



University of Tripoli

مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

العدد الثاني والعشرون - ديسمبر 2014

مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

رئيس التحرير

د. محمد علي عبدالرحيم

مدير التحرير

د. خالد الهادي الرفاعي

هيئة التحرير

د. فدوى كامل فرحات الصيد

د. عبدالكريم علي ضو

الهيئة الاستشارية

د. خميس محمد دربي

د. البشير أبو عجيل القنطري

د. عياد علي المصراحي

د. محمد سالم العجيلي

د. ليلى عبدالقادر أبوشكيو

المراجعة اللغوية والترجمة

د. عبدالسلام عبدالله حسين اللغة العربية

اخراج الكتروني

شهيد محمد قدورة

شركة مجموعة الرقميات

كلمة رئيس التحرير

الحمد لله رب العالمين، الذي أحسن خلق الإنسان و عدله، وأهمه نور الإيمان، فزينه وعلمه البيان فقدمه وفضله، وأفاض عليه خزائن العلوم فأكمّله، ثم أرسل سترًا من رحمته وأسبله، ثم أمده بلسان يترجم عما حواه القلب وعقله، ويكشف عنه ستره الذي أرسله، وأطلق بالحق مقوله، و أفصح بالشكر ما أولاه و خوله من علم حصله، فنطق به وسهله.

إن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس هي بيت الخبرة والاستشارة لكافة قطاعات المجتمع وإن ذلك يعود لحسن الإعداد وسلامة النهج منذ نشأت الكلية وحتى اليوم وإن تواصل الأجيال منذ النشأة وحتى اليوم يعكس أن الكلية بحق منارة علمية تضيء سماء المجتمع بالخدمات، فالحمد لله العزيز العليم الذي كان لنا خير معين في إخراج مجلة الكلية بالشكل والنهج العلمي المطلوب، فكان لنا عظيم الشرف أن نرتاد معالم البحث العلمي ونخرج هذا العدد بأيدي أساتذة كرام قدموا العلم والمشورة وجعلوا هذا التخصص يبرز نفسه في بحر المعارف والعلوم بين باقي التخصصات الأكاديمية الأخرى فالنشر العلمي يعتبر تحدياً لكثير من الباحثين، فمع ازدياد أعداد المجلات العلمية وتعدد مجالات البحوث وشروط القبول بالإضافة إلى عوامل أخرى، سعت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمساهمة بالخبرات العلمية لأعضاء هيئة التدريس في وضع بعض الحلول العلمية وتطبيقها على أرض الواقع ومشاركة كل التخصصات ذات العلاقة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك من أجل التنمية البشرية التي تعتبر العمود الفقري للتنمية المستدامة بكل المجتمعات. وأخيراً وليس بأخر تعجز الكلمات عن التعبير ويقف القلم عن الكتابة لأن ما نحمله لكم من صدق أكثر من أن يكتب على الورق.

أ.د. محمد علي عبد الرحيم
عميد الكلية ورئيس تحرير المجلة

شروط النشر في مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر.

- أن تتضمن البحوث إضافة علمية جديدة أو متبكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط:-
- أن لا يكون البحث قد نُشر مسبقاً.
- أن لا يكون البحث قد تم تقويمه او نشره في مجلة أخرى.
- تكتب البحوث باللغة العربية أو الإنجليزية ويُرفق معها ملخص بها لا يتجاوز (250) كلمة.
- البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على ان تشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من مقدمة البحث وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة إختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.
- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة، و لا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20 - 24) سطراً، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified
- تترك مسافة 4 سنتيمر من أعلى الصفحة و 3 سنتيمر من اسفل الصفحة و 2.5 من كلا الجانبين.
- أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة، مشكلة البحث، الاهداف، الفروض، عرض للدراسات السابقة، إجراءات البحث، نتائج البحث، الإستنتاجات، و توصيات البحث، المراجع).
- تُسَلَّم البحوث إلى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة إلى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD).
- تُحال الأبحاث للجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل أساتذة متخصصين كلاً في مجال تخصصه.
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD آخر.
- الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حالة عدم إقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم.
- البحث غير المعدل يتم استبعاده من عدد المجلة، وإذا تطلب الأمر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة و يتم إضافة بالعدد التالي.
- عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة إستكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام.

