.

وبقيت هذه الفنون محافظة على خصائصها، فيعرف اليوم المختصون والباحثون الكونغ-فو ويبرز في تعريفهم البعد القتالي التنافسي.

هذا الميل إلى القتال أو المصارعة هو الشرط الأول في الرياضة. فمن وظائف الفنون الحربية إيقاظ وتنمية روح المنافسة والمصارعة والقتال كما تساعد على معرفة الذات.

إن الظروف التي نشأت فيها وتطورت فيها هذه الفنون في آسيا والحاجات التي ولديها معروفة في التاريخ صيغتها وأبقتها قائمة على أسس معينة منها أساس المصارعة.

**1-5-1 الكونغ-فو فن:**

### 1-5-1 الكونغ-فو فن، فن حربي:

يعتبر الكونغ-فو فن من الفنون الحربية من حيث التقنية القتالية، ويشمل مجموعة من الفنون، كفن استخدام السلاح، وفن المصارعة، وفن الاستعراض.

إن الفن مرتبط بالإنسان منذ القدم، ففي تحت الأسلحة البدائية روعة وجمال، وفي النقش على مختلف المواد عبقرية وذوق، وكذا في جميع النشاطات بفعل الخبرات المتراكمة، كان وما زال الفن بشكل جزء أساسيا في بناء الشخصية، فالفن صيغة بارزة في تفاعلات الإنسان مع الطبيعة.

### أ- الكونغ-فو فن:

الفن: نشاط إنساني نوعي يعتمد على بعض القدرات الحسية الجمالية والفكرية، وهو مجموعة من القواعد تهم مهنة ما، نشاطا ما: فن عسكري وهو أسلوب تصرف رشيق، التفنن في التحبب في التأثير.

- كما أن الفن "مظهر من مظاهر، تعبير الإنسان عما يحسه من مشاعر وانفعالات" والفن بمعناه الواسع هو: المهارة المكتسبة عن طريق الخبرة، وبمعناه الضيق هو استخدام المهارة والذوق في الإنتاج حسب مبادئ جمالية.

- كما أن الفن يتمثل في التعبير عن الجمال في الشكل واللون والصوت والكلام والحركة وكذا في العمل المنجز والمعاناة التي يعانها الفرد في التطبيق لخبرته.

إن الأساليب الخارجية في الكونغ-فو (من طراز الكاراتيه) تتسم بالتفنن في التحبب وهي تصرف رشيق لذا تجذب إليها جمهورا غفيرا من الشباب.

يستعمل في ملاكمة الجنوب (التي تضم عددا من الأساليب) الصراخ في تناسق مع الحركات وعند القيام بحركات عنيفة من أجل إرهاب الخصم وتشويش عمله وردده وتدعيم الهجوم، وفي هذا التناسق والتناغم التطبيق للقواعد القتالية بدقة يبرز الجمال. (الطيب بلعربي، مرجع السابق، ص 180)

### ب- الكونغ-فو فن، فن حربي:

أما في الأساليب الداخلية أي من طراز التابعي ففي مبدأ الحركة إكساب وبناء للخبرة لكي تصبح الحركة ذاتية فنية، كذلك في توحيد العقل والبدن والتنفس، في تناسق مستمر و تركيز هادف وتكامل فعال، فن جمال أن البعد الفني الجمالي واضح من خلال تفاعل الممارس مع هذه التقنيات وكذا تفاعله مع استعمال الأسلحة، غير أن سوى الخبرة يتحكم في مستوى التقنن، فكلما زادت الخبرة زاد مستوى الجمال.

حتى في الحركات والنشاطات الجماعية لدى الممارسين تناسق يدل على وجود الجمال والرشاقة والمرونة والتركيز والسرعة، وهذه المظاهر تعتبر مؤشرا لمستوى الخبرة الفنية والتقنية.

ان الفن والجمال يعد من الأبعاد التربوية ترمي إليها الفنون الحربية من خلال الأوضاع ومختلف النشاطات والتدريبات الفردية والجماعية والمنافسات وحتى الألبسة والشراريب التي تزين الأسلحة المستعملة في العرض والقتال وغيرها كلها توحى بالذوق الجمالي الفني الخاص في الشرق الأقصى العريق.

### 1-5-2- الكونغ-فو تقنية علاجية:

الكونغ-فو طريقة من الطرق التقليدية للمحافظة على الصحة، وتنمية القدرة على مقاومة بعض الأمراض ومعالجة الجسم من الآفات.

يذهب "جورج شارل" إلى أن الكونغ-فو فن علاجي، كما يذهب إلى القول بأن الفنون التي تدخل تحت تسمية الكونغ-فو مرتبطة أصلا منذ القدم بالطب الصيني بشقية الوقائي والعلاجي كالجمباز التقليدي **le qigeng** وهو طريقة تقليدية صينية للمحافظة على الصحة الجيدة، يعود تاريخها إلى ثلاثين قرنا، يشكل علما على حدة، يجذب انتباه الباحثين في الطب التقليدي الصيني، يعتمد على تمارينات التنفس العميق.

حسب نظرية الطب التقليدي الصيني "الطاقة الحقيقية" أو "الطاقة الداخلية" هي القوة التي تساعد على مقاومة الأمراض والتأقلم مع الوسط المعيشي، وبدون هذه القوة الحيوية لا نقدر على المقاومة، والتأقلم مع تغيرات معدل المعيشة الذي يعتبر وسيلة فعالة من أجل تنمية القوة الحيوية بواسطته ندرب هذه الطاقة الداخلية ونحافظ عليها. (الطيب بلعربي، 2010، ص 182)

- ينقسم هذا الجمباز إلى قسمين:

- الجمباز المرتبط بالووشو:

وهو عبارة عن قسمين قتالي حقيقي، يتطلب التحكم الحقيقي في قوى الإنسان.

بينما جمباز "الارتخاء" **le qigong détendu** يشمل بدوره جمباز تحصين الصحة والجمباز العلاجي، " وهذا الأخير تطبيق وممارسة شعبية من أجل المعالجة والشفاء من الأمراض، يعتمد على نقاط معينة على جسم الإنسان، يستعمل في طب الوخز بالإبر، تمرر عليها راحة اليد كما يفعل في التداوي بالقرآن، والاستشفاء بالرقية، وكذلك التعاويذ والفتحة.

لقد أثبتت التجارب أهمية وفعالية هذا النوع من العلاج، التطبيق الانكليزي أثبت كذلك آثاره المرضية، وما زالت الأبحاث قائمة في هذا الميدان.

توجد أنواع كثيرة لهذا النوع من الجمباز ولكن كلها تعتمد على مبادئ ثلاثة: تكييف أو ضبط الجسم، التنفس السيكولوجية لمقاومة الأمراض، أي أتركز على الجانب النفسي والفيزيولوجي. فالتنفس لدى المريض يجب أن يكون تنفسا عميقا، كما يتم التعديل السيكولوجي بالتخلص من كل الأفكار لتركه يستريح.

غير أنه لا يعتبر هذا العلاج عاما، شاملا، رغم أنه أثبتت فعاليته في مقاومة بعض الأمراض، وتقوية الصحة، والنتائج تكون مرضية في حالة ما إذا استعمل مع أنواع علاجية أخرى، مثل استعمال الأدوية وممارسة التربية البدنية، والتداوي بالكهرباء.

## الاتجاهات:

نجد في الكونغ-فو ووشو عددا هائلا من المدارس والأساليب والتقنيات والطرائق متباينة جدا أحيانا تتميز كل مدرسة بطابعها الخاص، فيكون لها ميول رياضي أو حربي أو فلسفي أو علاجي أو باطني، أو تلقيني وبإمكان هذه الميول أن تجتمع وتشكل وحدة متعددة الوجوه، وعلى غرار هذا ثلاث اتجاهات.

1. الاتجاه الأول: يتمثل في الأساليب الخارجية، الشعبية الشاقة التي تركز أشد التركيز على الانجاز البدني والعقلي، وبواسطة تمرينات السرعة والدقة، وتحسين ردود الفعل العصبية (المنعكسات)، والتوازن الديناميكي للتنسيق الحركي وتنمية نوع من اللياقة البدنية، وهذا يطابق نوعا ما الصورة التي نشرها (بروس لي).

2. الاتجاه الثاني: المتمثل في الأساليب الباطنية الخاصة والتي يفضل فيها ويدعم التركيز الفعال، والبحث عن طاقة حيوية، طاقة تنفسية كي، من خلال الحركات المنفذة أو المنجزة في انسجام ثلاثي بين الجسم والتنفس والعقل. مع العلم أنه في الحالة الأولى والثانية، الفعالية ممكنة التحقق خلال القتال والتي يجب الاهتمام، تبقى نتيجة للممارسة، وليست الهدف الأخير.

3. الاتجاه الثالث: المتمثل في الأشكال العلاجية، الطاقوية والسيكوسوماتية، مثل الجمباز البوذي، الجمباز التائوي، وهذين الأخيرين ليس لهما علاقة من بعيد بالفن القتالي. (الطبيب بلعربي، 2010، ص 183)

## 1-6- الجذور الفلسفية والسيكوفيزيولوجية:

تقوم على مجموعة من التصورات الذهنية، كمدلول التهوي ومدلول اليانغ والين وكذلك الأشياء الثنائية وفن النايستات طريقة الكيمياء الباطنية. تعتبر العناصر التي ذكرت أساس الأساليب الباطنية.

التاو: مبدأ أساسي من مبادئ التائوية، بقي هذا المدلول غامضا لا يمكن التوصل إليه إلا بواسطة ممارسة مبادئ التائوية الأخرى. كالتقائنية المتعلقة بالذكاء. - مبدأ حاصل التناغم مع قوانين الطبيعة، أو السلوك التلقائي كليا بنباهة، ودقة محكمة حسب الحاجة الآنية.

- ووشو أو غياب العقل، حالة ذهنية تمثل نوع من الخشوع.  
طريقة الكيمياء الباطنية التائوية: الوحدة السامية تتحول إلى فراغ، الفراغ يتحول إلى روح، الروح تتحول إلى طاقة، والطاقة تتحول إلى أشياء مادية.  
إن مبدأ التقنيات التائوية للحياة المعمرة تتمثل في احترام هذه القاعدة، مع الأخذ بعين الاعتبار كل عناصر السلسلة على المستوى (ميكروكوسميك) كما على المستوى (الماكر وكوسميك) والمفهوم التأوي الأكثر شيوعاً هو أن للإنسان جسم، بداخله جوهره النفس أو الطاقة، الروح اجتماع هذه العناصر بكل الفرد، توحيد الجسم مع نفسه، مع جوهره مع روحه، روحه بواسطة الفرد والفكر مع الكون يسمح بتحقيق التوافق الكلي وتشكيل التلاحم مع الكون، لبلوغ الالتئام الأمثل.  
يجب تغذية الجسم إلى جانب هذا تغذية النفس وتغذية الجوهر وتغذية الروح واحترام الطريق الطبيعي، وتسمى مجموع هذه العمليات تغذية المبادئ الحيوية.  
**1-6-1- الجذور والأسس العقلية:**

تتمثل هذه الجذور في الطمأنينة والذاتية أو التلقائية والانتقائية أو الحدس، بواسطة هذه العناصر الثلاثة مجتمعة لا يستطيع الإنسان أن يتحكم في نفسه، وذلك ما يسمى بوحدة الإرادة والفصل، ايستطيع كذلك السيطرة على الخصم.  
الطمأنينة: وهي ضرورية من أجل التحكم في الذات والتفاعل مع الطبيعة تفاعلاً ملائماً، من أجل أن يكون الفرد فعالاً ينبغي أن يبقى فكرة واضحة غير مضطرب ببعض الانفعالات المشوشة.

الطمأنينة: يعتمد عليها كمبدأ من مبادئ مختلفة الفنون الحربية، تقوم على التحكم في العقل في جميع الظروف، وهو أساس فعالية أي حركة.  
تختلف هذه التلقائية عن النشاط الانعكاسي الحيواني، ولا تكون ممكنة إلا إذا كان الفرد مهياً لذلك، أي العقل يجب أن يفرغ من كل إدراك عديم الفائدة.  
تعتبر التلقائية مركز اهتمام دائم لدى كل التقنيات الشرقية التي تبحث في وحدة الجسم والعقل.

القدرة على الاستقبال: وهي قدرة مرتبطة بالحدس تتمثل في الحكم في الذات أو وحدة الإرادة والعمل التي تساعد على قهر المنفلس عن طريق التحكم في النفس.

## 1-6-2- الجذور البدنية:

**توفير ومراقبة الطاقة:** إن توفر الطاقة يتوقف على التدريب، ومن هنا نجد التدريب على الكونغ-فو يؤثر على المستويين:

➤ بواسطة ممارسة نمط من التمرينات نستطيع التحكم في مجموعات من العضلات من أجل تنمية الطاقة، ومن ثم التحكم في القوة الطبيعية للجسم، كما أن هذه القدرات مرتبطة بالسن، بالإضافة إلى الطاقة النفسية التي يمكن استحضارها عن طريق التركيز الحاد، أي يكون العقل متيقظ ولكن غير منشغل.

➤ عن طرق تعلم تقنيات معينة، التدريب على الكونغ-فو يصبو إلى تركيز الطاقة وتوجيهها لكي لا تتشتت، وهذا متعلق بتنسيق عضلي مضبوط دقيق ولائق وصحيح، تركيز الطاقة يساعد على الوصول إلى أقصى مردود في استعمال للجسم، وإلى الفاعلية من حيث السرعة، (سرعة التنفيذ للحركات والنشاطات، وكذا السرعة في رد الفعل)، ومن حيث الدقة في الوصول إلى الغرض.

❖ تحويل الطاقة: بإمكاننا تحويل الطاقة إلى جسم المنافس في منطقة من المناطق الحساسة عن طرق القوة . الضاربة، ولا يأتي ذلك إلا بحشد وتوحيد القوى الجسمية والتركيز

العقلي، إن الروح القتالية تنمو عبر هذا التناغم بين القدرات البدنية والعقلية. 1

❖ الأوضاع: ترجع فعالية أي حركة هجومية كانت أو دفاعية إلى وضعية الجسم المتخذة من طرف المقاتل فالوضعية تتحكم في توجيه كل قوى الجسم نحو اتجاه معين كما أنها تضمن من جهة نقاط ارتكاز متين و ضرورة للتحكم في تركيز الطاقة عند توجيه الضربة وتصادمها بالهدف.

إن الحركية في القتال وفعالية الضربات والتقنيات والارتكاز كلها مرتبطة ارتباطاً بأوضاع الجسم لذلك اهتمت أساليب القتال الصينية بأوضاع الجسم.

❖ استعمال قوة رد الفعل: من المعلوم إن لكل فعل ردة فعل مساو له في القوة ومعاكس له في الاتجاه، في الكونغ-فو كما غيره من الفنون الحربية يطبق هذا القانون في القتال من أجل تطورات الجارية والبقاء خارج نطاق ردود فعل المنافس وكذا جمال الحركية.

❖ استعمال قوة البطن: كل الرياضات القتالية والفلسفات الشرقية تؤكد على ضرورة الاهتمام ببحر النفس والذي يعتبر منبع فعالية حقيقة وثابتة، هذا الوعي يتم على مستويين، ثم مستوى داخلي حشوي بالنسبة للخبير.

✓ الأول: ومقصده تنمية عضلات البطن عند المبتدئ، والاهتمام لتأثيرها من عضلات الأيدي والأرجل. وتحكمها في فعالية الضربات.

✓ الثاني: زهر مرتبط بتعلم الأساليب الداخلية، والجانب الميتافيزيقي خاصة، حيث ينتج ضبط النفس الحقيقي والصحيح.

❖ السرعة: عامل أساسي من عوامل التي تقوم عليها جل التقنيات الحربية التقليدية منها والحديثة، فالهجوم المضاد يجب يبدأ بعد فعل المهاجم ولكن ينتهي قبله، ولتنمية السرعة يجب الاهتمام بالجانب البدني أي اللياقة البدنية عن طريق التدريب المتواصل، مثلما تم بالجانب العقلي.

وفي هذا الصدد يؤكد ريان في قوله "بان القرد يمكنه التقدم بعامل السرعة حتى لو لم يكن لديه الكفاية البدنية للتقدم بنفس المعدل للعوامل الأخرى".

معناه أن السرعة لا تتطلب ضخامة الجسم والعضلات بل نجد الإنسان الذي لا تتوفر فيه هذه الأشياء أسرع من الذي توفرت فيه. (الطيب بلعربي، 2010، ص 185)

أما إذا تحدثنا عن سرعة زمن رد الفعل، فيمكن تحقيقها عن طريق التدريب، وبفضله يمكنه الوصول إلى الحد الأقصى، وسرعة زمن رد الفعل لا يمكن الحصول عليها، إلا بالتدريب كما قلنا سابقا.

❖ القوة: هناك عدة أنواع من القوة، كالقوة العضلية، والقوة الفكرية، والقوة الانفعالية، والوجدانية... .

والقوة لها أهمية لدى جميع المدارس، لأنها تعكس الهجوم، وخاصة القوة العضلية وفي هذا المنوال يتفق كلارك ومايتوس وجيشل و أنارينو وفاينار في تعريف القوة العضلية بأنها "القوة المستخدمة أثناء انقباضه عضلية واحدة" معناه أن القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة الحركية، كما يتفق كل من "بوكز التو" و "ريان" على تعريف القوة العضلية بأنها:

"هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة المقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي، أو قوة عضلة أخرى وعادة ما تتناسب القوة العضلية مع حجم الجسم والمقطع المستعرض للعضلة. والذي يكسبنا القوة العضلية هو التدريب حيث يعمل هذا الأخير على زيادة حجم الألياف العضلية زمن هنا تزداد قدرة الفرد على استخدام القوة العضلية بشكل مؤثر، فالقوة إذن هي عامل أساسي هام لكافة ألوان النشاط الرياضي.

❖ المرونة: يهتم البعض أكثر لمواجهة المنافس بالتخلص ببراعة، ... وتجنب الهجمات والهروب كفنيات قتالية، وتعرف المرونة على أنها مدى الحركة أو الدرجة التي يمكن للجسم أو للأجزاء منه الثني أو اللف عن طريق الانقباض والانبساط العضلي أو التقصير أو الإطالة، وتتوقف هذه المرونة من فرد لآخر وحتى في الفرد الواحد تختلف درجاتها من وقت لآخر، حيث تتأثر بعوامل مختلفة منها درجة الإحماء والجهد المبذول، درجة الحرارة، القدرة على الاسترخاء، وهناك بعض تعاريف للمرونة تدور عموماً حول ما يلي:

فالمرونة عند "جيثشل" تعني القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مدى حركي لها وهي بذلك القدرة على الحركة، حركة المفصل، سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني. ولذلك فالمرونة هي إحدى العوامل الحركية الأساسية والضرورية من أجل كفاءة الحركة إلى جانب ذلك أنها عامل من عوامل اللياقة الحركية.

❖ التنفس: يعتبر هذا العامل ضروري حيوي في القتال وغيره، لذا يجب أن تتسق الحركات التنفسية مع العمل العضلي، فعند الشهيق تكون العضلات مرتخية ويحس الشخص بالخفة وتعتبر هذه الفترة فترة ضعف، بينما عند الزفير تتقلص العضلات ويحس الشخص بالثقل والقوة وكذا يقلص عضلات البطن وغيرها للهجوم ورد الهجوم، فتقهر هذه الفترة فترة قوى على المقاتل (الرياضي) أن يتنفس تنفس حذراً مقلصاً عضلات بطنه.

إن التنفس السليم يساعد على إنتاج الطاقة كما يساعد لدى الأساليب الداخلية على التوجه نحو تحويل فعل التنفس إلى ميكانيزم طقسي للكشف عن الطاقة الداخلية (نوع من المزج بين القوى البدنية والنفسية والروحية والكونية)

**الاتزان والاتساق:** الاتزان والاتساق عاملان أساسيان في الحياة، اتزان في الجسم في الحركة والسكون شرط أساسي لمراقبة القوة المحولة في تقنية ما ولا نصل إلى الفعالية في القتال ومختلف النشاطات إلا باحترام هذا الاتزان.

الاتساق (اتساق التنفس، زمن تطبيق التقنية، التسلسل فس الحركات) مبدأ صعب فهمه يجب احترام الزمن، لأنه يقيد المقاتل مع العلم إن السرعة المفرطة تفقد الاتزان والاتساق، ومن هنا نخلص إلى النتيجة هي: (إن الفعالية في تطبيق أي تقنية تتطلب الاتساق والاتزان).

أثناء عهد سلالة سونغ، غير الراهب شانغ أكمل أشكال القتال التي كانت سائدة آنذاك، بوضعه الأسلوب الداخلي مقابل الأسلوب الخارجي الذي كان سائداً ذلك الوقت، فتحددت خصائص كل أسلوب على حدى، الأسلوب الخارجي، ينظم ويحسن وظيفة التنفس، يعتمد على تنمية وتقوية العظام والعضلات، يعلم الهجوم والدفاع يوحد ويجمع بين الشدة واللين.

**الأسلوب الداخلي:** ويهتم بتدريب العظام والعضلات يعلم مواجهة الهجوم دوء، والهدف هو قهر العدو في وقت هجومه، بإمكاننا التوسع أكثر ومقارنة أساليب الشمال وأساليب الجنوب نظراً للتقنيات التابعة لاختلافات مرفولوجية أو اعتيادية، ففي الجنوب بلاد الأرز والصيد، يركز أكثر على التوازن القوى في العمل وحركات الأيدي، والعكس في الشمال، بلباد السهول والجبال، فالمواشي والزراعات الكثيفة، يفضل يلاءم استعمال الأرجل والحركية، أي سهولة التحرك، وسهولة الحركة والخفة.

مع الملاحظة انه لدى "روندهارشرر" الأساليب الخارجية من طراز الذاتية والأساليب الداخلية من طراز التايشي، ويعتبر هذا الأخير فن حربي وفن قتالي فعال، وتقنية علاجية وطاقوية، وطريقة تأمل (تضرع صامت) نشط، كما يذهب إلى تصنيف عدة أساليب في الكونغ-فو فان الأكثر تمثيلاً مثل: (الطيب بلعربي، المرجع السابق، ص 186)

➤ الونغ تشون.

➤ الشوي لي فوت.

➤ الهونغ كوين.

➤ السيلوم.

➤ الباكوا.

➤ الهيسنفي.

➤ التايشي شوان.

نستطيع إن نميز بين المدارس الحديثة والمدارس القديمة كذلك الحال، نميز بين الأشكال الصحية والأشكال التطورية والتقنيات الحربية والممارسات الرياضية، يتضح من خلال التعريف الذي قدمناه سالفا إن الكونغ-فو رياضة، رياضة قتالية أو فن حربي، وطريقة من طرق التربية البدنية.

## 2- الإدراك الحس - حركي:

من المعروف أن كل أداء مهاري مرتبط في اغلب الأحيان بالناحية الفكرية ، ومدى قدرة الفرد على استيعاب متطلبات هذا الأداء، لهذا فإن عملية الإدراك الحس - حركي " هو شعور الفرد بأوضاع أجزاء الجسم أثناء الحركة إراديا" (عمر عادل سعيد الراوي ، 1998، ص 14) ، كما يعرف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبني الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة" (محمد حسن علاوي وسعد جلال، 1982، ص402). كما عرفه كل من (Forts & Rouben: 1977) بأن الإدراك "انقباض أو إدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا".

ويمر الإدراك الحس- حركي بأطوار مختلفة عدة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث والأخير فيكون بأعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية " (عبد الستار جبار الضمد ، 2002، ص 16).

## 2-1- الإحساس :

الإحساس هو عبارة عن نقل المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمس والمستقبلات الحسية و"هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس ، فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية ينتقل أثر هذا المنبه عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية في المخ ، وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس". (نزار الطالب وكامل الويس ، 1993، ص168)

ويعرف الإحساس أيضاً بأنه " العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية ، وكذلك للحالات الداخلية للفرد التي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة " (عبد الستار جبار الضمد ، 2000، ص 22) وتحدث عملية الإحساس عندما يتوافر مثير مناسب لأي حاسة وبشدة كافية ليتاح للمستقبل ( وهو عبارة عن عصب خاص بهذه العملية ) أن يتلقى الإشارة وينقلها عبر الجهاز العصبي الطرفي إلى المخ فتتشط الإشارة جزءاً معيناً من المخ الذي يسجل الإشارة كإحساس (أسامة كامل راتب ، ص 315 - 316) من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الإحساس يتضح انها عملية ركزت على نقل الإحساسات أو المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق (الأعصاب) وتنتقل هذه الإحساسات بواسطة الحواس الخمسة ، فضلاً عن المستقبلات الحسية الموجودة والمنتشرة في العضلات والأوتار والأربطة والمفاصل .

## 2-1-1- الإحساس الحركي ( الحاسة الحركية ):

لقد توصل العالم " PAWLOW " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة ، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة ، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية . ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى ، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما .

وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي بها ، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائماً من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة ، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنباً إلى جنب مع نموه العادي ، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلاً ( لاعبو الأكروبات ) لديهم قابلية كبيرة جداً للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دوراً هاماً ورئيسياً في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة ، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها " Kestommi Kow " جامعات الحركات الملتقطة .(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2002 ، ص 95 - 96)

يتضمن الإحساس الحركي : الإحساس العضلي الذاتي ( النغم العضلي ) ، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار ( الشد العضلي ، أو إخراج القوة ) ، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل ( موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم ) (الين وديع فرج ، ص 250).

## 2-1-2- الجانب الحسي الحركي ( النفس الحركي ) :

حدد SINGER 1980 أنشطة مجال النفس الحركي بأنها تلك الأنشطة التي تتضمن بشكل أولي والقيام بحركات موجهة توجيهها محددًا بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية ، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها ، ويتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً .

وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي ، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL 1970 هذه الحقيقة ، فبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي ( المخ والنخاع الشوكي ) والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 27).

## 2-2- الجهاز العصبي :

2-2-1- تعريفه : هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام ، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية ، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو بيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم ، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية (بهاء الدين سلامة ، ص 77).

ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتتمثل وظيفته فيما يلي :

يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية .

يقوم بنقل التنبهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية.

2-2-2- تكوين الجهاز العصبي : نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى :

- الجهاز العصبي المركزي .
- الجهاز العصبي الطرفي .
- الجهاز العصبي الذاتي .

أ- **الجهاز العصبي المركزي**: يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري ، ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم .

\***المخ** : و يقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل :

تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية أمره إلى مختلف أعضاء الجسم ،يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت و المكان و الأشخاص و الأشياء .

وبذلك يمكن القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات و خطط اللعب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان، 1994، ص 130، 131).

ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي يتذكرها و يتعلمها الإنسان ،و هذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط ، الشيء الذي نريد أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي و لذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة ، حيث يبدأ بدوره في إدراك المهارة و تصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية

لشكل الأداء ، و بذلك تستخدم حاسة النظر في نقل المعلومات عن المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة ،تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات و الأوتار و المفاصل بنقل المعلومات إلى المخ ، وهكذا فان التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة .

\***النخاع الشوكي** :ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من والى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلا في حالة الفعل الانعكاسي ، وبذلك فالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب .

**ب- الجهاز العصبي الطرفي** :ويتكون من الأعصاب والضفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرة والموردة والجهاز العصبي المركزي ، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية(أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان، 1994،ص 131، 133).

**ج- وظيفة الجهاز العصبي المركزي** : ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدرة أو خلايا عصبية ، وتعبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي ، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد ، وعند استثارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة الليفة العصبية ، فتقوم الليفة العصبية بأقصى استجابة ممكنة ، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي :

تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي.

تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية ( المخططة ) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي ( الطرفي ) والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي ، ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية فتنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل (محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 ، ص 496).

**ج- الجهاز العصبي الذاتي ( المستقل ) :** يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف . وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته ، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب . وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية (بهاء الدين سلامة، مرجع السابق ، ص 82)

**2-2-3- دور الجهاز العصبي في الإدراك (الحس - حركي) :** إنَّ الجهاز العصبي الذي ينفرد الكائن الحي بميزاته يشرف على نشاطه الحسي والحركي، وهو جهاز يتكون من وسائل لنقل التنبيه من الحواس وتوصيلها إلى المراكز العصبية، ومنها إلى سائر أعضاء الجسم وهي الأعصاب الموردة والصادرة، ويتكون أيضا من مراكز تستلم اثر هذه المؤثرات لتحديد معناها وإصدار الأوامر إلى العضلات والغدد، ويعد الجهاز العصبي مركز التحكم الخاص بالتصرفات البشرية، وهو الجهاز المهيمن على وظائف الجسم جميعها ويربط بينها ، فهو يعمل على وحدة الكائن الحي وتكامله .

كما إنَّ للمخ علاقة كبيرة بالسلوك ، فيوجه الحواس التي تحدد الإدراك، ويضع حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها وتجهيز وتنظيم أنماط الاتصال " (لندا دافيدوف، 2000، ص 143). كما أن الجهاز العصبي يشرف على النشاط الحسي والحركي الذي يربط بين الفرد وبيئته، وله صلة بالذكاء والمهارات الحركية (هاشم جاسم السامرائي، 1990، ص 118)، إذ يقوم الدماغ بالسيطرة إلى حدٍ ما على المعلومات الحسية الداخلة التي تصل إلى القشرة الدماغية، إذ هناك قسم من المعلومات يمكن أن تمنع من الوصول إلى الدماغ، ولاسيما في الحركات الإلية التي تدرّب عليها اللاعب وأصبحت أوتوماتيكية. (احمد زكي ، 1972 ، ص 471).

كما يذكر (عبد الرحمن رجا المسالمة) نقلاً عن (جاك : 1994) أن التحسسات تلتقط بالمستقبلات الحسية المنتشرة في مختلف أنحاء الجسم، فالنبضات الناشئة عن التحفيز الحسي تنتقل من خلال العصب الحسي إلى الحبل الشوكي، وعندما تصل إلى الحبل الشوكي فالنبضات تستطيع إثارة منعكس قوسي موضعي في مستوى دخوله إلى الحبل الشوكي، أو يتسلك إلى المستويات العليا في الحبل الشوكي أو الدماغ ويمكن ان تنتهي إلى مناطق حسية في جذع الدماغ، والمنطقة التي تنتهي إليها النبضات الحسية تسمى بمركز التكامل، وهذا المكان هو الذي يحل ويصل المدخل الحسي إلى الجهاز الحركي. (احمد عبد الرحمن رجا المسالمة، 2000 ص 9)

### 2-3- أجهزة الإحساس بالجسم :

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية :

2-3-1- مراكز المستقبلات الخارجية : وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة مثل : الأحاسيس الجلدية كالآلام والحرارة والبرودة .

2-3-2- مراكز المستقبلات الداخلية : وهي التي تتعلق بوضع الجسم وحركته وتوجد تلك المستقبلات في أماكن عميقة بأنسجة الجسم وهي مسؤولة عن إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء وغير ذلك .

وهذه المستقبلات الداخلية تستمل على أعضاء حسية توجد في :

➤ أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي .

➤ الألياف العضلية .

➤ الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة .

➤ أربطة المفاصل .

➤ الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات . (احمد عبد الرحمن رجا المسالمة، 2000

ص 9)

## 2-4-4- القدرات الحسية :

القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثيرات دورا هاما في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثيرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثيرات .

والمثير هو التغيير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسي ، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات ، مقارنتها ، التعرف ، الكر ، الإدراك ، التصور .

### 2-4-4-1-الاكتشاف :

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية ، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به ، وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية ، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة ، وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغيير في الجسم .

### 2-4-4-2- المقارنة :

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2% بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير . (بهاء الدين سلامة، مرجع السابق ، ص 93)

### 2-4-4-3- التعرف :

مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه ، فمثلا : يسمى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضر ، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق ، والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث ، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة ، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن :

- الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد .
- الإنسان يستطيع أن يتعرف على : من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء .
- هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب .
- هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء .

2-4-4-التذكر : التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثر بشيء في الماضي ، وقد يكون هذا التذكر تاماً أو ناقصاً ، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقاً لعوامل كثيرة منها : مدى تأثره بهذا الموضوع ودوافعه وغيرها .

2-4-5-الإحساس : وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيراً مباشراً في حواسه ، ونحن نحس بما يدور حولنا ونستخدم طرقاً للتعرف على الأشياء ، فقد نستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس ، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي .

2-4-6- الإدراك : هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره ، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها ، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها ، وعلى الفرد نفسه تبعاً لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها ، ومن العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء المختلفة .

2-4-7- التصور : هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، والتغير من وقت لآخر ، ويلعب التصور دوراً في حياة الفرد إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة ، كما تختلف أنواع هذا التصور ، حيث يمكن أن يكون التصور بصرياً أو سمعياً أو حركياً ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط الأعضاء كلها سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية ، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي سبق ذكرها. وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور. (بهاء الدين سلامة، مرجع السابق ، ص 94)

## 2-5-5 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية :

2-5-5-1- حدوث المثير: الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو ، وقد يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض . (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، مرجع السابق ، 1987 ، ص28 )

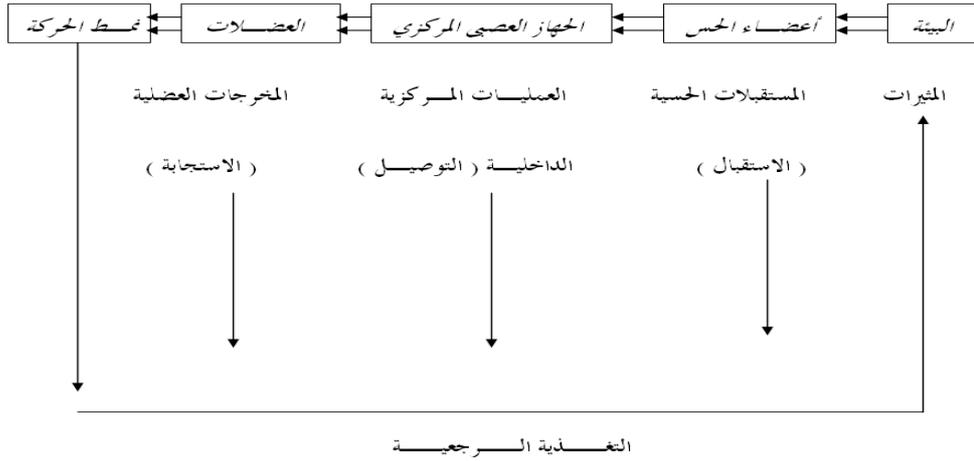
2-5-5-2- الاستقبال الحسي : حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية ، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكيد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية ، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات ..... ( محمود عبد الفتاح عنان ، مرجع السابق، 1995 ، ص 495).

2-5-5-3 الإدراك الحسي : يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد ، وتتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته ، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة ، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر ، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته ، فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات ، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات . (سامي عبد القوي علي ، ص 152 .)

2-5-5-4- حدوث العمليات الداخلية المركزية : وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات .

2-5-5-5- حدوث الحركات العضلية : مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل : مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو .....إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني .

- وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية .  
ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي :



الشكل رقم (01): يمثل العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية

## 2-6- بعض أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي :

هناك أربعة أنواع من الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي وهي ما يلي:

**2-6-1- الإحساس الحركي :** يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي ،وتتكون مستقبلات الإحساس العضلي الحركي من عدد هائل من عناصر الأعصاب الحسية التي تكون موجودة تحت أسطح العضلات والمفاصل ،فكل إنسان سليم يستطيع أن(يغمض عينيه) ويلمس إذنه أو أنفه أو أي جزء آخر من أجزاء جسمه بدرجة عالية من الدقة . فالإحساس الحركي "هو القدرة على تقدير كمية الانقباض العضلي الذي يتناسب مع نوع الحركة" (حنان عبد المؤمن ، 1985 ، ص21).

**2-6-2- الإحساس بالتوازن :** يعتمد هذا الإحساس على جهاز حفظ التوازن الموجود في الأذن الداخلية ، إذ يمكننا من عزل الإحساسات جميعها ، فالإحساس بالتوازن يمكننا من معرفة ما إذا كنا واقفين كالمعتاد أو مقلوبين .

**2-6-3-الإحساس اللمسي :** تتكون مستقبلات الإحساس اللمسي في نهايات الضفائر العصبية المتراكمة حول بصيلات الشعر في الجلد ، وتنتشر بصورة غير منتظمة بحيث تساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة والسيولة وذلك بملامسة هذه الأشياء سطح الجلد .

**2-6-4-الإحساس البصري :** تؤدي العينان دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي ، إذ يشارك في جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك طبيعة الأداء الحركي وفهمه ، ومطابقته ظروف النشاط وأوضاعه ، وتساعد اللاعب على فهم كل المهارات التي يقوم بها.

والإدراك الحس الحركي"هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالته وامتداده وأيضاً اتجاهه في الحركة ، وكذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل" . (وجيه محجوب ، 2002 ، ص 121)

ويعد الإدراك الحس - حركي الدعامة الأولى للمعرفة الإنسانية ، فهو يعطي المحسوسات أو الحوافز المختلفة معنى ، والجهازان المختصان بهذه العملية هما الجهاز الحسي والجهاز العصبي ، وأن سلامة هذين الجهازين ودرجة نموها تؤثران في عملية الإدراك . (احمد عزت راجح ، 1970 ص 187 - 188)

ويمكن تعريف الإدراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد ، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ ، ويبني الإدراك الحس - حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في إعطاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة " (أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ، 1982، ص198)

## 2-7- أنواع الإدراك في المجال الرياضي :

يرتبط النشاط الرياضي بعدة أنواع من المدركات التي يمكن تتميتها وتطويرها في أثناء عمليات التعلم والتدريب ، ومن أهم هذه المدركات ما يأتي: (حنان عبد المؤمن ، 1985، ص23).

**2-7-1- إدراك الإحساس بالخصم :** أن الكفاية الفنية للاعبين تتأسس على دقة مواجهة الخصم ، وهذا ما يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك يعرف بإدراك الإحساس بالخصم، وهذا الإدراك الخاص يساعد اللاعب على توافق حركاته ضد الخصم وخصائصها، وهذا التوافق يسمح للاعبين رياضة الكونغ فوو ووشو عند قيامهم بمواجهة الخصم تحديد مكان الضربة ودقتها وهذا ما يعطي القدرة للاعب السيطرة على الحركة والتحكم بها في الوقت المناسب.

**2-7-2- إدراك الإحساس بالزمن :** ويعني قدرة اللاعب على تحديد زمن أداء الحركة أو أداء خططي معين، وتعد هذه القدرة مهمة جداً في المجال الرياضي ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه إحساس تام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة ليتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي .

**2-7-3- إدراك الإحساس بالمسافة :** ويعني قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها في أثناء الأداء، ثم قدرته على تحديد مسافة الجري أو مسافة الوثب ، فضلاً عن قدرته على تحديد المسافة التي تفصل بينه وبين و اللاعب المنافس .

**2-7-4- إدراك الإحساس بالقوة العضلية:** ويعني قدرة اللاعب على إظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازمة لكل أداء حركي معين كإظهار أقصى قوة عضلية أو إظهار قوة متوسطة أو قليلة .

**2-7-5- إدراك الإحساس بالمكان :** هو قدرة اللاعب على تحديد مكانه أثناء الأداء الحركي وكذلك القدرة على إدراك العلاقة بين مكانه ومكان اللاعب المنافس ، أي إدراك العلاقات المكانية في أثناء الأداء الحركي .

**2-7-6- إدراك الإحساس بالحركة :** ويعني انتقال أجزاء الجسم المشتركة وتحريكها في أثناء الأداء بشكل مترابط ومتناسق ولإدراك الحركي أهميته في رياضة الكونغ فوو ووشو من ناحية إدراك الحركات التي يؤديها اللاعب نفسه ، أو إدراك الحركات التي يؤديها اللاعبون المنافسون .

## **2-8- قدرات الإدراك الحسي- حركي :**

**2-8-1- التركيز والانتباه:** أن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحد من المشكلات الهامة في الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء . وكثير ما نسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبرر ضعف مستوى الأداء أو فشله " إنني فقدت تركيزي" بل أن المدربين كذلك يعزرون ضعف مستوى فرقهم بسبب فقدان التركيز أثناء المنافسة.

### **أ- بعد تركيز الانتباه:**

**1- مفهوم الانتباه :** لعملية الانتباه الدور الكبير في حياة الإنسان لمساهمته في التعرف على البيئة وتكيفه واتصاله بها ويعد من الأسس التي تقوم عليها معظم العمليات العقلية فعملية الانتباه تساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها فالإنسان يتعرض يومياً إلى الكثير من المثيرات الحسية من خلال الحواس الخمسة ولا تسمح له طاقاته الجسمية والعقلية أن يتعامل مع كل هذه المثيرات كأن يستمع إلى شخصين أو يدرك صورتين متباعدتين في الوقت نفسه وبالتالي فإن الانتباه يساعد الفرد على أن ينفق المثيرات التي يريدتها ويعزل المثيرات الأخرى وكأنها غير موجودة .  
إذا فالانتباه هو "العملية العقلية والنفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على الغدد والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى" . (فتحي الزيات، 1998، ص95)  
أو هو القدرة على التعامل مع كميات محددة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة . (Sternberg , R. (2003)

2-مظاهر الانتباه : تتميز عملية الانتباه بمظاهر عديدة وهي كما يلي : (عبد الحميد أحمد ، 1976 ، ص328).

أولاً : شدة الانتباه : وهي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وسرعة .

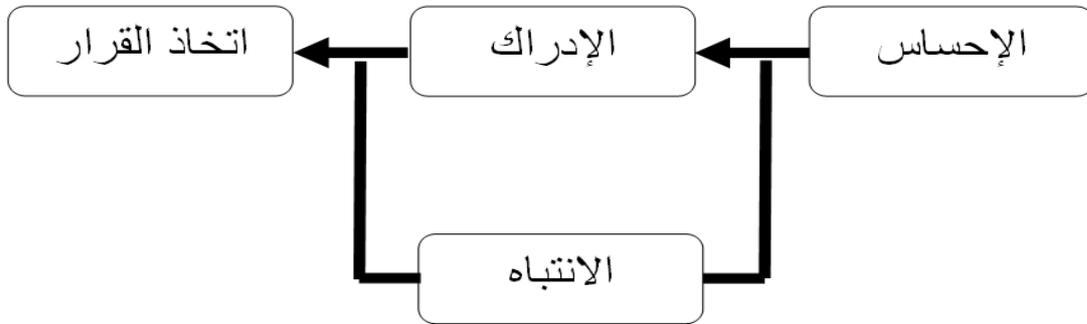
ثانياً : تركيز الانتباه : عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات. (كامل راتب،2000،ص269)

ثالثاً : تحويل الانتباه :وهو "القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الشدة" . (عدنان يوسف العتوم ، 2010 ، ص63) .

رابعاً : توزيع الانتباه : "إنها العمليات والنشاط النفسي (الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد" . (سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، 1975 ، ص368).

خامساً : ثبات الانتباه : "القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول فترة ممكنة" . (عبد الحميد أحمد 1976. مرجع سابق ، ص287)

### 3-الفرق بين الانتباه- الإحساس- والإدراك:



الشكل رقم (02): يمثل دور الانتباه في الإدراك واتخاذ القرار

الانتباه يوجه الوعي نحو المثيرات المعينة بحث يصبح تصبح في تناول الحواس.. وعندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المثيرات فذلك يعني الإدراك وكذلك عندما تأخذ القرار بالاستمرار في إدراك تلك المثيرات فذلك يتطلب الانتباه الأشياء التي تدركها، فكان الانتباه يوجه الوعي بين الإدراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات

أما الفرق بين الانتباه والتركيز ، أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين .. أي أن التركيز هو مقدار اللعب على الاحتفاظ بالانتباه. (كامل راتب، مرجع سابق، ص269)

ب- بعد مواجهة القلق:

**1- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:** يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه:

حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".  
والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر". (أحمد أمين فوزي، 2003، ص243)  
ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب1997، ص157)

ويعرف القلق كذلك على انه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معمماً فيه خشية وعدم رضا وضيق". (أسامة كامل راتب ، 1990 ، ص112)

**2- أساليب التعرف على القلق لدى اللاعبين:** من بين أهم السلوكيات التي يستطيع

المدرّب أن يعرف بها درجة القلق عند اللاعب نذكر منها:

➤ يعتبر عدم التزام اللاعب بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشراً لارتفاع درجة القلق.

- يمكن أن يكون ميل اللاعب لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- أداء اللاعب في المواقف الحرجة والحاسمة .
- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

### 3- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

**3-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:** هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة.تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشترك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين.
- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

➤ التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي. الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 148، 149).

**3-2- تأثير جمهور المشاهدين:** إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 233)

**3-3- الهزائم المتتالية للفريق:** هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (محمد حسن علاوي، 2003، ص 333)

**3-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المنافسات:** وتنشأ هذه الحالة عند الفوز

مبكراً أو قبل نهاية المنافسة. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 334، 335)

**3-5- الخوف من الهزيمة:** من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المنافسات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المنافسة واحتمال الهزيمة وما سترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

**3-6- الخوف من المنافس:** تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى اللاعب المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهةها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يواجه اللاعب مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا ، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

**3-7- الخوف من المسؤولية:** هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعب مشحون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المنافسة.

**3-8- الخوف من الإصابات:** هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

**1- مرحلة الرفض:** فبعد إصابة اللاعب فإنه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

**2- مرحلة الغضب:** يقوم اللاعب المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

**3- مرحلة المساومة:** حيث يحاول اللاعب المصاب استخدام التعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد اللاعبين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

4-مرحلة الإكتئاب: وفيها يسلم اللاعب بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب اللاعب بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5-مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم اللاعب في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مرجع سابق، 2001)

#### 4- الحالة النفسية للاعبين: (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص82،84)

4-1- قبل المنافسة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمنافسة ما يلي:

- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المنافسة.
- تركيز الانتباه في المنافسة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

➤ تصور الفرد لما سيجري في المنافسة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

4-2- أثناء المنافسة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المنافسات ، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي النوادي توترا في بداية المنافسة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية الفوز في المنافسة.

4-3- بعد المنافسة: بعد انتهاء المنافسة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي النادي لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المنافسة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح في التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاه الإحساس بالرضا وينتظر المنافسات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

### 13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام اللاعب لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن. وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
- التدريب على التصور العقلي.
- وضع الأهداف للاعب ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها اللاعب، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستتاده على الأدلة العلمية، ولفعاليته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان. ( بدران، 2019)

## ت- بعد الثقة في النفس:

أن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط وذلك شي غير صحيح، أننا نستطيع أن نشعر بالثقة عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية في إمكانية التحسن، فالثقة لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب.

**1- مفهوم الثقة بالنفس :** أن الثقة بالنفس مفهوم سيكولوجي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والإدراك (علي جاسم عكلة الزبيدي، 1989، ص4) ويرى الباحث ان الكثير من الرياضيين ان الثقة بان هي توقع الرياضي لتحقيق النجاح والفوز الذي يقوم على مواقف المنافسة بموضوعية التي تبدو على اللاعب أثناء المنافسة الرياضية وما هي الأشياء التي يعملها اللاعبون لتحقيق النجاح .

**2- أنواع الثقة بالنفس:** (كامل راتب، مرجع سابق، 2000، ص301،305)

- **الثقة المثلى في النفس :** وتعني الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها .
- **ضعف الثقة في النفس:** أن الكثير من اللاعبين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم للأداء المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة أو المسافات.
- **الثقة الزائفة في النفس:** اللاعبون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدرات الفعلية، ويهبط مستواهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم. وكقاعدة عامة فان الثقة الزائدة تعتبر مشكلة ضعف الثقة.

### 3- فوائد الثقة بالنفس:

- الثقة في النفس تثير الانفعالات الايجابية
- الثقة في النفس تساعد على التركيز
- الثقة في النفس تؤثر في الأهداف
- الثقة في النفس تزيد الجهد
- الثقة في النفس تؤثر في إستراتيجية اللعب
- الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية

### 2-8-2- الإحساس والإدراك:

**بعد التهجم والاعتداء:** أصحاب هذا البعد يتميزون بالعنف البدني ضد الآخرين ولا يستطيعون التحكم في اندفاعاتهم نحو إيذاء الآخرين وقد يبادرون إلى الاعتداء إذا شعروا بنية الآخرين في الاعتداء عليهم أو الاندفاع لمحاولة الاعتداء عندما يشعرون بالغضب أو المضايقة ويعرفهم الناس بأنهم أشخاص هجوميين ولديهم استعداد واضح لاعتداء على الآخرين عندما يمتلكهم الانفعال أو الغضب كما قد يشعرون بالارتياح عندما يعتدون على الأشخاص الذين لا يميلون إليهم . (محمد حسن علاوي، 2005، ص472)

**أ- بعد العدوان اللفظي:** أصحاب هذا البعد يستخدمون لهجة عنيفة أو كلمات جارحة عندما يغضبون أو عندما يفقدون أعصابهم وقد يميلون إلى رفع أصواتهم والحديث بعصبية أثناء المناقشات ويتلفظون بألفاظ غير مناسبة عن الأشخاص الذين لا يميلون إليهم ويستخدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم ويميلون للنقاش الحاد عندما يختلف البعض معهم ، (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2005، ص472)

وكما يتضح من تسميته، فإن هذا النوع من العنف يكون باللفظ، فوسيلة العنف هنا هي

الكلام . (فهد علي عبد العزيز الطيار ، 2005، ص30.)

