جامعة النجاح الوطنية
كلية دراسات العليا

# الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية في فلسطين

إعداد
عزة وليد عزت زهد

إشراف
د. محمود الأطرش
د. قيس النعيرات

قدمت هذه الاطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.
2019

# الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية في فلسطين

**إعداد**

**عزة وليد عزت زهد**

**نوقشت هذه الاطروحة بتاريخ 21 / 7 /2019م، وأجيزت.**

| **أعضاء لجنة المناقشة** | **التوقيع** |
| --- | --- |
| **– د. محمود الأطرش/ مشرفاً ورئيساً** | ..... |
| **– د. قيس النعيرات / مشرفاً ثانياً** | ..... |
| **– د. ثابت شتيوي / ممتحناً خارجياً** | ..... |
| **– د. جمال شاكر / ممتحناً داخلياً** | ..... |

## الاهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. ورفع الغمة.... إلى نبي الرحمة ونور العالمين.

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم )

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه ..إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار أطال الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية، ومتعني ببره ورد جميله، اهدي ثمرة من ثمار غرسه والدي العزيز( **وليد زهد)** حفظه الله.

الى ملاكي في الحياة....الى معنى الحب والحنان والتفاني والأمان.... الى بسمة الحياة وسر الوجود، الى من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي الى ست الحبايب.

امي العزيزة **(لبنى الحريم)** حفظها الله

إلى سندي في الحياة أزهار الياسمين التي تفيض بالحب والحنان إلى اعز الناس

**(اخوتي خالد كرم ومجد)**

الى توأم روحي ورفيقة دربي الى صاحبة القلب الطيب التي رافقتني الدرب خطوة بخطوة وما زالت ترافقني حتى الان **(اختي الغالية نداء)**

الى من جمعني به القدر وربط اسمي باسمه الى زوجي المستقبل وسندي ورفيقي في السنوات القادمة الى خطيبي **(ساري قادوس)** وعائلته.

إلى كل من علمني حرفا أو غرس بي فكرة خير **(أساتذتي الأعزاء )**

الى من حملوا ارواحهم على راحاتهم وألقوا بها في مهاوي الردى **(شهداء فلسطين_ عمر أبو ليلى)**

إلى زملائي ورفيقات دربي اللواتي جمعني بهن طلب العلم وكل الرياضيين في كليتي وجامعتي العزيزة

أهدي لهم ثمرة جهد متواضعة

**الباحثة**

## الشكر والتقدير

الحمد الله رب العالمين، والصلاة والسلام على اشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى اله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته الى يوم الدين وبعد،

فقد من الله علي بإنجاز هذه الرسالة، ولولا كرمه وعطفه لم اكن لأخط حرفا واحدا فيها، وانطلاقا من قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "**من لا يشكر الناس لا يشكر الله**" فإنني أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى من كان لي الحظ والنصيب لانهل من علمهما، كيف لا وهما علامتان بكل ما تحمله الكلمة من دلالات، فالشكر كله لأساتذتي، الدكتور **محمود الأطرش والدكتور قيس النعيرات** اللذين تكرما بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحاني من فكرهما الرشيد ورايهما السديد وبذلا من جهدهما الكثير اذ كان لآرائهما وانتقاداتهما البناءة اكبر الأثر في اخراج هذه الرسالة الى حيز النور دكتور محمود الاطرش والدكتور قيس النعيرات كل الاحترام والتقدير.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة، الذين تكرموا وقبلوا مناقشتي في هذه الرسالة.

ولا يسعني الا ان اتقد بالشكر والامتنان للأستاذ ساهر جودة لما قدم لي من تسهيلات لإجراء الدراسة وقدم لي الدعم اللازم.

وأبرق رسالة شكر وامتنان الى صديقاتي البكالوريوس هن اسرتي الثانية الذين استمرا بتقديم الدعم لي وتشجيعي (رمز، رند، نزيهة، سماح، رزان)

والشكر موصول أيضا الى صديقاتي وزميلاتي الماجستير اللواتي كن برفقتي خطوة خطوة ودعمي ومساندتي الى اطيب صديقات (غدير، رغد، ليلى، فدوى)

**وللجميع عظيم الاحترام والتقدير.....**

**الباحثة**

## الإقرار

**أنا الموقع أدناه مقدمة البحث الذي يحمل عنوان:**

**الحصيلة المعرفية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الضفة الغربية –فلسطين**

أقر بان ما اشتملت عليه هذه الرسالة أنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة حيثما ورد، وان هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية ،أو بحث علمي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

## Declaration

The work Provided in this thesis, unless otherwisr referenced ,is the researchers own work, and not been submitted elsewhere any other degree or qualification.

**Student name:** **اسم الطالب:**

**Signature:** **التوقيع:**

**Data:** **التاريخ:**

# فهرس المحتويات


| المحتوى | الصفحة |
|---|---|
| الإهداء | ج |
| شكر وتقدير | د |
| الإقرار | هـ |
| فهرس الجداول | ح |
| فهرس الاشكال | ي |
| فهرس الملاحق | **ل** |
| الملخص | م |
| **الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها** | 1 |
| مقدمة الدراسة | 2 |
| مشكلة الدراسة | 5 |
| أهمية الدراسة | 6 |
| أهداف الدراسة | 6 |
| تساؤلات الدراسة | 7 |
| حدود الدراسة | 8 |
| مصطلحات الدراسة | 8 |
| **الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة** | 10 |
| أولا: الإطار النظري | 11 |
| ثانيا: الدراسات السابقة | 48 |
| ثالثا: التعليق على الدراسات السابقة | 56 |
| **الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات** | 59 |
| منهج الدراسة | 60 |
| مجتمع الدراسة | 60 |
| عينة الدراسة | 60 |
| أداة الدراسة | 61 |
| إجراءات الدراسة | 63 |
| متغيرات الدراسة | 63 |

| | |
|---|---|
| المعالجات الإحصائية | 64 |
| **الفصل الرابع: نتائج الدراسة** | 66 |
| نتائج الدراسة | 67 |
| عرض نتائج الدراسة | 67 |
| **الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات** | 90 |
| مناقشة النتائج | 91 |
| الاستنتاجات | 100 |
| التوصيات | 101 |
| المصادر والمراجع | 102 |
| الملاحق | 110 |
| Abstract | b |

# فهرس الجدول


| الرقم | عنوان الجداول | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | توزيع عينة الدراسة (المدربين) تبعا للمتغيرات المستقلة (ن= 24). | 60 |
| 2 | توزيع عينة الدراسة (اللاعبين) تبعا للمتغيرات المستقلة (ن= 63). | 61 |
| 3 | معامل الثبات لأداة الدراسة ومجالاتها (ن= 15). | 62 |
| 4 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية (ن= 24). | 67 |
| 5 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية (ن= 24). | 68 |
| 6 | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس ( ن= 24). | 69 |
| 7 | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي ( ن= 24). | 70 |
| 8 | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب ( ن= 24). | 72 |
| 9 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24). | 74 |
| 10 | نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24). | 74 |
| 11 | نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالي التغذية والإصابات الرياضية لدى المدربين تبعا لمتغير الخبرة في التدريب. | 75 |

| | | |
|---|---|---|
| **12** | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس ( ن= 63). | 78 |
| **13** | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب ( ن= 63). | 80 |
| **14** | نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24). | 81 |
| **15** | نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 82 |
| **16** | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير مكان السكن ( ن= 63). | 85 |
| **17** | نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة ( ن= 63). | 86 |

# فهرس الاشكال


| الرقم | الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | المتوسط لمجال التغذية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي | 71 |
| 2 | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي. | 71 |
| 3 | المتوسط لمجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب. | 73 |
| 4 | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب. | 73 |
| 5 | المتوسط لمجال التغذية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب | 76 |
| 6 | المتوسط لمجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب. | 77 |
| 7 | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب. | 77 |
| 8 | المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس | 79 |
| 9 | المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس | 79 |
| 10 | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس. | 80 |
| 11 | المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 83 |
| 12 | المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 83 |
| 13 | المتوسط لمجال الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 84 |

| | | |
|---|---|---|
| **14** | المتوسط للمجال الفني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 84 |
| **15** | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب. | 85 |
| **16** | المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة | 87 |
| **17** | المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة | 87 |
| **18** | المتوسط لمجال الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة. | 88 |
| **19** | المتوسط للمجال الفني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة | 88 |
| **20** | المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة. | 89 |

# فهرس الملاحق


| الرقم | الملحق | الصفحة |
|---|---|---|
| **1** | أداة الدراسة قبل عرضها على لجنة المحكين | 111 |
| **2** | أداة الدراسة بعد عرضها على لجنة المحكين | 127 |
| **3** | أسماء المحكمين | 140 |

# الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية في فلسطين

**اعداد**

**عزة وليد عزت زهد**

**اشراف**

**د. محمود الأطرش**

**د. قيس النعيرات**

## الملخص

هدفت الدراسة التعرف الى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية فلسطين، والتعرف الى الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة في التدريب، تصنيف المدرب)، وكذلك التعرف الى الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى وفقا لمتغيرات (الجنس، الخبرة باللعب، مكان السكن، نوع اللعبة). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (24) مدرباً و(63) لاعبا في العاب القوى في الضفة الغربية. ولتحليل البيانات تم استخدام برنامج الرزم الاحصائيا للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية كان ضعيفاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة على التوالي (52.58%، 48.56%). وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في الحصيلة المعرفية وبعض مجالاتها لدى مدربي العاب القوى تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في التدريب، تصنيف المدرب)، بينما لم تكن هناك فروق دلالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالاتها تبعا لمتغير (الجنس). وفيما يتعلق باللاعبين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وبعض مجالاتها تبعا لمتغيرات (الجنس، الخبرة في اللعب، نوع اللعبة)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالاتها تبعا لمتغير (مكان السكن).

ومن أهم التوصيات التي توصي بها الباحثة ضرورة عقد الدورات الداخلية والندوات والورش التدريبية والمحاضرات التثقيفية المرتبطة بكافة الأمور المعرفية عن رياضة العاب القوى للمدربين واللاعبين.

# الفصل الأول

# مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة
- أهمية الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- اهداف الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- محددات الدراسة
- مصطلحات الدراسة

# الفصل الأول
# مقدمة الدراسة وأهميتها

**مقدمة الدراسة:**

ان التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير الذي تشهده الإنسانية في الوقت الحالي أدى الى عدة تغيرات في حياة الافراد والمجتمعات وفي مناحي الحياة المختلفة، فالنمو المعرفي ومصادرها الرئيسية تضاعفت في السنوات الخيرة القليلة الماضية، ولم تقتصر الثورة العلمية على النواحي النظرية فقط بل تعدتها الى المجالات التطبيقية، حيث تعد المعرفة بمجالاتها المختلفة من الوسائل الهامة في صنع التقدم والتطور ونقل ما توصل اليه الانسان من خبرات ومهارات وتكنولوجيا وقيم ثقافية وحضارية الى الأجيال القادمة، وتمثل المعرفة الرياضية احد المجالات الهامة في حياة الفرد الرياضي، حيث انها تعد من الوسائل الثقافية التي تسهم في البنية المعرفية الرياضية احد المجالات الهامة في حياة الفرد الرياضي، حيث انها تعد من الوسائل الثقافية التي تسهم في البنية المعرفية كظاهرة اجتماعية.(الخصاونة، الزغبي، 2007).

وفي هذا المجال يشير الحوري(2003) بما يتعلق بالحصيلة المعرفية لدى المدربين بانها من اهم العناصر التي تساعد على رفع المستوى الرياضي للاعبين الى درجة المنافسات المتقدمة إذا توفرت الحصيلة لدى المدرب في مجالات علوم الرياضة والتي من أهمها التغذية والاصابات والميكانيكا الحيوية بالإضافة الى الجانب التدريبي.

وكما ان الحصيلة المعرفية لدى المدرب تعد العنصر الأساسي في عملية التدريب و كذلك بالنسبة للاعبين وخصوصا في الألعاب الفردية والتي تتطلب الادراك الكامل من اللاعب في مجالات العلوم المختلفة والتي تساعد اللاعب في سرعة تعلمه للمهارات البدنية المختلفة وسهولة تطبيق المعلومات الخططية، وكذلك معرفته القانونية بلعبته وما يتعلق بالإصابات والميكانيكا الى جانب بعد التغذية.

ويرى الخصاونة والزغبي (2007) ان رياَضة العاب القوى من الرياضات التي بحاجة الى تعاون ومعرفة مشتركة بين المدرب واللاعب في الجوانب المختلفة من العلوم الرياضية وخاصة المدرب بصورة أساسية دون اهمال دور المعرفة لدى اللاعبين، والى ان المعرفة والحصيلة العلمية في الجوانب المختلفة لكل من المدرب واللاعب هي دعائم رئيسية في التدريب الحديث للوصول الى الإنجاز العالمية والمستويات المتقدمة.

ويدرك الجميع ان رياضة العاب القوى والتي فيها الإنجاز الفردي والجماعي في ان واحد، ويعتمد تحقيق الإنجاز الرياضي على متطلبات هامة بالنسبة للمدربين واللاعبين على حد السواء، منها توفير الإمكانيات المادية لتغطية نفقات الاعداد والمشاركة وكذلك توفير الحصيلة المعرفية العلمية بالنسبة للمدرب واللاعب في مجالات العلوم الرياضية المختلفة (الخصاونة، الزغبي، 2007).

وان العديد من الباحثين والعلماء في مجالات علوم الرياضة اهتموا بدراسة الجانب المعرفي بالإضافة الى الجوانب البدنية والمهارية والخططية، فقد قام كل من (الرحاحلة وشوكة،2007).

ويؤكد كل من المزيني والعنقري(2003) في دراسة هدفت للتعرف على الحصيلة المعرفية في المجال الفسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، حيث اشارت نتائج الدراسة الى ضعف في مستوى الحصيلة المعرفية لدى عينة الدراسة، حيث بلغت النسبة المئوية الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني(43%).

ويعد علم التغذية من العلوم الرئيسة في التدريب الرياضي فيشير ملحم (1999) ان التغذية المناسبة تعتبر ركنا مهما من اركان البرامج التدريبية لأي انجاز رياضي، وأن نقص بعض العناصر الغذائية يؤدي حتما الى اعتلال الإنجاز، وفي المقابل فأن زيادة تناول بعض العناصر الغذائية ربما يؤدي الى تحسين الإنجاز الرياضي وخفض ظاهرة التعب والارهاق الجسمي.

ويشير عبد الحق وآخرون (2012) أن التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للإفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمن الناتج

من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص.

حيث يشير فينجر وهويرنر ( 1982، vinger&hornerK).ان الإصابات الرياضية تحدث بمختلف أنواعها في الأنشطة الرياضية المتنوعة بنسب متباينة وهذا يعتمد فنيا على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء الفني الخاص بكل مهاره كما أن لكل نشاط رياضي اصاباته الخاصة ودرجات مختلفة من المخاطر وان اختلفت الإصابة في نوعها ومكانها ودرجتها وتكرار حدوثها وفقا لطبيعة النشاط الممارس كما وتعتبر المعرفة في مجال الإصابات الرياضية امرا حتما لأي مدرب رياضي كون المدرب هو المسؤول الأول لأي فريق.

وان على المدرب الالمام بمعرفة المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية بالإضافة لتصميم البرامج التدريبية البدنية والمهارية بما يتناسب مع أعمار اللاعبين وقدراتهم لتفادي إصاباتهم. وذلك مما دفع بعض الباحثين الى اجراء العديد من الدراسات التي تهدف الى التعرف على الإصابات الأكثر انتشاراً وشيوعاً بين الرياضات المختلفة مثل دراسة (عبد السلام، كامل 2006) وغيرهم.

كما ان المدرب الكفء والمؤهل علميا دورا حيويا في تقليل نسبة إصابة اللاعبين لان مثل هذا المدرب المثقف الواعي يعتمد على أسس التدريب الحديثة، ولديه الفهم العميق لأضرار الخشونة المتعمدة على اللاعبين، والخبرة الواسعة والحاسة الجيدة لإخراج اللاعب المجهد قبل الوقوع في الإصابة وحيث يشير زهر (2004) بان المدرب المؤهل يؤدي عمله بقصد اعداد اللاعب على أسس علمية حديثة مع المحافظة على لاعبيه من اخطار اللعب وحدوث الإصابات بقدر الإمكان وهذا لا يأتي الا عن طريق الاهتمام بإعداد وصقل المدرب من الناحيتين العلمية والمهنية واكتسابه لخبرات وطرق التدريب.

ويؤكد الخالدي (1998) انه كلما زادت الحصيلة المعرفية لدى اللاعبين فيما يتعلق بجانب قانون اللعبة، كلما كان اللاعب قادرا على تطوير المستوى الرياضي لديه الى اقصى حد، بناء على معلومات وبيانات واضحة ودقيقة ومواكبة لما يحدث على الساحة التحكيمية العالمية.

تعتبر العاب القوى الرياضة الطبيعية المتميزة لما تتضمنه من أنظمة متكاملة للإعداد البدني واشباع الرغبات الحركية الأساسية عند الانسان بصورة موضوعية تنظمها مجموعة من القوانين الطبيعية، ففي جميع الأحوال ومهما كان أداء البطل الرياضي معجزاً فان هذا الأداء يتم بصورته النهائية نتيجة لمعايير محددة لقدرات الانسان، والمثل فان الأرقام القياسية العالمية الجديدة التي تسجلها مواهب وقدرات إنسانية عظيمة تكون معبرة عن حدود قدرات الأداء البشري الذي يمكن قياسه من خلال المسافة او الزمن(رفعت،1992).

ورياضة العاب القوى كأي رياضة تحتاج الى عدد من العناصر التي لا بد ان تعمل بانسجام مع بعضها البعض لتطوير هذه الرياضة والمدرب واللاعب هما من اهم عناصرها، فالحصيلة المعرفية لمدربي ولاعبي العاب القوى تساعدهم في تقييم الأداء الرياضي للاعب وبالتالي العمل على تطويره ليواكب التقدم المتسارع في مجال العاب القوى. (الخصاونة، الزعبي،2007).

ترى الباحثة من خلال عملها في مجال التحكيم بألعاب القوى ومتخصصة في المجال الرياضي لاحظت بعض التقصير في الحصيلة المعرفية من قبل المدربين واللاعبين في المجالات (اللياقة البدنية والغذائية والإصابات والتحكيم) التي تعتبر الأساس الذي تعتمد عليه الممارسة الرياضية للإنجاز الرياضي سواءً كان ذلك من أجل اكتساب الصحة أو الرياضية التنافسية، من هنا جاءت فكرة الدراسة لإلقاء الضوء على مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية.

**مشكلة الدراسة:**

ومن خلال كون الباحثة لاعبة سابقة ومدربة وحكم لألعاب القوى وخبرتها مع لاعبي ومدربي الاندية المختلفة في الضفة الغربية لاحظت ان قلة الندوات والدورات المنظمة لدى المدربين واللاعبين في العاب القوى في الضفة الغربية وعدم توفر المعرفة الكافية بالحصيلة المعرفية وتحديدا من حيث الالمام بالتغذية السليمة والاصابات الرياضية والتحكيم ولقلة وجود دراسات محلية عن الحصيلة المعرفية، ارتأت الباحثة القيام بإجراء دراستها الحالية بعنوان (الحصيلة المعرفية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الضفة الغربية فلسطين).

**اهمية الدراسة:**

**تكمن أهمية الدراسة في النقاط الاتية:**

1- توضيح الحصيلة المعرفية اللازمة والاساسية للمدربين واللاعبين برياضة العاب القوى بشكل خاص والرياضات الأخرى بشكل عام.

2- تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحثة من الدراسات المهمة في فلسطين الى تناولت أهمية دراسة الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى.

3- ان هذه الدراسة ستفتح المجال امام الباحثين للقيام بدراسات مشابهة في مجال الحصيلة المعرفية على العاب القوى الجماعية والعاب القوى الفردية.

4- أهمية الحصيلة المعرفية في تحسين العاب القوى للارتقاء بالمستوى المطلوب في فلسطين من اجل انجاز الرياضي في المنافسات المختلفة منها العربية والدولية.

**أهداف الدراسة:**

**هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الاتية:**

- الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية.
- الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس.
- الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.
- الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب.
- الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب.
- الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس.

– الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب

– الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير مكان السكن.

– الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.

**تساؤلات الدراسة:**

سعت الدراسة الحالية للإجابة عن التساؤلات الآتية:

– ما مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير مؤهل العلمي؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير تصنيف المدرب؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير الخبرة في التدريب؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير الجنس؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير الخبرة في اللعب؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير مكان السكن؟

– هل توجد فروق دالة إحصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى لمتغير نوع اللعبة؟

**حدود الدراسة:**

اقتصرت الدراسة على الحدود الاتية:

**الحد البشري:** اقتصرت الدراسة على مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية.

**الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة في مقرات الأندية لألعاب القوى في الضفة الغربية.

**الحد الزماني:** تم اجراء الدراسة في الفترة الزمنية (20-3-2019/20-4-2019) من الموسم الرياضي (2018-2019) م.

**مصطلحات الدراسة:**

– **الحصيلة المعرفية:** هي مجموعة ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة والتي قد كسبها من خلال التعليم ألاكاديمي او الدورات او الخبرة والتي تظهر بشكل واضح عند من يمتلكها من خلال نسبة التحصيل المعرفي للشخص. (Gouzman &. Kozlulin 2005)

– **الإصابات الرياضية:** كلمة مشتقة من اللاتينية، وتعني : تلف او اعاقة ،وتعرف على انها تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي او دائما ،وفقا لشدة الإصابة (محمد، 2008).