ثانياً : التحكيم

- تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئى للبحوث المقدمة قبل إحالتها إلى المحكمين من ذوى الخبرة البحثية والمكانة العلمية المتميزة، و في المجال المقدم فيه البحث، وتتم الإستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.
- يُخطر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير، مع احتفاظ هيئة التحرير بنسخة الإصدار الأولية.

ثالثاً: حقوق المجلة:

- هيئة التحرير حق الفحص الأولي للبحث وتقرير أهليته للتحكيم.
- يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير المقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء المحكمين.
- يُعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن أسبوعين من تاريخ تسلمه الرد من مدير المجلة، ما لم يكن هناك عذراً قهرياً تقدره هيئة التحرير.
- لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقياً كان أو إلكترونياً.
- إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلاً، كما تخطر الجهة التي يعمل بها.
- البحوث المنشورة في المجلة لا تعبر إلا عن رأى صاحبها ويتحمل المسؤولية اذ كان البحث منشور بجهة أخرى.
- إذا لم يلتزم الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين، أو قام بسحب البحث قبل نشره، يتحمل تكلفة التحكيم و البريد وغيرها من النفقات التى تحملتها هيئة التحرير بالمجلة.
- المستلزمات:

- يمنح الباحث عدد (2) نسخة مجانية من المجلة.
- رسالة رسمية من المجلة تفيد بنشر البحث، تحتوي على (اسم/ أسماء) (الباحث/ البُحاث)، عنوان البحث، ترتيب العدد، تاريخ إصداره.
- ترتيب البحوث في المجلة لا يخضع لأهمية البحث و لا لمكانة الباحث، بل يتم الترتيب وفق الأسبقية في الانتهاء من التحكيم والتعديل.

هيئة تحرير المجلة العلمية

- 1 علاقة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ببعض مكونات التركيب الجسمي للاعب الكاراتيه بطرابلس
د. وليد شيبوب، د. سميحة الصقري
- 13 التعرف على أنماط النشاط البدني عند أعضاء هيئة التدريس بجامعة طرابلس
باستخدام الإستبيان الدولي للنشاط البدني (IPAQ)
د. خالد الهادي الرفاعي، د. سعيد سليمان معيوف، د. عمران المبروك شختور
- 20 تأثير برنامج المنهج العملي على بعض المتغيرات الفسولوجية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (طرابلس)
د. ناجية شلابي، د. تعزيز موسي، أ. كمال الزروق
- 27 تحديد بعض المتغيرات الوظيفية كمؤشر لانتقاء لاعبي كرة القدم
د. عبد المنعم يوسف زربية، د. علي يوسف زربية، د. فرج مصباح المزوغى
- 33 أكثر الأساليب العلاجية استخداماً لعلاج ألم أسفل الظهر بأقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس
د. فتحي علي سليمان، د. الصيد ابراهيم قدور
- 42 قياس مستوى الرضا الوظيفي لدى الموظفين بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس
د. عمران المبروك شختور، د. عمران عاشور الحطائري، أ. ابوالقاسم سالم الجري
- 51 تأثير برنامج تمارينات أرضية على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية في سباحة الصدر
د. عمران عاشور الحطائري، د. طلال فخر الدين أبو خطوة، د. أحمد كامل حسنين
- 55 «دراسة للتعرف على بعض العوامل التي تؤدي إلى تدني مستوى التحصيل لدى طلاب السنة الأولى
بكلية الآداب والعلوم / ترهونة من وجهة نظر الطلاب أنفسهم»
د. ناصر محمد الحريشي، د. طلال فخرالدين أبو خطوة، د. جمال أبولقاسم الزروق
- 69 تحديد بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى
الإنجاز الرياضي لألعاب القوى
د. كريمة امحمد الكوربو، د. سعاد العزابي، أ. عماد رمضان كعيب
- 75 استخدام التكنولوجيا الاتصالات لتطوير استراتيجيات التدريس في التعليم لتطبيق معايير الجودة
د. عمار خليفة الدبر، د. الهادي محمد يحي
- 86 دور النشاط الرياضي في مساعدة ذوي الاعاقة على الاندماج والتكيف الاجتماعي
د. فتحي انطاط صالح، د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. فوزي المبروك الهواري
- 95 دراسة تحليلية لبعض المهارات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعب الكرة الطائرة
د. عبدالرحمن مسعود المريمي، د. عبد السلام محمد ساسي، د. محمد سالم العجيلي 95
- 104 الاصول الجينية لإضطراب النشاط الحركي الزائد وقصور الإنتباه (ADHD)
د. عادل الكوني البي