**ب- سرعة الاستثارة :** أصحاب هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة ويظهر عليهم الاضطراب أو الارتباك في المواقف الصعبة ويظهر على وجوههم الغضب بصورة واضحة وتسهلهم استثارهم و تبدو عليهم العصبية والنرفزة في العديد من المواقف كما يصعب عليهم السيطرة على انفعالاتهم .

ت- **بعد العدوان غير مباشر:** أصحاب هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عندما يشعرون بالإحباط ويقومون بإلقاء الأشياء أو يحاولون كسرها عندما يفقدون أعصابهم وقد ينتابهم البكاء في مواجهة انتقادات الرؤساء أو الزملاء كما قد يحالون العدوان على مصدر خارجي غير المصدر الأصلي المسبب لإحباط أو الغضب كما قد يتميزون باستجابات غاضبة غير محددة الاتجاه. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2005، ص473)

**2-8-3- المهارات النفسية:** "المهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، لذلك يعتقد الباحثون إن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة . (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص30) و يعتقد الباحثون إن من الناحية المثالية أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية بنفسه، و إذا تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال. و تقسم المهارات النفسية إلى: (محمد حسن علاوي ، 1998، ص543).

1- القدرة على الاسترخاء 2- القدرة على مواجهه القلق 3- القدرة على تركيز الانتباه 4- الثقة بالنفس. 5- دافعية الانجاز الرياضي. 6- القدرة على التصور.

أ- **بعد التصور العقلي:** لقد مرت تسمية التدريب الذهني بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي ثم تحول إلى التدريب المطلق ثم أصبح يطلق عليه لاحقاً التدريب التصوري ثم تغير مرة أخرى إلى ما يسمى بالاسترجاع المغلق ثم الممارسة العقلية وأخيراً أصبح كما هو عليه الآن يسمى التدريب الذهني. وقد عرفه قاسم لزام صبر بأنه (محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة) . (قاسم لزام صبر، 2005، ص222)

كما أن التصور العقلي مختلفا في الجودة والشكل في حالة بنائه عند المبتدئ والتمكن فبينما تتحرق الصورة المخزونة في الذاكرة الحركية عند المبتدئ عن شكل ومضمون الحركة الأصلية بدرجات مختلفة تقترب هذه الصورة عند المتمكن إلى حد كبير من الأداء السليم للحركة، وعلى الرغم من وجود هذه الاختلافات إلا أن عدد غير قليل من المتخصصين يؤكد على عدم وجود انحرافات في درجة التأثير الايجابي للتصور على مواصفات الأداء نفسه. (محمد عبد الغني عثمان، 1987، ص159)

1- أنواع التصور العقلي: فقد قام قاسم لزام بتقسيمه إلى قسمين هما: (قاسم لزام صبر، مرجع سابق، 2005، ص227)

أ- التصور العقلي الخارجي: هو استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية بمشاهد شريط سينمائي أو تلفزيوني (الصورة والصوت والانفصال).

ب- التصور العقلي الداخلي: - هو استحضار الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة (الصورة، الصوت، الإحساس بالحركة، الانفصال والتحكم).

ويضيف محمد العربي شمعون (2001) نوع ثالث للتصور العقلي هو عدم التصور العقلي (ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي، ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال إحساس الحركي فقط). (محمد العربي شمعون، 2001، ص217)

2- فوائد التصور العقلي: بعد التدريب على الاسترخاء العقلي والذهني يأتي التصور الذهني وهو محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة .

ويرى قاسم لزام صبر، أن من فوائد التصور العقلي هو تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بوساطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة. (قاسم لزام صبر، مرجع سابق، 2005، ص 226)

كذلك ذهب كل من (يعرب خيون و أسامة كامل راتب). إلى تقسيم فوائد التصور العقلي إلى ما يأتي : (يعرب خيون، 2002، ص 115، 214) (أسامة كامل راتب، 2000، ص 130، 127)

1- تحسين الأداء.

2- تحسين التركيز.

3- بناء الثقة بالنفس.

4- السيطرة على الانفعالات.

5- ممارسة المهارات الرياضية.

6- تطوير إستراتيجية اللعب.

7- يمكن مواجهة الألم عند الإصابة

**3- متى يستعمل التصور العقلي:** بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في

أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون فيها أكثر فائدة مثل: (أسامة كامل راتب

، مرجع سابق، 2000، ص 130، 127)

1- قبل وبعد التمرين: يمكن ممارسة التصور العقلي قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات كذلك يمكن ممارسته بعد كل تمرين بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها.

2- قبل وبعد المنافسة: يمكن استعماله قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عملة في عقله قبل انطلاق المنافسة كذلك يمكن للاعب أدائه بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية .

- 3- الفترات البينية للمسابقة: هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي للإعداد للأداء التالي مثل مسابقات الرمي الوثب والجمباز والغطس.....الخ
- 4- الوقت الشخصي : يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر مناسبة له تزداد أهمية ذلك في حالة انقطاع اللاعب عن التمرين.
- 5- الاستشفاء من الإصابة: يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابة وذلك بمراجعة الأداء مما يجعله أكثر تهيئة عند العودة للعب .
- ب- بعد القدرة على الاسترخاء:

1-الاسترخاء: إن المعنى العام للاسترخاء يعني توقف الإنسان عن بذل أي مجهود أو القيام بعمل أي شئ مستخدماً عضلاته، لذلك يرى الباحثون إن الكثير من الناس ربما يجدون صعوبة في عمل ذلك، لأنها مهارة يحتاج الشخص إلى تعلمها و التدريب عليها حتى يفهمها (أسامة كامل راتب ،2004،ص123)

2- مفهوم الاسترخاء: عرفه الخولي (1976) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً" إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في إثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر". (وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 1976.ص 372) وعرفه السويفي وراتب (1981) "بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك امنع أو التخفيف من حدوث التوتر" ( احمد مصطفى السويفي و أسامة كامل راتب، 1981، ص 150). وعرفه بترو فسكي انه " حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسمي شاق (درو فسكي، 1985.ص136) ويمثل الاسترخاء احد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية الاسترخاء قبل المنافسة، لكن أهم ما يوصي به هو التوقيت الذي يتناسب وبداية الأداء إذ إن المدة

الطويلة من الاسترخاء قد تسهم بطريقة عكسية فبدلاً من يساعد على الأداء الجيد فقد يؤدي إلى زيادة الاستثارة والتأثير السلبي على الأداء.

" وله أهمية في تقليل وتفاذي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر الذي يجعل الاستجابة أكثر فعالية وسهولة ومن ثم تحقق الأهداف الموضوعية ". (سليمان الريحاني، 1982.ص172)

### 3-أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي

للاسترخاء أهمية كبيرة في المجال الرياضي وتبرز أهميته في جعل الفعالية الرياضية أقل عرضة للاستثارة ولن تكون لديه مقدرة للتحكم والسيطرة على انفعالاته ومواجهة المواقف الصعبة والهدوء كما يؤخر من ظهور علامات التعب وتظهر أهمية الاسترخاء في الحالات الآتية: (احمد مصطفى السويفي وأسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص151)

1-خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.

2- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

3- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة.

4- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.

5- غزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسة.

### 4-التدريب على الاسترخاء:

➤ من المفيد أن يعطى الشخص المقدم على تعلم مهارة الاسترخاء تصورا عاما

لطبيعة الاضطراب الذي يعانیه وما الذي سيجنيه من الاسترخاء.

➤ يبين المدرب للشخص انه مقبل على تعلم خبرة جديدة ومهارة لا تختلف عن أي

مهارة متعلمة كالسباحة أو قيادة السيارة- مثله مثل أي شخص تعلم أن يكون

متوترا ومشدودا وبنفس المنطق يمكنه ان يتعلم عكس ذلك - أي قادرا على

الاسترخاء.

➤ من المهم أن يوضح المدرب بعض الأحاسيس التي سيشعر بها المتدرب ويطمئنه

على ذلك الشعور- كالشعور بالتنميل- الشعور بالسقوط- الوخز- وان ذلك إشارة

إلى أن عضلات الجسم قد بدأت تتراخي.

- التركيز على اللحظة التي يتم فيها التدريب للمساعدة في تعميق الإحساس به.
- من الضروري المحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام اثناء الاسترخاء.
- من العوامل التي تعيق الاسترخاء تجول العقل في خيالات بعيدة — وبالرغم انه لا خطر في ذلك فمن الأفضل الرجوع بهذه الأفكار إلى الموقف بقدر المستطاع.
- إن ثقة المتدرب في المدرب عامل هام ومساعد على تقدم المتدرب ونجاحه في التدريب على الاسترخاء.

### ت- بعد دافعية الانجاز:

- 1- مفهوم دافعية الانجاز : اكتسب مفهوم الدافعية اهتماما متميزا من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه ويرجع ذلك لارتباط الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في أن واحد نحو اتجاهات محددة ، لذا فقد تم استخدامه لتفسير سلوك الإنسان في محاولة للتنبؤ بذلك السلوك والتحكم فيه .
- ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف " (صالح أبو جادو ، 2000 ، ص 330 .)
- وكذلك نعني بها " الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الأداء " (رفقة خليفة سالم ، 2000 ، ص 21)
- حيث نجد أن أساس عملية دافعية الانجاز هو الاستثارة التي تحدث لسلوك اللاعب أو قد تكون " حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات الصعبة ، والميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها ، والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة " . (لورنسا بسطا زكري ، 1993 ، ص 87)
- إن دافعية الانجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهة التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية .

وعندما ينصب دافع الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً . (يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، 1990 ، ص 117، 119)

كذلك نجد أن خاصية دافعية الانجاز تتولد لدى الفرد منذ الطفولة وتبدأ تنمو وتتطور اعتماداً على الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه أضافه إلى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الأساسي في توجيه الطفل نحو السلوك المناسب والرغبة والإصرار في تحقيق النجاح من أجل مستقبل جيد لذا يمكن اعتبار دافعية الانجاز المحرك الأساسي لشخصية الفرد وسلوكه من خلال الإصرار والمثابرة والتنافس لتحقيق أفضل مستوى ممكن بين الأفراد .

إن قوة الدافع للإنجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والغرض الذي تقدمه للتعبير عن هذا الدافع لذلك ينبغي أن نأخذ بنظر الاعتبار كل عوامل الشخصية وعوامل البيئة عندما تحاول تفسير قوة دافع الإنجاز بالنسبة لفرد معين يواجه تحدياً محدداً في حالة محددة يمكن للفرد نفسه أن يكون مدفوعاً بصورة أقوى للإنجاز في وقت معين قياساً على وقت آخر حتى عندما يكون في معظم الظروف ميالاً على وجه العموم لتحقيق منجزات للإنجاز أكثر من الآخرين. (هول.ك. نندزيج ، نظريات الشخصية ، 1971 ، ص 120)

## 2- الخصائص الشخصية لدافعية الانجاز العالية : تعتبر دافعية الانجاز من بين الجوانب

الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي ومن أهم الخصائص الشخصية للاعب

الذي تتميز دافعية عالية للإنجاز ما يلي : (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص 143)

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق أو الامتياز ذاته وليس من أجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو فوائد أو مكاسب خارجية .
- يهتم بالانجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها بنفسه إذا لم يتأثر بأي مستويات أو معايير يضعها غيره .
- يميل إلى الموفقة التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ، ويقصد بذلك تلك الموافقة التي يتحمل فيه مسؤولية سلوكه ونشاط أدائه .

- يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطر المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المستوى البعيد .
- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.
- يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة، والتي لا تتطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.
- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة لاداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.

### 3 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

**3-1- الحاجة للإنجاز:** وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

**3-2- ضبط النفس :** اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

**3-3- التدريبية :** اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 27-28)

**4 - دافع الإنجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية :** يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

### 4-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) :

**4-1-1- اختيار النشاط:** يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

**4-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :** ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

**4-1-3- المثابرة :** ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية . (أسامة كامل راتب ،مرجع سابق ، ص 47)

**4-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :** تعبر عن العلاقة بين :

➤ مفهوم القدرة

➤ صعوبة الواجب .

➤ الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان

مفهومين مختلفين هما :

➤ هدف الاتجاه نحو الأداء .

➤ هدف الاتجاه نحو الذات . (صدقي نور الدين محمد، 1998، ص 11)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

**4-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :** وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة .(أسامة كامل راتب ،مرجع سابق ، ص 25)

**5 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :** يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

**5-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :** ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
  - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزلج على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
  - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
  - الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .
  - تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .
- 5-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :** ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .

➤ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً. (محمد حسن علاوي، 1987، ص 208)

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
  - الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
  - اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :
- المكاسب الشخصية
  - التمثيل الدولي
  - تحسين المستوى
  - التشجيع الخارجي
  - اكتساب نواحي اجتماعية
  - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
  - اكتساب سمات خلقية
  - الميول الرياضية
- بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم . (محمد حسن علاوي ، 1987 ، ص 162 .)

## 3- بعد التوافق:

**1- التوافق تعريفه و مفهومه:** يعتبر التوافق من الصفات الحركية المركبة المهمة جداً لأداء جميع أنواع النشاطات الرياضية المختلفة فهي تعتمد بشكل أساس على عمل الجهازين العصبي و العضلي في انتقال الإشارة العصبية وبالتالي تنفيذ الانقباض العضلي لأداء حركة معينة بسرعة و دقة وانسيابية عالية .

ويعرف ( أبو العلا احمد عبد الفتاح ،1998) التوافق على انه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد . (أبو العلا احمد عبد الفتاح،1997، ص205)

ويعرف التوافق أيضا بأنه قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت أو مع فارق زمني قليل جدا ويذكر ( Singer ) بان التوافق هو القدرة في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين و ربط هذه الأجزاء بحركة أحادية وبانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي ، وينقسم التوافق إلى توافق عام و توافق خاص. (ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم ، 2001 ، ص52) وكذلك يعرف التوافق بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عند القيام بحركات شاملة . (محمد صبحي حسانين ، 1987 ، ص391) ويعرف الباحث التوافق بأنه تكامل جميع أجهزة الجسم الوظيفية لأداء الواجبات الحركية بدقة وسرعة و رشاقة و تحمل و انسيابية عالية وعلى طول فترة تنفيذ الواجب الحركي . ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة و المرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي ، وضرورة تميز اللاعب بالتوافق الكلي للجسم و التوافق بين الأطراف السفلى والأطراف العليا ( ذراعين - رجلين ) بالإضافة إلى توافق اليد و العين و القدم و العين حيث يعتبر عنصر التوافق من أهم الآليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية . (كمال درويش وآخرون، 1999، ص157).

4- الكفاءة الرياضية: والمقصود بها كل رياضي وممارس جيد للرياضة ويمتلك مهارات جيدة. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2005، ص111)

2-8-4- المهارات الحركية: المهارات الحركية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، لذلك يعتقد الباحثون إن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات حركية تساعدهم على مواجهة الخصوم ، و هي مدى كفاءة الفرد في أداء واجب حركي معين ومقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى مدى من الإتقان بأقل جهد وزمن ممكن .

1-تعريفها : هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية ،بدقة وكفاية عاليتين و بالاختصار في الوقت والجهد.

2- أنواع المهارة الحركية:تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

➤ المهارة الحركية الكبيرة:هي التي تتطلب استخداماً للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

➤ المهارة الحركية الدقيقة: تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة و تفرد، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تتجزأ عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الإحساس، و تظهر غالباً في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة والعديد من الأعمال و الأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة, إلا أنه يصعب الفصل بينهما, لأن بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة, إلا أنه يصعب الفصل بينهما, لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة, إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج, تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جداً, تتطلبها بعض المهن و الأعمال و الأنشطة الخاصة. (محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان , 1987, ص15)

## خلاصة:

ومن خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل جانبين الأول خص نوع من الرياضات والتي نخص بها الأكثر شيوعا في الفنون القتالية و هي رياضة الكونغ فو ووشو التي باتت محل اهتمام من قبل مختلف دول العالم بعد إن كانت حكرا على الشعب و الحضارة الصينية فهي فن تقليدي صيني ،له أوجه وأساليب ومختلف التقنيات الحديثة والقديمة وله تاريخ قديم وحديث وتاريخ معاصر ،ويستعمل هذا الفن للدفاع عن النفس باستعمال الأيدي أو الأسلحة ومعظم حركاتها أو أسلحتها مستمدة من تقليد الحيوانات والطبيعة ،كما لا ننسى أنه قد يستخدم في مجال الطب الرياضي التقليدي الصيني كالتداوي بالإبر الصينية والتدليك ،للرياضة القتالية أسس ومبادئ وقيمة وأخلاق حميدة تساعد الفرد على إتباع طريق سوي وتدمجه وسط المجتمع وكذلك حركاته تجعله يحافظ على بنيته المرفولوجية ومزاجه النفسي من خلال التنفيس و إخراج الشحنات السلبية الزائدة.

أما الجانب الثاني والذي هو الإدراك الحسي الحركي الذي يعتبر جانب بالغ الأهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية ( جسم الإنسان ) ، والخارجية ( البيئة ) ، ثم الإدراك وحدثت العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات .  
ومن هنا نستنتج أن الإدراك الحسي الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد .

الباب الثاني

الجزء التمهيدي

الفصل الأول :

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

**تمهيد:**

إن الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد فيه وفي هذا الفصل سنعرض الإجراءات المنهجية التي تتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول منهجية البحث وتحديد مجتمعها واختيار عينتها التجريبية، بالإضافة إلى الأدوات التي استخدمناها في البحث، وإجراءات البحث، والأساليب الإحصائية التي استخدمت للتحقق من الصدق والثبات للأدوات المستخدمة في البحث للإجابة عن تساؤلات البحث وفروضه بهدف الوصول إلى نتائج البحث وتحليله.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها ؛وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في نهاية وتنسق هذه الدراسة العمل الاستطلاعية العمل الميداني. (محي الدين مختار 1995 ص 91)

ولضمان السير الحسن لدراسة البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية وكان الهدف منها الوقوف على الصعوبات التي تواجه أفراد العينة المختارة في فهم أسئلة التصور العقلي نظرا لعدم تعودهم على مثل هذه الأسئلة من جهة وعدم استيعابها من جهة أخرى حيث قمنا بشرح وتنشيط الأسئلة المطبق لأفراد العينة كي يتسنى للجميع فهمها حيث كان هناك تفاوت في درجة فهم الأسئلة بالإضافة إلى هذا

➤ تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والإفراد الذين تشملهم ولا تشملهم حتى تكون

الصورة الواضحة في الذهن

➤ اختيار عينة مثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا

➤ تحديد حجم العينة

**2- المنهج المستخدم:**

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه؛ فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم (العيسوي عبد الرحمان، 1996، ص 76)

كما يعتبر المنهج العلمي هو الإطار الموجه لمسار الدراسة والبحث لتحقيق أهدافه و اختيار فروضه أو تساؤلاته ، وعلى ذلك فهو طريقة علمية منظمة لتقصي الوقائع وانطلاقا من موضوع دراستنا (ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو وأثرها على الإدراك الحسي حركي ) فقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع و الاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (وجيه محجوب، 1991 ، ص 119)

ويهتم المنهج الوصفي بجمع وتلخيص الحقائق الحاضرة المرتبطة بطبيعة ما؛ ولمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح ومن خلال تحديد شمولية البحث وذلك بدراسة المجتمع ككل و الاقتصار على عينة مختارة ، فإذا كان المجتمع صغير يستطيع الباحث

مسح المجتمع كله وإذا كان العكس فإنه يلجأ إلى العينة وقد تكون عشوائية ليجمع منها البيانات التي يستخدمها في ذلك المسح.

### 2-1 تعريف المنهج الوصفي

عرفه بشير صالح الرشيدى بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث (بشير صالح الرشيدى، 2000 ص59)

### 3-مجتمع البحث

يعرف مجتمع الدراسة بأنه: " جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء التي تكون موضوع مشكلة الدراسة". ويجب أن يشمل على النقاط التالية:

➤ جميع أفراد المجتمع الأصلي.

➤ البيانات تكون دقيقة.

➤ مراعاة عدم تكرار الأشخاص او بعض عينة الدراسة. (حسن احمد

الشافعي،سوزان احمد علي مرسي،،1999ص45).

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث هو جميع لاعبي نوادي رياضة الكونغ فو شو على مستوى ولاية الجلفة بالإضافة إلى عينة لا تمارس رياضة معينة. وقد بلغ حجم المجتمع 250 لاعب.

الجدول رقم (01): يمثل عدد اللاعبين الممارسين لرياضة الكونغ فو شو وغير الممارسين لها

عدد اللاعبين	النادي
90	الشعلة
50	الوفاء
60	الهلال
33	الهواة
17	غير ممارس
250	المجموع

4- عينة البحث:

يعرف رشيد زرواتي العينة على "أنها مجتمع الدراسة الذي نجمع منها البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة له لتجرى عليها الدراسة، ثم تعمم نتائج الدراسة عليه أي على المجتمع كله . (رشيد زرواتي، 2007، ص181 )

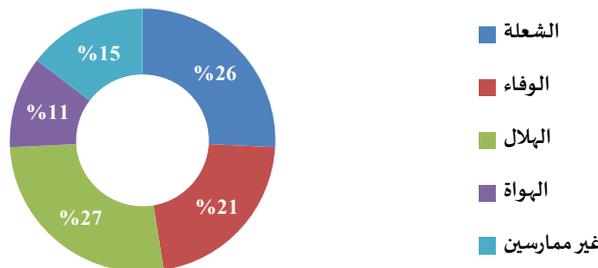
إن من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها في البحث العلمي هو اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وعلى هذا الأساس قام الباحث باختيار عينة البحث و هم جميع لاعبي نوادي رياضة الكونغ فو شو على مستوى ولاية الجلفة بالإضافة إلى عينة لا تمارس رياضة معينة. وقد بلغ حجم العينة 116 لاعب.

2-1 خصائص العينة:

الجدول رقم (02): يمثل خصائص العينة حسب النادي ونسبتها من مجتمع الدراسة

الخصائص	البدائل	التكرار f	النسبة %	نسبة العينة من المجتمع %
النادي	الشعلة	30	25,9	% 33,33
	الوفاء	25	21,6	% 50
	الهلال	31	26,7	% 51,66
	الهواة	13	11,2	% 39,39
	غير ممارس	17	14,7	%100
	المجموع	116	100,0	%46.4

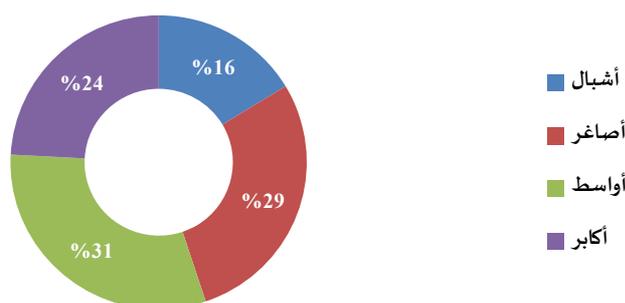
الشكل رقم (03) : يمثل توزيع العينة حسب النادي



الجدول رقم (03): يمثل خصائص العينة حسب الفئة العمرية

النسبة %	التكرار f	البدائل	الخصائص
16,4	19	أشبال	الفئة العمرية
28,4	33	أصاغر	
31,0	36	أواسط	
24,1	28	أكابر	
100,0	116	المجموع	

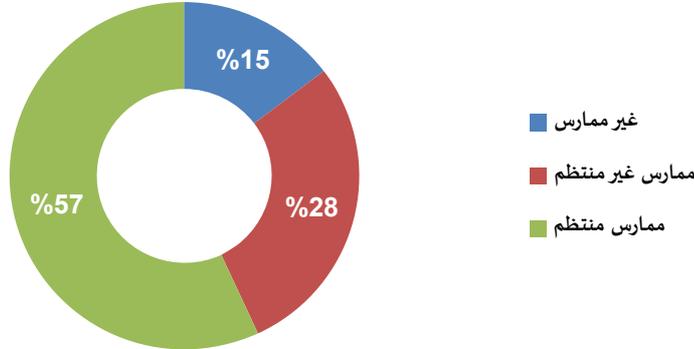
الشكل رقم (04): يمثل توزيع العينة حسب الفئة العمرية



الجدول رقم (04): يمثل خصائص العينة حسب الفئة العمرية

النسبة %	التكرار f	البدائل	الخصائص
14,7	17	غير ممارس	طبيعة التدريب
28,4	33	ممارس غير منتظم	
56,9	66	ممارس منتظم	
100,0	116	المجموع	

الشكل رقم (05): توزيع العينة حسب الفئة الممارسة



### 5- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين أساسيين :

#### 5-1- المتغير المستقل:

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو .

#### 5-2- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي : الإدراك الحسي الحركي .

### 6- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل، التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يتبعه بغية الوصول إلى الحقائق التي يسعى إليها، وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيده. وفي موضوع بحثنا هذا اعتمدنا على الاستبيان.