– **الوعي الغذائي:** إلمام الطالب بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث أتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء (أبو حليمة، 2008)

**المدرب الرياضى:** هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. **(الحاوي،2002)**

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

- **الاطار النظري**
- **الدراسات السابقة**
- **التعليق على الدراسات السابقة.**

# الفصل الثاني

# الإطار النظري والدراسات السابقة

**الإطار النظري:**

**نبذة تاريخية عن العاب القوى**

**أولاً: العاب القوى**

من أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتضمن فروعا متعددة مثل المشي، والجري والقفز والوثب والرمي والدفع تحت اسم (فن الأتلاتيكا). عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: اذا كان الانسان يمشي بعضلاته، ويجري برئتيه، ويسرع بقلبه، فانه يصل الى الهدف بذكائه. ورياضة العاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفتها الصين والهند، وبلاد ما بين النهرين، وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرنا او يزيد.

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع العاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ (600 ق.م)، عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و(جلادياتورك) واستقر في كتابات بلينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة. (زين، 2012)

وجرت مسابقات العاب القوى لأول مره في بلاد اليونان سنة (1453) ق.م في نطاق الألعاب الاثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتسبت بعداً روحياً، إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة (1500 ق.م). وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصرت في دورات كثيرة على العابها وحدها. (عبد الرحمن، 1986)

لم تكن العاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري، كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً، وأقصر مسافة في سباقات الجري كانت (192.27م)، أي طول الملعب. اما الوثب الطويل، فكان يمارس

على أنغام المزمار، وقد حمل المتسابق بيديه اثقالا تزيد الحركة صعوبة. وكان القرص من فوق منصة من التراب تعلو قليلا عن الأرض. اما الرمح فكان يصوب نحو اهداف عالية او أرضية والعبرة في إصابة الهدف لا في المسافة التي يجتازها الرمح.(عبد الرحمن واخرون، 1986).

اما المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنكلترا، وتحديدا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدا الشباب الإنكليزي، يبدون اهتماما فائقا بالرياضة، ويستفسرون عن ظواهرها العظيمة، ويشتركون بأعداد كبيرة في برامج المسابقات المتنوعة.

وفي سنة (1913م) تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت والأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد أخرى، حتى اصبح العالم يعتقد ان الإمكانات البشرية لا تقف عند حدود، مادامت التقنية ومسابقات العاب القوى. (زين،2012)

وتجري مسابقات العاب القوى والتي تشمل الجري والوثب والرمي والمشي في ملعب يخصص لهذه الغاية وكل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب ان يخطط حسب القوانين المرعية في المسابقات المختلفة. (الزين، 2012).

وتعد فعاليات العاب القوى من الرياضات الفردية العريقة، فهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة، وام الرياضات الأخرى، ومقياس لحضارة الشعوب واقدمها، فضلا على انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي. لذلك اعبترت الرياضة الأساسية الأولى في العالم، وركن مهم من اركان التعليم في التربية العامة، فهي تدخل في جميع برامج المدارس ومناهجها بمراحلها المختلفة، وكذلك كليات التربية الرياضية واقسامها، ومما لا شك فيه انها رياضة منظمة يحكمها قياس المتر وتسجيل الساعة، ويشترك في مسابقاتها العديد من المتنافسين من الجنسين على حد سواء، فهي تمارس على مدار السنة في جميع الفصول، وتقام من اجلها البطولات المحلية والدولية والإقليمية والاولمبية والعالمية (درويش واخرون،1983)

**قانون العاب القوى**

**- سباقات الجري:**

يجري السباق في مضمار لا يقل محيطه عن( 400م ) ولا يقل عرضه عن( 7.32 م). ولكل متنافس مسار مستقل في جميع السباقات لا يقل عرضه عن( 1.22م ) ولا يزيد عن( 1.25م )اما اتجاه الجري فيكون بحيث تكون اليد اليسرى لجهة الداخل. ويجب ان يتسع المضمار لستة مسارات على الأقل او لثمانية مسارات اذا امكن في اللقاءات الدولية. وطرق التدريب في تقدم مستمر.(اتحاد العاب القوى،2018)

**مسافات السباق في البطولات الدولية:**

حدد مسافات المسابقات في البطولات الدولية كما يلي:

| الرقم | المسافات القصيرة | المسافات المتوسطة | المسافات الطويلة | سباقات التتابع | سباقات الموانع |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 100متر | 800متر | 3000متر | 4×100متر | 3000 متر موانع |
| **2** | 200متر | 1500متر | 5000متر | 4×400متر | 5000 متر موانع |
| **3** | 400متر | | 10000متر | | |
| **4** | 110 متر حواجز رجال | | لا قل 7000متر ولاتزيدعن14000 للكبار | | |
| **5** | 100متر حواجز سيدات | | 42.195كيلو الماراثون | | |
| **6** | 400متر حواجز سيدات/رجال | | | | |

**(قانون العاب القوى،2019)**

**أولاً: سباقات اختراق الضاحية**

المسافات للكبار يجب ان لا تقل عن (7كلم) ولا تزيد عن (14 كلم)، اما الناشئون فيجب ان لا تقل مسافة السباق عن 5كلم ولا تزيد على( 10 كلم). النسبة للنساء لا تقل عن (2كلم ) ولا تزيد عن(5) كلم. اما في سباقات الضاحية الدولية فيجب ان تكون المسافة (12 )كلم للكبار و(8) كلم للناشئين

( 4 كلم) للنساء.

– **مكان السباق:** يجرى السباق على طريق بقدر الإمكان للأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، اما اذا اخترق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان. (اتحاد العاب القوى،2018).

1. **العدو (100م):** وهي المسافة التي يجب ان تركض دائما في خط مستقيم.

2. **العدو (200م):** وهذا السباق من السباقات السريعة، تمارس رياضته في جميع السباقات الدولية، ويمر السباق في منحنى واحد من الملعب.

3. **العدو( 400م):** وهو السباق المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة وتعتبر من اعنف أنواع السباقات ويسمى (قاتلة الرجال) لأن العداء مضطر ان يركض مسافة (400) م كما لو انه يركض مسافة (100 متر)، وبنفس السرعة والقوة والتحمل.

4. **الجري(800م):** وهو سباق من سباقات المسافات المتوسطة في الجري ويجب على العداء ان يجتاز مسافة المضمار لدورتين متتاليتين حيث يتحرر اللاعب بعد المنحنى الأول بحيث يجري اللاعب خارج حارته وتبدأ وتنتهي عند نفس النقطة.

5. **الجري (1500م):** سباق من المسافات المتوسطة.

6. **الجري (5000م):** سباق من المسافات الطويلة.

7. **الجري (3000م) موانع:** على المتسابق ان يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك (28 وثبة) مانع و(7 قفزات موانع مائية). (الزين.2012)

وفي سباق الموانع يكون المانع المائي الرابع في الترتيب من كل دورة، اما ارتفاع المانع فيجب ان يكون (0.914 سم) اما طول وعرض حوض الماء بما في ذلك المانع فيجب ان يكون ( 3.66 سم).

1. **جري (110م) حواجز:** للرجال ارتفاع الحاجز القياسي 1.67 متر.

2. **جري (400م) حواجز:** للرجال ارتفاع الحاجز القياسي 0.914متر.

3. **جري (100م) حواجز:** للنساء ارتفاع الحاجز القياسي 0.84 متر.

4. **جري (400م) حواجز:** للنساء ارتفاع الحاجز القياسي 0.762متر.

❖ **الوزن الكلي للحاجز يجب ان لا يقل عن (10 كيلوجرام).**

يلزم كل متنافس حاره طوال مسافة السباق الأرقام القياسية لهذا السباق للرجال والنساء. (الزين، 2012)

**ثانياً: سباق الماراثون مسافته 42.195 كلم.**

يجرى السباق على طرق معبدة، اما إذا كانت ظروف المرور لا تسمح بذلك فيمكن للسباق ان يؤدي على طريق المشاة على طول الطريق بشرط ان لا تكون الأرض رخوة، ويمكن للسباق ان يبدأ وينتهي في ساحة العاب القوى.

تعطى المنعشات بواسطة المنظمين للسباق بعد ان يكون المتبارين قد اجتاز مسافة (20 كلم) مره كلما اجتاز مسافة(5 كلم). بالإضافة الى ذلك يجهز المنظمون نقطة للماء والاسفنج فقط. اما المنعشات فتجهز بمعرفة المنظم او الرياضي نفسه، وتوضع بطريقة يسهل على المتنافسين الوصول اليها، او يتم تسليمها باليد للمتنافسين. (الربضي،1999).

**ثالثا: سباق التتابع**

وتعتبر من امتع المسابقات في العاب القوى وأكثرها تشويقا واثارة للحماسة، ويتألف الفريق في هذا النوع من المسابقات من أربعة لاعبين، يركض كل منهم المسافة المقررة سواء اكانت (4× 100متر) أو (4×400متر)، ويحمل المتسابق من كل فريق عصا، وهي عبارة عن انبوبة ملساء مجوفة ذات مقطع دائري مصنوعة من الخشب أو المعدن ولا يزيد طولها عن( 30 سم)، ولا يقل عن( 28 سم) اما محيطها فيتراوح بين( 12سم، و 13 سم)، ولا يقل وزنها (50 غراما) ويجب ان تدهن بلون مناسب ليسهل رؤيتها اثناء السباق. هذه العصا يحملها المتسابق طيلة السباق الى ان يسلمها الى زميله في منطقة التسلم والتسليم التي تتراوح بين(20–30م) ، وإذا سقطت من يده فيجب ان يستعيدها نفس الرياضي الذي أسقطها. (الربضي،1999)

**رابعاً: سباقات المشي**

وهي الرياضة الأكثر طبيعية بالنسبة لجميع المنافسات في العاب القوى، ولكنها محكومة بقانون بسيط ينظمها ولقد دخلت هذه الرياضة الى الألعاب الأولمبية منذ عام 1968 وتم تعريف رياضة المشي بانه التقدم بخطوات مع المحافظة على ان لا ينقطع الاتصال بالأرض. ويجب في كل خطوة ان تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قل ان تغادر القدم الخلفية الأرض.

وفي الألعاب الأولمبية وكذلك في السباقات الدولية الكبرى يتم ترتيب السباق ( 50كلم )مشي بحيث يضمن وصول اول متنافس عند غروب الشمس تقريبا حتى يمكن له التمتع بأفضل حال (الزين، 2012)

**خامساً: السباقات المركبة**

❖ **الألعاب العشاري للرجال:**

تتألف المسابقة العشارية من عشر مسابقات، ويجب ان تقام في يومين متتاليين حسب ترتيب التالي:

- **اليوم الأول:** (100متر عدو)، وثب طويل، دفع الكرة الحديدة، الوثب العالي، ( 400متر) جري.

- **اليوم الثاني:**(110متر) حواجز، قذف القرص، القفز بالعصا، رمي الرمح، (1500متر) جري. قانون العاب القوى،2019)

❖ **الالعاب الخماسي للرجال:**

تتألف المسابقة الخماسية من خمس مسابقات، ويجب ان تقام في يوم واحد حسب ترتيب التالي:

- **اليوم الأول:** وثب طويل، رمي الرمح، (200م) جري، قذف القرص، (1500م) جري.

❖ **الألعاب العشاري للسيدات:**

تتألف المسابقة العشارية من عشر مسابقات، ويجب ان تقام في يومين متتاليين حسب ترتيب التالي:

- **اليوم الأول:** (100متر) عدو، قذف القرص، قذف الزانة، رمي الرمح، ( 400م ) جري.

- **اليوم الثاني:** (100متر حواجز)، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، ( 1500متر) جري.

❖ **السباعي للسيدات:**

تتألف المسابقة السباعية من سبع مسابقات وتقام في يومين متتاليين حسب الترتيب التالي:

- **اليوم الأول:** (100متر ) حواجز، الوثب العالي، دفع الكرة الحديدة،( 200متر) جري.
- **اليوم الثاني:** الوثب الطويل، رمي الرمح، (800 متر) جري.(قانون العاب القوى،2019)

**مسابقات الوثب: وتتألف من أربع مسابقات:**

**أولاً: الوثب العالي**

وهي رياضة تعتمد على قدرة الرياضي على الوثب عاليا من فوق عارضة، شرط ان يتم الارتقاء بقدم واحده مع عدم إسقاط العارضة من فوق الحامل، ويتم هذا الوثب عن طريق الاقتراب والارتقاء بأية طريقة من الجسم.

طريق الاقتراب: الحد الادنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون (15م) فيما عدا المنافسات التي تخضع للقوانين الدولية حيث يكون الحد الأدنى (25م)

**وتستعمل في الوثب العالي الأجهزة التالية:**

**1- القوائم:** يمكن استخدام أي نوع من القوائم او الاعمدة بشرط ان تكون صلبة، ومزودة بحوامل للعارضة، مثبتة فيها، وتكون المسافة بين القائمين أربعة امتار على الأقل.

**2- العارضة:** العارضة من الخشب او المعدن او أي مادة أخرى مناسبة ويجب ان تكون دائرية المقطع طولها يتراوح بين( 3.98م-4.02م ) ووزنها (2 كغم ) كحد اقصى.

3- **حاملا العارضة:** يجب ان يكونا مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما (4 سم) وطوله (6 سم).

4- **منطقة الهبوط:** ويجب ان لا يقل طولها عن (5 امتار) وعرضها ( 3م).

- **طريقة تصنيف اللاعبين:** اعلى ارتفاع يستطيع اللاعب اجتيازه دون تخطيه من قبل المتنافسين الاخرين.

**طريقة الوثب العالي:**

**1- طريقة فوسبوري FLOP .( العاب القوى.2018).**

**ثانيا-القفز بالعصا(الزانة):**

وهي رياضة يحتاج ممارسها الى قوة عضلية ومرونة فائقة، حتى يستطيع حمل العصا المصنوعة من (الفيبر جلاس) والجري بها، ثم الارتقاء وتعدية الحاجز.

**وتمر طريقة القفز العصا بمراحل فنية مختلفة ومتعددة، يجب ان يجيدها اللاعب ليصل الى المستوى المناسب وهي:**

1- مسكة الزانة 2- الاقتراب 3-الغرس والارتقاء وتقوس الزانة

4- الانتقال للزانة وتكوين الحرف (ل) 5- سحب الجسم للأعلى والارتقاء العلوي والدوران للجسم.
6- عبور العارضة. 7- الهبوط.

**الأجهزة المستعملة:**

- **عصا القفز:** للمتنافس الحق في استخدام عصاه الخاصة، بعد موافقة اللجنة الدولية المنظمة للمنافسة تصنع العصا من اية مادة أو خليط من المواد، وبأي طول أو قطر على ان يكون سطحها أملس.

الاقتراب-الارتقاء- الهبوط: يجب ان لا يقل طول مسافة الاقتراب عن ( 40 متر) ولا يقل عرض الطريق عن( 1.22متر). اما الارتقاء بالقفز بالعصا، فيتم من خلال غرس العصا في الصندوق المصنوع من مادة صلبة مناسبة، ويجب ان يكون مطمورا حتى مستوى الأرض، اما مساحة

الهبوط، فعبارة عن مربع ضلعه لا يقل عن (5 ×5م).

- **القوائم:** يمكن استخدام أي نوع او شكل من القوائم او الاعمدة على ان تكون من مادة صلبة، اما المسافة بين القائمين فتتراوح بين ( 4.30 متر و 4.37 متر).

- **العارضة:** تصنع العارضة من الخشب أو المعدن أو أية مادة أخرى مناسبة ويجب أن تكون دائرية المقطع ، طولها بتراوح بين ( 4.48م ) و(4.52م ) والحد الأقصى لوزنها ( 2.25 كغم).

- **الصندوق:** يصنع الصندوق من بعض المواد الصلبة، طوله متر واحد وعرضه ( 60سم). (قانون العاب القوى،2018)

**ثالثاً: الوثب الطويل**

يحتاج لاعب الوثب الطويل الى قدرة كبيرة من السرعة والارتقاء والوثب الطويل، عملية فنية معقدة، تحتاج الى صفات حركية وبدنية متعددة، بحيث يبذل اللاعب أقصى جهده للوصول الى أقصى مسافة خلال الوثب الافقي، وتمر الوثبة بأربع مراحل هي:

1- الاقتراب 2-الارتقاء 3-الطيران 4-الهبوط.

وتحسب للاعب أحسن وثبة من جميع وثباته.

- **لوحة الارتقاء:** يحدد مكان الارتقاء بلوحة في مستوى طريق الاقتراب، طريق الاقتراب طولها (45 متر) على الأقل. لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن عشرة أمتار، وتوضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن ( 1-3 م)، وتصنع هذه اللوحة من الخشب. يتراوح طولها ( 1.21 متر و 1.22متر) أما عرضها فيتراوح بين (19.8 سم و20.2 سم) وأقصى عمقها (10سم) ويجب ان تطلى باللون الأبيض. (الزين، 2012).

- **منطقة الهبوط:** الحد الأدنى لعرضها ( 2.75 متر-3م) وطولها (8 متر).

- **قياس مسافة الوثبة:** تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط حتى خط الارتقاء. (الزين ، 2012)

**رابعاً: الوثب الثلاثي**

الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة، الا انها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل والعضلات، كان يطلق على الوثبة الأولى حجلة، الثانية خطوة، والثالثة وثبة، غير ان هذه التسمية تغيرت واستبدلت باسم الوثبة الثلاثية.

تؤدي هذه المسابقة بثلاث وثبات متتالية: الحجلة الأولى والثانية تؤدي بقدم واحدة وتعرف بالخطوة ومن ثم الهبوط. تحسب للمتنافس في المباراة احسن وثبة من بين جميع وثباته.

**قواعد الوثبة الثلاثية:** تؤدي الحجلة بحيث يهبط الواثب أولا على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها.

- **طريق الاقتراب:** طول طريق الاقتراب ( 40متر ) كحد ادنى وعرضها ( 1.22متر).

- **مكان الارتقاء:** يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الاقتراب،

وعلى بعد لا يقل عن ( 13متر) للرجال ، (11متر) للسيدات في البطولات العالمية من منطقة الهبوط. ويجب ان تكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط (21 متر) كحد أدنى–اما منطقة الهبوط فيجب ان لا تقل عن(2.75م).

- **قياس الوثبة الثلاثية:** تقاس جميع الوثبات من أخر أثر في منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أو أطراف اللاعب المتنافس الى خط الارتقاء.

- ترتيب المتسابقين او المتنافسين لأخذ محاولاتهم يتم بإجراء القرعة. إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية أشخاص، يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات، وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية فاقل يعطى لكل متنافس ست محاولات. (الزين، 2012)

**مسابقات الرمي:**

**اولاً: دفع الكرة الحديدية**

تدفع الكرة (الجلة) من الكتف وبيد واحدة فقط. عندما يأخذ المتنافس مكانه في الدائرة استعداد للرمي، يجب ان تلمس الكرة الذقن او تكون ملتصقة قرب الذقن اسفل الفك والترقوة.

تقاس طول الرمية من أقرب علامة احدثتها الكرة في الأرض الى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة.

تؤخذ جميع القياسات مباشرة بعد كل رمية.

ترتيب المتسابقين او المتنافسين لأخذ محاولاتهم يتم بإجراء القرعة. إذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية أشخاص، يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات، واذا كان عدد المتنافسين ثمانية فاقل يعطى لكل متنافس ست محاولات.

- **الكرة:** تصنع من الحديد الصلب أو من النحاس، اما وزنها لمسابقات الرجال، فيبلغ ( 7.260) كلغ، ووزنها لمسابقات النساء يبلغ(4) كلغ.
- **دائرة الرمي:** تصنع أرضية الدائرة من الاسمنت أو الاسفلت أو أية مادة لا تساعد على الانزلاق، وطول قطرها من الداخل ( 2.135)م. (القانون العاب القوى دولي، 2018)

**ثانياً: قذف القرص**

لكي يحصل لاعب القرص على أطول مسافة ممكنة يجب ان ينطلق القرص بأقصى سرعة ممكنة، وبزاوية معينة، ويعتمد رمي القرص على النواحي الفنية التالية:

1- وقفة الاستعداد 2- حمل القرص 3- الأرجحة الاستعدادية للدوران.

4- الدوران 5- القذف (التخلص) 6- التخلص وحفظ التوازن.

**قواعد قذف القرص:** تطبق في رمي القرص قواعد رمي الكرة الحديدية نفسها، وحتى تكون المحاولة صحيحة، يجب ان تسقط الأداة في نقطة بين الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي. اما القرص فيرمى من دائرة قطرها (2.50) متر.

**القرص:** يصنع القرص من الخش او من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري. وزن القرص الذي يستعمله الرجال (2) كلغ اما القرص الذي تستعمله النساء فوزنه (1) كغم واحد. ( الزين، 2012م)

**ثالثاً: اطاحة المطرقة**

تؤدى جميع رميات المطرقة من داخل سياج او قفص حرصا على سلامة المتفرجين والحكام والمتنافسين.

**القفص:** يصمم القفص متخذا الشكل (U) واتساع فتحته ستة امتار وتبعد عن مستوى مركز دائرة الرمي مسافة قدرها ( 4.20) متر، ويصنع من سبعة إطارات من الشبك عرض الواحد منها (2.74) متر، ويصان باستمرار، لكي يكون قادرا على إيقاف مطرقة وزنها ( 7.260) كلغ، وذات رأس قدرة( 11)سم، وتتحرك بسرعة تصل الى ( 29) متر الثانية.