تحديد بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى

د. كريمة امحمد الكوربو، د. سعاد العزابي، أ. عماد رمضان كعيب

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة- جامعة طرابلس.

أستلمت 2014، اجيزت 2014

الإتحاد الدولي القاري للعبة و كذلك البطولات المفتوحة التي تستضيفها الدول و لعبة ألعاب القوى على الرغم من كونها من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية و الخطط للعبة الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية و الخطط للعبة المختلفة، إلا أن الإرتقاء بالمستوي لا يأتي إلا من خلال التعاون البناء بين الباحثين و المدربين إذ أن طرق الإعداد يجب أن تتسم بالإتزان و الشمول لكل العوامل. (2-18)

ومن خلال تحليل محتوى الكثير من المصادر في مجال اللعبة نجد أن هناك مجموعة من العوامل (مهارية، خطوية، بدنية، مورفولوجية، نفسية، بيئية، تنظيمية، فسيولوجية، تعليمية و تدريبية) و غيرها تساهم في إمكانية وصول اللاعبين لمستوى عالي من أداء في أثناء البطولات الرسمية. تعد لعبة الألعاب القوى من الألعاب التي لاقت إنتشاراً كبيراً في السنوات الأخيرة، و يظهر من خلال زيادة عدد ممارسيها من كلا الجنسين فضلاً عن إقامة العديد من البطولات من قبل الإتحاد الدولي و القاري للعبة و كذلك البطولات.

مشكلة البحث

من خلال تتبع أي باحث اللانجاز الرياضي في أي مسابقة مثل البطولات المحلية و الدورات الأولمبية و البطولات الدولية العالمية فإن تلك الإنجازات مرت بحال تقدم كبير و لم يكن هذا التقدم من فراغ بل كان من خلال قياستهم الجسمية و تطوير قدراتهم البدنية و المهارات و قد أكدت البحوث و الدراسات أن ليس من الصدفة الإنجاز الرياضي بل كانت نتيجة العلم و التقنيات الحديثة.

و يشير ضياء مجيد الطالب (1988) أن أي نشاط رياضي

المقدمة و أهمية البحث

لقد منا الله عز وجل على الأنسان بخيرات كثيرة، و ميزه عن سائر الكائنات بأموؤر عديدة أبرزها القدرات العقلية الكبيرة و الصحة و البدنية، كما يسر له توظيف العقل و الصحة في منافع للناس، فتمكن من إختراع و الإكتشاف و الإبتكار و التطوير لأدوات و وسائل و أساليب عديدة، أسهمت تلك الأساليب في جعل الحياة أكثر سعادة و أيسر سيلا و أسهل في إنجاز الأعمال

وعد ألعاب القوى من أجمل الالعاب حيئ أطلق عليها كثير من المسميات منها (أم الألعاب، عروس الدورات الرياضية).

و يذكر بسطويسي احمد (1977) أن مسابقات ألعاب القوى و ماتحتويه من عدو و جري و وثب و رمي من الأنشطة الرياضية الهامة. بل يتعدى ذلك إلى جميع الأعمار المختلفة، حيث تعمل ممارستها إلى تحسين القدرات البدنية الأساسية للفرد من قوة و سرعة و تحمل و رشاقة و مرونة هذا بالإضافة إلي ممارستها تكسب مهارات رياضية و سمات نفسية و تربوية متعددة كالصبر و التصميم و الثقة بالنفس و من تلك الصفات و لما لها من تأثير إيجابي على الصحة عامة متمثلة في تأثير نظم الطاقة على الأجهزة الوظيفية المختلفة في الجسم هوائيا متمثلة في الجري مسافة الطويلة، و لا هوائياً عند العدو من المسافات القصيرة، حيث تحتاج المسافات المتوسطة إلي النظامين معا (5:12)