**6-1- تعريف المقاييس النفسية:**

1- هي أداة للحصول على عينة من سلوك الفرد في موقف معين من حيث ظروف التطبيق ومواد المقياس وطريقة التصحيح فيمكن بذلك جمع البيانات عن السلوك بأسلوب مقنن منظم نستطيع من خلاله التعميم على مواقف الحياة والتنبؤ بالسلوك المرتبطة به. (علي حسين هاشم الزامل، 2017، ص41)

حيث أن دراستنا الحالية اعتمدنا فيها على إعداد بطارية مقياس: وهو عبارة عن 04 مقاييس متعلقة بالموضوع ويتم التعرف فيها طبقا للمتطلبات عنوان الدراسة البحث:

**6-1-1 مقياس اختبار المهارات النفسية:** وهو اختبار المهارات العقلية صممه كل من ستيفان بل BULL، وجون البنسون ALBINSON، وكريستوفر شامبروك SHAMBROOK (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي كالتالي: (محمد علاوي، 1998، ص543)

➤ بعد تركيز الانتباه

➤ بعد مواجهة القلق

➤ بعد الثقة في النفس

➤ بعد الاسترخاء

➤ بعد التصور

➤ بعد دافعية الانجاز الرياضي

**6-1-2 مقياس العدوان العام:** صمم الأستاذ محمد حسن علاوي قائمة لقياس العدوان العام وتتضمن القائمة أربع أبعاد للعدوان وهي: (محمد علاوي، 1998، ص472)

➤ بعد التهجم أو الاعتداء

➤ بعد العدوان الفظي

➤ بعد سرعة الاستثارة

➤ بعد العدوان غير المباشر

6-1-2 مقياس استخبار وصف الذات البدنية: صممه هيربرت مارش MARSH واخرين (1994،1996) كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات البدنية منها : (محمد علاوي ،1998، ص472)

➤ بعد التوافق

➤ الكفاءة الرياضية

6-1-3 مقياس الرضاء الحركي: صممه في الأصل نيلسون NELSON و آئن ALLEN وهو يحاول التعرف على درجة رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية. (محمد علاوي ،1998، ص171)

قمنا باستخدام طريقة " ليكرت " وفق مقياس متدرج يمثل خمس إجابات لكي تكون سهلة الإدراك كما هو مبين في الجدول التالي:  
الجدول رقم (05): يمثل طريقة تصحيح أداة الدراسة وتقدير الدرجات والمستويات للفقرة.

تقديرات البعد	الوزن النسبي +	-
غير موافق تماماً	1.80-1.00	5.00-4.22
غير موافق	2.61-1.81	4.21-3.42
محايد	3.41 -2.62	3.41 -2.62
موافق	4.21-3.42	2.61-1.81
موافق تماماً	5.00-4.22	1.80-1.00

وسيتم وصف المقياس وصفا كاملا في الجداول التالية المقسمة حسب الأبعاد :

الجدول رقم (06): يمثل طريقة تصحيح أداة الدراسة وتقدير الدرجات والمستويات للمحاور والأبعاد والدرجة الكلية.

الوزن النسبي	تقديرات مستوى البعد	رقم العبارة	توجه العبارة	
10.2 - 4	منخفض جداً	-	عبارات موجبة	تركيز الانتباه
16.4 - 10.3	منخفض			
22.6 - 16.5	متوسط			
28.8 - 22.7	مرتفع			
35 - 28.9	مرتفع جداً	1,4,6,9	عبارات سالبة	
5.4 - 3	منخفض جداً	-	عبارات موجبة	مواجهة القلق
7.8 - 5.5	منخفض			
10.2 - 7.9	متوسط			
12.6 - 10.3	مرتفع			
15 - 12.7	مرتفع جداً	2,7,10	عبارات سالبة	
10.2 - 4	منخفض جداً	3,8	عبارات موجبة	الثقة بالنفس
16.4 - 10.3	منخفض			
22.6 - 16.5	متوسط			
28.8 - 22.7	مرتفع			
35 - 28.9	مرتفع جداً	5,11	عبارات سالبة	
19.8 - 11	منخفض جداً	3,8	عبارات موجبة	محور التركيز والانتباه
28.6 - 19.9	منخفض			
37.4 - 28.7	متوسط			
46.2 - 37.5	مرتفع			
55 - 46.3	مرتفع جداً	1,2,4,5,7,6,10 9,11	عبارات سالبة	

الوزن النسبي	التقديرات مستوى البعد	رقم العبارة	توجه العبارة	
3.6 - 2	منخفض جداً	-	عبارات موجبة	التهجم والاعتداء
5.3 - 3.7	منخفض			
6.9 - 5.4	متوسط			
8.5 - 7	مرتفع	13,19	عبارات سالبة	
10 - 8.6	مرتفع جداً			
5.4 - 3	منخفض جداً	-	عبارات موجبة	العدوان اللفظي
7.8 - 5.5	منخفض			
10.2 - 7.9	متوسط			
12.6 - 10.3	مرتفع	12,18,21	عبارات سالبة	
15 - 12.7	مرتفع جداً			
5.4 - 3	منخفض جداً	-	عبارات موجبة	سرعة الاستشارة
7.8 - 5.5	منخفض			
10.2 - 7.9	متوسط			
12.6 - 10.3	مرتفع	14,16,20	عبارات سالبة	
15 - 12.7	مرتفع جداً			
3.6 - 2	منخفض جداً	15	عبارات موجبة	العدوان الغير مباشر
5.3 - 3.7	منخفض			
6.9 - 5.4	متوسط			
8.5 - 7	مرتفع	17	عبارات سالبة	
10 - 8.6	مرتفع جداً			
18 - 10	منخفض جداً	15	عبارات موجبة	محور الإحساس والإدراك
26 - 19	منخفض			
34 - 27	متوسط	12,13,14,16	عبارات سالبة	
42 - 35	مرتفع			
50 - 43	مرتفع جداً	21،		

الوزن النسبي	تقديرات مستوى البعد	رقم العبارة	توجه العبارة	
5.4 - 3	منخفض جداً	22,25,29	عبارات موجبة	القدرة على التصور
7.8 - 5.5	منخفض			
10.2 - 7.9	متوسط	-	عبارات سالبة	
12.6 - 10.3	مرتفع			
15 - 12.7	مرتفع جداً			
3.6 - 2	منخفض جداً	23,30	عبارات موجبة	القدرة على الاسترخاء
5.3 - 3.7	منخفض			
6.9 - 5.4	متوسط	-	عبارات سالبة	
8.5 - 7	مرتفع			
10 - 8.6	مرتفع جداً			
10.2 - 4	منخفض جداً	24,26,28,31	عبارات موجبة	دافعية الانجاز
16.4 - 10.3	منخفض			
22.6 - 16.5	متوسط	-	عبارات سالبة	
28.8 - 22.7	مرتفع			
35 - 28.9	مرتفع جداً			
5.4 - 3	منخفض جداً	27,32,34	عبارات موجبة	التوافق
7.8 - 5.5	منخفض			
10.2 - 7.9	متوسط	-	عبارات سالبة	
12.6 - 10.3	مرتفع			
15 - 12.7	مرتفع جداً			
1.80 - 1.00	منخفض جداً	33	عبارات موجبة	الكفاءة الرياضية
2.61 - 1.81	منخفض			
3.41 - 2.62	متوسط	-	عبارات سالبة	
4.21 - 3.42	مرتفع			
5.00 - 4.22	مرتفع جداً			
23.4 - 13	منخفض جداً	22,23,24,25,26,27	عبارات موجبة	المهارات النفسية
33.8 - 23.5	منخفض			
		28,29,30,31,32,33		
		34		
44.2 - 33.9	متوسط	-	عبارات سالبة	
54.6 - 44.3	مرتفع			
65 - 54.7	مرتفع جداً			

الوزن النسبي	تقديرات مستوى البعد	رقم العبارة	توجه العبارة	
16.2 - 9	منخفض جداً	35,36,37,38,39,40	عبارات موجبة	المهارات الحركية
23.4 - 16.3	منخفض	41,42,43		
30.6 - 23.5	متوسط	-	عبارات سالبة	
37.8 - 30.7	مرتفع			
45 - 37.9	مرتفع جداً			

الوزن النسبي	تقديرات المستوى	
77.4 - 43	منخفض جداً	الإدراك الحسي الحركي
111.8 - 77.5	منخفض	
146.2 - 111.9	متوسط	
180.6 - 146.3	مرتفع	
215 - 180.7	مرتفع جداً	

### ➤ طريقة تطبيق المقياس:

لقد اعتمدنا في تطبيق المقياس بتوزيعه يدا بيد على الشخص المؤهل لتزويدنا بهذه المعلومات، وذلك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة حتى انتهاء أسئلة المقياس ككل، وقد تم توزيع عبارات المقياس بطريقة لا يشعر فيها المفحوص بجوانب وأبعاد العبارات ويتخذ شعوراً معيناً للإجابة عليها.

### 7- الخصائص السيكومترية للأداة البحث:

**7-1- الصدق:** للتأكد من صدق أداة الدراسة و ملائمتها لموضوع البحث قمنا باستخدام ما يلي:

**7-1-1- صدق المحكمين:** وذلك للتأكد من أن هذا المقياس يقيس ما وضع لقياسه، مع العلم أنه تم عرض المقياس على الأستاذ المشرف ومجموعة من الأساتذة الجامعيين من داخل الجامعة ومن خارجها والبالغ عددهم 07 أساتذة وكانت هناك توجيهات حول تعديل بعض العبارات وقد تم الأخذ بعين الاعتبار بهذه التوجيهات كونها تعدل وتدقق من مستوى القياس.

7-1-1- صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم (07): يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور التركيز والانتباه

قيمة الارتباط	العبرة	الرقم	البعد	
*0.712	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي	01	بعد تركيز الانتباه	محور التركيز والانتباه
*0.681	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	02		
*0.743	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	03		
*0.506	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب	04		
*0.771	أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	05	بعد مواجهة القلق	
*0.665	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	06		
*0.589	ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	07		
*0.420	أفكاري تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي أشارك فيها	08	بعد الثقة بالنفس	
*0.766	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء	09		
*0.525	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	10		
*0.506	بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في أداء في ثقتي عدم من أعاني المنافسة	11		

\* قيمة فروق الارتباط دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

الجدول رقم (08): يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور الإحساس والإدراك

قيمة الارتباط	العبارة	الرقم	البعد	محور الإحساس والإدراك
*0.620	إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك	01	والاعتداء التهم	
*0.757	لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي	02		
*0.663	عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة	03	العدوان اللفظي	
*0.744	لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي	04		
*0.656	أميل إلي الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين	05		
*0.491	في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك	06	سرعة الاستشارة	
0.166	الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي	07		
*0.796	عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي	08		
*0.304	عندما أنفعل بشدة أقوم بالنقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره	09	العدوان غير مباشر	
*0.504	لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء	10		

الجدول رقم (09): يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور المهارات النفسية

قيمة الارتباط	العبارة	الرقم	البعد	
*0.604	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	01	القدرة على التصور	محور المهارات النفسية
*0.456	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أم أقوم بأدائها فعلا	02		
*0.649	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	03		
*0.618	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة	04	القدرة على الاسترخاء	
*0.659	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتركي في منافسة رياضية	05		
*0.571	قبل اشتركي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	06	دافعية الانجاز	
*0.595	أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة	07		
*0.465	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	08		
*0.548	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	09		
*0.587	أنا جيد في أداء حركات التوافق	10	التوافق	
*0.635	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة	11		
*0.633	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	12		
*0.569	أمتلك مهارات رياضية جيدة	13	الكفاءة الرياضية	

الجدول رقم (10): يمثل نتائج ارتباط فقرات الأبعاد بالدرجة الكلية لمحور المهارات الحركية

رقم	العبارة	قيمة الارتباط
01	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	*0.604
02	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	*0.456
03	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	*0.649
04	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	*0.618
05	أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	*0.659
06	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	*0.571
07	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	*0.595
08	استطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	*0.465
09	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	*0.548

محور المهارات الحركية

7-2- الثبات: يعد الثبات من أهم العوامل الواجب توافرها في أي اختبار أو مقياس كشرط أساسي و علمي للأداة، ولحساب ثبات المقياس المستخدم في الدراسة حول الإدراك الحسي الحركي اعتمدنا على طريقة ألفا كرونباخ، لثبات مجموعة الأبعاد المكون للمقياس.

الجدول رقم (11): يمثل قيمة ثبات استبيان باستخدام ألفا كرونباخ

المحاور	عدد بنود	قيمة ألفا كرونباخ Alpha de Cronbach
التركيز والانتباه	11	0.859
الإحساس والادراك	10	0.774
المهارات النفسية	13	0.790
المهارات الحركية	9	0.887
المقياس ككل	43	0.857

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات استبيان الإدراك الحسي-حركي:

لاختيار الاختبارات الإحصائية المناسبة للدراسة كان لا بد علينا من التأكد من مدى إتباع بيانات المقياس للتوزيع الطبيعي وذلك لمعرفة مدى صلاحية تطبيق الاختبارات البرامترية من خلال اختبار Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk لدلالة توزع البيانات

طبيعياً وقد كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (12): يمثل اختبار التوزيع الطبيعي لدرجات استبيان الحسي الحركي

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov			
الدلالة Signification	درجة الحرية DF	قيمة الاختبار	الدلالة Signification	درجة الحرية DF	قيمة الاختبار	المتغير
0,098	116	,981	,069	116	,079	الإدراك الحسي- حركي

\* قيمة الاختبار دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ .

بما أن معنوية قيمة الاختبارين جاءت أكبر من مستوى الدلالة 0.05 إذاً البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام الاختبارات البارامترية.

ومنه سيتم اللجوء إلى الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من فروض الدراسة

وهي:

➤ معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

➤ التكرارات  $f$

➤ النسبة المئوية %

➤ المتوسط الحسابي Mean

➤ الانحراف المعياري Standard Deviation  $s$

➤ اختبار Kolmogorov-Smirnov و Shapiro-Wilk لمعرفة دلالة التوزيع الطبيعي

لبيانات الدراسة.

➤ اختبار تحليل التباين الأحادي One Way Anova

➤ اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق بين المجموعات في حالة عدم تكافؤ عددها.

## 9-مجالات البحث:

9-1-المجال المكاني : أجري البحث الميداني على مستوى كل نوادي رياضة الكونغ فو شو على مستوى ولاية الجلفة.

9-2-المجال الزماني : انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

➤ المرحلة الأولى : قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في الفترة الممتدة من جانفي 2017 إلى غاية نهاية سبتمبر 2018 حيث خلال هذه الفترة قمنا بجمع مجموعة من الوثائق والمصادر التي تخدم موضوعنا والتركيز أكثر على البحث على مستوى المكتبات.

➤ المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي و الذي شرعنا في انجازه منذ تسليم المقياس للاعبين حيث قمنا بتفريغ المعلومات ومعالجتها إحصائياً ثم الخروج بالنتائج و تفسيرها ثم مناقشتها والتي سنتطرق إليها في الفصل الآتي إن شاء الله .

## 10-إجراءات التطبيق الميداني:

بعد اختيار العينة وتحديدها تم توزيع المقياس على اللاعبين لتزويدنا بهذه المعلومات، كذلك نوع الإجابة المختارة التي تعبر عن رأيهم أكثر والتأكيد لهم بأنه ليست هناك إجابات خاطئة وأخرى صحيحة وإنما مدى تطابق رأيهم مع هذه العبارات، بغية الوصول إلى الإجابات التلقائية من العينة .

## خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي وإن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط المتغيرات وحدود البحث وتم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي منشأها إعاقه السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل الثاني

عروض وتلايل

ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج استجابات عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو

على مقياس الإدراك الحسي حركي:

الجدول رقم (13): يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو-وشو.

محور التركيز والانتباه						
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
منخفض جداً	3,27	7,58	محايد	1,49	2,29	- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي
			موافق	1,39	2,05	- يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة
			موافق تماماً	0,46	1,70	- مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة
			موافق تماماً	0,71	1,52	- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب
منخفض جداً	1,88	5,05	موافق	1,13	2,17	- أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها
			موافق تماماً	0,71	1,41	- عندما أشارك في منافسة فأبني أشعر بالمزيد من القلق
			موافق تماماً	0,51	1,47	- بنتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
منخفض جداً	2,56	7,29	محايد	1,25	2,23	+ أفكاري تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي أشارك فيها
			موافق تماماً	0,70	1,35	- عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء
			محايد	0,99	2,11	+ طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
			موافق	0,50	1,58	- أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
منخفض	7,18	19,94	محور التركيز والانتباه			

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.29 بانحراف معياري 1.49 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن هناك بعض الأفكار التي تأثر في تركيز انتباهي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.05 بانحراف معياري 1.39 وجاء تقدير العبارة بموافق بمعنى أن قدرتي على تركيز انتباهي تتأثر في الأوقات الحساسة من المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.70 بانحراف معياري 0.46 وجاء تقدير العبارة بموافق تماما بمعنى قدرتي على تركيز انتباهي يتأثر في بعض الأوقات المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.52 بانحراف معياري 0.71 وجاء تقدير العبارة بموافق تماما بمعنى الأحداث أو الضوضاء تؤثر على انتباهي في اللعب.

وبالنسبة لبعث تركيز الانتباه ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 7.58 بانحراف معياري هو 3.27 وقد جاء تقدير البعد بمنخفض جدا بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم تركيز انتباه منخفض جدا.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.17 بانحراف معياري 1.13 وجاء تقدير العبارة بموافق بمعنى أن شعوري بالهزيمة يتأثر أثناء المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.41 بانحراف معياري 0.71 وجاء تقدير العبارة موافق تماما بمعنى أن اشتراكي في المنافسة يتأثر بالقلق.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.47 بانحراف معياري 0.51 وجاء تقدير العبارة موافق تماما بمعنى أن انزعاجي يتأثر بارتكابي للأخطاء أثناء المنافسة .

وبالنسبة لبعد مواجهة القلق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.05 بانحراف معياري هو 1.88 وقد جاء تقدير البعد بمنخفض جدا بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو مواجهتهم للقلق منخفضة جدا.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكارني تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي اشترك فيها " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.23 بانحراف معياري 1.25 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن ثقتي بالنفس متوسطة في جميع المنافسات التي اشترك بها.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.35 بانحراف معياري 0.70 وجاء تقدير العبارة موافق تماما بمعنى أن ثقتي بالنفس تتأثر بنتيجة المنافسة السلبية عند انتهائها.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.11 بانحراف معياري 0.99 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن محافظتي على ثقتي في نفسي متوسطة طوال فترة المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة" في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 1.58 بانحراف معياري 0.50 وجاء تقدير العبارة بموافق بمعنى أن انعدام الثقة في أداء بعض المهارات الحركية يتأثر بمدى اشتراكي في المنافسة. وبالنسبة لبعد الثقة بالنفس ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 7.29 بانحراف معياري هو 2.56 و قد جاء تقدير البعد بمنخفض جدا بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ثقتهم بالنفس منخفضة جدا. وبالنسبة لمحور التركيز والانتباه نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 19.94 بانحراف معياري هو 7.18 و قد جاء تقدير المحور بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو شو تركيزهم وانتباههم منخفضة.

الجدول رقم (14): يمثل نتائج محور الإحساس والإدراك لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو - وشو.

محور الإحساس والإدراك						
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
مرتفع	1,24	7,94	غير موافق	1,32	3,64	- إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك
			غير موافق تماماً	0,68	4,29	- لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي
مرتفع	2,44	12,11	غير موافق	0,89	4,05	- عندما أغضب فأني لا أستخدم لهجة عنيفة
			غير موافق	1,11	4,00	- لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي
			غير موافق	0,82	4,05	- أميل إلى الحديث بهوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين
مرتفع	2,29	12,00	غير موافق تماماً	1,14	4,23	- في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك
			غير موافق	1,01	3,82	- الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي
			غير موافق	0,74	3,94	- عندما يخطئ البعض في حقى فأني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي
مرتفع	1,72	8,29	موافق تماماً	0,90	4,23	+ عندما أنفعل بشدة أقوم بالنقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره
			غير موافق	0,89	4,05	- لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء
مرتفع جداً	5,44	40,35	محور الإحساس والإدراك			

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.64 بانحراف معياري 1.32 وجاء تقدير العبارة بغير موافق بمعنى أنني أتجنب محاولة الاعتداء علي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 4.29 بانحراف معياري 0.68 وجاء تقدير العبارة بغير موافق تماما بمعنى أنني لا أدافع عن حقوقي بالعنف.

وبالنسبة لبعد التهجم والاعتداء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 7.94 بانحراف معياري هو 1.24 و قد جاء تقدير البعد بمرتفع بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس لهم قدرة التهجم والاعتداء على الآخرين .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " عندما أغضب فأني لا أستخدم لهجة عنيفة " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 4.05 بانحراف معياري 0.89 وجاء تقدير العبارة بغير موافق بمعنى أن غضبي ليس عنيفا. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 4.00 بانحراف معياري 1.11 وجاء تقدير العبارة بغير موافق بمعنى أنني لا اهدد من يضايقتني.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 4.05 بانحراف معياري 0.82 وجاء تقدير العبارة بغير موافق بمعنى أن هادئ في مناقشتي مع الأشخاص.

وبالنسبة لبعد العدوان اللفظي ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 12.11 بانحراف معياري هو 2.44 و قد جاء تقدير البعد بمرتفع بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس عنيفين لفظيا.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 4.23 بانحراف معياري 1.14 وجاء تقدير العبارة غير موافق تماما بمعنى أنني لا أضطر ولا ارتبك في المواقف الصعبة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.82 بانحراف معياري 1.01 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى انفعالاتي لا تؤثر في قراراتي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحم في انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.94 بانحراف معياري 0.74 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني أتحم في انفعالاتي.

وبالنسبة لبعد سرعة الاستثارة ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 12.00 بانحراف معياري هو 2.29 و قد جاء تقدير البعد بمرتفع بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس عديمي الاستثارة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " عندما أنفعل بشدة أقوم بالتقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره " في بعد العدوان غير مباشر هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 4.23 بانحراف معياري 0.90 وجاء تقدير العبارة موافق تماما بمعنى أنني بانفعالي اكسر كل شيء .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء " في العدوان غير مباشر هي عبارة سلبية و أن متوسطها الحسابي هو 4.05 بانحراف معياري 0.89 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن أتحكم في أعصابي.

وبالنسبة لبعد العدوان غير مباشر ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 8.29 بانحراف معياري هو 1.71 و قد جاء تقدير البعد بمرتفع بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليسو عدوانين.

وبالنسبة لمحور الإحساس و الإدراك نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 40.35 بانحراف معياري هو 5.44 و قد جاء تقدير المحور بمرتفع جدا بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم ارتفاع حدا في الإحساس والإدراك.

الجدول رقم (15): يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو - وشو.

محور المهارات النفسية								
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات		
متوسط	1,84	8,52	محايد	0,92	2,88	+	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	القدرة على التصور
			محايد	0,74	2,94	+	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	
			محايد	1,10	2,70	+	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	
منخفض	1,46	4,82	غير موافق	0,83	2,23	+	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة	الاسترخاء على القدرة على
			غير موافق	0,93	2,58	+	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	
منخفض	2,62	15,00	موافق	0,70	4,00	+	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيًا لبذل أقصى جهد	دافعية الاجاز
			موافق	0,77	3,70	+	أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة	
			محايد	0,88	3,17	+	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	
			موافق	0,85	4,11	+	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	
منخفض	0,90	6,76	غير موافق	0,33	1,88	+	أنا جيد في أداء حركات التوافق	التوافق
			غير موافق	0,68	2,29	+	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة	
			غير موافق	0,50	2,58	+	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	
منخفض	0,87	2,41	غير موافق	,87	2,41	+	أمتلك مهارات رياضية جيدة	الكفاءة الرياضية
متوسط	5,75	37,52	محور المهارات النفسية					

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.88 بانحراف معياري 0.92 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى تصور أي مهارة حركية في مخيلتي متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.94 بانحراف معياري 0.74 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى تصور أدائي للحركات التي أقوم بها في مخيلتي متوسط .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.70 بانحراف معياري 1.10 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى تصور لما سأقوم به في أداء في المنافسة يكون بشكل متوسط.

وبالنسبة لبعد القدرة على التصور ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 8.52 بانحراف معياري هو 1.84 و قد جاء تقدير البعد بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة على التصور.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.23 بانحراف معياري 0.83 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني في الأوقات الحساسة لا استرخي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.58 بانحراف معياري 0.93 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى عدم قدرتي على التهدئة والاسترخاء بسرعة.

وبالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 4.82 بانحراف معياري هو 1.46 و قد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس قدرة الاسترخاء.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 4.00 بانحراف 0.70 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني مستعد نفسيا قبل المشاركة في المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.70 بانحراف معياري 0.77 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني أشترك دائما في المنافسات الحساسة والهامة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.17 بانحراف معياري 0.88 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن استثارة حماسي بنفسي في المنافسة يكون متوسط .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 4.11 بانحراف معياري 0.85 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني ابذل أقصى جهدي طوال المنافسة.