**دائرة الرمي:** قطرها الداخلي ( 2.135 ) متر.

**المطرقة: تتألف المطرقة من الأجزاء التالية:**

1- الراس المعدني، ويصنع من الحديد الصلب.

2- السلك، ويجي ان يكون مفردا غير موصول، مصنوعا من الصلب ولا يقل قطره عن (3) ملم، ولا يتمدد اثناء رمي المطرقة.

3- المقبض: يصنع من حلقة أو حلقة مزدوجة، ويجب ان تكون صلبة، وبدون مفاصل من أي نوع.

**مواصفات المطرقة القياسية:**

- **وزنها:** يتراوح بين ( 7.265 ) كغم و(7.285 ) كغم.
- **طول المطرقة:** طولها ابتداء من منتصف المقبض، يتراوح بين ( 117.5 ) سم، و(121.5 ) سم وقطر رأسها يتراوح بين( 11) سم و(13) سم.
- **طريقة اللعب:** يتم ترتيب المتنافسين لأخذ محاولاتهم بإجراء القرعة.

يرمي اللاعب المطرقة من الدائرة، وحتى تكون الرمية صحيحة، يجب ان تسقط المطرقة داخل الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي، وهما الخطان الممتدان من مركز الدائرة بزاوية مقدارها (34.92) درجة.

وتستخدم نفس القوانين المرعية الاجراء في قذف القرص ودفع الكرة الحديدية، النسبة للعدد المحاولات، وقياس المسافة التي تجتازها المطرقة. (قانون العاب القوى الدولي.2018)

**رابعاً: رمي الرمح**

يرمى الرمح أثناء المنافسات، لتحقيق أطول مسافة طريقة خاصة، تترابط فيها سرعة الاقتراب والأوضاع الفنية الخاصة، التي تساعد الرمح لاكتساب أقصى قوة انطلاق لأطول مدى ممكن.

**الخطوات الفنية لرمي الرمح:** تمر طريقة رمي الرمح بمراحل فنية متعددة يجب على اللاعب ان يجيدها، ليصل الى مستوى المناسب وهي:

1- مسك الرمح 2- حمله 3- وقفة الاستعداد 4- الاقتراب 5- خطوات الرمي 6- الارسال 7- الاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي.

- **شروط الرمي:**

- لا تعتبر الرمية صحيحة، الا اذا لمس سن الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء اخر منه.
- ولا تحتسب المحاولة اذا كسر الرمح في أي وقت اثناء أداء الرمية.
- ولكي تعتبر الرمية صحيحة يجب ان يسقط الرمح داخل الحدود الداخلية لخطي قطاع الرمي، وعرض كل منهما ( 5 ) سم.
- تقاس كل رمية بعد عملية الرمي فورا من أقرب اثر تركه سنان الرمح على الأرض حتى الحد الداخلي لقوس الرمي.

- **طريق الاقتراب:**

- ينبغي ان لا يزيد طولها عن ( 36.5 ) متر ولا يقل عن ( 30 ) متر.
- **الرمح:** يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي الرأس، الذيل، الجسم. اما وزنه فمقداره ( 800 )غرام للرمح الذي يستعمله للرجال( 600 )غرام للرمح الذي تستعمله للنساء. ( الزين ،2012).

**مسابقات العاب المضمار:** تجرى مسابقات العاب القوى والتي تشمل الجري والوثب والرمي والمشي في ملعب ويخصص لهذه الغاية وكل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب ان يخطط حسب القوانين المرعية في المسابقات المختلفة.

- **سباقات الجري:**

يجري السباق في مضمار لا يقل محيطه عن ( 400) متر ولا يقل عرضه عن ( 7.32 ) متر.

ولكل متنافس حارة مستقل في جميع السباقات لا يقل عرضه عن ( 1.22 ) متر ولا يزيد عن (1.25) متر اما اتجاه الجري فيكون بحيث تكون اليد اليسرى لجهة الداخل.

ويجب ان يتسع المضمار لستة حارات على الأقل او لثمانية مسارات اذا امكن في اللقاءات الدولية.

**منافسات العاب القوى:**

تعد العاب القوى اكثر الرياضات شعبية في العالم، هنالك حوالي (180) دولة تنتسب الى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة وهي الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظيمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأرقام البطولات العالمية في (65) مسابقة من مسابقات الرجال والسيدات. (عبد الرحمن، 1986)

**1- المضمار:**

تكون مضامير الجري في الهواء الطلق( الخارجية) بيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (استاد)، تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ان لا يقل محيط مضمار الجري الخارجي عن ( 400) متر تقريبا ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماما، تقسم المضامير الى ثمانية او تسعة حارات ويجب على العدائين ان يبقوا في حاراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها 400 متر واقل من ذلك، حتى يتجاوزوا المنحنى الأول في سباق ( 800) متر كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض الحارة بين ( 1.22 و1.25 ) متر. (عبد الرحمن، 1986).

**2- الميدان:**

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار، ولكن في بعض اللقاءات قد تقاوم واحدة او اكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب، وذلك لوقاية اللاعبين الاخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان. ويتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز، وفيه أيضا مناطق دائرية مغطاه بمواد خرسانية أو الاسفلت في مسابقات الرمي.( زهران، 2009).

**3- اقسام العاب القوى: تنقسم العاب القوى الى أربعة اقسام.**

1- مسابقات المضمار.

2- مسابقات الميدان.

3- مسابقات مركبة.

4- مسابقة الطرق.

- **مسابقات المضمار وتشمل السباقات الاتية:**

- **سباقات المسافات القصيرة** (100-200-400 متر)

- **سباقات المسافات المتوسطة** (800-1500متر)

- **سباقات المسافات الطويلة** (3000-5000-10000 متر)

- **سباقات الحواجز**: (110-400 متر رجال/ 100-400متر سيدات)

- **سباقات التتابع**: (4×100متر)-(4×400متر)

- **سباق**: (3000 الف موانع) (دولت.2007 ).

- **مسابقات الميدان وتشمل السباقات الاتية:**

- **مسابقات الوثب** (الوثب الطويل-الوثب الثلاثية-الوثب العالي).

- **مسابقات الرمي**: (دفع الجلة-قذف القرص-اطاحة المطرقة -رمي الرمح).

- **مسابقات القفز**: (القفز بالزانة).(دولت ،2007).

- **المسابقات المركبة وتشتمل على الاتي:**

وهي سباعي السيدات، وعشاري الرجال والسيدات. يتنافس فيها المتسابقين لمدة يومين من خلال أداء سلسلة من المسابقات في المضمار والميدان، وتحتسب النقاط حسب أحسن وقت الذي تستغرقه كل مسابقة، ويفوز اللاعب الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.(دولت،200)

- **سباقات الطرق وتشمل الاتي:**

فعاليات الماراثون للرجال والسيدات، مسابقات المشي رجال ( 20–50) كلم، وسباق المشي نساء (15) كلم، والضاحية القصيرة والطويلة. (دولت،2007)

**ثانياً: الحصيلة المعرفية**

تعد الحصيلة من المصطلحات المسلم بها الان على نطاق واسع في مجتمعات المعرفة الحديثة التي تشهد الازدهار الاقتصادي والاجتماعي والرياضي، للأفراد والمجتمعات وكذلك الدول التي تقوم بمحاولة التطوير ومواكبة المستجدات الحديثة. وتمثل الحصيلة المعرفية القدرة على التمتع بقدرة فطرية للقيام بعمل معين وبمستوى معين، وتشمل الحصيلة المعرفة والادراك والمهارات العلمية والمواقف والعواطف والقيم والدوافع.(Rychen & Salganik, 2001)

وتعرف الحصيلة المعرفية بأنها قدرات مكتسبة تسمح بالسلوك والعمل في سياق معين، ويتكون محتواها من معارف ومهارات وقدرات واتجاهات مدمجة بشكل مركب، كما يقوم الفرد التي اكتسبها بإثارتها وتوظيفها قصد مواجهة مشكلة ما حلها في وضعية محددة (الدريج، 2004)

وتعرف الحصيلة المعرفية بانها مجموع ما يملكه الفرد من حقائق ومعلومات ومهارات وقدرات ذهنية وخبرات اكتسبها من خلال التعليم او التجربة، ليقوم بإثارتها وتجنيدها وتوظيفها قصد مواجهة مشكلة ما او موقف تعليمي وحلها في وضعية محددة (غوكهشاو، 2012)

وقد عرف إبراهيم (1999) الحصيلة المعرفية بأنها: هي مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة اكتسبها من تعليم أكاديمي أو دورات، أو من الخبرة العملية في مجال العمل.

وتعرف الحصيلة المعرفية بأنها مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة والتي قد اكتسبها من خلال تعليم أكاديمي أو دورات أو خبرات والتي تظهر بشكل واضح عند من يمتلكها من خلال نسبة التحصيل المعرفي للشخص. (Gouzman &. kozlulin 2005)

وتظهر الحصيلة المعرفية للأفراد على شكل زيادة في الوعي وذلك في الحالات الذهنية والعاطفية مقارنة مع الاخرين، حيث يكون الفرد الذي يمتلك كفاءة معرفية أكثر قدرة على حل المشكلات من خلال استخدام طرق تعزز من قدرتهم على التواصل مع الأفراد الذين لا يمتلكون الحصيلة المعرفية.( Leadbeater Etal, 2006)

تؤثر المعرفة على السلوك الإنساني لان الفعل السلوكي يكون معلوما للنتاج الفكري، فلا يمكن للإنسان ان يعمل قبل ان يفكر ويتأمل في رتبة سابقة ، وامتلاك الإنسان للمعرفة وازدياد عدد الأشياء والحقائق التي يعرفها يزيد ذلك معرفته بالعالم الذي يعيش فيه، وبذلك يزداد الفرد نضوجاً، حيث أن هناك ترابط ايجابي بين زيادة المعرفة وزيادة نضوج الفرد، وكذلك فان المعرفة كثيرا ما تعتبر مقياسا هاما لذكاء الأفراد، وعندما يستطيع الفرد استغلال المعارف التي يمتلكها في التصدي للمشكلات او المواقف التعليمية التي تعترضه واتخاذ القرارات الحكيمة بناء على المعلومات والمعارف التي يملكها، خصوصا في ظل طبيعة المجتمع والثقافة والعصر الذي نعيش فيه حيث يجد الأفراد أنفسهم في وسط مجتمع وعصر وثقافة سريعة التغير لا يمكن التنبؤ بها، تظهر هنا حاجة الأفراد إلى مجموعة من المهارات والقدرات الذهنية والكفاءة المعرفية التي تجعل الفرد أكثر قابلية للتكيف مع المستجدات. (المصري، 2010)

مما سبق يتضح للباحثة ان الحصيلة المعرفية تعد نتاجا فكريا، على شكل قدرات عقلية تساعد الافراد على العمل ضمن سياقات محددة سواء كانت مهارات عقلية، ام محفزة، وعادة ما تتأثر بمتغيرات محيطة مثل التغير واختلاف انماط التعامل مع البيئات المحيطة، كما انها تتيح للفرد ان يفكر ويتأمل، ويزيد معرفته اتجاه موضوع معين.

**قياس الحصيلة المعرفية:**

يعتبر قياس الحصيلة المعرفية واحدا من الموضوعات التي أصبحت في متناول البحث والدراسة، وذلك لكونها تعنى بالقدرات الذهنية والعقلية للأفراد، فضلا عن كونها تكشف عن مصادر المعرفة وطبيعتها ووظيفتها من اجل تنظيم المعلومات في الذاكرة.

فالفرد يتعلم ويفكر ويحل المشاكل وله قدرات واعية في مراقبة سلوكه وأنشطته اللغوية والمعرفية عامة، فهو ليس كذهن فارغ يتأثر بعوامل البيئة وبشروط المحيط الخارجي، كما أقرت بذلك المدرسة السلوكية، وإنما كذات لها كفاءات ومهارات تمكنه من استخدام مختلف أنواع المعارف وتوظيفها في حل المسائل اللغوية والرياضية والتواصلية، لذلك هناك حاجة ماسة لقياس الكفاءة المعرفية (علوي، 2007).

ويتم قياس الحصيلة المعرفية باستخدام استجابات الفرد لبعض المحفزات (أو البنود) للتوصل من خلالها إلى مستويات الحصيلة المعرفية التي يمتلكها من خلال بناء الاختبارات التي تستند على نماذج مفاهيمية لما سيتم تقييمه. (Trautwein, 2009)

وعليه ترى الباحثة ان القيام بقياس الحصيلة المعرفية يتطلب الاخذ بعين الاعتبار الاسناد على اختباراتتبنى على أسس ومفاهيم معرفية، تشمل بدورها ما يجري تقييمه، وتراعي الاختلافات الفردية للأفراد المراد قياس حصيلتهم المعرفية.

**ثالثاً: اللياقة البدنية**

**مفهوم اللياقة البدنية:**

تم مصطلح اللياقة البدنية (Physical Fitness) من اكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد الى مناقشات عامة لجميع الناس، وأصبح من اهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا ان اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان، وانتشار امراض

المدنية الحديثة كأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها. (علاوي،1998).

**ويعرفها ماتفيف** (Matvef .1998) بانها مقدرة الفرد على القيام بعمله دون الشعور بالتعب مع بقاء يعض الطاقة للتمتع بوقت الفراغ.

**أهمية اللياقة البدنية:**

تظهر أهمية اللياقة البدنية

– القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إمكانية ممارسة كافة الأنشطة الرياضية المختلفة.

– تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب، ودونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الابعاد امرا صعبا قد يكون مستحيلا (حمدان وسليم واخرون، 2001).

– الوقاية من الامراض، هنالك ادلة قاطعة بان الامراض المزمنة مثل السكري، وتصلبات الشرايين تكون نسبتها قليلة عند ممارسي الأنشطة الرياضية والصحة.

– تعمل اللياقة البدنية على تطوير الذكاء والجوانب المعرفية حيث اكدت كثير من الدراسات العلمية مثل دراسة عبد الحق(2007).

كما وأكدت دراسات كل من عبد الحق(2004) والقدومي(2000) وفيلين (Filin,1984) وهاره (Hare,1992) وباندرفسكي ( Bandarefsky,1984) على تحقيق اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية.

**عناصر اللياقة البدنية:**

أشار عبد الحميد وحسانين (1997) ان العلماء اختلفوا في تحديد عناصر اللياقة البدنية، فالبعض يرى انها عشرة، والبعض الاخر يرى انها خمسة، واخرون يرون انها سته ووصل الامر الى ان يعتبرها البعض ثلاثة عناصر.

ويوجد اجماع بين المدرستين الغربية والشرقية على ان عناصر اللياقة البدنية خمسة وهي:

(القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة).

**أولاً: القوة العضلية**

تعرف على انها القدرة العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية او مواجهتها على أساس ان الأداء البدني، او الحركي يتطلب محاولة التغلب على المقاومات، او يستدعي مواجهة هذه المقاومات (الحكيم،2004 ).

**ثانياً: التحمل الدوري التنفسي**

يعرفه كل من بارو barrow ومك جي mc gee بانه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبياً، والتي تتطلب تكييف الجهازيين الدوري والتنفسي لهذا النشاط (حسانين، 2004)

**ثالثاً: السرعة**

يعرفها حسانين (1997) انها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم او عدم انتقاله.

**رابعاً: المرونة**

حسب كيرتن curton هي: إمكانية الجسم للتحرك بسهولة الى مدى الكامل للحركة (حسانين، 2004).

**خامساً: الرشاقة**

هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم، او سرعته او اتجاهه على الأرض، او في الهواء بدقة وانسيابية، وتوقيت صحيح (عبد البصير،1999).

**الاصابات الرياضية:**

وتعرفها محمد (2008): كلمة مشتقة من اللاتينية، وتعني: تلف او اعاقة، وتعرف على انها تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات وعوامل خارجية او داخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في الجزء المصاب مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج بشكل وقتي او دائمي، وفقا لشدة الاصابة .

ويعرفها جوكل (2007): بأنها تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي، او داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

أما قبع (1989) فيعرف الإصابة على أنها تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي او داخلي ما يؤدي إلى تعطيل عمل وظيفة ذلك النسيج.

**لمحة عن إصابات ألعاب القوى:**

قبل الخوض في الحديث عن إصابة منافسات ألعاب القوى بشيء من التفصيل يمكن الحديث عن الإصابات الرياضية في ألعاب القوى بشكل عام.

فرياضة ألعاب القوى هي أساس جميع أنواع الرياضات بل أُم الألعاب الرياضية على الإطلاق لما تحتويه هذه الألعاب من أصناف متعددة من الحركات الخاصة بالسرعة والتحمل والقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتي يمكن أن تتعرض فيها العضلات لأي أنواع مختلفة متعددة من الإصابات على كافة مستوياتها. (مجلى، 2008)

وتعتبر الإصابات العضلية عامة، جانبية نسبياً في مجال الطب الرياضي رغم انتشارها وخطورتها ولأثرها النسبي على مستويات اللاعبين. ويعود ذلك لعدم إعتبار الإصابات العضلية أحد المواضع الأساسية أو التي تثير اهتمام الجراحين رغم خطورتها وأهميتها بالنسبة للاعب. (خليل،1981)

فبينما يمكن للفرد العادي العودة لممارسة حياته الطبيعية وهو ما زال يعاني من الإصابة العضلية يكون هذا غير جائز للرياضي والذي أن يتم شفاؤه وتأهيله بنسبة (100 %) من تلك الإصابة حتى يعود بنفس الكفاءة البدنية السابقة قبل الإصابة. (الأكاديمية العربية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 2010م)

وتشير معظم الدراسات العالمية إلى أن نسبة حدوث الإصابات العضلية تتراوح ما بين (10 – 30 %) عن باقي إصابات اللاعب وبشكل وسط . وكمثال على أهمية الإصابات العضلية في ألعاب القوى أشارت إحدى الدراسات العلمية، التي أجريت خلال بطولة دولية لألعاب القوى عام (1977) بالسويد (2654) متسابقا من خمس وأربعين دولة عرضوا على مركز الطب الرياضي خلال أيام البطولة تبين ان (415) منهم مصاب بإصابات مختلفة بالعضلات (15%) منهم مصابون بعضلات الفخذ المختلفة و(13 %) منهم مصابون في عضلات الساق الخلفية ودراسة أجراها بيترسون ورنيشروم عام 1980م (الأكاديمية العربية لعلوم التربية البدنية والرياضة، 2010م)

**الإصابات الرياضية في ألعاب القوى**

ساهمت الإصابات الرياضية في إبعاد الكثير من الرياضيين بشكل عام، ولاعبي ألعاب القوى بشكل خاص عن الرياضة واعتزالهم الملاعب، لذا لأبد من الاهتمام باللاعب والعمل على وقايته وعلاجه لضمان عودة لياقته البدنية قبل الإصابة . (دياب،2007)

ويرى الربضي (1999) ان أسباب حدوث الإصابة بألعاب القوى فيما يأتي:

- القصور النسبي في الإحماء للازم للاعب.
- الاختلال في التوازن التدريبي.
- عدم وضع جرعات التدريب بطريقه علمية مؤهلة.
- عدم إعطاء الوقت الكافي للراحة.

– الإرهاق الوظيفي لأجهزة الجسم الفسيولوجية.

– اشتراك اللاعب وهو غير مستعد فنياً وبدنياً ونفسياً.

**معرفة أسباب الإصابة :**

أن الفهم الصحيح للطريقة التي يتطور بها المرض، أو الحالة ذات أهمية كبرى في تشخيصهُ. بينما ينطبق ذلك على كل الحالات، فمن المهم على وجه الخصوص في تشخيص وإدارة الإصابات الرياضية حيث يشكل الفهم الصحيح والدقيق لتطور الإصابة الخاص وحجر الزاوية في تشخيصها وعلاجها فيما بعد. فمن المهم لكل المهتمين بإدارة الإصابة الرياضية أن يفهموا الأنشطة التي يقوم الرياضيون والأفراد في المجالات المختلفة، ويجب أن ينطوي ذلك على فهم خصائص التدريب الرياضي إلى جانب خصائص إدارته (جلال الدين، 2005م).

**العوامل المسببة للإصابة**

يرى جلال الدين (2005) أن العوامل المسببة للإصابة هي:

**أ / العوامل الخارجية:**

– التخطيط الخاطئ لبرامج التدريب من حيث المحتويات وتشكيل الأحمال مما يؤدي إلى التعب الشديد لمثل:

– الارتفاع المفاجئ لشدة الأحمال التدريبية أو التنافسية.

– طول فترة التدريب . كثافة التدريب.

– التقنية الغير صحيحة.

– أماكن الممارسة غير المناسبة.

– الأدوات والأجهزة غير مناسبة.

- الملابس والأحذية غير مناسبة.

- الظروف المناخية غير المناسبة.

- المدرب غير الكفء.

**ب / العوامل الداخلية:**

- الإصابة السابقة.

- عدم التوازن في عنصري القوة والمرونة في مناطق العضلات والأوتار.

- وجود اختلافات في الطرف السفلي.

- تقوس الساقين.

- تسطح القدمين، الارتفاع الزائد لقوس القدم.

- التصاق الفخذين.

- احتكاك الركبتين.

- انحراف القدمين للداخل أثناء العدو.

- حالات مرضية ( أمرض الأوعية الدموية، ضعف الدورة الدموية، الكسور القديمة وغيرها).

- خلل انتظام الدورة الشهرية، الذي يتسبب في مرض هشاشة العظام وما يترتب عليه من إصابات (جلال الدين، 2005م).

**الإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى**

وترى روفائيل، (1987) أسباب إصابات في العاب القوى فيما يأتي:

1 – تمزق العضلات نتيجة لقوة غالبة على المجهود العضلي والعضلات التي تصاب غالباً:

العريضة الظهرية. الصدرية العظمى. وتر ذات الرأسين. العضدية لرامي الرمح. العضلة المبعدة للفخذ وذلك في الوثب العالي. أو كسر في المنطقة العنقية في العمود الفقري في حالة الهبوط الخاطئ.

2 – رضوض وتمزق بالعضلة الدالية ورضوض بالعضلة المنحرفة المربعة.

3 – إصابات الكتف كالكسور والملخ، وتمزق الأربطة والرضوض.

4 – كسر بالترقوة وكسر لولبي في عظمة العضد.

5 – إصابات الركبة، والوتر عند عظمة الرضفة وذلك للحمل الكبير عليها.

**الإصابات الأكثر حدوثاً للاعبي الميدان والمضمار**

تتعدد وتتنوع مسابقات الميدان والمضمار مما يؤدى إلى تنوع وتعدد واختلاف الإصابات المرتبطة بالعاب القوى، وتوجد عدّة عوامل أساسية تؤدى إلى وقوع الإصابات في مسابقات الميدان والمضمار، فنوع أرضية الملعب، وحمل التدريب الزائد، وكذلك وجود تشوه خلقي بالجهاز العظمي العضلي، بالإضافة إلى نوع الحذاء الذي يرتديه اللاعب. كل ذلك يساعد أو يساهم في وقوع الإصابات في ألعاب القوى.

**- إصابات المضمار**

ويرى مجلى واخرون (2008)، ان الإصابات المنتشرة بين متسابقي العدو:

**أ- العدْو (المسافات القصيرة)**

1 - إصابات العضلات.

2 - إصابات المفاصل.

**ب- الجري المسافات**

1 - كسر المشي .

2 - إصابات الركبة .

3 - عرق النساء (ألم العصب الوركي)

4 - إصابات الحرارة.

5 - إصابات رضوض القدم.

**ج- الحواجز**

1 - إصابة عضلة الفخذ الخلفية.

2 - إصابة عضلات الظهر.

3 - التمزق للرباط الإربي.

4 - كدمات عظمة حافة القصبة.

**- إصابات الميدان**

ويرى كل من مجلى واخرون (2008)، ان الإصابات المنتشرة بين متسابقي الميدان

**1. الوثب**

**أ. الوثب العريض**

1 - رضوض الأنسجة الرخوة فيها بين عظم العقب والقصبة.

2 - إصابات أسفل الظهر.

3 - تمزق عضلات الخلفية.

4 - إصابات القدم المتعددة خاصة قدم الارتقاء.

**ب . الوثب العالي**

1 - إصابة الرسغ والمفصل الأخر واصابة الترقوى بالتمزق.

2 - إصابة مفصل رسغ القدم.

3 - إصابة وتر اكيلس.

4 - إصابة الركبة والعضلة التو أمية.

5 - تمزق مفصل الفخذ.

**2. الرمي**

**أ. دفع الجلة**

1- الجزء السفلي.

2 - إصابة الظهر.

3 - الجزء العلوى للذراع والكتف.

4 - الجزء السفلي للذراع. (زهران ،2004 )

**ب . الرمح**

1 - إصابة مفصل المرفق.

2 - تمزق وانشقاق وتر العضلة ذات الرأس لليد في العضلة ذات الرأسين العضدية.

3 - تمزق الوتر الماد الطويل لعضلات الأصابع.

**ج . القرص**

1 - تمزق الجزء السفلي من العمود الفقري.

2 - تمزق بسيط في الكتف ومفصل المرفق وعضلات الذراع. (زهران، 2004)

**خصائص إصابات وأمراض جهاز الارتكاز الحركي في رياضة الحركة المتكررة**

يرى جلال الدين (2005) اشتمال هذا النوع من الأنشطة الرياضية على عدوُ المسافات المتوسطة والمسافات الطويلة، وجرى المارثون، والسباحة والدراجات، والتجديف. لتركيز الإصابات الناجمة عن ممارسة هذه الرياضات مميزاتها الخاصة لدى ممارسي رياضات الحركة المتكررة، تتمركز بشكل أساسي في الطرف السفلي من العمود الفقري وتتركز أمراض مفصل الركبة 29.33 % ويليها مفصل القدم والقدم والقصبة.

**أولاً: جري مسافات المتوسطة**

تختلف الخصائص المرضية لجهاز الارتكاز الحركي لدى عدائي المسافات المتوسطة اختلافا كبيراً فيما يتعلق بالإصابات الحادة والمزمنة لصالح الأخيرة بدرجة كبيرة، حيث تبلغ نسبة الإصابة الحادة (24.77 %) من إجمالي المرض ،وإصابات التمزق الجزئى لعضلات الفخذ ذات الرأسين، والمقربة وكذلك العضلات المقربة للفخذ والعضلات ذات الثلاث رؤس وملاحظة إصابة غضاريف مفصل الركبة، والى حد ما إصابة جهاز المحافظ والأربطة التي تحدث أساساً في منطقة مفصل القدم. (خليل،1981).

**ثانياً: جري مسافات الطويلة**

تحدث الإصابات لدي عدائي المسافات الطويلة بشكل كبير في عدّة مناطق أساسية بجهاز الارتكاز الحركي، تحدث أغلب الإصابات في القدم والتي تبلغ نسبتها (30.84 %) من إجمالي الإصابات، وكذلك منطقة الساق. وتقل نسبة الإصابات الحادة بجهاز الارتكاز الحركي لدى عدائي المسافات الطويلة وتبلغ (14 % ) وغالباً ما يلاحظ تمزق مجموعة عضلات خلف الفخذ وكذلك عضلات خلف الساق. (خليل، 1981)

**ثالثاً: عدو مسافات القصيرة**

تتميز خصائص جري المسافات القصيرة بحمل الحركة المتكرر مرتفع الشدّة والذي يقع بصفة رئسية على الجهاز العضلي. العصبي وجهاز المحافظ والأربطة بالطرف السفلي، ويعتبر الفخذ أكثر أجزاء جهاز الارتكاز الحركي عرضة للإصابة لدى عدائي المسافات القصيرة وتصل نسبة إصابته (43 %) وكذلك المنطقة القطنية والعمود الفقري ومفصل القدم. وتصل نسبة الإصابة الحادة بجهاز الارتكاز الحركي (44.15 %) من إجمالي الأمراض. ويتراوح معدّل إصابة الجهاز العضلي وتبلغ نسبة حدوث الإصابة (34.29 %) من إجمالي الأمراض من بين الإصابات الحادة بالجهاز العضلي لدى عدائي المسافات القصيرة، إصابات التمزق العضلي والتي تصل نسبة حدوثها إلي (31.68 %) ولا تصل نسبة إصابات المفصل إلى حد كبير وهي عادة ما تحدث في مفصل القدم والقدم، كما أن إصابات مفصل الركبة نادرة جداً. (دياب،2007).

**رابعاً: مسابقات الحواجز**

ويرى جلال الدين(2005) تتميز هذه المسابقات بالحمل الكبير الواقع على جهاز الارتكاز الحركي وبصفة خاصة السفلي ومفصل القدم والقدم العضلة القطنية من العمود الفقري ، وفي رأى كثير من خبراء الطب الرياضي أن لحظة إيقاف حركة القدم في الهبوط يمكن أن تودى إلى حدوث إصابات بسيطة وإصابات شديدة. يعتبر مفصل الركبة من أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة في هذا النشاط الرياضي وتصل نسبة حدوثه إلى (40%) يلي ذلك مفصل القدم، تبلغ حوالي ثُلث أمراض جهاز الارتكاز الحركي. وتبلغ نسبة الإصابة الحادة (77 %) من إجمالي أمراض جهاز الارتكاز الحركي ومن أكثرها حدوثاً إصابات المحافظ والأربطة بالمفاصل، وإصابات الغضاريف الهلالية والأربطة الصليبية والجانبية لمفصل الركبة وتصل نسبتها (38.25%) ويعتبر التمزق الجزئي بمجموعة العضلات الخلفية للفخذ إصابة مميزة للإصابات الحادة وكثيراً ما تحدث إصابات الكدم والكسور الشديدة في هذا النشاط الرياضي وتصل نسبتها حوالي (23%) وتنحصر في المنطقة الأمامية السطحية أو الأمامية العميقة بالقصبة كما تحدث الكسور بصفة عامة وأثناء السقوط (كسر الساعد) وكذلك عند الوضع الخاطئ للقدم على الأرض (كسر الكعب).

**خامساً: الوثب الطويل**

تتمثل إصابات الوثب الطويل في مفصل الركبة التي تصل نسبتها ٧٠% ومفصل القدم (13 %) والقدم (5 %) وكذلك المنطقة القطنية من العمود الفقري (8 %) . يمكن أن يؤدى الأداء الفني غير الصحيح (الخاطئ) أثناء مرحلة الطيران في الهواء إلى زيادة مدٌ الجذع (زيادة تقوس العمود الفقري) ونتجة لذلك يقع الحمل على مكان الارتكاز الخلفي (النتوء الشوكي والمفصلي) ويحدث لذلك شدٌ زائد للأربطة الأمامية الطويلة وفي لحظة الهبوط يحدث أعادة توزيع مفاجئ للأحمال على الأجزاء الأمامية للعمود الفقري (أجسام الفقرات والغضاريف بين الفقرات) والشدٌ الزائد للأربطة الصفراء وبين النتوءات الشوكية. وتبلغ نسبة الإصابات الحادة بجهاز الارتكاز الحركي لدى لاعبي الوثب الطويل إلى حوالي (80%) مما يزيد الوزن النوعي الكبير للإصابات الحادة مقارنةً بالأنشطة الرياضية المسبقة (جرى المسافات القصيرة–وجري الحواجز–والوثب العالي). (جلال الدين، 2005).

**سادساً: الوثب الثلاثي**

ويرى جلال الدين (2005) أكثر الأجزاء عرضةً للإصابة لدى لاعبي الوثب الثلاثي مفصل القدم حيث تصل نسبته إلى (45.83%) والجزء الثاني من حيث الإصابة القدم وتصل نسبتها ألى (36.14 %) في حين تصل إصابة مفصل الركبة إلى (5.55 %) من إجمالي الأمراض، أما إصابة المنطقة القطنية من العمود الفقري حوالي(9.72%) وتصل نسبة الإصابات الحادة بجهاز الإرتكاز الحركي (61.07 % )من بين أكثرها انتشارا مفصل القدم والمفاصل الصغيرة بالجزء الأوسط لمشط القدم، ويتم تسجيل إصابات مفصل الركبة، وتنحصر إصابات الجهاز العضلي في التمزق الجزئي لعضلة خلف الساق، كما يلاحظ حدوث إصابات الكدم والكسور وتنحصر الأخيرة غالباً في عظام مشط القدم

**سابعاً: القفز بالزانة**

يلاحظ إصابات منطقة الكتف ومفصل الكتف ومفصل المرفق ومفصل رسغ اليد، يكثر فيها حدوث إصابات القدم ومفصل القدم وتصل نسبتها إلى (50 %) من إجمالي إصابات الجهاز الحركي، وكذلك مفصل الركبة وتصل إصابته إلى (22%) وتبلغ نسبة الإصابات الحادة لدى لاعبي القفز بالزانة (78.13 %) مما يجعل هذا النشاط مجال كبير وواسع لحدوث الإصابات. (دياب،2007)

**ثامناً: الوثب العالي**

تنحصر الإصابات بصفة أساسية في الطرف السفلي وكثيراً ما يتعرض مفصل الركبة للإصابة حيث تصل نسبة ألإصابته (83 %) من إجمالي الأمراض وبنسبة أقل تحدث إصابات مفصل القدم وتصل (10 %) والقدم (3%) وكثير ما تحدث إصابات الغضاريف والأربطة بمفاصل الركبة والقدم وتصل نسبتها إلى (26 %) من إجمالي الأمراض. ومن النادر حدوث تمزق عضلات الفخذ في مكان إندغامها في النتوء الوركي، وكذلك الكسور التي تحدث عن طرق الصدفة أثناء ممارسة بعض التدريبات البدنية بالأثقال بهدف الإعداد البدني للاعبين. (جلال الدين، 2005).

**تاسعاً: قذف القرص**

تتميز مواقع حدوث ٱلإصابات لدى لاعبي رمي القرص تكثر الإصابة بمفصل الركبة (62.58 %) والمكان الثاني في المنطقة القطنية في العمود الفقري والكتف ورسغ اليد ومفصل الكتف والقدم وأكثر من (2 %) لأمرض جدار البطن الأمامي، وتبلغ نسبة حدوث الإصابات الحادة بجهاز الارتكاز الحركي حوالي(64.74%). (مجلى واخرون،2008)

**عاشراً: دفع الجلة**

ويشير جلال الدين (2005) وجود تغيرات مرضية مختلفة في مناطق العمود الفقري ومنطقة الرقبة ومنطقة الصدر وبصفة خاصة المنطقة القطنية. وتصل نسبة هذه التغيرات إلى حوالي (34 %) وتأتي أمراض مفصل الركبة في المكان الثاني والتي تصل نسبتها (33.89 %) في المكان الثالث إصابات الكتف وتصل نسبتها (16.94 %) ولا تعتبر إصابات الأجزاء الأخرى من إصابات الحركي ، وتصل نسبة الإصابات الحادة إلى (45.85 %) ومن النادر ملاحظة إصابات الجهاز العضلي والتي تبلغ نسبتها (3.4 %) من أجمالي الأمراض، بصفة خاصة إصابة عضلات الفخذ.

**إحدى عشر: رمي الرمح**

وكثيراً ما يلاحظ إصابات الطرف العلوي ومن بين أكثر هذه الإصابات إصابة منطقة مفصل المرفق وتبلغ نسبة حدوثها (40.47 %) وتأتي في المكان الثاني أمرض مفصل الكتف (25%) والمكان الثالث أمراض مفصل الركبة(22.66 %) وتبلغ نسبة الإصابات الحادة حوالي (42.88 %) و تبلغ نسبة إصابة مفصل المرفق إلى حوالي(27.38 %) (جلال الدين، 2005).

**هنالك فئات أساسية للنشاط الرياضي ولكل منها مشكلاته الطبية المختلفة والنوعية(الفريدة)**

- رياضة الاتصال البدني

- أنشطة الأداء الفردي

- إصابات التدريب المتكررة

- إصابات ترتبط بنوع النشاط

**العلاج الأولي للإصابات الرياضية:**

من المبادي الهامة التي يجب على المدرس أو المدرب العمل بها للتدخل الأولي عند حدوث الإصابات ما يلي:

1 – العمل على تخفيف التعب والألم.

2 – إيقاف أو تقليل التورم.

3 – السيطرة على الإصابة ومنع حدوث المضاعفات.

4 – إعطاء فرصة للتشخيص السليم.

**وبعد معرفة طريقة حدوث الإصابة يجب عليه أن يتبع الخطوات التالية:**

أ- وضع الثلج أو الماء البارد على مكان الإصابة من (20–30 ) دقيقة. من (5–6) في الأربعة وعشرين ساعة الأولى من حدوث الإصابة ولا ينصح بوضع الثلج مباشرةً على الجلد

ب – الضغط على مكان الإصابة بواسطة رباط ضاغط مع وضع كيس الثلج أسفلها، ويجب عدم ربط الرباط بقوة فيؤثر بذلك على حركة الدم في الجزء المصاب ويؤدي إلى تورمه.

ج – رفع العضو المصاب إلى أعلى من مستوى القلب وذلك لتسهيل رجوع الدم والسوائل من المنطقة المصابة لتجنب حدوث التورم. (محمد، 2008).

**الوعي الغذائي**

**مفهوم الوعي الغذائي**

الغذاء (food): هو أي مادة تدخل الجسم سواء على صورة أكل أو شرب أو حقن تحت الجلد بمواد غذائية مثل محلول الجلوكوز والملح (ويشمل الغذاء العناصر الغذائية العضوية والعناصر المعدنية والماء والفيتامينات) (حمدان، وسليم2001).

يعرف أبو حليمة (2008)، الوعي الغذائي بأنه إلمام الطالب بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الإنساني لها، والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث أتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء.

وتعرف حسانين(2003)، الوعي الغذائي هو معرفة وإدراك وإحساس الفرد بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وبأنه ليس المهم ملئ المعدة بأي طعام للشعور بالشبع، أو قلة وكثرة الطعام، أو رخص وغلو سعر الطعام، وإنما الأهم من ذلك هو قيمة الطعام ومدى احتوائه على العناصر الغذائية الضرورة للجسم، وقدرة الفرد على اختيار طعامه بطريقة سليمة وحفظه من التلوث، والتمييز بين الطعام السليم والطعام الفاسد، وعدم الإسراف في الغذاء وإتباع السلوكيات الغذائية السليمة ،كما وترى حسانين إن الوعي الغذائي يؤسس على ثلاث جوانب وهي: الجانب المعرفي، والجانب السلوكي، والجانب الوجداني.

وقد عرف أبو جحجوح (2008)، الوعي الغذائي هو معرفة الطالب الجامعي للمعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية الصحية، وتعديل اتجاهاته نحو العادات الغذائية السليمة بما يؤهله لنقل هذه المعلومات والاتجاهات إلى من سيتعامل معهم بالمستقبل من تلاميذ المدارس او المحيط.

وتعرف فخرو (2003)، الوعي الغذائي بأنه تنمية وعي إفراد المجتمع بأهمية التغذية الصحية وتفهم مبادئها الأساسية التي تشكل وحدة متكاملة يتم دراستها لتحقيق الأهداف العامة للتربية الغذائية، ويمكن أن تعطى كمنهاج مستقل ولا سيما في الصفوف المتقدمة من مراحل التعليم كما

يمكن الاسترشاد بها عند محاولة تضمين بعض المفاهيم الغذائية في المناهج المدرسية، ومن هذه العناصر: الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، العناصر المعدنية، الفيتامينات، الماء.

ويشير بارو ومك جي (Barrow and McGee،1975)، الى ان التغذية المتكاملة والعادات الغذائية السليمة تدخل في نطاق المكونات الرئيسة للياقة البدنية كما يؤكد هارا (Harre،1975) بان التغذية الصحيحة تضع الأساس السليم للإنجاز الرياضي العالي وان التغذية السليمة من العناصر الأساسية التي تمكن اللاعب من الاستمرار في التدريب والانجاز والتفاعل مع متطلباتهما بصورة ايجابية.

ويشير ملحم (1999) إلى أن النجاح في تحقيق الانجاز العالي في الألعاب الرياضية والمنافسات يعتمد على كل من الخصائص والصفات الوراثية المكتسبة والحالة التدريبية للاعب، وبما أن التغذية المناسبة تعتبر ركنا مهما من أركان البرنامج التدريبية لأي انجاز رياضي، وأي نقص ببعض العناصر الغذائية يؤدي حتما إلى اختلال الانجاز، فان زيادة تناول بعض العناصر الغذائية ربما يؤدي إلى تحسين الانجاز الرياضي وتقليل مظاهرة التعب والإرهاق الجسمي.

كما يؤكد كل من هارون وآخرون (1996) و ملحم (1999) ان العديد من البحوث العلمية علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي، وانه ثبت ان تناول الغذاء الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي الى تحسين النتائج، وكذلك فان تناول الجلوكوز أتناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء، حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

فقد أصبحت التغذية في السنوات الأخيرة مثار الاهتمام على المستوى العالمي والقومي نظرا لازدياد كثافة السكان وقلة انتاج في المواد الغذائية، فالتغذية الجيدة تعتبر من دعائم الطب الوقائي. كما انها ركيزة ضخمة من ركائز الطب العلاجي.

ويعتمد الرياضي عادة ليفوز في المباراة على أمرين أساسيين هما التمرين والغذاء وقد تبين ان ما يعطي الأفضلية لرياضي على أخر هو نوعية غذائه فأهمية الغذاء في التحضر الجسدي للرياضي تكمن في الانتظام ولذلك فان على الرياضي ان يتبع نظاما غذائيا مناسبا يستمر به حتى خارج وقت المباراة. وغذاء الرياضي يجب ان لا يقتصر على مادة غذائية واحدة بل يشمل كل المواد الغذائية وبنسب ثابتة وحسب اللعبة أو النشاط البدني. حيث يتوقف مستوى الانجاز الرياضي على عوامل مهمة كثيرة أهمها العوامل الفسيولوجية، والعامل المورفولوجيا متضمنا للعمليات البيوكيميائية والتغذية والتمثيل الغذائي التي تعمل على زيادة القدرة على بذل المجهود البدني والعقلي كما تلعب دورا هاما في عمليات النمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض كما تنظم عمليات الجسم الحيوية الداخلية (ملحم، 1999).

ويشير فرانك ووليم (Frank&William ،1983) الى ان التغذية المناسبة تعتبر ركنا هام من اركان البرامج التدريبية لأي انجاز رياضي، وان نقص بعض العناصر الغذائية يؤدي حتما الى اعتلال الانجاز، وفي المقابل فان زيادة تناول بعض العناصر ربما يؤدي الى تحسين الانجاز الرياضي وخفض ظاهرة التعب والارهاق الجسمي، كما تلعب التغذية دورا اساسيا وهاما في تشكيل حياة الرياضي وخاصة ذوي المستويات العليا.

**ثانياً: الدراسات السابقة**

تناولت الباحثة في هذا الفصل الدراسات السابقة، ومن خلال المسح المرجعي التي قامت به الباحثة للدراسات والبحوث السابقة، التي تم جمعها عن طريق المراجع العربية والأجنبية والدوريات العلمية، وهي مختصة بدراسات تناولت الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية في فلسطين، بحيث توصلت الباحثة إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحثة على إخراج دراستها بصورة سليمة وإلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد الباحثة في دراستها، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة.