و يذكر إبراهيم رحمة و يوسف كماش (2001) مسابقة ألعاب القوى من الألعاب التي لاقت إنتشاراً كبيراً في السنوات الأخيرة، و يظهر هذا من خلال زيادة عدد ممارستها من كلا الجنسين فضلاً عن إقامة العديد من البطولات من قبل

بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لأن التفوق لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى. (89:10)

ويذكر سليمان على حسن وآخرون (1983) أن أهم العوامل المحدد لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام بثلاثة عوامل رئيسية مترابطة وهى العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الإجتماعية (البيئية) ويقصد بالعوامل الجسمية مختلف العوامل المرتبط بالنمو الجسمي العام كالأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والحالة الصحية العامة والقدرة على مقاومة الأمراض والنمو الجسماني الذي يتميز به اللاعب والذي يحدد شخصيته ومدى إمكانيته أما العوامل النفسية فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الشخصية الرياضية ودرجات متفاوتة وتلعب الدور البارز في تحديد مستوى إنجازها في الفعالية المختارة ومن أهم العوامل القدرات العقلية العامة والإستعدادات والقدرات الخاصة والمهارات الخاصة والمزاج والطبع والإتجاه الخلقى العام (الخلق والإدارة) والميول والعادات والتقاليد أما العوامل البيئية التي تثر في الشخصية فضلاً عن الدوافع الرياضية والتي تحدد الوصول لأعلى المستويات الرياضية بأسلوب الحياة والتي تشمل الحياة اليومية المنتظمة والنوم الكافي والتغذية الصحية المناسبة فضلاً عن حسن إستخدام أوقات الفراغ وتجنب تعاطي المشروبات الكحولية والمخدرات والتدخين وهناك أيضاً مجموعة عوامل بيئية مؤثرة مثل الإمكانات المتاحة وما يرتبط بها من ملاعب وساحات وقاعات وأجهزة وأدوات رياضية كذلك الملابس والتجهيزات العائلية الآمنة والمستقرة والمستقبل المهني الواضح والعلاقات الصحيحة بين مجهود العمل ومجهود النشاط الرياضي. (628-46)

أما ضياء مجيد الطالب (1998) قد قسم العوامل التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية وعوامل نفسية وعوامل بيئية وأشار إلى العوامل الجسمية والتي تشمل النمط الجسماني والصحة العامة واللياقة البدنية والقدرة المهارية العالية. أما العوامل النفسية فتتمثل بالبيئة الاجتماعية للرياضي والبيئة الثقافية والاقتصادية التي تؤثر على المستوى المعاشي العام للرياضة ومنه التغذية فضلاً عن البيئة المناخية التي تلعب دوراً كبيراً في التحكم في تنفيذ البرنامج التدريبي وعلى مدار السنة في حالة الافتقار إلى القاعات الداخلية المناسبة. (87-76:8)

يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالإرتقاء الرياضي والتفوق وقد لاحظ الدراسات أن إعداد اللاعبين وكافة المستويات يقتصر على بعض الجوانب وإهمال بعض العوامل، إن هذا الأمر يعد من أسباب عدم إرتقاء بمستوى اللاعبين لمستويات الدولية وإقتصار مشاركاتهم في هذه البطولات بمشاركات شكلية فقط بعيدة عن المنافسات والمراكز الأولى. (8:25)

إن موضوع العوامل المؤثرة في عدم تحسن الأنجاز الرياضي للأعبي ألعاب القوى لم يلقى الإهتمام الكافي في الدراسات والبحوث السابقة ومن هنا برزت مشكلة البحث التي تقتصر في عدم تحسن مستوى اللاعبين المحليين في ليبيا والوصول بهم إلى نتائج يمكن أن تعزز العملية التعليمية والتدريبية في لعبة ألعاب القوى وتعمل على الإرتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل.

أهداف البحث

- التعرف على بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.
- التعرف على ترتيب بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.

تساؤلات البحث

- ماهي أهم بعض العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.
- ماهي العوامل الأكثر أهمية المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ألعاب القوى.