وبالنسبة لبعد دافعية الانجاز ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 15.00 بانحراف معياري هو 2.62 و قد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس أي دافعية انجاز.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "أنا جيد في أداء حركات التوافق" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 1.88 بانحراف معياري 0.33 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أجيد حركات التوافق.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية "أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.29 بانحراف معياري 0.68 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أستجيب لحركات التوافق والرشاقة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة "أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.58 بانحراف معياري 0.50 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أستطيع القيام بأداء الحركات بسهولة.

وبالنسبة لبعده التوافق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 6.76 بانحراف معياري هو 1.46 و قد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس لديهم أي توافق.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "أمتلك مهارات رياضية جيدة" في بعد الكفاءة الرياضية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.41 بانحراف معياري 0.87 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أمتلك أي مهارة جيدة.

وبالنسبة لمحور المهارات النفسية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 37.52 بانحراف معياري هو 5.75 و قد جاء تقدير المحور بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم مهارات نفسية متوسطة.

الجدول رقم (16): يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو - وشو.

محور المهارات الحركية							
البيد	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير البيد
محور المهارات الحركية	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	2,41	0,50	غير موافق	24,17	3,59	منخفض
	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	3,23	1,09	محايد			
	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	2,35	0,78	غير موافق			
	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	3,23	0,90	محايد			
	أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	2,00	0,79	غير موافق			
	أستطيع الإشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	3,11	0,69	محايد			
	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	2,70	0,58	محايد			
	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	2,58	0,50	غير موافق			
	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	2,52	0,94	غير موافق			

عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.41 بانحراف معياري 0.50 وجاء تقدير العبارة بغير موافق بمعنى أنني لا أحافظ على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.23 بانحراف معياري 1.09 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن قدرتي متوسطة في تعلم مهارات حركية جديدة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.35 بانحراف معياري 0.78 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أستطيع مد وثني جسمي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.23 بانحراف معياري 0.90 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن أدائي متوسط في الحركات البدنية العنيفة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الخامسة " أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.00 بانحراف معياري 0.79 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أستطيع المشاركة في الأنشطة البدنية ذات المستوى العالي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السادسة " أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.11 بانحراف معياري 0.69 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة وجيزة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السابعة " لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.70 بانحراف معياري 0.58 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن قدرتي متوسطة على تحريك جسمي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثامنة "استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.58 بانحراف معياري 0.50 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة التاسعة "أنا راض تماما عن قدراتي الحركية" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.52 بانحراف معياري 0.94 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني غير راضي عن قدراتي الحركية.

وبالنسبة لمحور المهارات الحركية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 24.17 بانحراف معياري هو 3.59 و قد جاء تقدير المحور بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو ليس لديهم مهارات حركية متوسطة.

1-2- عرض وتحليل نتائج استجابات عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب

لرياضة الكونغ فو-وشو على مقياس الإدراك الحسي حركي:

الجدول رقم (17): يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب

لرياضة الكونغ فو-وشو

محور التركيز والانتباه								
تقدير البعد	الانحراف المعياري S للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة		
منخفض	2,65	11,63	محايد	1,446	3,03	-	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي	بعد تركيز الانتباه
			محايد	1,064	2,51	-	بضايقتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	
			محايد	1,102	2,81	-	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	
			محايد	1,256	3,27	-	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب	
متوسط	3,101	9,34	محايد	1,243	2,87	-	أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	بعد مواجهة القلق
			محايد	1,199	3,24	-	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	
			محايد	1,233	2,90	-	يتنابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	
منخفض	3,374	11,57	محايد	1,372	2,84	+	أفكاري تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي أشارك فيها	بعد الثقة بالنفس
			محايد	1,340	2,78	-	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء	
			محايد	1,377	2,90	+	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	
			محايد	1,074	3,03	-	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	
متوسط	6,99	32,54	محور التركيز والانتباه					

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.03 بانحراف معياري 1.44 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى الأفكار التي في ذهني قلما تؤثر في تركيز انتباهي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.51 بانحراف معياري 1.06 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى في بعض الأحيان يضايقني انعدام قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.81 بانحراف معياري 1.10 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى في بعض الأحيان لدي مشكلة في فقدان القدرة على تركيز انتباهي في بعض الأوقات المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.27 بانحراف معياري 1.27 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن الأحداث أو الضوضاء أحيانا تؤثر على تشتت انتباهي في اللعب.

وبالنسبة لبعء تركيز الانتباه ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 11.63 بانحراف معياري هو 2.65 وقد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم تركيز انتباه منخفض.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشترك فيها " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.87 بانحراف معياري 1.24 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أني أشعر أحيانا بالهزيمة أثناء المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.24 بانحراف معياري 1.19 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن اشتراكي في المنافسة يشعرني في بعض المرات بالقلق.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.90 بانحراف معياري 1.23 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني انزعج في بعض الأحيان بارتكابي للأخطاء أثناء المنافسة .

وبالنسبة لبعد مواجهة القلق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.34 بانحراف معياري هو 3.10 وقد جاء تقدير البعد بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو مواجهتهم للقلق متوسطة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكارى تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي اشترك فيها " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.84 بانحراف معياري 1.37 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن ثقتي بالنفس متوسطة في جميع المنافسات.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحى فإن ثقتي في نفسى تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي 2.78 بانحراف معياري 1.34 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن ثقتي بالنفس تتأثر في بعض الأحيان بنتيجة المنافسة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسى " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.90 بانحراف معياري 1.37 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن أحياناً احتفظ بثقتي بنفسى طوال فترة المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة" في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.03 بانحراف معياري 0.07 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى انه في بعض المرات تأثر ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية في المنافسة. وبالنسبة لبعد الثقة بالنفس ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 11.57 بانحراف معياري هو 3.37 و قد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو ثقتهم بالنفس منخفضة. وبالنسبة لمحور التركيز والانتباه نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 32.54 بانحراف معياري هو 6.99 و قد جاء تقدير المحور بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي التركيز والانتباه.

الجدول رقم (18): يمثل نتائج محور الإحساس و الإدراك لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو

محور الإحساس والإدراك							
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	
متوسط	1,44	5,91	محايد	1,140	2,63	- إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك	التهمم والاعتداء
			محايد	1,305	3,27	- لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي	
متوسط	2,693	9,12	محايد	1,23	2,81	- عندما أغضب فأني لا أستخدم لهجة عنيفة	العوان اللطفي
			محايد	1,17	3,15	- لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي	
			محايد	1,372	3,15	- أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين	
متوسط	1,758	9,18	محايد	1,27	3,00	- في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك	سرعة الاستشارة
			محايد	1,15	3,18	- الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي	
			محايد	1,08	3,00	- عندما يخطئ البعض في حقى فأني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي	
متوسط	1,566	5,72	موافق	1,16	2,33	+ عندما أنفعل بشدة أقوم بالتقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره	العوان غير المباشر
			محايد	1,39	3,39	- لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء	
متوسط	4,956	29,94	محور الإحساس والإدراك				

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.63 بانحراف معياري 1.14 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى عندما اشعر بنية شخص في الاعتداء أحيانا أتجنبه.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.27 بانحراف معياري 1.30 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنه في بعض المرات استخدم العنف للدفاع عن حقوقي.

وبالنسبة لبعء التهجم والاعتداء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.91 بانحراف معياري هو 1.44 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة على التهجم والاعتداء على الآخرين .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.81 بانحراف معياري 1.23 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنه عند غضبي أحيانا لهجتي تكون عنيفة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.15 بانحراف معياري 1.17 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنه إذا تضايقت أحيانا أتلفظ ببعض التهديدات.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.15 بانحراف معياري 1.37 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني هادئ أحيانا في المناقشات مع الآخرين.

وبالنسبة لبعد العدوان اللفظي ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.12 بانحراف معياري هو 2.69 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة العدوان اللفظي. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.00 بانحراف معياري 1.27 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني الاضطراب والارتباك أحيانا تتناوبني في المواقف الصعبة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.18 بانحراف معياري 1.15 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني في بعض منفعلي عند اتخاذ القرار.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.00 بانحراف معياري 1.08 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني انفعالاتي في بعض المرات تتأثر بخطأ البعض.

وبالنسبة لبعد سرعة الاستثارة ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.18 بانحراف معياري هو 1.75 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة سرعة الاستثارة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " في بعد العدوان غير مباشر هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.33 بانحراف معياري 1.16 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني بانفعالي اكسر كل شي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " في العدوان غير مباشر هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.39 بانحراف معياري 1.39 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحيانا القي الأشياء بفقدان لأعصابي.

وبالنسبة لبعد العدوان غير مباشر ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.72 بانحراف معياري هو 1.56 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي العدوان.

وبالنسبة لمحور الإحساس والإدراك نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 29.94 بانحراف معياري هو 4.95 و قد جاء تقدير المحور بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي الإحساس و الإدراك.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو

محور المهارات النفسية							
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	
متوسط	2,54	9,27	محايد	1,08	3,21	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	+
			محايد	1,12	3,09	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	+
			محايد	1,07	2,96	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	+
متوسط	2,00	5,96	محايد	1,29	2,63	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة	+
			محايد	1,21	3,33	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	+
منخفض	2,33	12,86	موافق	1,19	3,42	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	+
			محايد	1,13	3,21	أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة	+
			محايد	1,05	3,12	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	+
			محايد	1,11	3,21	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	+
متوسط	1,97	9,98	محايد	0,98	3,33	أنا جيد في أداء حركات التوافق	+
			محايد	0,81	3,33	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة	+
			محايد	0,97	3,27	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	+
متوسط	1,00	3,24	محايد	1,00	3,24	أمتلك مهارات رياضية جيدة	+
متوسط	7,70	41,32	محور المهارات النفسية				

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.21 بانحراف معياري 1.08 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحيانا أتخيل أي مهارة حركية.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.09 بانحراف معياري 1.12 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحيانا أتصور أدائي للحركات.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.96 بانحراف معياري 1.07 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني في بعض المرات أتصور أداء اشتراكي في المنافسة.

وبالنسبة لبعد القدرة على التصور ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.27 بانحراف معياري هو 2.54 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة على التصور.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.63 بانحراف معياري 1.29 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحيانا استرخي في الأوقات الحساسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.33 بانحراف معياري 1.21 وجاء

تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن في بعض الأحيان هادئ ومسترخي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية.

وبالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.96 بانحراف معياري هو 2.00 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي القدرة على الاسترخاء.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.42 بانحراف معياري 1.19 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أن مستعد لبذل أقصى جهد .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.21 بانحراف معياري 1.13 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أني أحيانا أفضل الاشتراك في المنافسة الحساسة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.12 بانحراف معياري 1.05 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى متوسط الحماس أثناء المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.21 بانحراف معياري 1.11 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أني أحيانا ابذل جهدي خلال المنافسة.

وبالنسبة لبعد دافعية الانجاز ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 12.86 بانحراف معياري هو 2.33 و قد جاء تقدير البعد منخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو دافعية الانجاز لديهم منخفضة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "أنا جيد في أداء حركات التوافق" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.33 بانحراف معياري 0.98 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن حركاتي متوافقة أحيانا .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية "أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.33 بانحراف معياري 0.81 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني متوسط الاستجابة لاي حركة تحتاج التوافق والمرونة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة "أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.27 بانحراف معياري 0.97 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن حركاتي سهلة الأداء أحيانا .

وبالنسبة لبعء التوافق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.98 بانحراف معياري هو 1.97 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم توافق متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "أمتلك مهارات رياضية جيدة" في بعد الكفاءة الرياضية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.24 بانحراف معياري 1.00 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني مهارتي متوسطة.

وبالنسبة لبعء الكفاءة الرياضية ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 3.24 بانحراف معياري هو 1.00 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو كفاءتهم الرياضية متوسطة.

وبالنسبة لمحور المهارة النفسية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 41.32 بانحراف معياري هو 7.70 و قد جاء تقدير المحور بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي المهارات النفسية.

الجدول رقم (20): يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-شو

محور المهارات الحركية								
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة		
متوسط	6,63	25,78	محايد	1,04	3,30	+	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	محور المهارات الحركية
			محايد	0,97	3,15	+	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	
			محايد	1,29	2,78	+	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة	
			محايد	1,08	2,78	+	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	
			محايد	1,10	2,66	+	أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	
			غير موافق	1,22	2,60	+	أستطيع الإشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	
			محايد	1,25	2,75	+	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	
			محايد	1,23	2,69	+	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	
			محايد	1,33	3,03	+	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.30 بانحراف معياري 1.04 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى قدرتي على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات متوسطة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية "قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.15 بانحراف معياري 0.97 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن تعلمي لمهارات حركية جديدة متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة "أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.78 بانحراف معياري 1.29 وجاء تقدير العبارة بمعنى أن تمتعي بثني ومد جسمي متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة "أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.78 بانحراف معياري 1.08 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن أداء الحركات البدنية العنيفة متوسط. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الخامسة "أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.66 بانحراف معياري 1.10 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحياناً اشترك في المهارات الحركية العالية .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السادسة "أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.60 بانحراف معياري 1.22 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني اتعب في الاشتراك في النشاط البدني الطويل.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السابعة" لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.75 بانحراف معياري 1.25 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن تحريك جسمي في مختلف الاتجاهات متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثامنة" استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.69 بانحراف معياري 1.23 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن استخدامي كل من الذراعين والرجلين في وقت واحد متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة التاسعة" أنا راض تماما عن قدراتي الحركية " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.03 بانحراف معياري 1.33 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني متوسط الرضي عن قدراتي الحركية.

وبالنسبة لمحور المهارات الحركية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 25.78 بانحراف معياري هو 6.63 و قد جاء تقدير المحور بمتوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين غير المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي المهارات الحركية.

1-3- عرض استجابات عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو -

وشو على مقياس الإدراك الحس حركي:

الجدول رقم (21): يمثل نتائج محور التركيز والانتباه لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو

محور التركيز والانتباه							
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	
منخفض	3,83	14,14	غير موافق	1,46	3,57	- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي	بعد تركيز الانتباه
			محايد	1,55	3,30	- يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	
			غير موافق	1,47	3,42	- مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	
			غير موافق	1,09	3,84	- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب	
مرتفع	2,89	10,77	غير موافق	1,31	3,43	- أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	بعد مواجهة القلق
			غير موافق	1,47	3,43	- عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	
			غير موافق	1,16	3,89	- يتنابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	
متوسط	3,76	13,22	محايد	1,55	3,01	+ أفكارى تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي أشارك فيها	بعد الثقة بالنفس
			غير موافق	1,34	3,54	- عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحى فإن ثقتي في نفسى تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء	
			محايد	1,51	3,09	+ طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسى	
			غير موافق	1,27	3,57	- أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	
مرتفع	8,98	38,15	محور التركيز والانتباه				

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة تؤثر في تركيز انتباهي " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.57 بانحراف معياري 1.46 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن كثرة الأفكار لا تؤثر في تركيز انتباهي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.30 بانحراف معياري 1.55 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن قدرتي على تركيز انتباهي أحيانا ما تضايقني في الأوقات الحساسة من المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " مشكلتي هي فقدي القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.42 بانحراف معياري 1.47 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى استمرار قدرتي على تركيز انتباه.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت انتباهي في اللعب " في بعد تركيز الانتباه هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.84 بانحراف معياري 1.09 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن الأحداث أو الضوضاء لا تشتت انتباهي في اللعب.

وبالنسبة لبعء تركيز الانتباه ككل نلاحظ ان المتوسط الحسابي هو 14.14 بانحراف معياري هو 3.83 وقد جاء تقدير البعد بمنخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم تركيز انتباه منخفض.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.43 بانحراف معياري 1.31 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا أشعر بالهزيمة أثناء المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "الثانية" عندما أشرت في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.43 بانحراف معياري 1.47 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن لا أشعر بالقلق عند اشتراكي في المنافسة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "الثالثة" ينتابني الانزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة " في بعد تركيز مواجهة القلق هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.89 بانحراف معياري 1.16 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني لا انزعج بارتكابي للأخطاء أثناء المنافسة .

وبالنسبة لبعد مواجهة القلق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 10.77 بانحراف معياري هو 2.89 وقد جاء تقدير البعد مرتفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو مواجهتهم للقلق مرتفعة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أفكارى تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي اشترك فيها " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.01 بانحراف معياري 1.55 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن أفكارى تحمل الثقة بالنفس بشكل متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "الثانية" عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحى فإن ثقفتى في نفسى تقل كلما قاربت المنافسة على الانتهاء " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.54 بانحراف معياري 1.34 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن الثقة في النفس تقل كلما كانت النتيجة في غير صالحى .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة "الثالثة" طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقفتى في نفسى " في بعد الثقة بالنفس هي عبارة ايجابية و أن متوسطها الحسابي هو 3.09 بانحراف معياري 1.51 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن ثقفتى بالنفس متوسطة طوال المنافسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة" في بعد الثقة بالنفس هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.57 بانحراف معياري 1.27 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن لا أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية. وبالنسبة لبعد الثقة بالنفس ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 3.22 بانحراف معياري هو 3.76 و قد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو ثقتهم بالنفس متوسطة. وبالنسبة لمحور التركيز والانتباه نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 38.15 بانحراف معياري هو 8.98 و قد جاء تقدير المحور مرتفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو لديهم تركيز وانتباه مرتفعين.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج محور الإحساس والإدراك لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-وشو

محور الإحساس والإدراك						
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات
منخفض	2,60	5,30	موافق	1,44	2,43	- إذا شعرت بنبرة شخص ما في الاعتداء علي فأني أحاول أن أتجنب ذلك
			محايد	1,61	2,86	- لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي
متوسط	3,30	8,30	محايد	1,50	2,74	- عندما أغضب فأني لا أستخدم لهجة عنيفة
			محايد	1,50	2,92	- لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي
			محايد	1,46	2,65	- أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين
متوسط	2,67	9,17	محايد	1,48	2,84	- في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك
			غير موافق	1,25	3,72	- الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي
			محايد	1,39	2,63	- عندما يخطئ البعض في حقّي فأني أستطيع أن أتحمك في انفعالاتي
منخفض	1,81	5,28	موافق	1,23	1,84	+ عندما أنفعل بشدة أقوم بالنقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره
			غير موافق	1,52	3,45	- لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء
متوسط	7,96	28,06	محور الإحساس والإدراك			

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " إذا شعرت بنية شخص ما في الاعتداء علي فإني أحاول أن أتجنب ذلك " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.43 بانحراف معياري 1.44 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أي أتجنب اعتداء أي شخص علي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي " في بعد التهجم والاعتداء هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.86 بانحراف معياري 1.61 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أي قلما أدافع عن حقوقي بالعنف البدني.

وبالنسبة لبعء التهجم والاعتداء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.30 بانحراف معياري هو 2.60 وقد جاء تقدير البعد منخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو منخفضي التهجم والاعتداء. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " عندما أغضب فإني لا أستخدم لهجة عنيفة " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.74 بانحراف معياري 1.50 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى لما اغضب لهجتي متوسطة العنف.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلي مضايقتي " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.92 بانحراف معياري 1.50 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أي أحيانا أتلفظ ببعض التهديدات لمن يضايقتني.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أميل إلي الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين " في بعد العدوان اللفظي هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.65 بانحراف معياري 1.46 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أي أحيانا أكون هادئ في بعض المناقشات مع الآخرين.

وبالنسبة لبعد العدوان اللفظي ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 8.30 بانحراف معياري هو 3.30 وقد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي العدوان اللفظي. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " في المواقف الصعبة لا يظهر علي الاضطراب و الارتباك " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.84 بانحراف معياري 1.48 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن الاضطراب و الارتباك أحيانا ما يظهر عليه في المواقف الصعبة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " الكثير من قراراتي لا تتبع من انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.72 بانحراف معياري 1.25 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أن قراراتي تتبع من انفعالاتي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي " في بعد سرعة الاستثارة هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 2.63 بانحراف معياري 1.39 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني أحيانا ما أتحكم في انفعالاتي نتيجة خطأ البعض.

وبالنسبة لبعد سرعة الاستثارة ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 9.17 بانحراف معياري هو 2.67 وقد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي سرعة الاستثارة . يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " عندما أنفعل بشدة أقوم بالنقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره " في بعد العدوان غير مباشر هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 1.84 بانحراف معياري 1.23 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني فعلا اكسر ما التقطه عند انفعالي .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء " في العدوان غير مباشر هي عبارة سلبية وان متوسطها الحسابي هو 3.45 بانحراف معياري 1.52 وجاء تقدير العبارة غير موافق بمعنى أنني أقوم بإلقاء الأشياء عند فقداني لأعصابي.

وبالنسبة لبعد العدوان الغير مباشر ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 5.28 بانحراف معياري هو 1.81 وقد جاء تقدير البعد منخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو منخفي العدوان المباشرة . وبالنسبة لمحور الإحساس والإدراك نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 28.6 بانحراف معياري هو 7.96 و قد جاء تقدير المحور متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطي الإحساس والإدراك.

الجدول رقم (23): يمثل نتائج محور المهارات النفسية لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو-شو

محور المهارات النفسية							
البعد	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير البعد
القدرة على التصور	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	3,34	1,24	محايد	+	10,07	مرتفع
	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	3,22	1,26	محايد	+		
	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	3,48	1,14	موافق	+		
القدرة على الاسترخاء	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة	2,90	1,37	محايد	+	6,20	متوسط
	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	3,30	1,36	محايد	+		
دافعية الاجاز	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	3,31	1,30	محايد	+	14,24	منخفض
	أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة والهامة	3,50	1,32	موافق	+		
	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	3,62	1,17	موافق	+		
	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	3,42	1,32	موافق	+		
التوافق	أنا جيد في أداء حركات التوافق	3,45	1,09	موافق	+	10,15	مرتفع
	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة	3,31	1,17	محايد	+		
	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	3,34	1,19	محايد	+		
الكفاءة الرياضية	أمتلك مهارات رياضية جيدة	3,65	1,01	موافق	+	3,62	منخفض جداً
محور المهارات النفسية							
مرتفع	11,00	44,30					

## عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.34 بانحراف معياري 1.24 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن تصوري للمهارات الحركية متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.22 بانحراف معياري 1.26 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن تخيلي متوسط في أداء الحركات.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها " في بعد القدرة على التصور هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.48 بانحراف معياري 1.14 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني أتصور أدائي لاشتراكي في المنافسة.

وبالنسبة لبعد القدرة على التصور ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 10.07 بانحراف معياري هو 2.49 وقد جاء تقدير البعد مرتفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو قدراتهم على التصور عالية. يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 2.90 بانحراف معياري 1.37 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن قيامي بالاسترخاء في الأوقات الحساسة متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية " في بعد القدرة على الاسترخاء هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.30 بانحراف معياري 1.36 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي متوسط .

وبالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 6.20 بانحراف معياري هو 2.33 وقد جاء تقدير البعد متوسط بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو متوسطة القدرة على الاسترخاء.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى " قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.31 بانحراف معياري 1.30 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن إعدادي النفسي لبذل أقصى جهد متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.50 بانحراف معياري 1.32 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني أفضل الاشتراك في المنافسات الحساسة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.62 بانحراف معياري 1.17 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أن استثارة حماسي دوما مرتفعة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة " في بعد دافعية الانجاز هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.42 بانحراف معياري 1.32 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أن ابذل أقصى جهدي طوال المنافسة.

وبالنسبة لبعد دافعية الانجاز ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 4.24 بانحراف معياري هو 5.44 وقد جاء تقدير البعد منخفض بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو دافعية الانجاز لديهم منخفضة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "أنا جيد في أداء حركات التوافق" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.45 بانحراف معياري 1.09 وجاء تقدير العبارة موفق بمعنى أن أدائي للحركات متوافق.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية "أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.31 بانحراف معياري 1.19 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أن جسمي أحيانا يتميز بالتوافق والرشاقة .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة "أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية" في بعد التوافق هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.34 بانحراف معياري 1.19 وجاء تقدير العبارة محايد بمعنى أنني أقوم بأداء للحركات بسهولة .

وبالنسبة لبعء التوافق ككل نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 10.15 بانحراف معياري هو 2.81 وقد جاء تقدير البعد مرتفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو توافقهم مرتفع .

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "أملك مهارات رياضية جيدة" في بعد الكفاءة الرياضية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.65 بانحراف معياري 1.01 وجاء تقدير العبارة موافق بمعنى أنني أملك فعلا مهارات رياضية جيدة.