**الدراسات السابقة:**

- **دراسة دبابسي (2019)** هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، اضافة الى ذلك تحديد العلاقة بين مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي، وتحديد الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي). واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (241) منتسباً لمراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس. وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات. ومن أظهرت نتائج الدراسة كان مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس كان مرتفعا، حيث بلغ متوسط الاستجابة عليهما على التوالي

(3.43، 3.58). كذلك وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى مفهوم الذات البدنية والوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الغذائي والصحي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهل العلمي).

- **دراسة أبو صفيه (2019)** هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أهمية المراقبة الطبية والصحية والغذائية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، وعلاقته ببعض المتغيرات الآتية ( خبرة اللاعب، مركز اللاعب، صفة اللاعب، مكان السكن) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، وتم تطبيق عينة الدراسة على (120) لاعبا من الدوري لفلسطيني للمحترفين وبعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وأظهرت نتائج الدراسة لأهمية المراقبة الطبية والصحية والغذائية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين وكانت بدرجة مرتفعة.

– **دراسة الخالدي والعوالمة (2013)** هدفت الدراسة الى التعرف الى مستوى الحصيلة المعرفية (لمواد القانون كرة القدم) لدى لاعبي اندية دوري المحترفين لكرة القدم في الأردن. استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة، حيث تم استخدام مقياس خاص للحصيلة المعرفية لمواد قانون كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (120) لاعبا يمثلون الأندية في دوري محترفي كرة القدم في الأردن. وبعد استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة الى ان الحصيلة المعرفية لدى لاعبي اندية دوري المحترفين لكرة القدم كانت بدرجة متوسطة. كما أظهرت النتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الأندية دوري المحترفين كرة القدم.

– دراسة **مشعل واخرون (2012)** التي هدفت الى التعرف الى مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم كما يقدرونها بأنفسهم، كما هدفت الى معرفة العلاقة الارتباطية بين حصيلتهم طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة المكون(593) طالبا وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، واستخدمت الاستبانة كأداء لجمع البيانات تكونت من ثلاثة اجزاء، الجزء الأول استبانة التغذية العامة والجزء الثاني فهو اختبار الاتجاه نحو الغذاء والجزء الثالث على بيانات أساسية للتنبؤ بأقصى استهلاك للأوكسجين، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها ببرنامج(spss–15)، أظهرت النتائج وجود نقص في المعرفة الغذائية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بالإضافة الى ان مستوى اللياقة الهوائية كان بدرجة متوسطة بتقدير الطلبة انفسهم، ولا توجد علاقة ارتباطية ين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

– **قام العلي وخويلة (2011)** بدراسة هدفت الى التعرف على مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية( العاب قوى، كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، العاب مضرب) في جامعة اليرموك وقد استخدم الباحث للمنهج الوصفي طبقت الدراسة على عينة مكونة من (120) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية، وقام الباحثان بجمع البيانات من خلال الاستبانة التي اعدها لذلك والتي تضمنت ثلاثة محاور هي الواقع الرياضي، مدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضين،

ومدى الوعي لأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (spss) لتمثيل النتائج ان معظم لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة يمارسون النشاط الرياضي لمدة ساعة واحدة في اليوم ضمن منتخب الجامعة، وان منهم من يمارسون أنشطة أخرى غير لعبتهم الأساسية لأقل من ساعة او لا يمارسونها اطلاقاً. وان معظمهم يتناولون ثلاثة وجبات غذائية فأكثر يوميا. ويتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة وانه لا يوجد اهتمام بالأشراف الطبي المباشر فاللاعبين يراجعون الأطباء بشكل متقطع.

- أجري **السطري واخرون (2009)** دراسة على معلمي التربية البدنية المشاركين بالمشروع الوطني لتطوير كرة السلة وذلك بهدف التعرف على الحصيلة المعرفية في لعبة كرة السلة لدى المعلمين، تبعا لمتغيري سنوات الخبرة، والمنطقة التعليمية، وذلك على عينة قوامها (313) معلما في خمس مناطق تعليمية بالمملكة العربية السعودية، وهي (الرياض، جدة، جازان، القريات، المنطقة الشرقية). وقد اشارت النتائج الى ان الحصيلة المعرفية لمعلمي التربية البدنية في كرة السلة كانت بدرجة متوسطة، كما اشارت كذلك الى وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الخبرة. وقد أوصى الباحثون بأهمية التركيز على الدورات التدريبية للمعلمين اثناء الخدمة.

اجرى **عون (2008)** دراسة هدفت التعرف الى درجات المعرفة القانونية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل بالعراق وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مستخدما الاستبانة كأداء لجمع البيانات، وتحتوي على(1494) فقرة مكونة هامشية الرياضات في الكرة الطائرة، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، مسابقات الساحة والميدان إضافة الى مصطلحات باللغة الإنجليزية، طبقت على عينة مكونة من (90) طالب، وأشارت النتائج الى ان درجة المعرفة القانونية عند الطلبة كانت ضعيفة، وكذلك وجود فروق في درجة المعرفة القانونية في الألعاب أعلاه.

– وأجرى كلا من **الرحاحلة وشوكة (2007)** دراسة هدفت إلى التعرف الى مستوى الحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية عند طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وإلى التعرف على الفروق في هذه الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والممارسة الرياضية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، إذ تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بين طلبة المستويات الأربعة وبلغ عددها (215) طالب موزعين على الجامعتين وتم استخدام مقياس المستوى المعرفي في اللياقة البدنية الذي قام بإعداده أمين الخولي وآخرون بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة الدراسة، إذ أظهرت النتائج إلى وجود ضعف كبير في مستوى الحصيلة المعرفية عند طلبة كل من الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع الحصيلة المعرفية من سنة دراسية إلى أخرى.

– قام كل **من براين وديفيس (Brien& Davies,2007)** بدراسة هدفت الى استقصاء العلاقة بين الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، وقد تم اجراء الدراسة على عينة مكونة من (500) شخص (261 منهم من الاناث و239 من الذكور)، تم اختيارهم عشوائيا من قاعدة بيانات كبيرة للممارسين الرياضة بشكل عام، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة واشتملت على محورين (اختيار الغذاء، والتوصيات الغذائية) وهما الأكثر صلة بأهداف الدراسة، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) اذ تبين ان (2.8%) ضمن فئة النحافة، وان (43.4%) ضمن فئة الوزن الطبيعي، ومنهم (31%) ضمن فئة الوزن الزائد، و(22.1 %) يعانون من السمنة النوع الاول، و(0.7%) منهم يعانون من السمنة النوع الثاني، وبعد تحليل النتائج تبين انه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم، وقد ظهرت بين العينة مستويات عليا من الثقافة الغذائية، اذ ان الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني حصلوا على متوسط (10 من اصل 10 نقاط) في مجال النصائح الغذائية، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ (8.91)، اما بالنسبة لمجال اختيار الغذاء فقد حصل الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني على اعلى استجابات بمتوسط (9 من اصل 10 نقاط)، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ( 7.25)، واشارت هذه النتائج الى ان الثقافة الغذائية قد لا تكون العامل الاكثر اهمية في زيادة الوزن، ومن الممكن ان يكون العامل الاهم هو السلوك الغذائي الذي تتبعه العينة.

- **دراسة كلا من الخصاونة والزغبي (2007)** هدفت الى التعرف على الحصيلة المعرفية لدى كل من لاعبي ومدربي العاب القوى في الأردن، وأيضا التعرف على الفروق في الحصيلة المعرفية لدى اللاعبين وفقا لمتغيري (الجنس، المؤهل العلمي) وتم استخدام المنهج الوصفي وبالطريقة العشوائية اذ بلغ حجم العينة (121) وتم استخدام مقياس خاص يتكون من مجموعة من أسئلة ذات الاختيار المتعدد، اذ تم اعتماد الابعاد التالية (التاريخي، البدني، التغذية، الإصابات، الميكانيكا الحيوية، القانون)، توصلت الدراسة ان الحصيلة المعرفية كانت في المتوسط بالنسبة للاعبين، وفق المتوسط بالنسبة للمدربين، وكانت أعلى حصيلة معرفية في البعد القانوني والتاريخي وأقلها في البعد الخاص بالميكانيكا الحيوية، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق في الحصيلة المعرفية بين المدربين واللاعبين ولصالح المدربين، وأيضا الى عدم وجود فروق في الحصيلة المعرفية بين الذكور والإناث.

- قام كل من **ديني ودان (Denny& Dunn ،2007)** بدراسة هدفت الى مقارنة الثقافة الغذائية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، اشتملت عينة الدراسة على (190) طالبا وطالبة (92 منهم من الذكور و98 من الاناث) يمارسون جميع الالعاب الرياضية، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة واشتملت على اربعة محاور (مصادر التغذية، اختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والامراض والتوصيات الغذائية)، واختبار الاتجاه نحو الغذاء (EAT-26 ) وبعد تحليل النتائج تبين ان معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء، بينما بينت النتائج ان هناك انخفاضا كبيرا في نسبة الثقافة الغذائية.

- **قام مجلي والمصلح (2007)** بدراسة هدفت الى اهم الاسباب المؤدية للإصابات الرياضية ونسبتها واكثر المناطق عرضة للإصابة وانواع الاصابات الرياضية كذلك التعرف الى اكثر انواع العلاج المستخدم عند لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية الاولى تبعا لفترات الموسم الرياضي في الاردن وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي واشتمل مجتمع الدراسة على (291) لاعبا ولاعبة للموسم الرياضي حيث مثلت العينة نسبة( 77.8%) من مجتمع الدراسة

استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (Spss) لتمثيل النتائج وإشارات أهم النتائج ان اكثر الاسباب المؤدية الى الاصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية هو عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية.

– **دراسة الكردي (2006)** التي هدفت الى التعرف الى الحصيلة المعرفية التي يمتلكها المدربين والاعبين الذين يمثلون المنتخبات الوطنية للاتحادات الاهلية العربية لكرة الطاولة ولدورها الفاعل في تحقيق الإنجازات الرياضية، وكذلك التعرف على الفروق في تلك الحصيلة تبعا لمتغيرات المستوى الدراسي، الصفة في الاتحادات (مدرب، لاعب) وسنوات الخبرة في التدريب، وتمثيل المنتخب الوطني. وتم اختيار عينة البحث من الاتحادات الاهلية العربية لكرة الطاولة ممن شاركت في الفعاليات الرياضية للاتحاد العربي المشرف على هذه اللعبة خلال الأعوام من(2002–2004) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث بلغ عدد المدربين (12) مدربا في حين بلغ عدد اللاعبين (32) لاعباً أظهرت النتائج ان الحصيلة المعرفية كانت متوسطة لديهم على المجالين البدني والقانوني في حين كانت بدرجة ضعيفة على المجالات الأخرى، وعدم وجود فروق في الحصيلة وتعود لمتغير صفة الاتحاد وعدم وجود فروق على المجال المهاري لصالح الافراد الذين يحملون المؤهل الدراسي الأقل من بكالوريوس.

–قام **المزيني والعنقري(2003)** هدفت الدراسة الى قياس الحصيلة المعرفية في الجوانب الفسيولوجية والميكانيكية الحيوية المرتبطة بالنشاط البدني لدى معلمي التربية البدنية، ممن يحملون درجة بكالوريوس، في مدينة الرياض، حيث تم عشوائيا اختيار(32) معلماً ثم خضعوا لاختبار تحريري، ثم التأكد من صدق محتواه وصدقه التلازمي واشتمل على (30) سؤالا في موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية، كان هناك فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى اقل من( 0.05) بين هذين المتوسطين، ودلت النتائج أيضا على وجود علاقة عكسية بين عدد سنوات الخدمة في تدريس التربية البدنية والدرجة النهائية لكل من موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني.

- **دراسة الحوري(2003)** والتي هدفت التعرف الى الحصيلة المعرفية لدى مدربي الكراتية في الأردن حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من (91) مدربا من مدربي الكراتية بالأردن وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة حيث تم اعداد استبيان خاص يحتوي على (57) سؤال توزعت على (5) مجالات وهي (ميكانيكية الحركة، والتغذية، الإصابات والجانب البدني والمهاري) وقد أظهرت النتائج ان مستوى التحصيل المعرفي لدى المدربين كان بدرجة ضعيفة كما أظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح كل مستوى الاكاديمي (بكالوريوس فما فوق) ومتغير التخصص (التربية الرياضية) ومتغير الدرجات (أولى وثانية) ومتغير الخبرة (اكثر من عشر سنوات).

- وقام **أوهيو (Ohio, 2003)** بدراسة هدفت بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة لمدربي المستوى الثاني بالاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عمدية اشتملت على المدربين المعتمدين والمسجلين في الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة وتضمن الاختبار ثلاث أبعاد رئيسية هي المهارات الأساسية، الخطط الهجومية، قانون اللعبة، واستنتج الباحث أن الاختبار يتمتع بمعاملات صدق وثبات مرتفعة تم حسابهما بطرق متعددة.

- **دراسة الحتاملة(2002)** حيث هدفت التعرف الى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي كرة الطائرة في الأردن، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة واشتملت العينة على (60) لاعباً من اندية الدرجة الأولى يمثلون (6)اندية وعلى (30)مدربا واستخدم الاستبيان كأداة للدراسة متضمنة المجالات الاتية (التاريخي، القانوني، الاعداد البدني، والاعداد المهاري، والخططي، والتدريبي) وقد أظهرت النتائج ان الحصيلة المعرفية لدى لاعبي كرة الطائرة في الأردن منخفضة في حين ان الحصيلة المعرفية لدى المدربين كانت جيدة، كما أظهرت النتائج ان مستوى التحصيل الاكاديمي والخبرة له الأثر الكبير في مستوى المعرفة بين اللاعبين والمدربين.

**ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة**

– من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة لاحظت ان اغلب الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: دراسة دبابسي (2019)، ودراسة ابوصفيه 2019، ودراسة الخالدي والعوالمة (2013)، ودراسة مشعل واخرون (2012)، ودراسة العلي وخويلة(2011)، ودراسة السطري واخرون (2009)، ودراسة عون(2008)، ودراسة الخصاونة والزغبي (2007)، ودراسة مجلي والصالح (2007)، ودراسة الرحاحلة وشوكة (2007)، ودراسة ديني ودان (Denny and Dunn 2007)، ودراسة براين وديفيس (Brien and Davies,2007) ودراسة الكردي (2006)، ودراسة المزيني والعنقري(2003)، ودراسة الحوري(2003)، ودراسة أوهيو (Ohio, 2003)، ودراسة الحتاملة(2002) .

– وقد لاحظت الباحثة أن هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية لدى المدربين والمعلمين والموجهين، مثل: دراسة المزيني والعنقري(2003)، ودراسة الحوري(2003)، ودراسة أوهيو (Ohio, 2003)، ودراسة السطري واخرون (2009).

– كما لاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية لدى لاعبين في الالعاب الرياضية المختلفة، مثل: دراسة ابو صفيه (2019)، ودراسة الخالدي والعوالمة (2013)، ودراسة العلي وخويلة (2011).

– ولاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية لدى لاعبين والمدربين معاً، مثل: دراسة الخصاونة والزغبي (2007)، ودراسة الحتاملة (2002)، ودراسة الكردي (2006).

– كما لاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في جميع المجالات المنتقاة، مثل: دراسة الخصاونة والزغبي (2007).

– ولاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في المجال القانون، مثل: دراسة أوهيو (Ohio, 2003)، ودراسة عون(2008).

– ولاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في المجال البدني، مثل: دراسة الرحاحلة وشوكة (2007)، ودراسة المزيني والعنقري (2003).

– كما لاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في المجال الغذائي، مثل: دراسة مشعل واخرون (2012)، ودراسة ديني ودان (Denny and Dunn 2007).

– ولاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في المجال البدني والقانون معاً، مثل: دراسة الكردي (2006)، ودراسة الحتاملة (2002).

–كما لاحظت الباحثة ان هناك بعض الدراسات التي تناولت الحصيلة المعرفية في المجال البدني والاصابات والغذائي معاً، مثل: دراسة الحوري (2003).

– وقد تراوح حجم العينات في الدراسات السابقة ما بين (32–593) فرد ،فقد بلغ حجم العينة (32) معلم في دراسة المزيني والعنقري(2003)، بينما بلغ حجم العينه (593) طالباً وطالبة في دراسة مشعل وآخرون (2012) .

– أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (الجنس، اللعبة، الخبرة في اللعبة، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، التخصص، الصفة)

– ثم تطبيق الدراسات السابقة على عينات مختلفة (لاعبين، مدربين، طلاب، طالبات، معلمين، معلمات).

– تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة أفادت الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وعليه فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة ما يلي:

– كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب أتباعها في البحث.

– كيفية اختيار العينية وتحديدها.

– الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

– تحديد المنهج العلمي المناسب.

– طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.

– الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة .

– الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم استبيان الدراسة الخاصة الحصيلة المعرفية (البدنية والتغذية والاصابات والتحكيم) لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية .

**وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:**

بعد أن قامت الباحثة باستعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها والاطلاع عليها تبين أن أهم ما يميز هذه الدراسة عن غيرها أنه:

– تعتبر الدراسة النادرة في حد علم الباحثة التي تناولت الحصيلة المعرفية (البدنية والتغذية والإصابات والتحكيم) لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية.

– استخدمت الباحثة الاستبيان الخاص بالحصيلة المعرفية (البدنية والتغذية والإصابات والتحكيم) لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية.

– المقارنة بين مدربي ولاعبي العاب القوى بأساليب علمية جديدة.

– تميزت الدراسة عن غيرها من الدراسات المشابهة، بأنها تناولت محور( قانون اللعبة) لما له أهمية في نجاح سير المنافسات من جهة وعلاقته بقانون اللعبة بما يرافقها من أحداث على اعتبار أنها لعبة شعبية، يتناولها الجميع في التحليل والنقد في الضفة الغربية.

# الفصل الثالث

# الطريقة والإجراءات

- مقدمة
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداء الدراسة
- صدق الاداة
- ثبات الأداة
- إجراءات الدراسة الميدانية
- متغيرات الدراسة
- أساليب المعالجة الإحصائية
- مفتاح تصحيح الأداء

# الفصل الثالث

# الطريقة والإجراءات

**منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأحده صوره وهو الأسلوب المسحي نظرا لملائمته لأغراض الدراسة (لطبيعة الدراسة).

**مجتمع الدراسة:**

يتكون المجتمع الدراسة من مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية والبالغ عددهم (200) مدربا ولاعبا وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني لألعاب القوى في الموسم الرياضي (2018-2019).

**عينة الدراسة:**

أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) مدربا و (63) لاعبا في العاب القوى في الضفة الغربية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الدراسة والجدولين رقم (1-2) يبين ذلك.

**عينة الدراسة**

**الجدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة (المدربين) تبعا للمتغيرات المستقلة (ن= 24).**

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغير | العدد | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 13 | 54.2 |
| | انثى | 11 | 45.8 |
| المؤهل العلمي | دبلوم فأقل | 9 | 37.5 |
| | بكالوريوس فأعلى | 15 | 62.5 |
| الخبرة في التدريب | أقل من 3 سنوات | 7 | 29.2 |
| | من 3- 5 سنوات | 7 | 29.2 |
| | أكثر من 5 سنوات | 10 | 41.6 |
| تصنيف المدرب | حاصل على دورات | 15 | 62.5 |
| | من غير دورات | 9 | 37.5 |
| المجموع | | 24 | %100 |

**الجدول رقم (2): توزيع عينة الدراسة (اللاعبين) تبعا للمتغيرات المستقلة (ن= 63).**

| المتغيرات المستقلة | مستويات المتغير | العدد | النسبة المئوية % |
|---|---|---|---|
| **الجنس** | **ذكر** | 39 | 61.9 |
| | انثى | 24 | 38.1 |
| **الخبرة في اللعب** | أقل من 3 سنوات | 21 | 33.3 |
| | من 3- 5 سنوات | 13 | 20.6 |
| | أكثر من 5 سنوات | 29 | 46.1 |
| **مكان السكن** | مدينة | 44 | 69.8 |
| | قرية | 19 | 30.2 |
| **نوع اللعبة** | العاب الميدان | 30 | 47.6 |
| | العاب المضمار | 33 | 52.4 |
| **المجموع** | | **63** | **%100** |

**أداة الدراسة:**

تم استخدام مقياس خاص بالحصيلة المعرفية تم اعداده من قبل الباحثة يتكون من (55)

سؤال من أسئلة اختيار من متعدد تقيس الحصيلة المعرفية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى بأربع مجالات هي (بدنية والإصابات والتغذية والمجال الفني(القانون)).

**مفتاح تصحيح الأداء:**

وتكون مفتاح التصحيح لأداء الدراسة من خلال المجموع الكلي للإجابة الصحيحة على كل تساؤل وتم حساب الوزن النسبي لكل مجال والدرجة الكلية من حاصل قمة

المتوسط÷ اقصى درجة ×100.

**صدق الأداء:**

من خلال عرض الباحثة للاستبيان بصورها الأولية على عرض أداء الدراسة على مجموعة من المتخصصين في التربية الرياضية ومن لهم المعرفة في المجال الملحق رقم (1)

حيث كان عدد فقرات الاستبيان في المجالات الأربعة (41) فقرة والملحق رقم (2) يوضح ذلك،

حيث قامت الباحثة بالاطلاع على أداء المحكمين لإجراء التعديلات من خلال إضافة وحذف ما هو مناسب باعتبارهم من ذوي الاختصاص توصلت الباحثة الى الاستبيان بصورتها النهائية حيث شملت على (55) فقرة والملحق رقم (3) يوضح ذلك

وبالتالي تقيس أداء الدراسة ما وضعت لأجله.