التعرف بأهم المصطلحات المستخدمة في البحث

الإنجاز الرياضي

هو الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط السلوك ويعمد من المكونات المهمة للنجاح. (16:11)

الدراس النظرية

العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي

إن الإرتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب شمولية الإرتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوي الأداء العالي يتطلب الأهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوي اللاعب من الناحية الفنية أو الخططية وإنما يجب الأهتمام أيضاً بكل العوامل واستثمارها

2-التأكد من سلامة العبارات الموجودة داخل الاستمارة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية.

قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 20/05/2013 إلى 23/05/2013 بهدف التعرف على المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

أولاً. صدق القياس

قام الباحثون باستخدام صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء وقد تمت موافقتهم على المقياس مع تعديل وحذف بعض العبارات التي وجدت انها لا تتماشى مع الهدف المراد قياسه.

ثانياً. ثبات القياس

لحصول على ثبات المقياس اتبع الباحثون طريقة القياس واعادته وقد طبق القياس على عدد من هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية واستخدم معادلة التحليل التباين التكراري لحصول على معامل الثبات ووجدوا الباحثون ان دلالة الثبات (82%)

الدراسة الأساسية

قام الباحثون بتوزيع استمارات الأستبيان على بعض هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس من ذوي الخبرة والأختصاص وذلك لتوضيح أهم العوامل المؤثرة فيعدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للأعباء القوي بتاريخ 26/05/2013 إلى 27/06/2013.

الإجراءات الإحصائية

النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج

أولاً :- عرض النتائج

جدول (1)

أهم العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى

العوامل المؤثرة	النسبة المئوية
1-الإعداد البدني	82.8125%
2-الثقة بالنفس والثقة بالمدرّب	79.6875%
3-دافع الإنجاز الرياضي	76.562%
4-الانتقاء	71.875%
5- الحالة النفسية والعصبية	68.75%

منهج و إجراءات البحث :

منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وذلك ملائمة لطبيعة البحث.

مجالات البحث

المجال البشري :- بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس ويمثلون نسبة 60% من مجتمع البحث. وعددهم 60 عضو هيئة تدريس .

المجال الزمني :- فصل الربيع 2013

المجال المكاني :- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

مجتمع البحث

أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ممن تنطبق عليهم الشروط (مرفق 1) وقد بلغ عددهم 100 عضو هيئة تدريس

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس وفقاً للشروط التالية :

- 1- أن يكون متحصلاً على درجة الماجستير فما فوق.
- 2- أن يكون تخصصه من ضمن التخصصات التي لها علاقة بموضوع البحث.
- 3- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن 15 سنة في مجال تخصصه.

أدوات جمع البيانات

- استمارة الإستبيان.

حيث قام الباحثون باعداد استمارة استبيان بهدف الحصول على مبيئات مع اهداف وتساؤلات البحث.

الدراسة الإستطلاعية الاولى

نفذت الدراسة الأستطلاعية بتاريخ 12/05/2013 إلى 16/05/2013 حيث قام الباحثون بتوزيع استمارات على بعض هيئة التدريس بكلية التربية البدنية من خارج عينة البحث للتأكد من الآتي:

- 1-التأكد من مناسبة عبارات الاستمارة لعنوان البحث.

معها المدرب بحذر، فالفردية في التدريب هي الطريقة المثلى و التي نجحت مع اللاعبين و زادت الثقة بينهم و بين المدرب. (47:7)

3- عامل دافع الإنجاز الرياضي جاء بالترتيب الثالث للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (76, 562%) الحاجة للنجاح و تجاوز الصعوبات، إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (76, 562%) الحاجة للنجاح و تجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة إلى أخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية.

وتؤكد سميرة الدرديري (1989) الدافعية لأنجاز بأنها أستعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان و مثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الأشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى معين للامتياز، ويمكن القول بأن واقع الحركة أنها هو النتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقي للعمل الإداري، لو أنه قد تدخل النزاعات اللاشعورية ايضاً في هذا النشاط. (32:7)

4- عامل الإنتقاء جاء بالترتيب الرابع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (71, 875%) و يذكر ابو العلا احمد (1977) أن الإنتقاء يمثل إحدى المتغيرات المهمة و الأكثر ارتباطاً بالعامل البيولوجي الذي يؤثر بطريقة مباشرة و غير مباشرة على الأداء الرياضي. (9:1)

وتذكر سميرة الدرديري (1989) أن أهمية الإنتقاء في الوصول المستويات العالية خاصة عند مقارنة الأداء الرياضي للأفراد و التي من خلالها يمكن الإستدلال على اهم المميزات التي يجب أن يتميز بها اللاعبون ذو المستويات الرياضية العالية (24:7).