وبالنسبة لبعء الكفاءة الرياضية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 3.62 بانحراف معياري هو 1.01 وقد جاء تقدير البعد مرتفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو كفاءتهم الرياضية مرتفعة .

وبالنسبة لمحور المهارة النفسية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 3.65 بانحراف معياري هو 1.01 و قد جاء تقدير المحور مترفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو مهاراتهم النفسية مرتفعة.

الجدول رقم (24): يمثل نتائج محور المهارات الحركية لعينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكوفو-وشو

محور المهارات الحركية							
تقدير البعد	الانحراف المعياري للبعد	المتوسط الحسابي للبعد	تقدير العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	
متوسط	9,26	29,94	موافق	1,02	3,50	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسيمي أثناء أدائي لبعض المهارات	+
			موافق	1,24	3,51	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	+
			محايد	1,44	3,19	أستطيع ثني ومد جسيمي بسهولة	+
			محايد	1,40	3,15	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	+
			محايد	1,39	3,18	أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	+
			محايد	1,37	3,25	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	+
			محايد	1,33	3,31	لي القدرة على تحريك جسيمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات	+
			محايد	1,35	3,36	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	+
			موافق	1,54	3,43	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	+

عرض نتائج الجدول:

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الأولى "عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسيمي أثناء أدائي لبعض المهارات" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.50 بانحراف معياري 1.02 وجاء تقدير العبارة بموافق بمعنى أن قدرتي على اتزان جسيمي أثناء الأداء عالية.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثانية " قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.51 بانحراف معياري 1.24 وجاء تقدير العبارة بموافق بمعنى أن قدرتي عالية على تعلم مهارات حركية جديدة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثالثة " أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.19 بانحراف معياري 1.44 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني متوسط في مد وثني جسمي.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الرابعة " أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.15 بانحراف معياري 1.40 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن أدائي للحركات متوسط العنيفة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الخامسة " أستطيع أن أشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.18 بانحراف معياري 1.39 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن مشاركتي في مستويات العالية متوسطة.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السادسة " أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.25 بانحراف معياري 1.37 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أنني أحيانا اشعر بالتعب أثناء مشاركتي للفترة طويلة

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة السابعة " لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات " في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.31 بانحراف معياري 1.31 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن قدرتي على تحريك جسمي في مختلف الاتجاهات متوسطة.

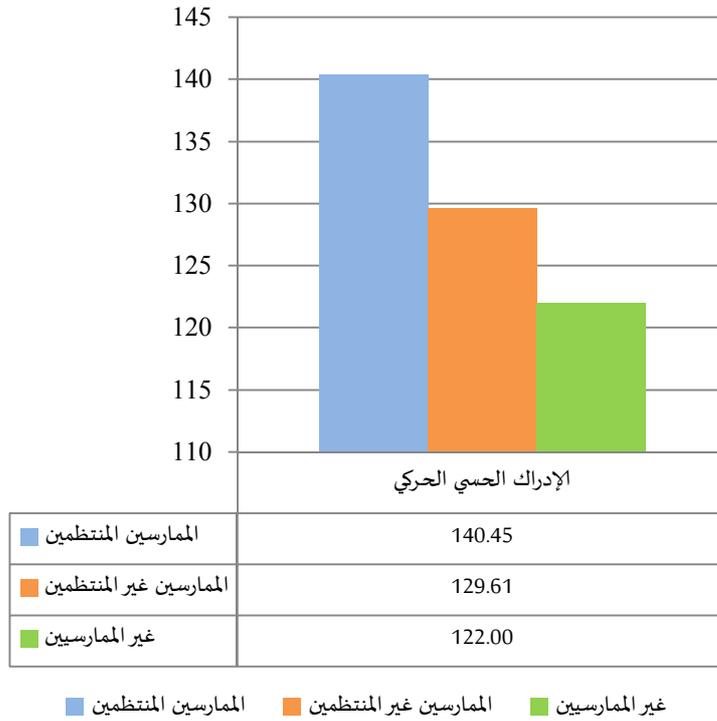
يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة الثامنة "استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.36 بانحراف معياري 1.35 وجاء تقدير العبارة بمحايد بمعنى أن استخدامي للذراعين والرجلين عندما يتطلب الأمر في وقت واحد متوسط.

يلاحظ من خلال الجدول أن العبارة التاسعة "أنا راض تماما عن قدراتي الحركية" في محور المهارة الحركية هي عبارة ايجابية وان متوسطها الحسابي هو 3.43 بانحراف معياري 1.54 وجاء تقدير العبارة مرتفع بمعنى ان راضي تماما عن قدراتي الحركية . وبالنسبة لمحور المهارات الحركية نلاحظ أن المتوسط الحسابي هو 29.94 بانحراف معياري هو 9.26 و قد جاء تقدير المحور مترفع بمعنى أن عينة الأفراد الممارسين المنتظمين في التدريب لرياضة الكونغ فو ووشو مهاراتهم الحركية متوسطة.

2- مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:

ينص الفرض العام على أن هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على الإدراك الحسي الحركي



الشكل رقم (06): يمثل متوسطات العينات في الإدراك الحسي الحركي باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو

الجدول رقم (25): يمثل تقديرات مستويات الإدراك الحسي الحركي لدى عينة الدراسة باختلاف طبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	طبيعة التدريب	المتغير
متوسط	13,90593	122,0000	غير الممارسين	الإدراك الحسي الحركي
متوسط	19,19842	129,6100	الممارسين غير المنتظمين	
متوسط	24,18438	140,4582	الممارسين المنتظمين	

نلاحظ من خلال الجدول لدرجات الإدراك الحسي حركي أن عينة غير الممارسين متوسطها الحسابي 122.00 بإنحراف معياري قدره 13.90 بتقدير متوسط . أما بالنسبة لعينة الممارسين غير المنتظمين متوسطها الحسابي 129.61 بإنحراف معياري قدره 19.19 بتقدير متوسط . أما بالنسبة لعينة الممارسين المنتظمين متوسطها الحسابي 140.45 بإنحراف معياري قدره 24.18 بتقدير متوسط و لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات غير الممارسين و الممارسين المنتظمين و غير المنتظمين طبقنا إختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One WayAnova لدلالة الفروق في الإدراك الحسي الحركي تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو و كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (26): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One WayAnova لدلالة الفروق في الإدراك الحسي الحركي تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

الإدراك الحسي الحركي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
بين المجموعات	5785,097	2	2892,549	6,178	*0,003	دالة
داخل المجموعات	52906,010	113	468,195			
المجموع	58691,107	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ف لإختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه تساوي 6,178 و بدرجة معنوية sig تساوي 0,003 و هي أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة و هو  $\alpha = 0.05$  و بالتالي فإن الفروق دالة إحصائياً في مستوى الإدراك الحسي الحركي تبعاً لإخلاف و طبيعة الممارسة و بالرجوع لجدول مستويات الإدراك الحسي الحركي نجد التفوق في الإدراك الحسي الحركي يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (27): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في الإدراك الحسي الحركي المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق
الإدراك الحسي الحركي	غير	غير منتظم	-7,60997	6,45977	0,561	غير دالة
		ممارس	*-18,45815	5,88513	0,007	دالة
	غير	غير ممارس	7,60997	6,45977	0,561	غير دالة
		منتظم	-10,84818	4,61320	0,060	غير دالة
	منتظم	غير الممارس	*18,45815	5,88513	0,007	دالة
		غير المنتظم	10,84818	4,61320	0,060	غير دالة

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة، ونلاحظ أن الإدراك الحسي الحركي يختلف اختلافاً دالاً بين: الممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة الإدراك الحسي الحركي كلما زادت درجة الممارسة.

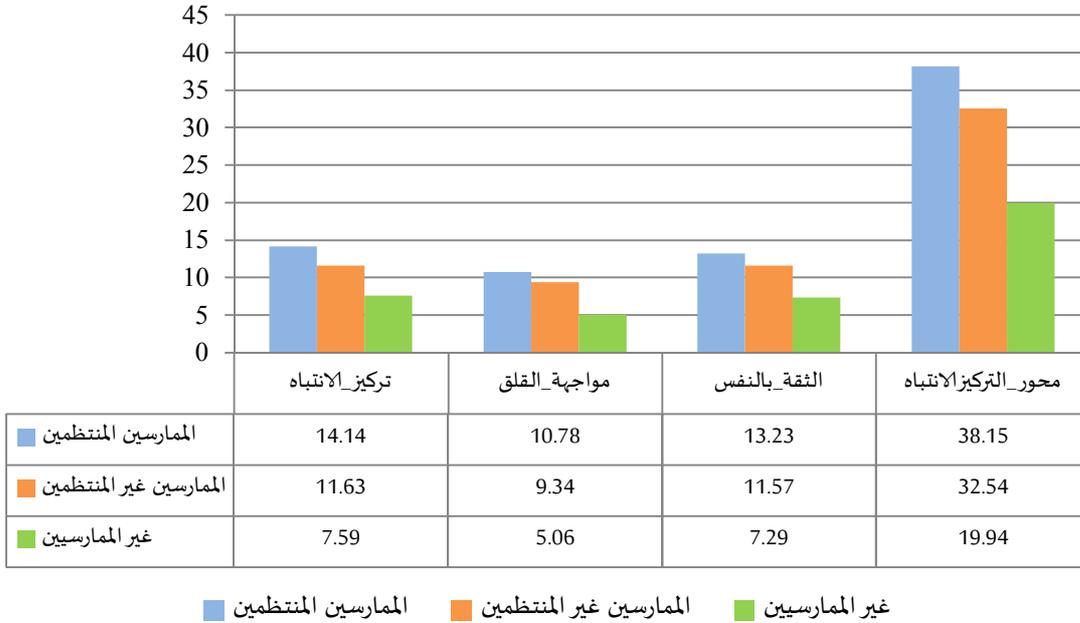
## تفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

هدف هذا البحث إلى التعرف على التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي حركي لدى لاعبي نوادي رياضة الكونغ فو ووشو . من خلال دراسة أثر المتغير المستقل "رياضة الكونغ فو ووشو" على المتغيرات التابعة في البحث " الحسي حركي .حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات لاعبي العينة .حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين وجود فروق في الإدراك الحسي حركي تبعا لممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لصالح الممارسين المنتظمين . ويمكن تفسيره من خلال ما ذكره " رولاند هابر ما تزر" في كتابه بعنوان " تايشي رياضة وثقافة " خصص للأساليب الداخلية ،تقنيات تحسين واسترجاع و تجديد عقلي وبدني ،قائمة على دوران الطاقة الحيوية .(عمر الراوي ،1998 ص 14 )

أن عملية "الإدراك الحسي حركي" هو شعور الفرد بأوضاع أجزاء الجسم أثناء الحركة إراديا .وهو الموافق أيضا لما ذكره (عبد الستار الصمد، 2002، ص 16) بأن الإدراك الحسي حركي يمر بأطوار مختلفة عدة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ،بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة أما الطور الثالث و الأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على محور تركيز الانتباه.



الشكل رقم (07): يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور التركيز والانتباه

نلاحظ من خلال الجدول لدرجات محور التركيز والانتباه أن عينة الممارسين المنتظمين متوسطها الحسابي 38,15 وفي بعد الثقة بالنفس متوسطها 13,23 و بعد مواجهة القلق متوسطه 10,78 و بعد تركيز الانتباه 14,14، أما بالنسبة لعينة الممارسين غير المنتظمين متوسطها الحسابي 32,54 في محور تركيز الانتباه وبعدها الثقة بالنفس متوسطها 11,57 و بعد مواجهة القلق متوسطها 9,34 و بعد تركيز الانتباه 11,63 ، أما بالنسبة لعينة غير الممارسين متوسطها الحسابي 19,94 في محور تركيز الانتباه وبعدها الثقة بالنفس متوسطها 7,29 و بعد مواجهة القلق متوسطه 5,06 و بعد تركيز إنتباه 7,59 ولمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات غير الممارسين و الممارسين المنتظمين و غير المنتظمين طبقنا إختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور التركيز والانتباه تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو و كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (28): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور التركيز والانتباه تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

البعد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
تركيز الانتباه	بين المجموعات	2	306,900	25.586	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	11,995			
	المجموع	115	1969,190			
مواجهة القلق	بين المجموعات	2	221,806	27.564	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	8,047			
	المجموع	115	1352,926			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	2	240,205	19.520	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	12,306			
	المجموع	115	1870,967			

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

نلاحظ من خلال نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين العينات في أبعاد محور التركيز والانتباه، بالنسبة لبعد تركيز الانتباه نلاحظ أن قيمة ف تساوي 25,586 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات بعد تركيز الانتباه نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

و بالنسبة لبعد مواجهة القلق نلاحظ أن قيمة ف تساوي 27.564 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات لبعد مواجهة القلق نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

و بالنسبة لبعد الثقة بالنفس نلاحظ أن قيمة ف تساوي 19.520 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات لبعد الثقة بالنفس نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (29): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور التركيز والانتباه تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

محور التركيز والانتباه	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
بين المجموعات	4565,331	2	2282,665	33.765	*0,000	دالة
داخل المجموعات	7639,245	113	67,604			
المجموع	12204,576	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ف لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه تساوي 33,765 لمحور التركيز و الانتباه و بدرجة معنوية sig تساوي 0,000 و هي أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة و هو  $\alpha=0.05$  و بالتالي فإن الفروق دالة إحصائياً في مستوى التركيز و الانتباه تبعاً لإخلاف و طبيعة الممارسة و بالرجوع لجدول مستويات محور التركيز و الانتباه نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (30): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور التركيز والانتباه بين المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق	
تركيز الانتباه	غير ممارس	غير منتظم	*-4,04497	1,03394	0,000	دالة	
	ممارس	منتظم	*-6,55850	0,94197	0,000	دالة	
	غير ممارس	غير ممارس	*4,04497	1,03394	0,000	دالة	
	منتظم	منتظم	*-2,51353	0,73838	0,003	دالة	
	منتظم	غير الممارس	*6,55850	0,94197	0,000	دالة	
	غير ممارس	غير المنتظم	*2,51353	0,73838	0,003	دالة	
	مواجهة القلق	غير ممارس	غير منتظم	*-4,28248	0,84688	0,000	دالة
		ممارس	منتظم	*-5,71789	0,77154	0,000	دالة
غير ممارس		غير ممارس	*4,28248	0,84688	0,000	دالة	
منتظم		منتظم	-1,43541	0,60479	0,057	غير دالة	
منتظم		غير الممارس	*5,71789	0,77154	0,000	دالة	
غير ممارس		غير المنتظم	1,43541	0,60479	0,057	غير دالة	
الثقة بالنفس		غير ممارس	غير منتظم	*-4,27627	1,04727	0,000	دالة
		ممارس	منتظم	*-5,93279	,95411	0,000	دالة
	غير ممارس	غير ممارس	*4,27627	1,04727	0,000	دالة	
	منتظم	منتظم	-1,65652	0,74790	0,084	غير دالة	
	منتظم	غير الممارس	*5,93279	0,95411	0,000	دالة	
	غير ممارس	غير المنتظم	1,65652	0,74790	0,084	غير دالة	

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة، ونلاحظ أن بعد تركيز الانتباه يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة تركيز الانتباه كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد مواجهة القلق يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارس والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة مواجهة القلق كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد الثقة بالنفس يختلف اختلافاً دالاً بين: الممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة الثقة بالنفس كلما زادت درجة الممارسة.

الجدول رقم (31): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور التركيز والانتباه بين المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعية التدریب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق
محور التركيز والانتباه	غير ممارس	غير منتظم	*-12,60372	2,45465	0,000	دالة
		منتظم	*-18,20918	2,23629	0,000	دالة
	غير منتظم	غير ممارس	*12,60372	2,45465	0,000	دالة
		منتظم	*-5,60545	1,75297	0,005	دالة
	منتظم	غير الممارس	*18,20918	2,23629	0,000	دالة
		غير المنتظم	*5,60545	1,75297	0,005	دالة

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة، ونلاحظ أن الإدراك الحسي الحركي يختلف اختلافاً دالاً بين: الممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو في زيادة الإدراك الحسي الحركي كلما زادت درجة الممارسة.

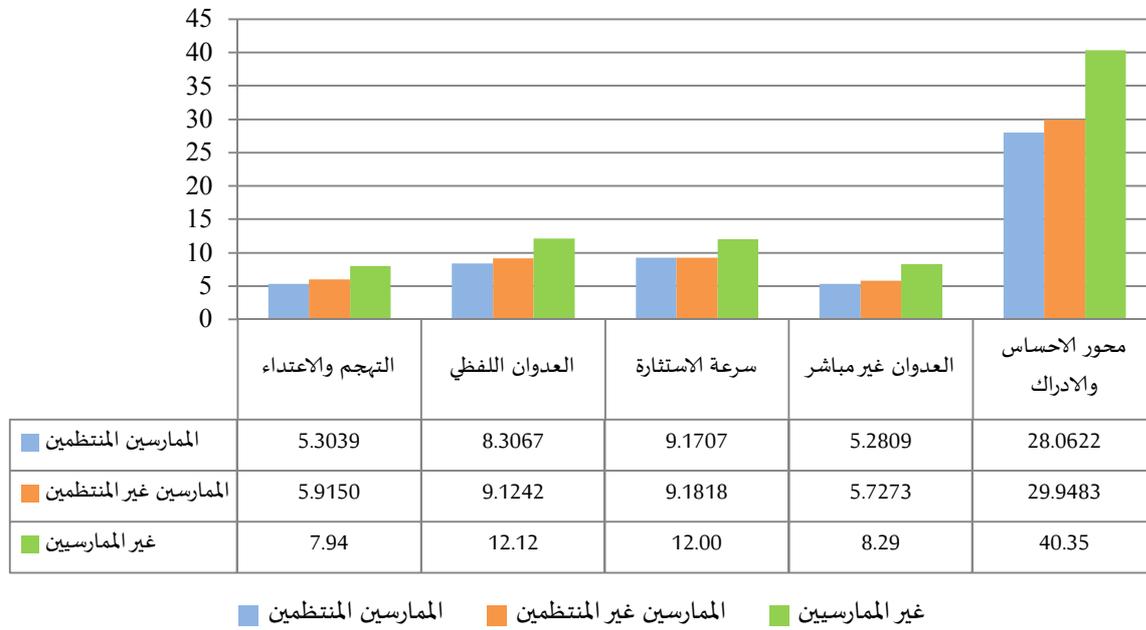
### تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

هدف هذه المحور إلى التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على محور التركيز و الانتباه، حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين وجود فروق في محور التركيز و الانتباه وفق بعد الثقة في النفس وبعد مواجهة القلق وبعد تركيز الانتباه حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات لاعبي العينة. تبعا لممارسة رياضة الكونغ فو ووشو حيث كانت النتائج لصالح اللاعبين الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى .وهذا ما يؤكد (فتحي زيات ص 95 ) أن الانتباه هو العملية العقلية و النفسية التي يقوم باختيار عدد من المثيرات والتركيز عليها و تجاهل المثيرات الأخرى وبعد الثقة بالنفس كما ذكره ( علي الزبيدي ص 04 ) أنه مفهوم سيكولوجي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة و الممارسة و الادراك وبعد مواجهة القلق الذي عرفه ( أسامة راتب ص 112 ) على أن القلق يتحكم و هو حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و الهم. وبعد تركيز الانتباه الذي بينه ( أسامة راتب ص 269 ) أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين .

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أن هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

$\alpha = 0.05$  لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على محور الإحساس والإدراك



الشكل رقم (08): يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور الإحساس والإدراك.

نلاحظ من خلال الجدول لدرجات محور الإحساس و الإدراك أن عينة الممارسين المنتظمين متوسطها الحسابي 28.06 في المحور ككل وفي بعد العدوان غير المباشر متوسطه 05.28 و بعد سرعة الاستثارة متوسطه 09.17 و بعد العدوان اللفظي 08.30 و بعد التهمج و الاعتداء متوسطه 05.30، أما بالنسبة لعينة الممارسين غير المنتظمين متوسطها الحسابي 29.94 في بعد العدوان غير المباشر متوسطه 05.72 و بعد سرعة الاستثارة متوسطه 09.18 و بعد العدوان اللفظي متوسطه 09.12 و بعد التهمج و الاعتداء متوسطه 5.91 أما بالنسبة لعينة غير الممارسين متوسطها الحسابي 40.35 في بعد العدوان غير المباشر متوسطه 08.29 و بعد سرعة الاستثارة متوسطه 12.00 و بعد العدوان اللفظي متوسطه 12.12 و بعد التهمج و الاعتداء متوسطه 07.94 ولمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات غير الممارسين و الممارسين المنتظمين و غير المنتظمين طبقنا اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور

الإحساس و الإدراك تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو و كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (32): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور الإحساس و الإدراك تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

البعد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
التهمج والاعتداء	بين المجموعات	2	47,069	10,006	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	4,704			
	المجموع	115				
العدوان اللفظي	بين المجموعات	2	98,182	10,674	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	9,198			
	المجموع	115				
سرعة الاستثارة	بين المجموعات	2	57,920	10,125	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	5,720			
	المجموع	115				
العدوان غير المباشر	بين المجموعات	2	61,713	20,474	*0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	3,014			
	المجموع	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين العينات في أبعاد محور الإحساس و الإدراك ، بالنسبة لبعد التهمج والاعتداء نلاحظ أن قيمة ف تساوي 10,006 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات بعد التهمج والاعتداء نجد أن انخفاض يظهر لدى الممارسين المنتظمين بدرجة أقل يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

وبالنسبة لبعد العدوان اللفظي نلاحظ أن قيمة ف تساوي 10,674 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات بعد العدوان اللفظي نجد أن انخفاض يظهر لدى الممارسين المنتظمين بدرجة أقل يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

وبالنسبة لبعد سرعة الاستثارة نلاحظ أن قيمة ف تساوي 10,125 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات بعد سرعة الاستثارة نجد أن انخفاض يظهر لدى الممارسين المنتظمين بدرجة أقل يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

وبالنسبة لبعد العدوان غير المباشر نلاحظ أن قيمة ف تساوي 20,474 بدرجة معنوية قدرها 0,000 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات بعد سرعة الاستثارة نجد أن انخفاض يظهر لدى الممارسين المنتظمين بدرجة أقل يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (33): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور الإحساس والإدراك تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

محور الإحساس والإدراك	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
بين المجموعات	2051,492	2	1025,746	21,547	*0,000	دالة
داخل المجموعات	5379,458	113	47,606			
المجموع	7430,950	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ف لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه تساوي 21,547 في محور الإحساس والإدراك و بدرجة معنوية sig تساوي 0,000 و هي أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة و هو  $\alpha=0.05$  و بالتالي فإن الفروق دالة إحصائياً في مستوى الإحساس والإدراك تبعاً لإخلاف و طبيعة الممارسة و بالرجوع لجدول مستويات محور الإحساس و الإدراك نجد أن الانخفاض يظهر لدى الممارسين المنتظمين بدرجة أقل يليه الممارسين غير المنتظمين ويليه غير الممارسين.

الجدول رقم (34): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور الإحساس والإدراك بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق	
التجهيم والاعتداء	غير ممارس	غير منتظم	*2,02619	0,64750	0,007	دالة	
		منتظم	*2,63725	0,58990	0,000	دالة	
	غير منتظم	غير ممارس	*-2,02619	0,64750	0,007	دالة	
		منتظم	,61107	0,46241	0,465	غير دالة	
	منتظم	غير الممارس	*-2,63725	0,58990	0,000	دالة	
		غير المنتظم	-0,61107	0,46241	0,465	غير دالة	
	العدوان اللفظي	غير ممارس	غير منتظم	*2,99347	0,90542	0,004	دالة
			منتظم	*3,81099	0,82488	0,000	دالة
		غير منتظم	غير ممارس	*-2,99347	0,90542	0,004	دالة
			منتظم	0,81752	0,64660	0,502	غير دالة
منتظم		غير الممارس	*-3,81099	0,82488	0,000	دالة	
		غير المنتظم	-0,81752	0,64660	0,502	غير دالة	

دالة	0,000	0,71403	<b>*2,81818</b>	غير منتظم	غير ممارس	سرعة الاستثارة	
دالة	0,000	0,65051	<b>*2,82932</b>	منتظم			
دالة	0,000	0,71403	<b>*-2,81818</b>	غير ممارس	غير منتظم		
غير دالة	1,000	0,50992	0,01114	منتظم			
دالة	0,000	0,65051	<b>*-2,82932</b>	غير الممارس	منتظم		
غير دالة	1,000	0,50992	-0,01114	غير المنتظم			
دالة	0,000	0,51831	<b>*2,56684</b>	غير منتظم	غير ممارس		العدوان غير المباشر
دالة	0,000	0,47220	<b>*3,01321</b>	منتظم			
دالة	0,000	0,51831	<b>*-2,56684</b>	غير ممارس	غير منتظم		
غير دالة	0,542	0,37015	0,44637	منتظم			
دالة	0,000	0,47220	<b>** -3,01321</b>	غير الممارس	منتظم		
غير دالة	0,542	0,37015	-0,44637	غير المنتظم			

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة، ونلاحظ أن بعد التهجم والاعتداء يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض التهجم والاعتداء كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد العدوان اللفظي يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض العدوان اللفظي كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد سرعة الاستثارة يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض سرعة الاستثارة كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد بعد العدوان الغير مباشر يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض بعد العدوان الغير مباشر كلما زادت درجة الممارسة.