**ثبات الأداة:**

**معامل الثبات لأداة الدراسة:**

قامت الباحثة باستخدام طريقة الاختبار وإعادته للتأكد من ثبات أداة الدراسة، وذلك بعد تطبيقها على عينة استطلاعية تكونت من (15) مدربا ولاعبا في العاب القوى تم استبعادهم من عينة الدراسة. وكانت الفترة الزمنية بين الاختبارين الأول والثاني عشرة أيام. واستخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لتحديد العلاقة بين الاختبارين، ونتائج الجدول رقم (3) تظهر ذلك.

**الجدول رقم (3): معامل الثبات لأداة الدراسة ومجالاتها (ن= 15).**

| الاختبار / المجالات | الأول | | الثاني | | معامل الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 6.20 | 1.78 | 6.40 | 1.35 | **0.77 | 0.877 |
| التغذية | 3.66 | 0.73 | 4.20 | 0.86 | **0.69 | 0.830 |
| الاصابات الرياضية | 4.80 | 1.14 | 5 | 1.01 | **0.75 | 0.866 |
| الفني | 10.13 | 2.59 | 10.60 | 3.07 | **0.87 | 0.932 |
| **المستوى الكلي للحصيلة المعرفية** | **26.87** | **4.35** | **26.20** | **4.26** | **0.86** | **0.927** |

** دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

تبين نتائج الجدول رقم (3) أن معامل الثبات الكلي لأداة الدراسة كان (0.86) وصدقها الذاتي (0.927)، وأن قيم معامل الثبات لمجالات الدراسة قد تراوحت ما بين (0.69- 0.87)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.830- 0.932)، وكانت جميع دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$). وتدل هذه القيم على ثبات أداة الدراسة وصالحيتها لتحقيق أغراض الدراسة.

**إجراءات الدراسة:**

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1. تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

2. إعداد أداة القياس ،والقيام بالتحكيم للوصول إلى صدق المحكمين، وبعد ذلك تم استخراج معامل الثبات للأداة.

3. تم توزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة.

4. تم جمع البيانات وترميزها.

5. تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائيا، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة تبعا لتساؤلات الدراسة.

6. سيتم عرض النتائج ومناقشتها والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات.

**متغيرات الدراسة**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

**1- المتغيرات المستقلة**

أ- المتغيرات المستقلة المرتبطة بالمدرب وهي:

- الجنس وله مستويان هما (انثى، ذكر)

– المؤهل العلمي وله مستويان هما(دبلوم فاقل– بكالوريوس فأعلى)

– الخبرة في التدريب له ثلاث مستويات وهما (اقل من 3 سنوات – من 3–5 سنوات –اكثر من 5 سنوات).

– تصنيف المدرب وله مستويان وهما (حاصل على دورات –من غير دورات)

**ب– المتغيرات المستقلة المرتبطة للاعب وهي:**

– الجنس وله مستويان هما (انثى، ذكر)

– الخبرة في اللعب له ثلاث مستويات وهما (اقل من 3 سنوات – من 3–5 سنوات –اكثر من 5 سنوات).

– مكان السكن وله مستويان وهما (مدينة –قرية)

– نوع اللعبة وله مستويان وهما (العاب الميدان– العاب المضمار)

**2– المتغيرات التابعة:**

تمثلت المتغيرات التابعة درجة استجابة مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية على أداء الدراسة.

**المعالجات الإحصائية:**

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة وللوصول إلى نتائجها، تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPP) وذلك بإجراء المعالجات الآتية:

– المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية.

– اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples T Test).

- تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA).

- اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية

# الفصل الرابع

# نتائج الدراسة

- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن
- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل التاسع

# الفصل الرابع

# عرض نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفقاً لتسلسل تساؤلاتها وهي:

**أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:**

**ما مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم احتساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لكل مجال وللمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى المدربين واللاعبين، ونتائج الجدولين رقم (5،4) تبين ذلك، ولتفسير النتائج تم الاعتماد على النسب المئوية الآتية:

- (90 %) فأكثر مستوى ممتاز.
- (80- 89.9 %) مستوى جيد جدا.
- (70- 79.9 %) مستوى جيد.
- (60- 69.9 %) مستوى مقبول.
- ( أقل من 60 %) مستوى ضعيف.

**الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية (ن= 24).**

| الرقم | المجالات | أقصى درجة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **البدني** | 14 | 7.63 | 1.79 | 54.50 | ضعيف |
| 2 | **التغذية** | 9 | 4.54 | 0.83 | 50.44 | ضعيف |
| 3 | **الاصابات الرياضية** | 9 | 5.08 | 1.38 | 56.44 | ضعيف |
| 4 | **الفني** | 23 | 11.67 | 2.12 | 50.73 | ضعيف |
| **المستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى المدربين** | | **55** | **28.92** | **2.87** | **52.58** | **ضعيف** |

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أن مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية كان ضعيفا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة ( 52.58 %)، وكان مستوى الحصيلة المعرفية ضعيفا في كل المجالات، حيث جاء مجال الاصابات الرياضية بالترتيب الأول ( 56.44 %)، ويليه المجال البدني في الترتيب الثاني ( 54.50 %)، ويليه المجال الفني في الترتيب الثالث ( 50.73 %)، بينما جاء مجال التغذية في الترتيب الرابع والأخير ( 50.44 %).

**الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية (ن= 24).**

| الرقم | المجالات | أقصى درجة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النسبة المئوية % | المستوى |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **البدني** | 14 | 6.87 | 2 | 49.07 | ضعيف |
| 2 | **التغذية** | 9 | 4.22 | 0.97 | 46.88 | ضعيف |
| 3 | **الاصابات الرياضية** | 9 | 4.79 | 1.28 | 53.22 | ضعيف |
| 4 | **الفني** | 23 | 10.83 | 2.81 | 47.08 | ضعيف |
| **المستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى اللاعبين** | | **55** | **26.71** | **4.81** | **48.56** | **ضعيف** |

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أن مستوى الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية كان ضعيفا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة ( 48.56 %)، وكان مستوى الحصيلة المعرفية ضعيفا في كل المجالات، حيث جاء مجال الاصابات الرياضية بالترتيب الأول ( 53.22 %)، ويليه المجال البدني في الترتيب الثاني ( 49.07 %)، ويليه المجال الفني في الترتيب الثالث ( 47.08 %)، بينما جاء مجال التغذية في الترتيب الرابع والأخير ( 46.88 %).

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الجنس؟**

ولتحديد الفروق في الحصيلة المعرفية لدى المدربين تبعا لمتغير الجنس وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

**الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس ( ن= 24).**

| الجنس / المجالات | ذكور ( ن= 13) | | إناث ( ن= 11) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 7.77 | 2.05 | 7.45 | 1.50 | 0.422 | 0.677 |
| التغذية | 4.46 | 0.97 | 4.64 | 0.67 | 0.504- | 0.619 |
| الاصابات الرياضية | 5.46 | 1.26 | 4.63 | 1.43 | 1.498 | 0.148 |
| الفني | 11.92 | 2.13 | 11.36 | 2.16 | 0.636 | 0.531 |
| **المستوى الكلي** | **29.61** | **3.10** | **28.09** | **4.47** | **1.316** | **0.202** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجنس.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير المؤهل العلمي؟**

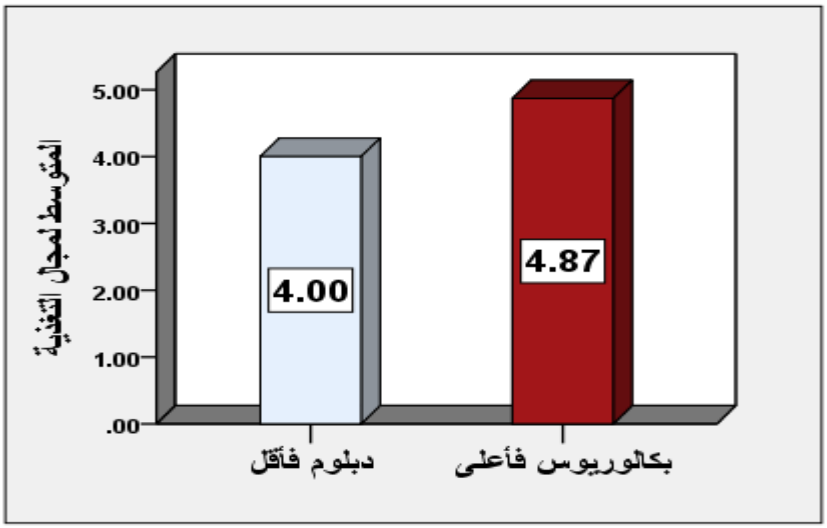
ولتحديد الفروق في الحصيلة المعرفية لدى المدربين تبعا لمتغير المؤهل العلمي وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

**الجدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي ( ن= 24).**

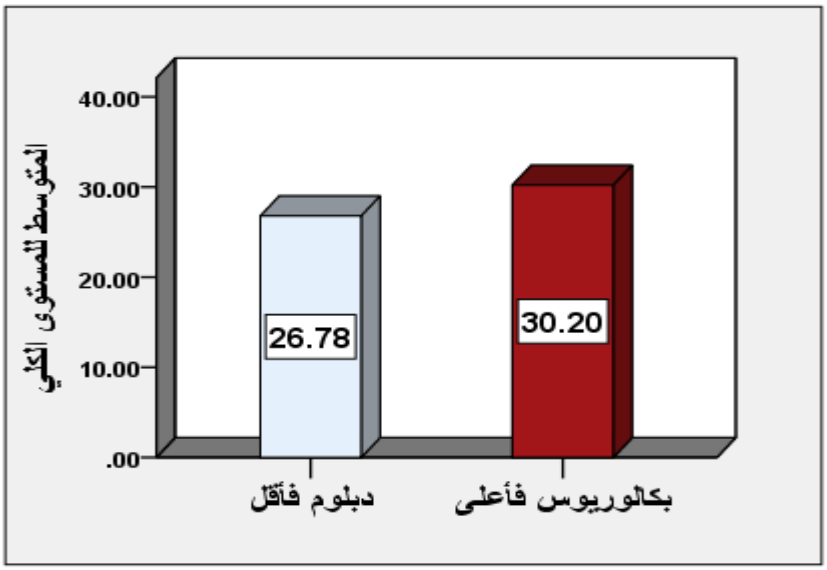
| المؤهل العلمي / المجالات | دبلوم فأقل ( ن= 9) | | بكالوريوس فأعلى ( ن= 15) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 7.56 | 1.81 | 7.67 | 1.84 | 0.144- | 0.887 |
| التغذية | 4 | 0.71 | 4.87 | 0.74 | 2.815- | *0.010 |
| الاصابات الرياضية | 4.44 | 1.51 | 5.47 | 1.19 | 1.846- | 0.078 |
| الفني | 10.78 | 2.64 | 12.20 | 1.61 | 1.650- | 0.113 |
| **المستوى الكلي** | **26.78** | **1.92** | **30.20** | **2.60** | **3.419-** | ***0.002** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجال التغذية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي بين (دبلوم فأقل) و(بكالوريوس فأعلى) ولصالح (بكالوريوس فأعلى)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المجالات (البدني، الاصابات الرياضية، الفني)، والشكلين البيانيين رقم (1،2) يبينان ذلك.




**الشكل البياني رقم (1):** المتوسط لمجال التغذية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.




**الشكل البياني رقم (2):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.

**رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير تصنيف المدرب؟**

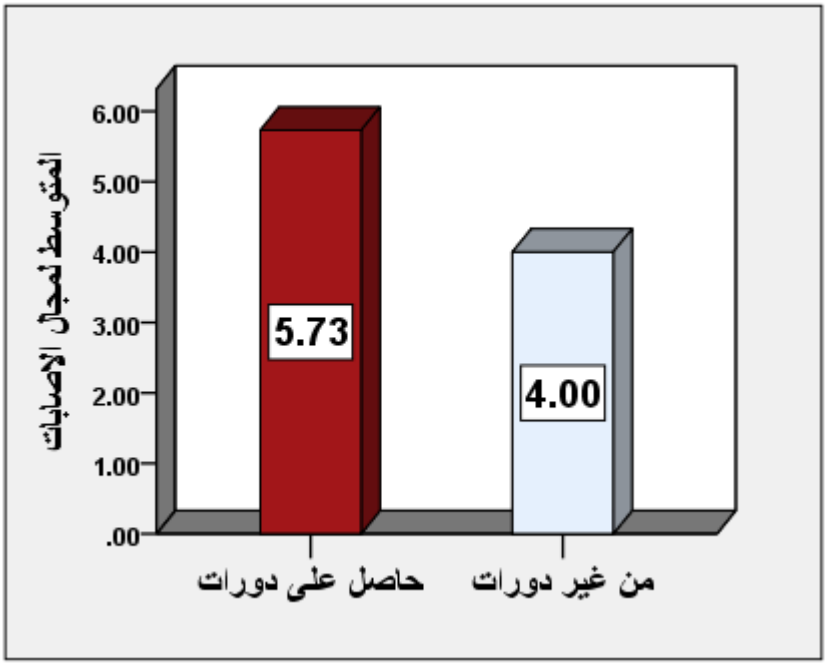
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت)لمجموعتين مستقلتين ( Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (8) تبين ذلك.

**الجدول رقم (8): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب ( ن= 24).**

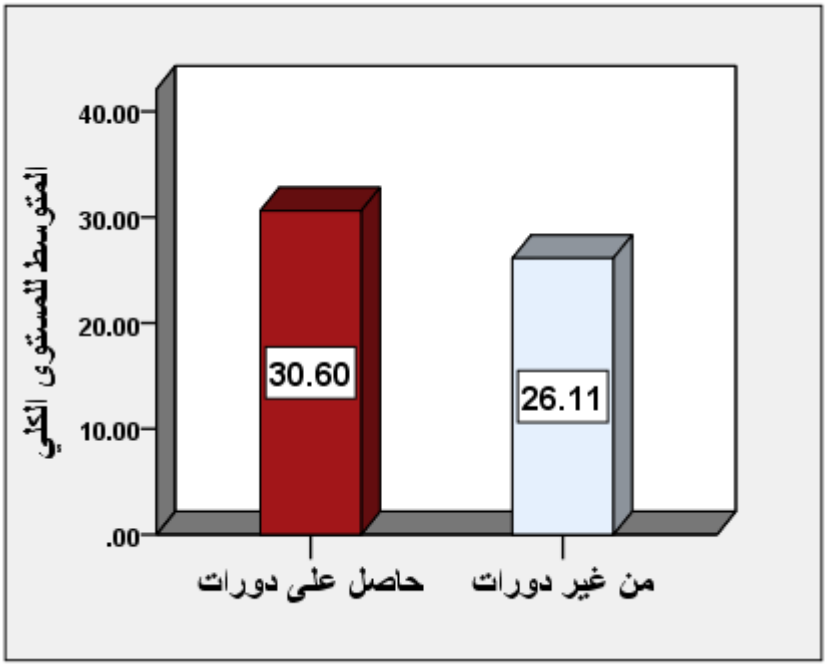
| تصنيف المدرب / المجالات | حاصل على دورات (ن=15) | | من غير دورات (ن=9) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 7.93 | 1.57 | 7.11 | 2.08 | 1.095 | 0.286 |
| التغذية | 4.73 | 0.88 | 4.22 | 0.67 | 1.494 | 0.149 |
| الاصابات الرياضية | 5.73 | 1.10 | 4 | 1.12 | 3.715 | *0.001 |
| الفني | 12.20 | 1.70 | 10.78 | 2.53 | 1.650 | 0.113 |
| **المستوى الكلي** | **30.60** | **2.16** | **26.11** | **1.17** | **5.710** | ***0.000** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير تصنيف المدرب بين (حاصل على دورات) و(من غير دورات) ولصالح (حاصل على دورات)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المجالات (البدني، التغذية، الفني)، والشكلين البيانيين رقم (3،4) يبينان ذلك.




**الشكل البياني رقم (3):** المتوسط لمجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب.




**الشكل البياني رقم (4):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير تصنيف المدرب.

**خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الخبرة في التدريب؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجداول رقم (9) تبين ذلك.

**الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24).**

| الخبرة في التدريب / المجالات | أقل من 3 سنوات (ن= 7) | | من 3- 5 سنوات (ن= 7) | | أكثر من 5 سنوات (ن= 10) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| البدني | 7.71 | 2.05 | 7.43 | 2.29 | 7.70 | 1.34 |
| التغذية | 4 | 0.58 | 4.43 | 0.98 | 5 | 0.67 |
| الاصابات الرياضية | 4 | 1.53 | 5.43 | 0.79 | 5.60 | 1.26 |
| الفني | 10.14 | 2.61 | 12 | 0.82 | 12.50 | 1.97 |
| المستوى الكلي | 25.86 | 1.21 | 29.29 | 2.87 | 30.80 | 1.81 |

**الجدول رقم (10): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24).**

| المجالات | مصدر التباين | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ( ف ) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| البدني | بين المجموعات | 0.382 | 2 | 0.191 | 0.055 | 0.947 |
| | داخل المجموعات | 73.243 | 21 | 3.488 | | |
| | المجموع | 73.625 | 23 | | | |
| التغذية | بين المجموعات | 4.244 | 2 | 2.122 | 3.804 | *0.039 |
| | داخل المجموعات | 11.714 | 21 | 0.558 | | |
| | المجموع | 15.958 | 23 | | | |
| الاصابات الرياضية | بين المجموعات | 11.719 | 2 | 5.860 | 3.832 | *0.038 |
| | داخل المجموعات | 32.114 | 21 | 1.529 | | |
| | المجموع | 43.833 | 23 | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **الفني** | بين المجموعات | 23.976 | 2 | 11.988 | 3.172 | 0.063 |
| | داخل المجموعات | 79.357 | 21 | 3.779 | | |
| | المجموع | 103.333 | 23 | | | |
| **المستوى الكلي** | بين المجموعات | 101.948 | 2 | 50.974 | 12.180 | *0.000 |
| | داخل المجموعات | 87.886 | 21 | 4.185 | | |
| | المجموع | 189.833 | 23 | | | |

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالي التغذية والإصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في التدريب ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المجالين البدني والفني.

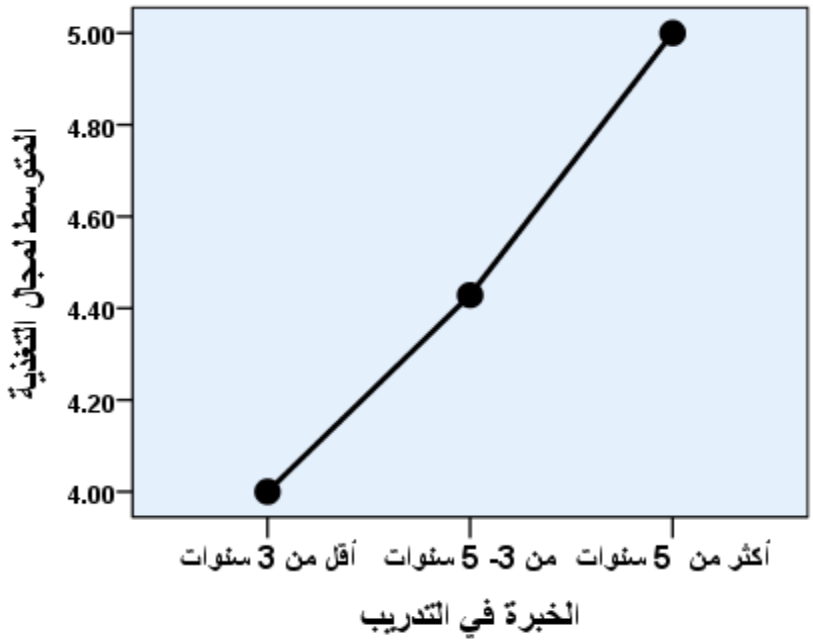
ولتحديد لصالح من الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (11) تبين ذلك.