5- عامل الحالة النفسية و العصبية جاء بالترتيب الخامس للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (68, 75%)

وتؤكد سميرة الدرديري (1989) إن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبرى في زيادة و تحسين مستوى الأداء للأعبي العاب القوى خاصة في المنافسات التي يكون مستوي اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً حيث تؤثر حالة المنافسة و ظروفها في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية و مقدار هذا

6-التغذية	67.1875 %
7-التوافق العضلي و العصبي	62.50 %
8- المنافسات و المسابقات الرياضية	56.25 %
9-التدريب الرياضي	45.3125 %
10-المشاكل الشخصية	42.1875 %

يوضح الجدول ترتيب العوامل المؤثرة في عدم تحسن المستوى الإنجاز الرياضي و النسب المئوية كما يتضح في الجدول أعلى قيمة 82, 8125 % و كانت إلى عامل الأعداد البدني.

أما أصغر قيمة هي 42, 1875 % كانت إلى عامل المشاكل الشخصية.

مناقشة النتائج

جاءت نتائج البحث من خلال الجدول على النحو الآتي :-

1- عامل الإعداد البدني جاء بالترتيب الأول للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (82, 8125 %) إذ تعد العاب القوى من الألعاب التي تتطلب مجهوداً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عال من الأداء، ويذكر عادل عبد البصير (1994) أنه على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية و ذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب و المنافسة و الملتقيات الرياضية الدولية طويلة حيث تساعد اللياقة البدنية العالية على استثمار قدرات اللاعب و إمكانياته من الناحية المهارية و الخططية بالإتجاه الصحيح، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده مالم ترتبط مع المستوي الجيد من حيث اللياقة البدنية و بشكل يضمن قدرة اللاعب على الإستجابة السريعة لكافة إحتتمالات المباراة، كما نجد أن ضعف اللياقة البدنية و ظهور عامل التعب يؤثر سلباً على مستوى اللاعب و بالشكل الذي يجعل حركاته مرتبكة و مترددة فضلاً عن أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية و المعنوية. (10: 111-110))

2- عامل الثقة بالنفس و الثقة بالمدرب جاء بالترتيب الثاني للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (79.6875%) حيث تذكر سميرة الدرديري (1989) أن اكتساب الثقة بالنفس و الثقة اللاعب بالمدرب في الرياضة أمر صعب و شاق و يحتاج جهد كبير منا لمدربي في إعداد البرنامج بصفة عامة، و تنظيم و تقنين الوحدات التدريبية على مواسم التدريب المختلفة بصفة خاصة، فلكل لاعب إمكانيات بدنية و مهارية و نفسية خاصة، تختلف من لاعب إلى آخر، يجب أن يتعامل

بشكل جوهري وهذا ما يمكن أن نلاحظه في أثناء مشاهدتنا للاعب العاب القوى حيث تتطلب حالة اللعب اللعب توافقاً مستمراً في كل مهارات رمي ودفع واطالة ووثب وقفز و عدو و الجري وتعد الحواجز وغيرها من سباقات التي تحتاج إلي توافق حركات جسم اللاعب و ان صفة التوافق العضلي العصبي هي أول الصفات المطلوب تطويرها وتوفرها في لاعب العاب القوى، كما أن التحكم في الأداء الحركي يتطلب قدراً من السرعة و التي تخضع لمتطلبات الأداء كذلك القوة اللازمة بحيث تصل المهارة المؤداة إلى أفضل صورة لها و يتطلب التحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث قوة و سرعة حركة الجسم و اجزائه قدراً كبيراً من التوافق العصبي العضلي. (60:12)