الجدول رقم (35): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور الإحساس والإدراك بين المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق
محور الإحساس والإدراك	غير ممارس	غير منتظم	*10,40469	2,05984	0,000	دالة
	ممارس	منتظم	*12,29077	1,87660	0,000	دالة
	غير ممارس	غير منتظم	*-10,40469	2,05984	0,000	دالة
	ممارس	منتظم	1,88609	1,47102	0,490	دالة
	غير ممارس	غير المنتظم	*-12,29077	1,87660	0,000	دالة
	ممارس	غير المنتظم	-1,88609	1,47102	0,490	دالة

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة بالنسبة لمحور الإحساس والإدراك يختلف اختلافاً دالاً بين غير الممارسين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض الإحساس والإدراك السلبي كلما زادت درجة الممارسة.

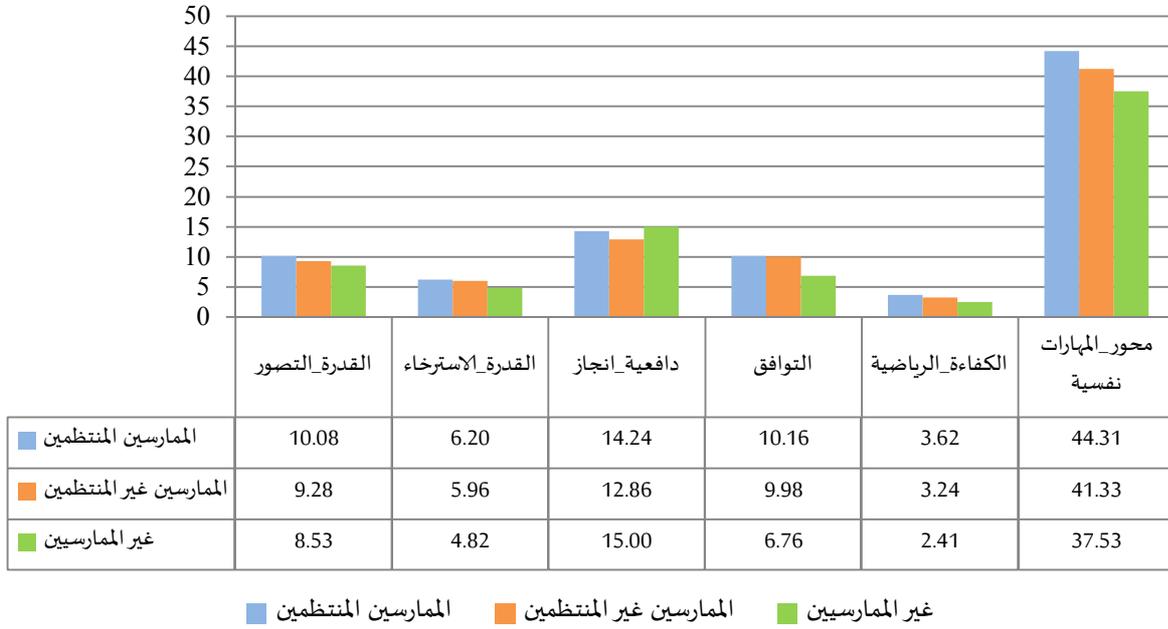
## تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

هدف هذا المحور إلى التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على محور الإحساس و الإدراك ، حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين وجود فروق في محور الإحساس و الإدراك وفق بعد العدوان غير المباشر وبعد الاستثارة وبعد العدوان اللفظي حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات لاعبي العينة. تبعا لممارسة رياضة الكونغ فو ووشو حيث كانت النتائج لصالح اللاعبين غير الممارسين بالدرجة الأولى . وهذا ما يؤكد ( محمد علاوي، ص 473 ) أن أصحاب هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين عندما يشعرون بالإحباط ويقومون بإلقاء الأشياء أو يحاولون كسرها عندما يفقدون أعصابهم وقد ينتابهم البكاء في مواجهة انتقادات الرؤساء أو الزملاء كما قد يحالون العدوان على مصدر خارجي غير المصدر الأصلي المسبب لإحباط أو الغضب كما قد يتميزون باستجابات غاضبة غير محددة الاتجاه. وبعد الاستثارة أن أصحاب هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة ويظهر عليهم الاضطراب أو الارتباك في المواقف الصعبة ويظهر على وجوههم الغضب بصورة واضحة وتساهلهم استئثارهم و تبدو عليهم العصبية والنرفزة في العديد من المواقف كما يصعب عليهم السيطرة على انفعالاتهم . و بعد العدوان اللفظي الذي ذكره (محمد علاوي ،ص 472) أن أصحاب هذا البعد يستخدمون لهجة عنيفة أو كلمات جارحة عندما يغضبون او عندما يفقدون أعصابهم وقد يميلون إلى رفع أصواتهم والحديث بعصبية أثناء المناقشات ويتلفظون بألفاظ غير مناسبة عن الأشخاص الذين لا يميلون اليهم ويستخدمون التهديد اللفظي لمن يضايقهم ويميلون للنقاش الحاد عندما يختلف البعض معهم . وبعد التهجم و الاعتداء الذين ذكرهم (محمد علاوي ،ص472) أن أصحاب هذا البعد يتميزون بالعنف البدني ضد الآخرين ولا يستطيعون التحكم في اندفاعاتهم نحو إيذاء الآخرين وقد يبادرون إلى الاعتداء إذا شعرو بنية الآخرين في الاعتداء عليهم أو الاندفاع لمحاولة الاعتداء عندما يشعرون بالغضب أو المضايقة ويعرفهم الناس بأنهم أشخاص هجوميين ولديهم استعداد وضح لاعتداء على الآخرين عندما يمتلكهم الانفعال أو الغضب كما قد يشعرون بالارتياح عندما يعتدون على الأشخاص الذين لا يميلون إليهم .

## 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

$\alpha = 0.05$  لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على محور المهارات النفسية



الشكل رقم (09): يمثل متوسطات العينات باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو في أبعاد محور المهارات النفسية.

نلاحظ من خلال الجدول لدرجات محور المهارات النفسية أن عينة الممارسين المنتظمين متوسطها الحسابي 44.31 في المحور ككل وفي بعد الكفاءة الرياضية متوسطها الحسابي 03.62 و بعد التوافق متوسطه 10.16 و بعد دافعية الإنجاز متوسطها الحسابي 14,24 و بعد القدرة على الاسترخاء متوسطه الحسابي هو 06.20 و بعد القدرة على التصور متوسطه الحسابي 10.08 ،أما بالنسبة لعينة الممارسين غير المنتظمين متوسطها الحسابي 41.33 وفي بعد الكفاءة الرياضية متوسطها الحسابي 03.24 و بعد التوافق متوسطه 09.98 و بعد دافعية الإنجاز متوسطها الحسابي 12.86 و بعد القدرة على الاسترخاء متوسطه الحسابي هو 05.96 و بعد القدرة على التصور متوسطه الحسابي 09.28 ،أما بالنسبة لعينة غير الممارسين متوسطها الحسابي 37.53 وفي بعد الكفاءة الرياضية متوسطها الحسابي 02.41 و بعد التوافق متوسطه 06.76 و بعد دافعية الإنجاز متوسطها الحسابي 15.00 و بعد القدرة على الإسترخاء متوسطه الحسابي هو 04.82 و بعد القدرة على التصور متوسطه الحسابي 08.53 ولمعرفة دلالة الفروق بين

متوسطات غير الممارسين و الممارسين المنتظمين و غير المنتظمين طبقنا اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات النفسية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو و كانت النتائج كالتالي:  
الجدول رقم (36): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات النفسية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

البعد	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
القدرة على التصور	بين المجموعات	2	18,953	*3,216	0,044	دالة
	داخل المجموعات	113	5,893			
	المجموع	115	703,870			
القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	2	12,915	2,812	0,064	غير دالة
	داخل المجموعات	113	4,592			
	المجموع	115	544,730			
دافعية الانجاز	بين المجموعات	2	31,685	1,618	0,203	غير دالة
	داخل المجموعات	113	19,588			
	المجموع	115	2276,778			
التوافق	بين المجموعات	2	81,015	*13,998	0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	5,788			
	المجموع	115	816,020			
الكفاءة الرياضية	بين المجموعات	2	10,092	*10,271	0,000	دالة
	داخل المجموعات	113	,983			
	المجموع	115	131,221			

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال نتائج تحليل التباين لدلالة الفروق بين العينات في أبعاد محور المهارات النفسية ، بالنسبة لبعده القدرة على التصور نلاحظ أن قيمة ف تساوي  $3,216^*$  بدرجة معنوية قدرها  $0,044$  وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات القدرة على التصور نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

بالنسبة لبعده القدرة على الاسترخاء نلاحظ أن قيمة ف تساوي  $2,812$  بدرجة معنوية قدرها  $0,064$  وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات غير دالة، وبالتالي لا تختلف القدرة على الاسترخاء باختلاف درجة ممارسة رياضة الكونغ فو.

بالنسبة لبعده دافعية الانجاز نلاحظ أن قيمة ف تساوي  $1,618$  بدرجة معنوية قدرها  $0,203$  وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha-0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات غير دالة، وبالتالي لا تختلف دافعية الانجاز باختلاف درجة ممارسة رياضة الكونغ فو.

بالنسبة لبعده التوافق نلاحظ أن قيمة ف تساوي  $13,998$  بدرجة معنوية قدرها  $0,000$  وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات التوافق نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

بالنسبة لبعده الكفاءة الرياضية نلاحظ أن قيمة ف تساوي  $10,271$  بدرجة معنوية قدرها  $0,000$  وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة  $\alpha=0,05$  وبالتالي فإن الفروق بين متوسطات العينات دالة، وبالرجوع لجدول مستويات الكفاءة الرياضية نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (37): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور المهارات النفسية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

محور الإحساس والإدراك	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
بين المجموعات	680,257	2	340,129	*3,732	0,027	دالة
داخل المجموعات	10298,186	113	91,134			
المجموع	10978,443	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ف لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه تساوي 3,732 في محور المهارات النفسية و بدرجة معنوية sig تساوي 0,027 و هي أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة و هو  $\alpha = 0.05$  و بالتالي فإن الفروق دالة إحصائياً في مستوى المهارات النفسية تبعاً لإخلاف و طبيعة الممارسة و بالرجوع لجدول مستويات محور المهارات النفسية نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (38): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات النفسية بين المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق	
القدرة على التصور	غير	غير منتظم	-0,75023	0,72475	0,659	غير دالة	
	ممارس	منتظم	-1,54893	0,66028	0,061	غير دالة	
	غير	غير ممارس	0,75023	0,72475	0,659	غير دالة	
	منتظم	منتظم	-0,79870	0,51758	0,330	غير دالة	
	منتظم	غير الممارس	1,54893	0,66028	0,061	غير دالة	
	منتظم	غير المنتظم	0,79870	0,51758	0,330	غير دالة	
	القدرة على الاسترخاء	غير	غير منتظم	-1,13770	0,63974	0,215	غير دالة
		ممارس	منتظم	-1,38132	0,58283	0,057	غير دالة
غير		غير ممارس	1,13770	0,63974	0,215	غير دالة	
منتظم		منتظم	-0,24362	0,45687	0,933	غير دالة	
منتظم		غير الممارس	1,38132	0,58283	0,057	غير دالة	
منتظم		غير المنتظم	0,24362	0,45687	0,933	غير دالة	
دافعية الأجاز		غير	غير منتظم	2,13710	1,32128	0,290	غير دالة
		ممارس	منتظم	0,75761	1,20374	0,895	غير دالة
	غير	غير ممارس	-2,13710	1,32128	0,290	غير دالة	
	منتظم	منتظم	-1,37949	0,94358	0,376	غير دالة	

غير دالة	0,895	1,20374	-0,75761	غير الممارس	منتظم	
غير دالة	0,376	0,94358	1,37949	غير المنتظم		
دالة	0,000	0,71821	*-3,21726	غير منتظم	غير ممارس	التفوق
دالة	0,000	0,65432	*-3,39352	منتظم		
دالة	0,000	0,71821	**3,21726	غير ممارس	غير منتظم	
غير دالة	0,980	0,51290	-,17626	منتظم		
دالة	0,000	0,65432	*3,39352	غير الممارس	منتظم	
غير دالة	0,980	0,51290	0,17626	غير المنتظم		
دالة	0,018	0,29594	*-,83066	غير منتظم	غير ممارس	الكفاءة الرياضية
غير دالة	0,000	0,26961	*-1,20958	منتظم		
دالة	0,018	0,29594	*0,83066	غير ممارس	غير منتظم	
غير دالة	0,209	0,21134	-0,37892	منتظم		
دالة	0,000	0,26961	*1,20958	غير الممارس	منتظم	
غير دالة	0,209	0,21134	0,37892	غير المنتظم		

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة، ونلاحظ أن بعد القدرة على التصور لا يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين.

وبالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء لا يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين.

وبالنسبة لبعد القدرة على الاسترخاء لا يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين.

وبالنسبة لبعد دافعية الانجاز لا يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين.

وبالنسبة لبعد التوافق يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة التوافق كلما زادت درجة الممارسة.

وبالنسبة لبعد الكفاءة الرياضية يختلف اختلافاً دالاً بين: الغير ممارسين والممارسين الغير منتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة الكفاءة الرياضية كلما زادت درجة الممارسة.

الجدول رقم (39): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور المهارات النفسية بين المجموعات تبعا لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدریب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق
محور المهارات النفسية	غير	غير منتظم	-3,79876	2,85000	0,457	غير دالة
	ممارس	منتظم	*-6,77575	2,59647	0,030	دالة
	غير	غير ممارس	3,79876	2,85000	0,457	غير دالة
	منتظم	منتظم	-2,97699	2,03531	0,376	غير دالة
	منتظم	غير الممارس	*6,77575	2,59647	0,030	دالة
	منتظم	غير المنتظم	2,97699	2,03531	0,376	غير دالة

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة بالنسبة لمحور المهارات النفسية يختلف اختلافاً دالاً بين: غير الممارسين والممارسين غير المنتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة المهارات النفسية كلما زادت درجة الممارسة.

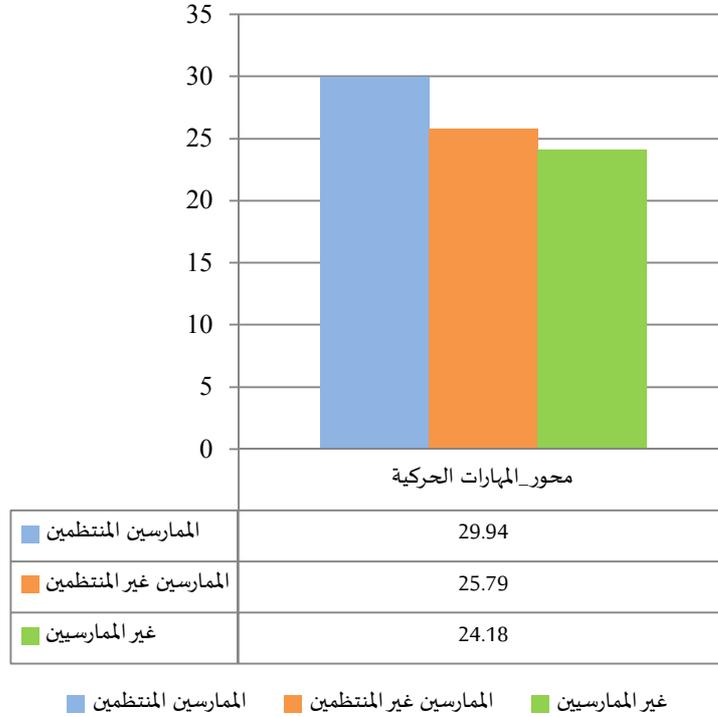
## تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

هدف هذه المحور إلى التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على محور المهارات النفسية ، حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين وجود فروق في محور المهارات النفسية وفق بعد القدرة على التصور و بعد الاسترخاء وبعد دافعية الإنجاز وبعد التوافق و بعد الكفاءة الرياضية حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات لاعبي العينة. تبعا لممارسة رياضة الكونغ فو ووشو حيث كانت النتائج لصالح اللاعبين الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى . وهذا ما يؤكد (قاسم صبر،ص222 ) بأنه محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات الحسية السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة.و بعد الإسترخاء الذي عرفه الخولي (1976) في الموسوعة المختصرة لعلم النفس " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال توترها مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملا" إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في إثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر". وبعد دافعية الإنجاز كما عرفها (صالح أبو جادو ، ص330) بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف " وبعد التوافق الذي يعرفه ( أبو العلا عبد الفتاح ص 205) على انه قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد ويعرفه (ساري حمدان و نورما سليم ، ص52) بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عند القيام بحركات شاملة . بعد الكفاءة الرياضية والمقصود بها كل رياضي وممارس جيد للرياضة ويمتلك مهارات جيدة. حسب تعريف (محمد علاوي ص111)

## 2-5- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أن هناك أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة

$\alpha = 0.05$  لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على المهارات الحركية



الشكل رقم (10): يمثل متوسطات العينات في محور المهارات الحركية باختلاف درجة الممارسة لرياضة الكونغ فو وشو

نلاحظ من خلال الجدول لدرجات محور المهارات الحركية أن عينة الممارسين المنتظمين متوسطها الحسابي 29.94. أما بالنسبة لعينة الممارسين غير المنتظمين متوسطها الحسابي 25.79 . أما بالنسبة لعينة غير الممارسين متوسطها الحسابي 24.18 ولمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات غير الممارسين و الممارسين المنتظمين و غير المنتظمين طبقنا اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في أبعاد محور المهارات الحركية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو و كانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (40): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way Anova لدلالة الفروق في محور المهارات الحركية تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

محور المهارات الحركية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	درجة المعنوية	دلالة الفروق
بين المجموعات	657,575	2	328,787			
داخل المجموعات	7198,356	113	63,702	*5,161	0,007	دالة
المجموع	7855,931	115				

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ف لاختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه تساوي 5,161 في محور المهارات الحركية و بدرجة معنوية sig تساوي 0,007 و هي أقل من مستوى الدلالة المعتمدة في الدراسة و هو  $\alpha = 0.05$  و بالتالي فإن الفروق دالة إحصائياً في مستوى المهارات الحركية تبعاً لإخلاف و طبيعة الممارسة و بالرجوع لجدول مستويات محور المهارات الحركية نجد أن التفوق يظهر لدى الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليه الممارسين غير المنتظمين و بدرجة ثالثة غير الممارسين.

الجدول رقم (41): يمثل نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-Hoc باستخدام طريقة هوش برج Hochberg لدلالة الفروق في محور المهارات الحركية بين المجموعات تبعاً لطبيعة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو

المتغير	طبيعة التدريب	الفروق	الفروق المتوسطات	الخطأ المعياري	درجة المعنوية	دلالة الفروق
محور المهارات الحركية	غير	غير منتظم	-1,61217	2,38276	0,874	غير دالة
	ممارس	منتظم	*-5,76400	2,17080	0,027	دالة
	غير	غير ممارس	1,61217	2,38276	0,874	غير دالة
	منتظم	منتظم	*-4,15183	1,70163	0,048	دالة
	منتظم	غير الممارس	*5,76400	2,17080	0,027	دالة
	غير منتظم	غير المنتظم	*4,15183	1,70163	0,048	دالة

\* قيمة فروق المتوسطات دالة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$  .

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار المقارنات البعدية Post-hoc لدلالة الفروق داخل العينات الثلاث حسب اختلاف درجة الممارسة بالنسبة لمحور المهارات الحركية يختلف اختلافاً دالاً بين: غير الممارسين والممارسين غير المنتظمين والممارسين المنتظمين وهو ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة المهارات الحركية كلما زادت درجة الممارسة.

#### تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

هدف هذه المحور إلى التعرف على أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على محور المهارات الحركية ، حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين وجود فروق في محور المهارات الحركية . تبعا لممارسة رياضة الكونغ فو ووشو حيث كانت النتائج لصالح اللاعبين الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى لامتلاكهم القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين و باختصار في الوقت والجهد.

تتطلب الدراسة

### 3- نتائج الدراسة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حول ممارسة رياضة الكونغ فو وشو وأثرها على الإدراك الحسي - حركي وبعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية توصلنا إلى النتائج التالية :

- وجود أثر إحصائي دال لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على قدرات الإدراك الحسي الحركي لصالح أفراد العينة الممارسين.
- وجود أثر إحصائي دال لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على قدرات التركيز والانتباه لصالح أفراد العينة الممارسين.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة قدرات الثقة بالنفس.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة قدرات مواجهة القلق.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة قدرات تركيز الانتباه.
- وجود أثر إحصائي دال لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على قدرات الإحساس والإدراك لصالح أفراد العينة الممارسين.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض التهجم والاعتداء.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض العدوان اللفظي.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض سرعة الاستثارة.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في انخفاض العدوان غير المباشر.

- وجود أثر إحصائي دال لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على المهارات النفسية لصالح أفراد العينة الممارسين.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة القدرة على التصور.
- لا تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة القدرة على الاسترخاء.
- لا تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة القدرة على دافعية الانجاز.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة القدرة على التوافق.
- تساهم ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في زيادة الكفاءة الرياضية.
- وجود أثر إحصائي دال لممارسة رياضة الكونغ فو وشو على المهارات الحركية لصالح أفراد العينة الممارسين.

الله قتلنا

#### 4-الإقتراحات:

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج في دراستنا الحالية وما اطلعنا عليه من جانب بيبلوغرافي، حول مدى أهمية ومساهمة ممارسة الرياضات القتالية وخاصة رياضة الكونغ فو وشو التي ركزت عليها دراستنا الحالية في زيادة قدرات الإدراك الحسي الحركي، نوصي بما يلي:

- 1- ضرورة التأكيد على ممارسة الرياضات القتالية ولاسيما الفئات الصغرى والناشئة لتطوير العمليات العقلية والتوافق الحسي الحركي.
- 2- ضرورة دمج الرياضات القتالية في البرامج التربوية منذ المرحلة الابتدائية.
- 3- نشر ثقافة ممارسة رياضة الكونغ فو وشو في المجتمع من خلال البرامج التوعوية.
- 4- ضرورة الإهتمام على إستخدام اختبارات الإدراك الحسي الحركي في اكتشاف وانتقاء اللاعبين في الرياضات القتالية.
- 5- إنشاء وتشجيع المبادرات الرياضية والمنافسات في الرياضات القتالية.
- 6- تشجيع إنشاء ودعم نوادي الهواة والمحترفين في الرياضات القتالية.
- 7- إجراء دراسات وبحوث على فئات عمرية مختلفة على الإدراك الحسي الحركي لدى ممارسي الرياضات القتالية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- 8- ضرورة قياس وتقييم القدرات العقلية المتمثلة (بمظاهر الانتباه ومحاور التصور العقلي والإدراك الحسي الحركي).
- 9- الإهتمام بتمرينات الإدراك الحس-حركي وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريبية لما له من أهمية كبيرة في تطوير الأداء المهاري والخططي.

جالتها

## خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه للبحث عن أهمية ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لدى الممارسين لها منذ أن ظهرت هذه الرياضة عبر مختلف المفاهيم التي مرت بها و التطورات التي عايشتها وصولاً إلى صورتها اليوم كرياضة لها قواعدها وقوانينها وأطرها التي تمارس فيها، حيث تم اختيار لاعبي نوادي رياضة الكونغ فو ووشو لولاية الجلفة كمجتمع للبحث و هذا يجعلنا نقرب أكثر من تأثير ممارسة الكونغ فو ووشو داخل النوادي الرياضية للاعبين الممارسين المنتظمين وغير المنتظمين .

فدراستنا هذه هي دراسة وصفية لتأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو على الإدراك الحسي حركي للاعبين الممارسين المنتظمين واللاعبين الممارسين غير المنتظمين وكذا غير الممارسين لهذه الرياضة .

وقد توصلت الباحثة من خلال دراسة النتائج وجود فروقات بين نتائج اللاعبين الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو المنتظمين وغير المنتظمين وغير الممارسين لها وكانت النتائج دالة بصفة ايجابية وفق فرضيات الدراسة إلى صالح اللاعبين الممارسين المنتظمين لرياضة الكونغ فو ووشو داخل عينة بحثنا حيث أن تأثير ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو قوي ودال إحصائياً بالنسبة للمحور العام للإدراك الحسي حركي بالنسبة للممارسين المنتظمين مقارنة بالممارسين غير المنتظمين و غير الممارسين .

وهذا حسب رأينا يرجع إلى كثرة التكرار و الانضباط و الاستمرارية والتكثيف في عدد الحصص التدريبية خلال الأسبوع، وبالنسبة لمحور التركيز والانتباه فان ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لها تأثير قوي ودال إحصائياً بالنسبة لكل الأبعاد التي يتضمنها محور التركيز والانتباه وهي بعد تركيز الانتباه ومواجهة القلق و الثقة بالنفس .

وبالنسبة لمحور الإحساس والإدراك فإن ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لها تأثير ضعيف وغير دال إحصائيا بالنسبة للممارسين المنتظمين و غير المنتظمين لكل من أبعاد التهجم والاعتداء اللفظي و سرعة الاستثارة و العدوان غير المباشر هذا يؤكد عكسيا أن ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لها أثرها القوي و الدال إحصائيا على الممارسين في الأبعاد الايجابية أما الأبعاد السلبية تكون بنسبة أعلى لدى غير الممارسين لرياضة الكونغ فو ووشو

يليه محور المهارات النفسية الذي تتقارب فيه نسبة التأثير بين الممارسين المنتظمين وغير المنتظمين وغير الممارسين حسب البعد حيث أن ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لها تأثير قوي و دال إحصائيا على الممارسين المنتظمين في كل من بعد القدرة على التصور و القدرة على الاسترخاء و التوافق و الكفاءة الرياضية .

و أخيرا بالنسبة لمحور المهارات الحركية فالنتائج كانت دالة إحصائيا و قوية التأثير لدى الممارسين المنتظمين و هذا ما يدعم أثر ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو في زيادة المهارات الحركية كلما زادت درجة الممارسة الفعلية.

و في الأخير ما يمكن أن نستخلصه من بحثنا هذا هو أن ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو لها تأثير إيجابي على اللاعبين الممارسين المنتظمين بالدرجة الأولى يليها اللاعبين الممارسين غير المنتظمين أي أن حسب انضباط اللاعبين في عدد ساعات التدريب و باستثناء اللاعبين غير الممارسين الذين تفوقوا في الأبعاد السلبية .

وعليه يمكن لهذه الدراسة أن فتح آفاقا عامة في إطار العينة و الأداة المستخدمة و ظروف الإجراءات التطبيقية لها.

قائمة

المراجع

➤ القرآن الكريم

➤ قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط01، القاهرة ،1997.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،إبراهيم شعلان ، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 3- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- 4- أحمد زكي ، علم النفس التربوي ، مطابع الدجوي، القاهرة ، 1972.
- 5- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، المكتب المصري الحديث ، مصر ، 1970 .
- 6- أحمد مصطفى السويفي و أسامة كامل راتب: لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1981.
- 7- إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- 8- أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .
- 9- أسامة كامل راتب ،الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربي .
- 10- أسامة كامل راتب ،النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ،دار الفكر العربي،،القاهرة 2004.
- 11- أسامة كامل راتب ،النمو الحركي، دار الفكر العربي،1999.
- 12- أسامة كامل راتب،تدريب المهارة النفسية ،تطبيقات في المجال الرياضي،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،2000.
- 13- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، 1990.
- 14- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة( المفاهيم و التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2،القاهرة، 1997.
- 15- أسامة كامل راتب،تدريب المهارات الفنية،تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،ط1 ، القاهرة ،2000.

- 16- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ، التربية الحركية للطفل ، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1982.
- 17- بشير صالح الرشدي ، مناهج البحث التربوي، ط1 ،كلية التربية، جامعة الكويت ، 2000 .
- 18- بهاء الدين سلامة ، بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- 19- حسن الحارث عبد الحميد، اللغة السيكلوجية في العمارة المدخل في علم النفس المعماري ، الإصدار الأول ، دار صفحات للدراسات والنشر، دمشق 2007.
- 20- حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية .
- 21- رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002 .
- 22- رو فسكي،معجم علم النفس المعاصر، ترجمة محمد عبد الجواد وعبد السلام إخوان، ط1، دار السلام، القاهرة 1985.
- 23- ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 .
- 24- سامي عبد القوي علي ، علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني . مكتبة الانجلو المصرية ، 2017
- 25- سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي ، ط4 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1975 .
- 26- صالح ، قاسم حسين ، سيكلوجية اللون والشكل ، مؤسسة الرياض للطباعة العامة ، كويت ، دار الوطنية للتوزيع والإعلان – بغداد، 1982
- 27- صالح ابو جادو ، علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، 2000 .
- 28- صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 .

- 29- الطيب بالعربي، فلسفات الفنون القتالية الصينية التقليدية، كونغ فو ووشو، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2010 .
- 30- عبد الحميد أحمد ، الملاكمة ، ط2 ، دار النشر للجماعات المصرية، القاهرة ، 1976 ،
- 31- عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2002 .
- 32- عبد الستار جبار الضمد ، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، 2000 .
- 33- عدنان يوسف العتوم ، علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، ط2 ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، 2010 .
- 34- علي جاسم عكلة الزبيدي ، الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين ، بغداد ، 1989 .
- 35- علي حسين هاشم الزاملي، بناء وتقنين المقاييس النفسية، جامعة القادسية، العراق ، 2017 .
- 36- العيسوي عبد الرحمان، مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
- 37- فتحي الزياد ، الأسس البايولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (سلسلة علم النفس المعرفي ، المنصورة ، دار الوفاء ، 1998 .
- 38- قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد، العراق، 2005.
- 39- كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- 40- لندا دافيدوف، التعلم وعملياته الأساسية التفكير - اللغة- التوافق، ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة ، 2000
- 41- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط02، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001.
- 42- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ،
- 43- محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998 .
- 44- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 .
- 45- محمد حسن علاوي وسعد جلال ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف، مصر ، 1982 .

- 46- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية وال نفسية في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- 47- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2003 .
- 48- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 49- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2005.
- 50- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- 51- محمد صبحي حسانين التقييم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- 52- محمد عبد الغني عثمان ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم للنشر والتوزيع، ط01، 1987.
- 53- محمد يوسف الشيخ ، الميكانيكا و علم الحركة الحيوية، نبع الفكر، مصر، 1975 .
- 54- محمود عبد الفتاح عنان ، ب سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، ط 1 ، دار الفر العربي ، القاهرة ، 1995 .
- 55- محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1995.
- 56- نزار الطالب وكامل الويس ، علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .
- 57- هاشم جاسم السامرائي ، المدخل في علم النفس ، ط 3 ، مكتبة الشرق الجديد، بغداد ، 1990.
- 58- هول. ك. لندزيج ، نظريات الشخصية ، ترجمة أحمد فرج وآخرون ، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة ، 1971 .

- 59- وجيه محجوب ، فسيولوجيا التعلم ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 .
- 60- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1991 .
- 61- وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس الطب القلبي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1976.
- 62- يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، مطبعة رعاية الشباب، الرياض، 1990 .
- 63- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، دار صخر للطباعة والنشر، بغداد ، 2002 .
- 64- الين وديع فرج ، الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

### ➤ قائمة المجالات والرسائل والمذكرات:

- 1- أبان عبد الكريم مزهر، تأثير تمرينات الإدراك الحس - حركي في بعض مظاهر الانتباه لدى حراس المرمى الناشئين بكرة القدم، مجلة علوم التربية والرياضية ، العدد الأول ، المجلد العاشر، 2017
- 2- أحمد عبد الرحمن رجا المسالمة، اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الإدراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000.
- 3- اراز محمد نوري ، العلاقة بين الإدراك الحس- الحركي والتوافق العضلي العصبي وأداء حراس المرمى بكرة اليد أثناء المباريات لبعض أندية الدرجة الممتازة في محافظة السليمانية، مجلة علوم التربية والرياضية، العدد الرابع، المجلد الثاني، 2010 .
- 4- البغدادي ، سجلاء فائق هاشم ، القدرات الإدراكية الحسية الحركية والمهارات الاجتماعية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي الملتحقين وغير الملتحقين برياض الأطفال ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ،رسالة ماجستير غير منشورة، 2005

- 5- حازم موسى عبد حسون العامري، تصميم وتقنين أختبارات لقياس مستوى الإدراك الحس- حركي في لعبة كرة اليد مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الخامس ، المجلد الثاني،2006.
- 6- حسين سبهان صخي، تأثير تمرينات لتنمية بعض الادراكات الحس\_حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس، مجلة علوم التربية والتعليم، العدد الرابع ، المجلد الثاني،2009.
- 7- حنان عبد المؤمن ، العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء في التعبير الحركي ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1985 .
- 8- رابحة حسن عباس ، نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية ،مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الرابع،2011.
- 9- رشاد طارق يوسف، اثر التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التصويب بكرة السلة بعمر 12\_13 سنة، مجلة علوم التربية والرياضية،العدد الثاني، المجلد الخامس،2012 .
- 10- رفقة خليفة سالم ،. أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات المجتمع في الأردن ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، 2000 .
- 11- سليمان الريحاني، اثر الاسترخاء في خفض قلق الامتحان، المجلة العربية للبحوث التربوية، العدد1، تونس، المنظمة العربية للثقافة والعلوم، 1982.
- 12- عايد حسين عبد الأمير، تأثير وسائل تدريبية في تطوير الإدراك الحسي والتوافق الحركي ودقة أشكال التصويب لناشئي كرة السلة، مجلة علوم التربية والرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الخامس،2012.
- 13- عمر عادل سعيد الراوي ، اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، (رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية )، 1998.
- 14- عمرو حسن حنفي السكري ، دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس حركي و الأداء في رياضة المبارزة ،أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 1990.

- 15- فهد علي عبد العزيز الطيار،العوامل الاجتماعية المؤدية للعنف لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير،جامعة نايف للعلوم الأمنية،كلية الدراسات العليا،قسم العلوم الاجتماعية،الرياض،2005.
- 16- لورنسا بسطا زكري ، العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس وبعض متغيرات الدافعية للانجاز لدى الطالبات الملمات بجامعة البحرين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد 6 ، 1993 .
- 17- مكي جبار عودة، تصميم وتقنين اختبارات لقياس القدرات الحس - حركية لبعض المهارات الأساسية في التنس للاعبين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني ، المجلد التاسع،2016.
- 18- نبراس كامل هدايت، التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة علوم التربية والرياضية،العدد الخامس، المجلد السابع، 2014 .
- 19- هوشيار عبد الرحمن محمد ، العلاقة بين الإدراك الحس - حركي ببعض المتغيرات الكينماتيكية و دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة كويه، مجلة علوم التربية والرياضية ، العدد الأول ، المجلد الثاني،2009.

### ➤ قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Forst, Rueben B; **Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching**, (Wester, Publishing co, California, 1977)
2. Sternberg , R. (2003) , **Cognitive Psychology** , 3rd Edition , Thomson – Wadsworth , Australia

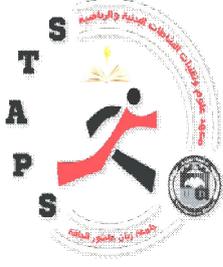
### ➤ مواقع الإنترنت :

- 1- عمرو بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، [www.Hayatnaf.s.com/mna3at\\_fi\\_alnaf.s/sport.com.pètion](http://www.Hayatnaf.s.com/mna3at_fi_alnaf.s/sport.com.pètion)

المعلم

استمارة التكمير

قبل التمهيد



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

تخصص: التدريب و التحضير البدني



استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين

موجه إلى السادة الأساتذة والدكاترة والباحثين في مجال التدريب

والتحضير البدني

في إطار التحضير لانجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص التدريب و التحضير

البدني تحت عنوان:

ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو وأثرها على الإدراك الحسي- حركي

'دراسة متمحورة حول البعد النفسي "

دراسة وصفية من وجهة نظر الرياضيين

بيانات المحكم/

.....: الاسم واللقب:

.....: الدرجة العلمية:

.....: التخصص:

إشراف الدكتور: حناط عبد القادر

إعداد الطالبة الباحثة: قطاف شفيقة

تخصص: التدريب و التحضير البدني

السنة الجامعية 2019/2018

أستاذي الفاضل .....الدكتور المحترم.....تحية طيبة وبعد.....

نتقدم إلى سيادتكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص التدريب و التحضير البدني.  
لهذا تأمل الباحثة منكم المشاركة في انجاز هذا البحث والتفضل بإعطاء وجهات نظرکم على ما يحويه هذا الاستبيان من حيث:

- مدى وضوح الفقرات وهل هي مناسبة لكل محور.
  - هل توجد فقرات تحت محور معين يمكن نقلها إلى محور آخر.
  - هل توجد فقرات تحتاج إلى إعادة صياغة.
  - مدى ارتباط كل فقرة بالمحور نفسه.
- يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا ، ويرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الاستبانة.

**ملاحظة:**

1- ولتحقيق هذا الغرض قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان وفق المحاور الآتية:

- 1- التركيز والانتباه. (يحتوي على 11 فقرة).
  - 2- الإحساس و الإدراك.(يحتوي على 10 فقرات).
  - 3-المهارات النفسية.(يحتوي على 13 فقرة).
  - 4-المهارات الحركية.(يحتوي على 09 فقرات).
- 2- سوف تستخدم الباحثة أمام كل فقرة ميزان تقدير خماسي بطريقة ليكارت على عينة البحث كما هو مبين في الجدول التالي:

سلم الإجابة				
موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موفق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا

3- توضع إشارة X أمام العبارة التي تتناسب مع رأيكم.

## المحور الأول: التركيز والانتباه:

سلم الإجابة					الرقم
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا	
					01
					أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراك في المنافسة و تتدخل في تركيز إنتباهي
					02
					أشعر غالبا بإحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشترك فيها
					03
					أشترك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
					04
					يضايقني عدم قدرتي على تركيز إنتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة
					05
					عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الإنتهاء
					06
					مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات المنافسة
					07
					عندما أشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
					08
					طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
					09
					الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت إنتباهي في اللعب
					10
					ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
					11
					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراك في المنافسة

**ملاحظة:** هي مجرد تعديلات في بعض العبارات من حيث الصياغة فقط، أما في ما يتعلق بالاستمارة ككل فهي جيدة الى حد بعيد، يبقى فقط ذكر التعاريف الاجرائية لأبعاد الدراسة لتيسير فهمها للمصحح، كما أنني لاحظت أن الاحساس والادراك والانتباه والتركيز هي عمليات معرفية لم يتم التطرق لها في عنوان الدراسة مثل المهارات النفسية والحركية.

### المحور الثاني: الإحساس و الإدراك

سلم الإجابة					الرقم	الفقرات
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					01	عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة
					02	إذا شعرت بنية شخص ما في الإعتداء علي فإنني أحاول أن أتجنب ذلك
					03	في المواقف الصعبة لا يظهر علي الإضطراب و الإرتباك
					04	عندما أنفعل بشدة أقوم بالتقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره
					05	الكثير من قراراتي لا تتبع من إنفعالاتي
					06	لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء
					07	لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتي
					08	لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي
					09	عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في إنفعالاتي
					10	أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين

## المحور الثالث: المهارات النفسية.

سلم الإجابة					الرقم	الفقرات
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					01	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
					02	أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة
					03	قبل إشتراكك في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد
					04	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أم أقوم بآدائها فعلا
					05	أفضل دائما الإشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة
					06	أنا جيد في أداء حركات التوافق
					07	أستطيع دائما إبتثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة
					08	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها
					09	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و إسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراكك في منافسة رياضية
					10	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة
					11	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة
					12	أمتلك مهارات رياضية جيدة
					13	أستطيع أن أقوم بآداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية

## المحور الرابع:المهارات الحركية.

سلم الإجابة					الفقرات	الرقم
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					عندي قدرة على المحافظة على إتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	01
					قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	02
					أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة	03
					أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	04
					أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	05
					أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	06
					لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات	07
					أستطيع إستخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	08
					أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	09

إعداد الطالبة الباحثة : قطاف شفيقة

شكرا على تعاونك

استمارة الترخيم

بعد الترخيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي  
تخصص: التدريب و التحضير البدني



استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين  
موجه إلى السادة الأساتذة والدكاترة والباحثين في مجال التدريب  
والتحضير البدني

في إطار التحضير لانجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص التدريب و التحضير  
البدني تحت عنوان:

ممارسة رياضة الكونغ فو ووشو وأثرها على الإدراك الحسي - حركي

'دراسة متمحورة حول البعد النفسي "  
دراسة وصفية من وجهة نظر الرياضيين  
بيانات المحكم/

..... الاسم واللقب:

..... الدرجة العلمية:

..... التخصص:

إشراف الدكتور: حناط عبد القادر

إعداد الطالبة الباحثة: قطاف شفيقة

تخصص: التدريب و التحضير البدني

السنة الجامعية 2018/2019

أستاذي الفاضل .....الدكتور المحترم.....تحية طيبة وبعد.....

نقدم إلى سيادتكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص التدريب و التحضير البدني. لهذا تأمل الباحثة منكم المشاركة في انجاز هذا البحث والتفضل بإعطاء وجهات نظرکم على ما يحويه هذا الاستبيان من حيث:

- مدى وضوح الفقرات وهل هي مناسبة لكل محور.
  - هل توجد فقرات تحت محور معين يمكن نقلها إلى محور آخر.
  - هل توجد فقرات تحتاج إلى إعادة صياغة.
  - مدى ارتباط كل فقرة بالمحور نفسه.
- يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا ، ويرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الاستبانة.

**ملاحظة:**

1- ولتحقيق هذا الغرض قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان وفق المحاور الآتية:

- 1- التركيز والانتباه. (يحتوي على 11 فقرة).
  - 2- الإحساس و الإدراك. (يحتوي على 10 فقرات).
  - 3- المهارات النفسية. (يحتوي على 13 فقرة).
  - 4- المهارات الحركية. (يحتوي على 09 فقرات).
- 2- سوف تستخدم الباحثة أمام كل فقرة ميزان تقدير خماسي بطريقة ليكارت على عينة البحث كما هو مبين في الجدول التالي:

سلم الإجابة				
موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موفق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا

3- توضع إشارة X أمام العبارة التي تتناسب مع رأيكم.

## المحور الأول: التركيز والانتباه:

سلم الإجابة					الرقم
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا	
					01
					أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراك في المنافسة تؤثر في تركيز إنتباهي
					02
					أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها
					03
					افكاري تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي اشترك فيها
					04
					يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة
					05
					عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الإنتهاء
					06
					مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات المنافسة
					07
					عندما أشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
					08
					طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
					09
					الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت إنتباهي في اللعب
					10
					ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
					11
					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراك في المنافسة

**ملاحظة:** هي مجرد تعديلات في بعض العبارات من حيث الصياغة فقط، أما في ما يتعلق بالاستمارة ككل فهي جيدة الى حد بعيد، يبقى فقط ذكر التعاريف الاجرائية لأبعاد الدراسة لتيسير فهمها للمصحح، كما أنني لاحظت أن الاحساس والادراك والانتباه والتركيز هي عمليات معرفية لم يتم التطرق لها في عنوان الدراسة مثل المهارات النفسية والحركية.

### المحور الثاني: الإحساس و الإدراك

سلم الإجابة					الرقم	الفقرات
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					01	عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة
					02	إذا شعرت بنية شخص ما في الإعتداء علي فإنني أحاول أن أتجنب ذلك
					03	في المواقف الصعبة لا يظهر علي الإضطراب و الإرتباك
					04	عندما أنفعل بشدة أقوم بإلتقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره
					05	الكثير من قراراتي لا تتبع من إنفعالاتي
					06	لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء
					07	لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتي
					08	لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي
					09	عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في إنفعالاتي
					10	أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص فيبعض المناقشات مع الآخرين

## المحور الثالث: المهارات النفسية.

سلم الإجابة					الرقم	الفقرات
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					01	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
					02	أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة
					03	قبل إشتراك في المنافسة أكون معد نفسيًا لبذل أقصى جهد
					04	أستطيع في مخيلتي تصور آدائي للحركات دون أم أقوم بآدائها فعلا
					05	أفضل دائما الإشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة
					06	أنا جيد في أداء حركات التوافق
					07	أستطيع دائما إبتثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة
					08	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها
					09	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و إسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراك في منافسة رياضية
					10	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة
					11	أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة
					12	أمتلك مهارات رياضية جيدة
					13	أستطيع أن أقوم بآداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية

## المحور الرابع:المهارات الحركية.

سلم الإجابة					الرقم	الفقرات
موافق بدرجة كبيرة جدا	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جدا		
					01	عندي قدرة على المحافظة على إتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
					02	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
					03	أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة
					04	أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
					05	أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية
					06	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
					07	لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات
					08	أستطيع إستخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك
					09	أنا راض تماما عن قدراتي الحركية

إعداد الطالبة الباحثة: **قطاف شفيقة**

شكرا على تعاونك

# جامعة زيان عاشور بالجلفة

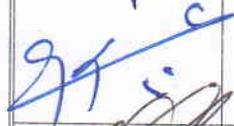
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

تخصص: التدريب والتحصير البدني

## قائمة السادة المحكمين

الطالبة: قطاف شفيقة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	بكايم مبلود	استاذ تعليم عالي	جامعة الجلفة	
02	عيسى المهادي	استاذ تعليم عالي	جامعة الجلفة	
03	عزال مسيحة	استاذ محاضر "أ"	جامعة الجلفة	
04	حسان هشار	استاذ لتعليم عالي	جامعة الجلفة	
05	مخلوف مسعودان	استاذ محاضر "أ"	جامعة الجلفة	
06				

السنة الدراسية : 2019/2018

إستشارة التكمير

النفخاية الإحسين



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

تخصص: التدريب و التحضير البدني



مقياس موجه إلى اللاعبين:

عزيزي اللاعب.... عزيزتي اللاعبة....

يقيس هذا المقياس مدى تأثير رياضة الكونغ فو ووشو على تعلم و إتقان مختلف المهارات النفسية و الحركية و هو مكون من (43) عبارة، المطلوب منك أن تبدي رأيك الخاص في كل عبارة من عبارات المقياس بعد قراءتها و ستجد أمام كل عبارة إختيارات للإجابة، ضع علامة (+) أمام الإختيار الذي تراه مناسباً برأيك.

ولكم جزيل الشكر.

النادي:..... الفئة العمرية:.....

طبيعة التدريب: - منتظم  - غير منتظم

الرقم	العبارة	موافق بدرجة قليلة جدا	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جدا
01	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراك في المنافسة تؤثر في تركيز إنتباهي					
02	أشعر باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها					
03	افكاري تتضمن الثقة بالنفس في جميع المنافسات التي اشترك فيها					
04	بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة					
05	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المنافسة على الإنتهاء					
06	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات المنافسة					
07	عندما أشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق					
08	طوال فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي					
09	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تشتت إنتباهي في اللعب					
10	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
11	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراك في المنافسة					
12	عندما أغضب فإنني لا أستخدم لهجة عنيفة					
13	إذا شعرت بنية شخص ما في الإعتداء علي فإنني أحاول أن أتجنب ذلك					

					في المواقف الصعبة لا يظهر علي الإضطراب و الإرتباك	14
					عندما أنفعل بشدة أقوم بالإنقاط أقرب شيء لي و أحاول أن أكسره	15
					الكثير من قراراتي لا تتبع من إنفعالاتي	16
					لا أفقد أعصابي للدرجة التي أقوم فيها بإلقاء الأشياء	17
					لا أحاول أن أتلفظ ببعض التهديدات للشخص الذي يسعى إلى مضايقتي	18
					لا أستخدم العنف البدني للدفاع عن حقوقي	19
					عندما يخطئ البعض في حقي فإنني أستطيع أن أتحكم في إنفعالاتي	20
					أميل إلى الحديث بهدوء و أحاول عدم السخرية من أي شخص في بعض المناقشات مع الآخرين	21
					أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	22
					أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة في المنافسة	23
					قبل إشتراك في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	24
					أستطيع في مخيلتي تصور آدائي للحركات دون أم أقوم بآدائها فعلا	25
					أفضل دائما الإشتراك في المنافسات الحساسة و الهامة	26
					أنا جيد في أداء حركات التوافق	27
					أستطيع دائما إستثارة حماسي بنفسي أثناء المنافسة	28

					أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	29
					من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و إسترخاء نفسي بسرعة قبل إستراكي في منافسة رياضية	30
					أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	31
					أجد أن جسمي يستجيب للحركات التي تحتاج للتوافق و الرشاقة	32
					أمتلك مهارات رياضية جيدة	33
					أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بسهولة في معظم الأنشطة الرياضية	34
					عندي قدرة على المحافظة على إتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات	35
					قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة	36
					أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة	37
					أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة	38
					أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية	39
					أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب	40
					لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الإتجاهات	41
					أستطيع إستخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك	42
					أنا راض تماما عن قدراتي الحركية	43