8- عامل المنافسات و المسابقات جاء الترتيب الثامن للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الأنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (25, 56%) حيث يذكر قاسم حسن (1999) ان المنافسات الرياضية تؤثر كثيراً على تطوير حالة التدريب، فضلا عن أنها هدفاً نهائياً إلى دوائر التدريب الى السنة الأولى او السنوات العديدة، و تطبيقها لهذا الرأى فإن جميع الإجراءات التدريبية تخضع الى قيمة منافسات السنوات الفاصلة فالمنافسات الرياضية و التدريب يكون هدفها بناء جيد و ثبات كل منهم في التخطيط و التقويم أثناء المنافسات و يمكن أن يطلق على المنافسات التي تسبق وصول إلي قيمة بأنها غير مباشرة. (65:12)

9- عامل التدريب الرياضي (المهاري و الخططي) جاء بالترتيب التاسع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لرياضي العاب القوى إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (3125, 45%) وهذا ما يؤكده أحمد نصر الدين (2003) إذ تتطلب العاب القوى كما تتطلب الألعاب الأخرى متطلبات غاية في الأهمية و التي منها المهارات الأساسية إذ بدون المهارات لا يوجد لعبة إذ تشكل مع الجانب الخططي و البدني و النفسي وحدة متكاملة يجب مراعاتها و الأهتمام بها كشرط اساسي عند أعداد لاعب و تعد القدرة على تعلم و اتقان المهارات الأساسية الدعامة القوية التي تستند عليها في ذلك و على الرغم من أن المهارات تبدو للوهلة الأولى سهلة الأداء إلا انها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها و تنوع المهارات و اختلافها و ان تنفيذ المهارات الواحدة تختلف من حالة لأخرى حسباً تقتضي حالة اللعب و لاشك أن اللاعب الجيد و الذي يتقن كل المهارات الأساسية

التأثير يعتمد على درجة الأعداد النفسي للاعب و قدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج في أثناء المنافسات و منها التوتر العصبي الذي عادة ما يمكن مصحوباً بآنفعلات مختلفة تؤثر على حالة الأستقرار النفسي للاعب و تؤدي إلي هبوط مستوى الأداء بشكل عام. (143:7)

6- عامل التغذية جاء بالترتيب السادس للعوامل المؤثر في عدم تحسن مستوى الأنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (1875, 67%) و يؤكد ذلك ابراهيم رحمة و يوسف كماش (2001) إن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً و نشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم و بالتالي يرفع الأداء الرياضي و كذلك ممكن ان يجعل من عملية إستعادة الشفاء بعد أداء التدريبات و المباريات، أن استهلاك الطاقة تختلف لإختلاف نوع الرياضة الممارسة و كذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة و طول فترة الأداء لذلك و جب علينا عندما نحاول وضع نظام غذائي معين أن تدرس جميع هذه المتغيرات أي قيمة استهلاك الطاقة بالنسبة لرياضي الألعاب الجماعية و الفردية و أن الألعاب الرياضية التي ترتبط بالحمل التدريبي المستمر ذات الحمل العالي و الشدة العالية حيث يكون استهلاك الطاقة مابين (3500-5500) سعر حرارية للرجال. (5 : 2 - 5)

و تذكر ايمن ابو الذهب (2001) و تلعب تغذية الرياضيين دوراً أساسياً في ارتفاع هبوط مستوى الأداء الرياضي و القدرة على التحمل و مقارنة الأمراض و سرعة عملية إلتئام الجروح أو تمزق العضلات و الأوتار و استعادة الحالة الطبيعية للجسم حيث أن التدريبات المكثفة و المباريات العنيفة تكلف أجهزة الجسم كثيراً من الطاقة و هي بذلك تحتاج إلي مزيد من القدرة على التحمل و الكفاح المستمر من أجل الفوز و بناء على ذلك تكون التغذية لها دورها الخاص في حياة اللاعبيين سواء في زيادة استهلاك الطاقة أو المحافظة على درجة اللياقة الفسيولوجية و الوزن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و تحديد قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء المجهودات البدنية لفترة طويلة و هي بذلك تعد القاعدة الأساسية للمحافظة على صحة و سلامة اللاعبيين و إمكانية الأرتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (273:4)

7- عامل التوافق العصبي العضلي جاء بالترتيب السابع للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (50, 62%) و يذكر قاسم حسن (1999) إذ تعتمد صفة التوافق العضلي العصبي

- 1 - الإسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي.
- 2 - ضرورة التركيز على ان ينال كل عامل من هذه العوامل قدرًا من الأهتمام يتناسب والأهمية النسبية التى حصل عليها كل عامل على حدة، و أن ترتقي بها مجتمعة كوحدة مترابطة تعمل على الإرتقاء بالإداء الرياضي للمستويات العالية.
- 3 - اجراء بحوث أخرى مشابهة تقوم بدراسة كل عامل على حدى بشكل أكثر تفصيلاً ومدى أهميته لأم الألعاب و العاب رياضية أخرى.

المراجع

1. ابو العلاء احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة 1977.
2. ابراهيم رحمة ويوسف كماش : تغذية الرياضيين ، دار الفكر للطباعة و النشر ، والتوزيع ، عمان 2001.
3. احمد نصر الدين : فسيولوجية الرياضة ، نظريات التطبيقات ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2003 .
4. ايمان سليمان ابو الذهب: الأهمية النسبية لمكونات الجسم و أوزان أجزائه المختلفة ، المرتبطة بمستوى الأداء المهاري في الجمباز . المجلة العملية للتربية البدنية و الرياضة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية البدنية و الرياضة للبنات ، العدد 9 ، جامعة الإسكندرية ، 2001.
5. بسطويسي احمد . : سباقات و المضمار و مسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، 1977.
6. سليمان على حسين و آخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان و المضمار ، دار المعارف ، الأسكندرية . 1983.
7. سميرة احمد الدرديري : العلاقة بين الاتزان الأنفعالي و الحركي و مستوى الأداء في بعض المسابقات الميدان و المضمار ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و الرياضة . العدد الأول ، جامعة حلون . 1989.
8. ضياء مجيد الطالب: المدخل للألعاب العشرية للرجال و السباعية للنساء ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، 1988.
9. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1994.
10. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1994.
11. فاروق عبد الفتاح موسي: اختبار القدرات العقلية للعمر الزمني (9-11) سنة ، ط4، مكتبة النهضة ، 1989.
12. قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان و المضمار (جري ، موانع ، حواجز قفز ، وثب ، رمي ، قذف، ألعاب مركبة) ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1999 .

بطرائق متعددة و تحت ظروف مختلفة تفسح له فرصة الفوز و الإرتقاء إلى مستوى أفضل. (22:3)

و يذكر طلحة حسام الدين (1994) من الناحية الخططية فإن الهدف الخططي هو إكتساب الفرد المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية و يتأسس التعلم الخططي على التعلم الحركي (المهاري) إذ أن خطط اللعب ماهي إلا عملية إختبار مهارة حركية معينة في موقف معين. (9:123)

10- عامل المشاكل الشخصية جاءت بالترتيب العاشر للعوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (42, 1875 %) و تذكر سميرة الدرديري (1989) إن المشاكل الشخصية التى تمثل أهمية كبيرة للاعب ألعاب القوى و خاصة في البطولات التى يكون فيها مستوى اللاعبين متقارباً أو متكافئاً حيث يؤثر في حالة المنافسة و ظروف البطولة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية و مقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الإعداد النفسي للاعب و قدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التى تنتج في أثناء المنافسات ومنها. (7:112)

الإستنتاجات

من خلال ما تم مناقشته من نتائج توصل الباحثون إلى ان ترتيب العوامل المؤثرة في عدم تحسن مستوى الإنجاز الرياضي لألعاب القوى جاء على النحو الآتي :-

- 1 - الأعداد البدني البدني
- 2 - الثقة بالنفس و الثقة بالمدرّب
- 3 - دافع الإنجاز الرياضي
- 4 - الإنتقاء
- 5 - الحالة النفسية و العصبية
- 6 - التغذية
- 7 - التوافق العصبي العضلي
- 8 - المنافسات و المسابقات
- 9 - التدريب الرياضي
- 10- المشاكل الشخصية

التوصيات

في ضوء الإستنتاجات التى توصل إليها الباحثون يوصون بالآتي :-