**الجدول رقم (11): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالي التغذية والإصابات الرياضية لدى المدربين تبعا لمتغير الخبرة في التدريب.**

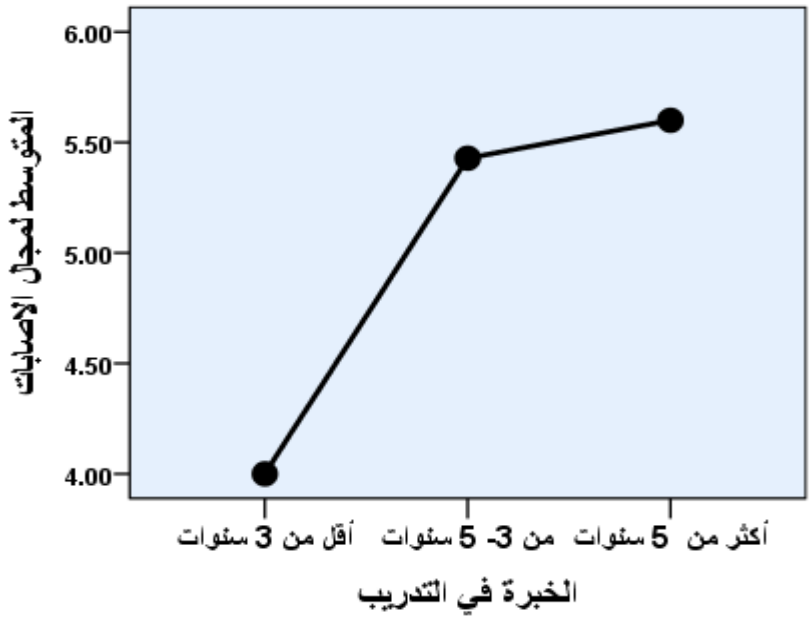
| المجالات | المتوسط | أقل من 3 سنوات | من 3- 5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
|---|---|---|---|---|
| **التغذية** | 4 | | 0.43- | *1- |
| | 4.43 | | | 0.57- |
| | 5 | | | |
| **الاصابات الرياضية** | 4 | | 1.43- | *1.60- |
| | 5.43 | | | 0.17- |
| | 5.60 | | | |
| **المستوى الكلي** | 25.86 | | *3.43- | *4.94- |
| | 29.29 | | | 1.51- |
| | 30.80 | | | |

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

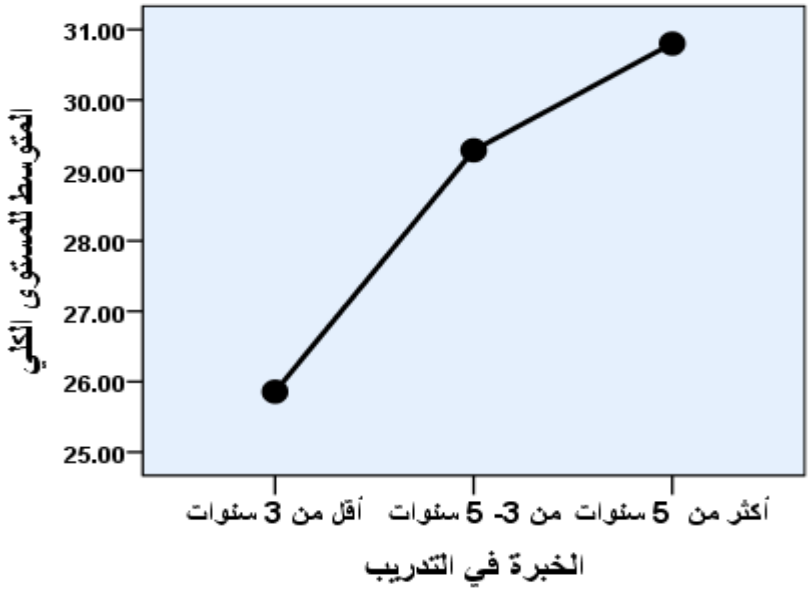
يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق دلالة إحصائيا عند في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالي التغذية والإصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في التدريب بين المدربين ذوي الخبرة ( أكثر من 5 سنوات ) و( أقل من 3 سنوات) ولصالح ( أكثر من 5 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية بين المدربين ذوي الخبرة ( أقل من 3 سنوات) و( من 3- 5 سنوات) ولصالح ( من 3- 5 سنوات)، بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية رقم (5،6،7) تبين ذلك.




**الشكل البياني رقم (5):** المتوسط لمجال التغذية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب.




**الشكل البياني رقم (6):** المتوسط لمجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب.




**الشكل البياني رقم (7):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب.

**سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الجنس؟**

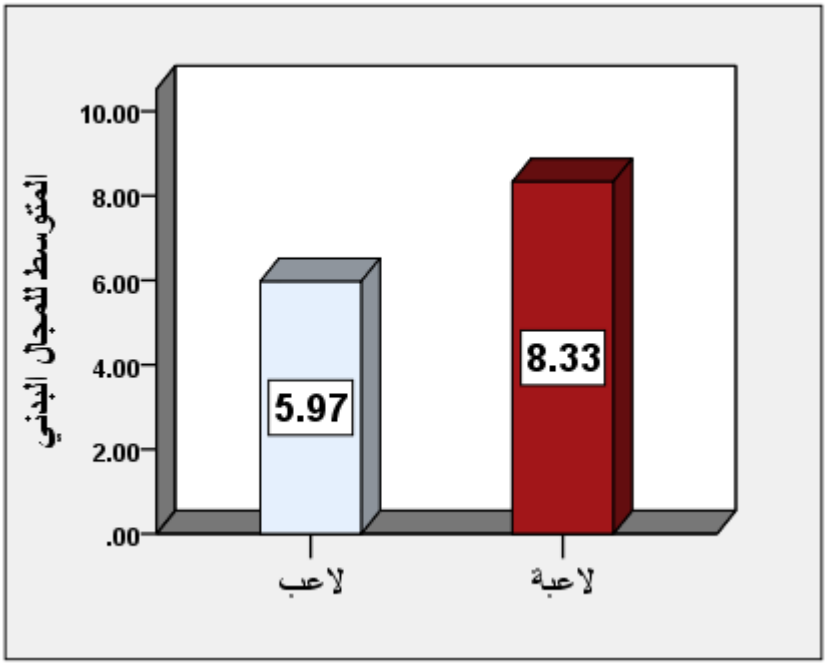
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ( Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (12) تبين ذلك.

**الجدول رقم (12): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس ( ن= 63).**

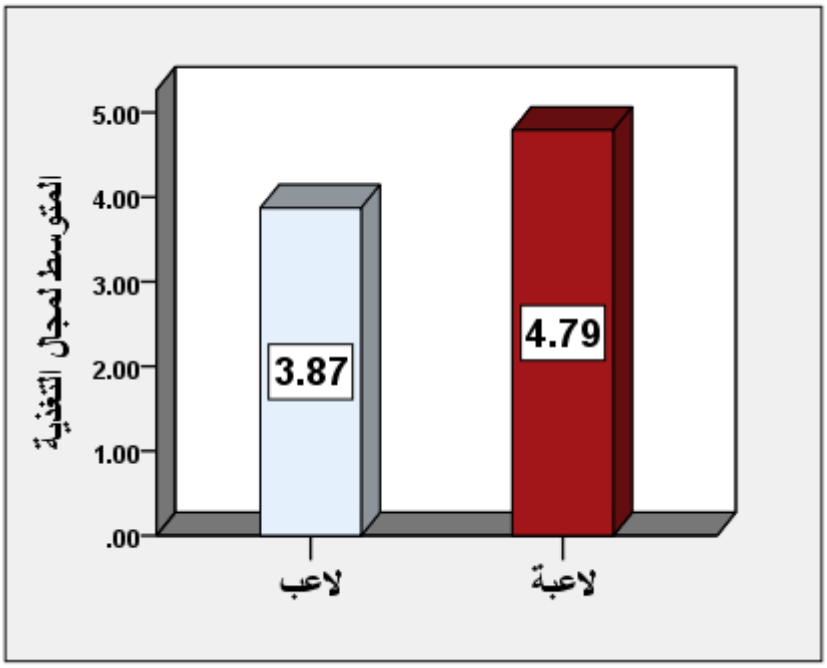
| الجنس / المجالات | ذكور ( ن= 39) | | إناث ( ن= 24) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 5.97 | 1.59 | 8.33 | 1.71 | 5.540- | *0.000 |
| التغذية | 3.87 | 0.95 | 4.79 | 0.72 | 4.069- | *0.000 |
| الاصابات الرياضية | 4.69 | 1.40 | 4.96 | 1.12 | 0.796- | 0.429 |
| الفني | 10.38 | 2.66 | 11.54 | 2.95 | 1.6058- | 0.113 |
| **المستوى الكلي** | **24.92** | **4.50** | **29.63** | **3.84** | **4.252-** | ***0.000** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

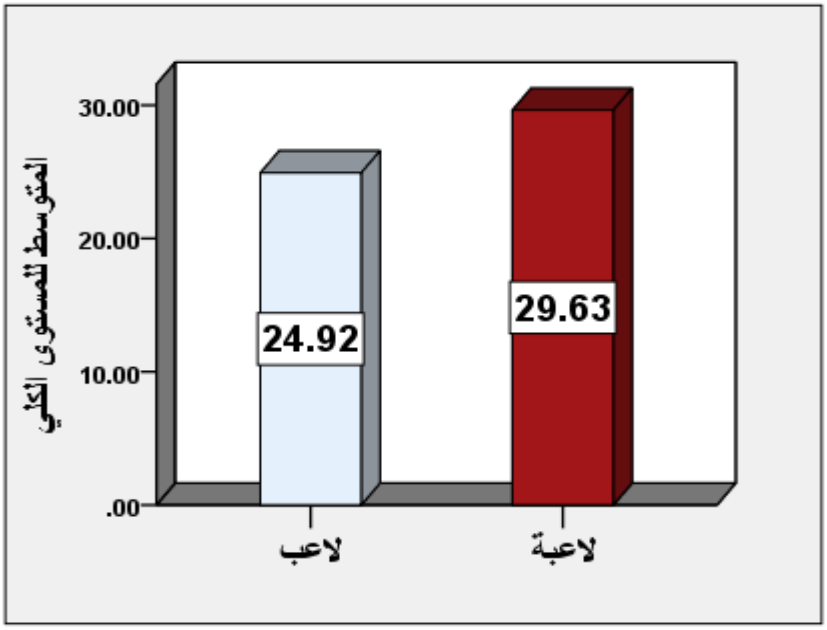
يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية والمجالين البدني والتغذية بين اللاعبين واللاعبات ولصالح اللاعبات، بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين واللاعبات في مجالي الاصابات الرياضية والفني، والاشكال البيانية رقم (8.9.10) تبين ذلك.




**الشكل البياني رقم (8):** المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس.




**الشكل البياني رقم (9):** المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس.




**الشكل البياني رقم (10):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الجنس.

**سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الخبرة في اللعب؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجداول رقم (13) تبين ذلك.

**الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب ( ن= 63).**

| الخبرة في اللعب / المجالات | أقل من 3 سنوات (ن= 21) | | من 3- 5 سنوات (ن= 13) | | أكثر من 5 سنوات (ن= 29) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| البدني | 5.24 | 1.64 | 7.15 | 1.46 | 7.93 | 1.67 |
| التغذية | 3.86 | 1.06 | 3.92 | 0.95 | 4.62 | 0.78 |
| الاصابات الرياضية | 4.24 | 1.45 | 4.46 | 1.39 | 5.34 | 0.87 |
| الفني | 8.14 | 1.80 | 11.31 | 1.75 | 12.55 | 2.29 |
| المستوى الكلي | 21.48 | 2.99 | 26.85 | 2.23 | 30.45 | 2.78 |

**الجدول رقم (14): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في التدريب ( ن= 24).**

| المجالات | مصدر التباين | مجموع مربعات الانحراف | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة ( ف ) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **البدني** | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | 89.620<br>157.364<br>246.984 | 2<br>21<br>23 | 44.810<br>2.623 | 17.085 | *0.000 |
| **التغذية** | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | 8.567<br>50.322<br>58.889 | 2<br>21<br>23 | 4.283<br>0.839 | 5.107 | *0.009 |
| **الاصابات الرياضية** | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | 16.725<br>85.592<br>102.317 | 2<br>21<br>23 | 8.363<br>1.427 | 5.862 | *0.005 |
| **الفني** | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | 240.566<br>248.513<br>489.079 | 2<br>21<br>23 | 120.283<br>4.142 | 29.041 | *0.000 |
| **المستوى الكلي** | بين المجموعات<br>داخل المجموعات<br>المجموع | 980.754<br>456.103<br>1436.857 | 2<br>21<br>23 | 490.377<br>7.602 | 64.509 | *0.000 |

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع المجلات لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

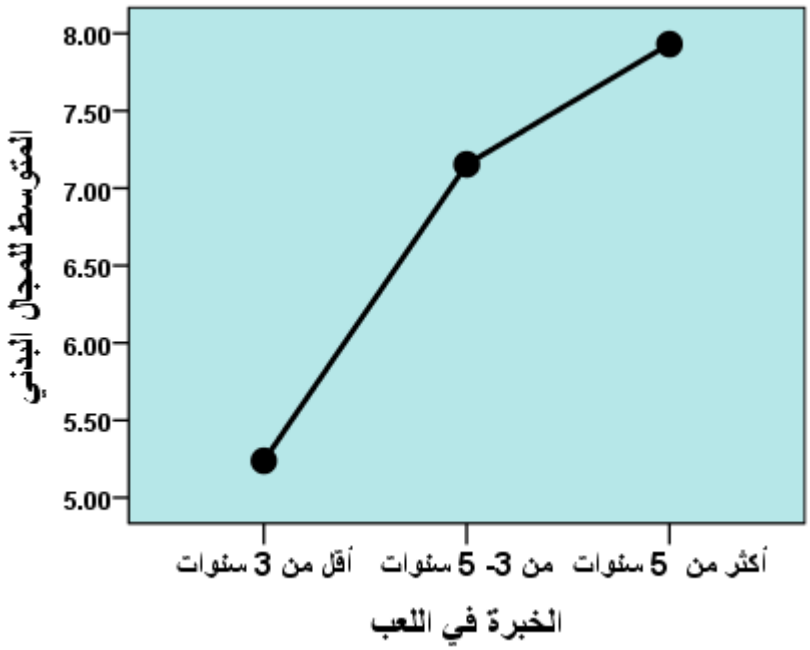
ولتحديد لصالح من الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (15) تبين ذلك.

**الجدول رقم (15): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى اللاعبين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.**

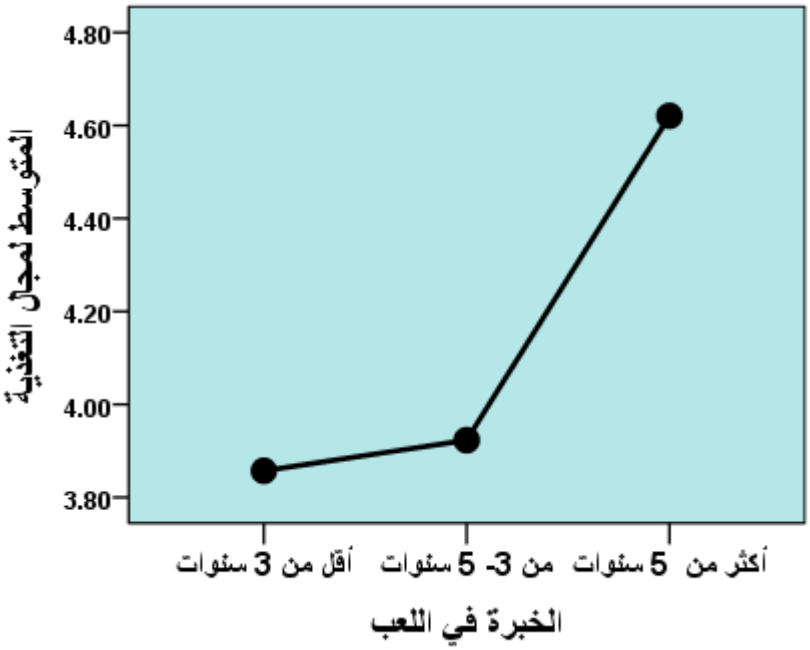
| المجالات | المتوسط | أقل من 3 سنوات | من 3- 5 سنوات | أكثر من 5 سنوات |
|---|---|---|---|---|
| البدني | 5.24 | | *1.91- | *2.69- |
| | 7.15 | | | 0.78- |
| | 7.93 | | | |
| التغذية | 3.86 | | 0.06- | *0.76- |
| | 3.92 | | | 0.70- |
| | 4.62 | | | |
| الاصابات الرياضية | 4.24 | | 0.22- | *1.10- |
| | 4.46 | | | 0.88- |
| | 5.34 | | | |
| الفني | 8.14 | | *3.17- | *4.41- |
| | 11.31 | | | 1.24- |
| | 12.55 | | | |
| المستوى الكلي | 21.48 | | *5.37- | *8.97- |
| | 26.85 | | | *3.60- |
| | 30.45 | | | |

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

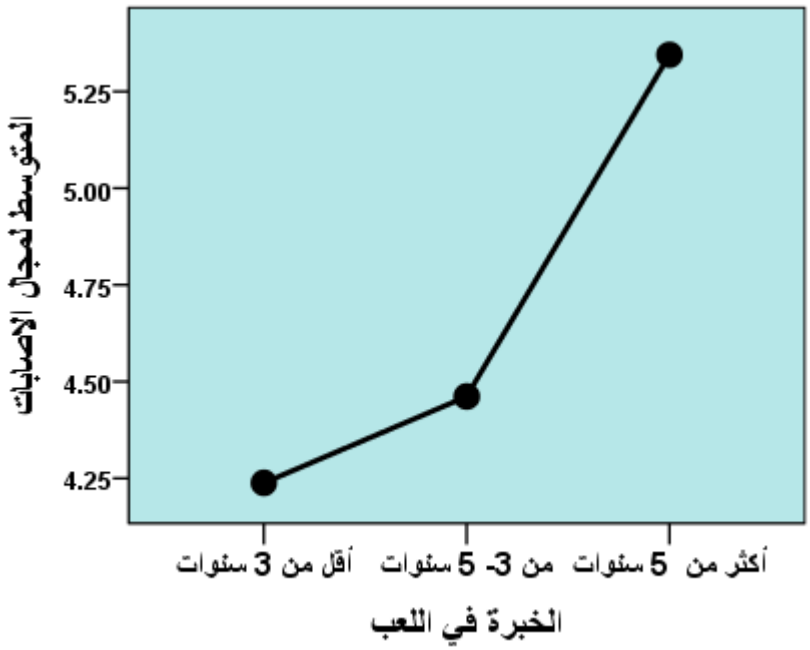
يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه توجد فروق دلالة إحصائيا عند في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب بين (أكثر من 5 سنوات) و(أقل من 3 سنوات) ولصالح (أكثر من 5 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية بين (أكثر من 5 سنوات) و(من 3- 5 سنوات) ولصالح (أكثر من5 سنوات)، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية والمجالين البدني والفني بين اللاعبين ذوي الخبرة (من 3- 5 سنوات) و(أقل من 3 سنوات) ولصالح من 3- 5 سنوات)، بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية رقم (11،12،13،14،15) تبين ذلك.



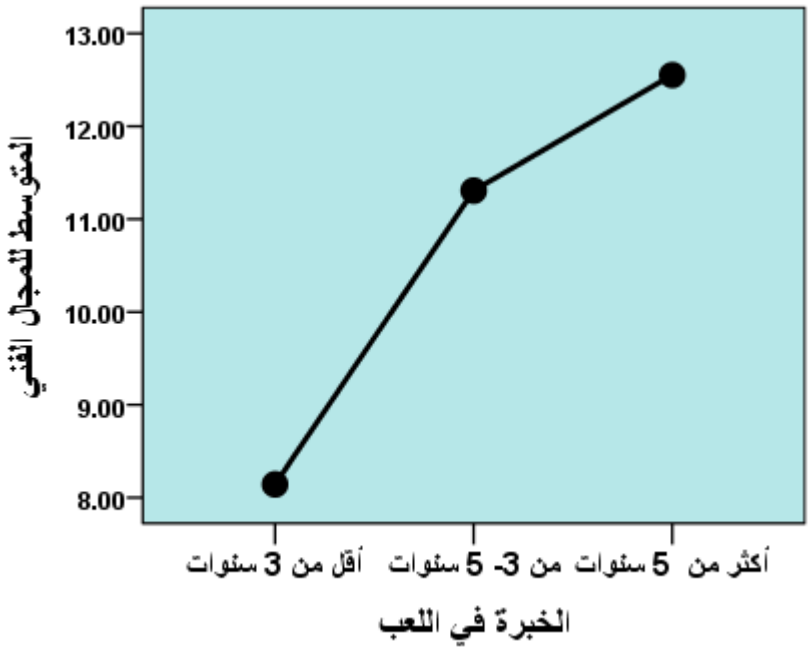

**الشكل البياني رقم (11):** المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.



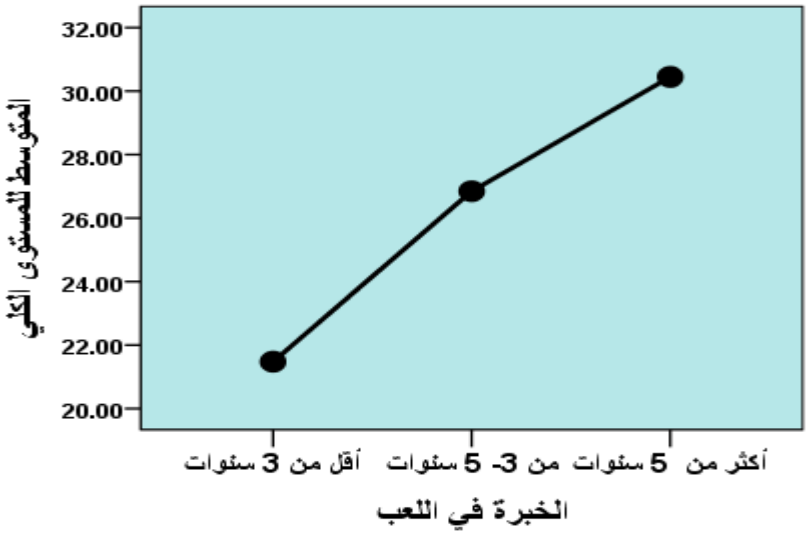

**الشكل البياني رقم (12):** المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.




**الشكل البياني رقم (13):** المتوسط لمجال الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.




**الشكل البياني رقم (14):** المتوسط للمجال الفني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.




**الشكل البياني رقم (15):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.

**ثامناً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير مكان السكن؟**

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ( Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (16) تبين ذلك.

**الجدول رقم (16): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير مكان السكن ( ن= 63).**

| مكان السكن / المجالات | مدينة ( ن= 44) | | قرية ( ن= 19) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 7.07 | 2.06 | 6.42 | 1.80 | 1.185 | 0.241 |
| التغذية | 4.20 | 0.76 | 4.26 | 1.37 | -0.217 | 0.829 |
| الاصابات الرياضية | 4.98 | 1.22 | 4.37 | 1.34 | 1.755 | 0.084 |
| الفني | 11.18 | 2.54 | 10 | 2.26 | 1.550 | 0.126 |
| **المستوى الكلي** | **27.43** | **4.40** | **25.05** | **5.42** | **1.834** | **0.071** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجلاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير مكان السكن.

**تاسعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل التاسع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير نوع اللعبة؟**

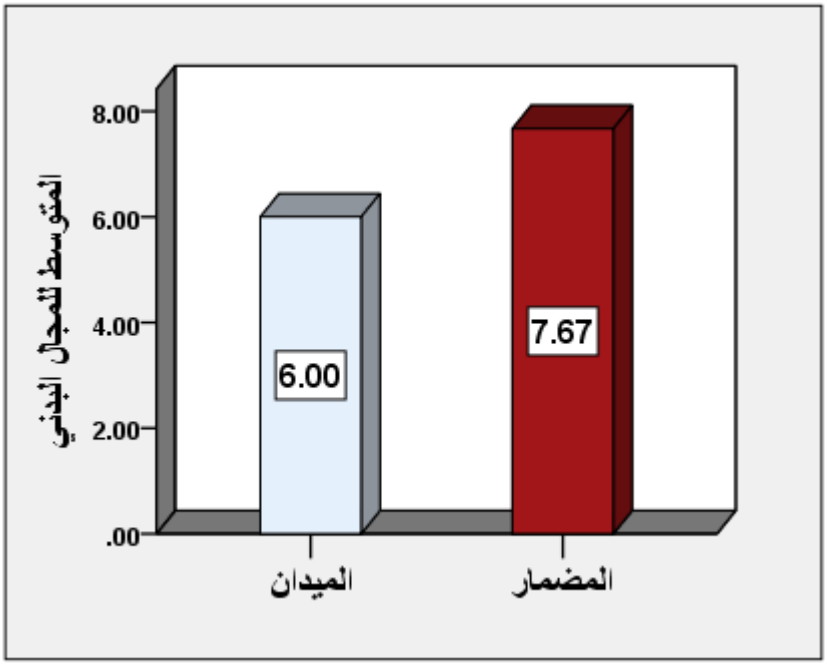
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ( Independent t test)، ونتائج الجدول رقم (17) تبين ذلك.

**الجدول رقم (17): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة ( ن= 63).**

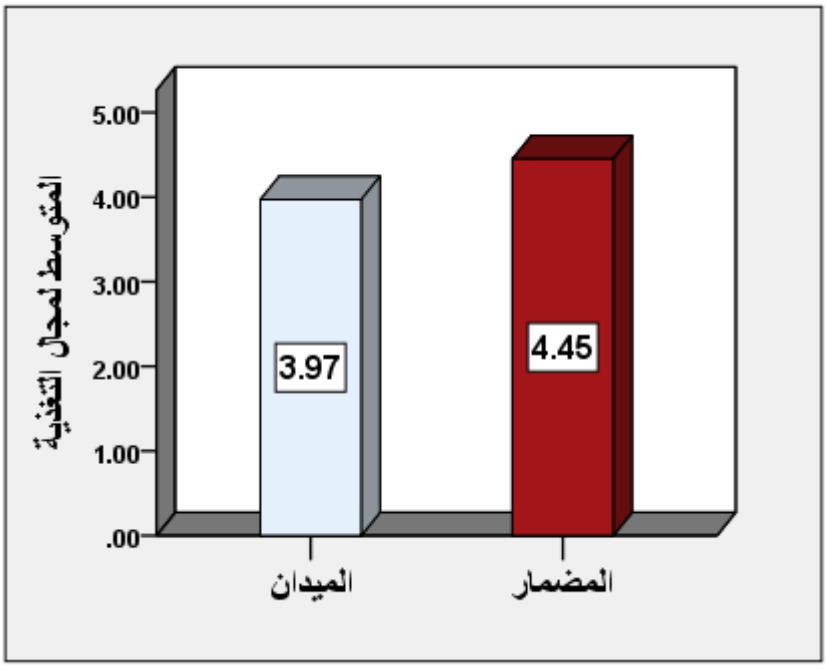
| نوع اللعبة / المجالات | العاب الميدان ( ن= 30) | | العاب المضمار ( ن= 33) | | قيمة (ت) | مستوى الدلالة* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف | | |
| البدني | 6 | 1.51 | 7.67 | 2.07 | 3.619- | *0.001 |
| التغذية | 3.97 | 1.07 | 4.45 | 0.83 | 2.034- | *0.046 |
| الاصابات الرياضية | 4.40 | 1.40 | 5.15 | 1.06 | 2.407- | *0.019 |
| الفني | 9.30 | 2.32 | 12.21 | 2.49 | 4.780- | *0.000 |
| **المستوى الكلي** | **23.67** | **3.51** | **29.48** | **4.14** | **5.988-** | ***0.000** |

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

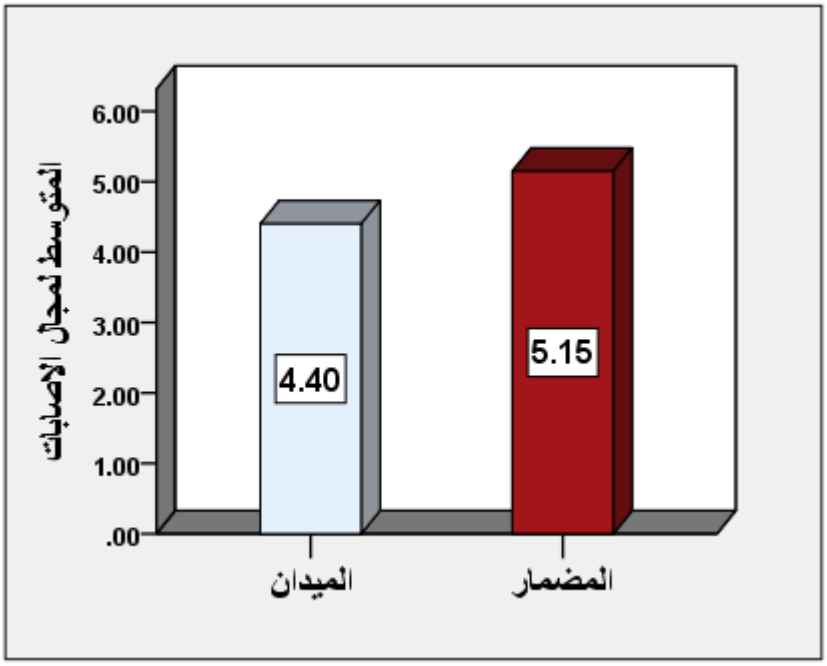
يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجلاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير نوع اللعبة ولصالح العاب المضمار، والأشكال البيانية رقم (16،17،18،19،20) تبين ذلك.



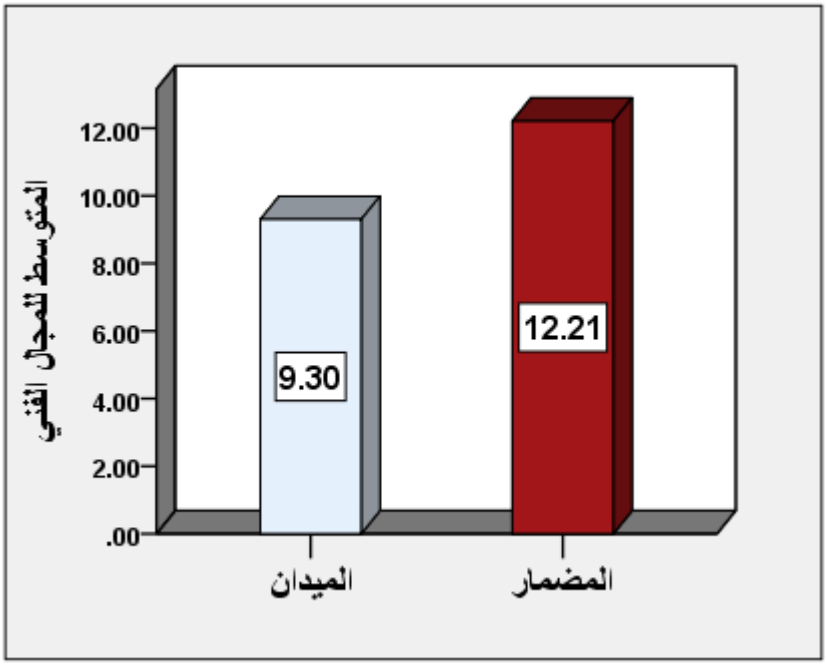

**الشكل البياني رقم (16):** المتوسط للمجال البدني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.



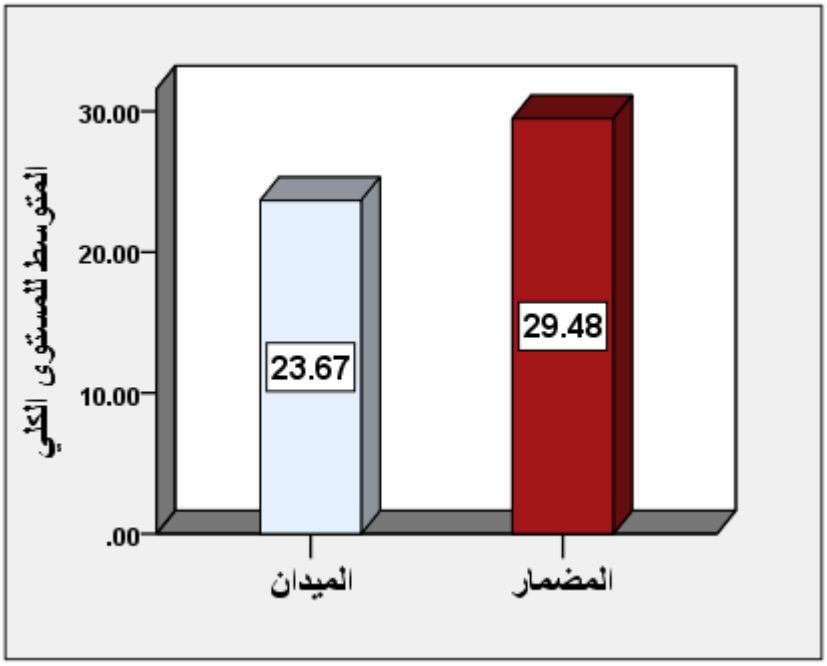

**الشكل البياني رقم (17):** المتوسط لمجال التغذية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.




**الشكل البياني رقم (18):** المتوسط لمجال الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.




**الشكل البياني رقم (19):** المتوسط للمجال الفني لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.




**الشكل البياني رقم (20):** المتوسط للمستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تبعا لمتغير نوع اللعبة.

# الفصل الخامس

# مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- **مناقشة النتائج**
- **الاستنتاجات**
- **التوصيات**

# الفصل الخامس

# مناقشة النتائج

**أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:**

**ما مستوى الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي العاب القوى في الضفة الغربية؟**

يتبين من نتائج الجدول رقم (4) أن المستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية كان ضعيفا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة ( 52.58 %)، وكان مستوى الحصيلة المعرفية ضعيفا في كل المجالات، حيث جاء مجال الاصابات الرياضية بالترتيب الأول ( 56.44 %)، ويليه المجال البدني في الترتيب الثاني ( 54.50 %)، ويليه المجال الفني في الترتيب الثالث (50.73 %)، بينما جاء مجال التغذية في الترتيب الرابع والأخير (50.44 %).

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أن المستوى الكلي للحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية كان ضعيفا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة ( 48.56 %)، وكان مستوى الحصيلة المعرفية ضعيفا في كل المجالات، حيث جاء مجال الاصابات الرياضية بالترتيب الأول ( 53.22 %)، ويليه المجال البدني في الترتيب الثاني ( 49.07 %)، ويليه المجال الفني في الترتيب الثالث (47.08 %)، بينما جاء مجال التغذية في الترتيب الرابع والأخير ( 46.88 %).

تعزو الباحثة ان جميع هذه القيم تمثل امتلاك المدربين واللاعبين لدرجة منخفضة في الحصيلة المعرفية وعلى جميع المجالات سواء كانت بدنية أو فنية أو تحكيمية وهذا يعطي مؤشراً إلى عدم اهتمام المدربين واللاعبين بالحداثة وعدم الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة العاب القوى وعدم مواكبة التطورات الجديدة وقلة الدورات التطويرية في الحداثة الرياضية، ويمكن ان يعود ذلك إلى أن مدربي ولاعبي العاب القوى لا يهتمون بتحديث الأساليب المتبعة في التدريب والتي تعمل ورفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية بشكل قليل، وعدم استخدام البرامج التدريبية والتي تخدم الفعالية

والمبنية على الأسس السليمة الانتقاء بمستوى اللاعبين في مجال العاب القوى من اجل الإنجاز في البطولات.

وكذلك ترى الباحثة في ضوء الاطلاع على نتائج الدراسة تبين إن هناك ضعف عام في المستوى الحصيلة المعرفية العلمية لدى كل من المدرب واللاعب وذلك بسبب عدم اهتمام المدربين وكذلك اللاعبين بمواكبة النمو المعرفي والعلمي ومصادرها الرئيسية والتي تضاعفت في السنوات القليلة الماضية والتي لم تقترن (الثورة العلمية) بالنواحي النظرية فقط بل تعدتها إلى المجالات التطبيقية.

وكذلك إن المعرفة بمجالاتها المختلفة تعد من الوسائل الهامة في صنع التقدم والتطور ونقل ما توصل اليه الإنسان من خبرات ومهارات وتكنولوجيا وقيم ثقافية وحضارية إلى الأجيال القادمة، ولذلك فإن ضعف الحصيلة المعرفية العلمية لدى كل من المدربين واللاعبين مرتبطة بدرجة الإدراك العلمي لمفهوم المعرفة العلمية الشاملة .

وهذه النتيجة أتفقت مع نتائج دراسات كل من (حتاملة، 2002)، (الحوري،2003) والتي أظهرت انخفاض الحصيلة المعرفية عند مدربي الكاراتية ولاعبي كرة الطائرة .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة غوكهشاو (2012) في نتائجها فقط والتي أظهرت فيها الكفاءة المعرفية بين المستوى المتوسط والمنخفض لدى المدربين في اللياقة البدنية والتدريب والتغذية، ودراسة الحوري (2003) التي أظهرت النتائج ان مستوى التحصيل المعرفي لدى المدربين كانت ضعيفة في التدريب ومجالات الدراسة الأخرى، ودراسة الخالدي والعوالمة (2013) التي توصلت الى ان الحصيلة المعرفية لدى لاعبي اندية دوري المحترفين لكرة القدم كانت بدرجة متوسطة .

**ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الجنس؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الحصيلة المعرفية ومجالاتها لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الجنس.

أظهرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى على الأبعاد الأربعة تعزى الى متغير الجنس، وترى الباحثة أنه على الرغم من أنخفاض مستوى التحصيل المعرفي بشكل عام إلا إن الحصيلة المعرفية لدى الذكور والآناث بنفس الدرجة، وهذا يشير إلى أن الذكور والآناث يتابعون ولو بصورة قليلة بعض المستجدات المرتبطة بالمعارف العلمية وذلك من خلال الدورات والندوات التي تقيمها المؤسسات المختلفة وخصوصاً اتحاد العاب القوى والذي يعتبر مقصراُ في هذا المجال .

وأتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخصاونة والزغبي (2007) عدم وجود فروق في الحصيلة المعرفية بين الذكور والإناث.

**ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير المؤهل العلمي؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجال الغذائي لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي بين (دبلوم فأقل) و(بكالوريوس فأعلى) ولصالح (بكالوريوس فأعلى)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المجالات (البدني، الاصابات الرياضية، الفني).

وتعزو الباحثة إلى أن المؤهل العلمي (بكالوريوس فأعلي) يؤثر بدرجة كبيرة على درجة أمتلاك المدربين للحصيلة المعرفية في رياضة العاب القوى، فكلما زاد المؤهل العلمي زادت معرفتهم بالأنظمة والقوانين وزادت مواكبتهم للأحداث الرياضية والاستمرارية في المتابعة للمعلومات الحديثة في مجال رياضة العاب القوى .

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (الحوري، 2003) والتي أشارت نتائجها إلى فروق في التحصيل المعرفي ولصالح المستوى الأكاديمي (بكالوريوس فما فوق) .

وكذلك ترى الباحثة أنه كلما انخفض التحصيل العلمي المعرفي كلما انعكس على تحقيق الإنجازات الرياضية مما يستدعي إقامة المحاضرات وعقد الندوات لتثقيف هؤلاء المدربين واللاعبين ورفع مستوى العاب القوى الفلسطينية وصولاً الى المنافسات الخارجية .

من خلال الاطلاع على المتوسطات الكلية للأبعاد المختلفة نجد إنها انحصرت حول المستوى المتوسط وهذا يشير غلى دلالات مختلفة يمكن أن تفسر من خلال الاطلاع على مدى امتلاك المدربين واللاعبين على المؤهلات العلمية والتي تعكس مستوى مدى ثقافتهم التعليمية وبالتالي نظرتهم إلى أهمية المعارف المختلفة في تطوير المستويات الفنية للوصول إلى أفضل الأرقام والمساقات وكذلك يمكن تفسير هذا المستوى من المعرفة بعدم اكتراث المدربين واللاعبين البحث عن كل جديد، إضافة إلى تقصير الاتحاد في تأهيل الكوادر التدريبية مما ينعكس ذلك على اللاعبين من خلال عقد الدورات والندوات والورش التدريبية والتي سوف تعكس ننائجها على المستوى المعرفي للمدربين واللاعبين.

**رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير تصنيف المدرب؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجال الاصابات الرياضية لدى مدربي العاب

القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير تصنيف المدرب بين (حاصل على دورات) و(من غير دورات) ولصالح (حاصل على دورات)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائيا في المجالات (البدني، التغذية، الفني).

تعزو الباحثة ارتفاع مستوى الحصيلة المعرفية في المجال (الاصابات الرياضية) لصالح حاصل على الدورات وذلك طبيعي لأن الدورات تشمل مجموعة من المواد المتعلقة في الأصابات الرياضية وكيفية تعامل المدرب على حماية ووقاية اللاعبين من التعرض للإصابة الرياضية، كما أن فهم المدرب للتغيرات التي تحدث داخل الجهاز الحركي والوحدة الحركية بشكل خاص أثناء الأحمال التدريبية مرتفعة الشدة أو مع المنافسات العنيفة يقف دون حدوث الإصابة للاعبين.

وكذلك تساعد الدورات من ثقافة المدربين في محور التأهيل الرياضي بعد الإصابة الرياضية، و إعادة تأهيل اللاعب للعودة للتدريب وتحمل العبء التدريبي بشكل تدريجي والتأقلم والتكييف مع الأحمال التدريبية حتى الوصول إلى تحمل اللاعب عبء المنافسات، ومما سبق يتضح لنا مدى الدورات التدريبية او دورات الصقل واحتوائها على بعض المعارف العامة حول فسيولوجيا الرياضة، التشريح، الاصابات الرياضية والذي من خلاله يتقن المدرب سبل التصرف السليم اتجاه أي إصابة يتعرض لها اللاعبون، وكذلك لا توجد معايير علمية تحدد المستوى المعرفي والثقافي الذي ينبغي أن يكون عليه المدرب في محل الإصابات الرياضية قصر تكرر الحدوث في التدريب او أثناء المنافسات الرياضية والذي من الممكن أن يعرض حياة المصاب إلى الخطر.

**خامساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الخبرة في التدريب؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق دلالة إحصائيا عند في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية ومجالي التغذية والإصابات الرياضية لدى مدربي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في التدريب بين المدربين ذوي الخبرة ( أكثر من 5 سنوات ) و( أقل من 3

سنوات) ولصالح ( أكثر من 5 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية بين المدربين ذوي الخبرة ( أقل من 3 سنوات) و( من 3- 5 سنوات) ولصالح ( من 3- 5 سنوات) .

تعزو الباحثة إلى أن سنوات الخبرة من (أكثر من 5 سنوات)، لديهم معرفة في الحداثة الرياضية أكثر من أصحاب الخبرة فوق أكثر من 5 سنوات وهذه النتيجة تظهر إن الخريجين الجدد لديهم معرفة اكبر في الحداثة الرياضية ودراسة السطري وأرخون (2009) والتي اشارت الى وجود فروق دالة احصائيا للحصيلة المعرفية لمعلمي التربية الرياضية في كرة السلة تبعا لمتغير الخبرة .

وأختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (غوكهشاو، 2012) ودراسة (الحديدي، 2013) والتي أشارت الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة .

**سادساً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الجنس؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية والمجالين البدني والتغذية بين اللاعبين واللاعبات ولصالح اللاعبات، بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا بين اللاعبين واللاعبات في مجالي الاصابات الرياضية والفني.

ويمكن أن يعود ذلك إلى أن لاعبات العاب القوى لديهن اهتمامات أكثر في الحداثة الرياضية من اللاعبين، والتزامهن بالجانب المهني والوظيفي والعملي أكثر من اللاعبين، ولا سيما الالتزام عند القيام بالحركات التدريبية والالتزام بمواعيدها من اجل الارتقاء بالإنجاز الرياضي في المستوى المطلوب، وقد يعود السبب إلى كثرة مشاغل اللاعبين ومتطلبات الحياة التي تلقي بأعباء كبيرة عليهم وتجعلهم لا يهتمون بما هو جديد وحديث.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة شوكت (2014) أظهرت النتائج وجود فروق في درجة امتلاك معلمي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية في الحداثة الرياضية ولصالح المعلمات.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (غوكهشاو، 2012) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وكذلك دراسة (الخصاونة والزعبي، 2007) والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق في الحصيلة المعرفية بين الذكور والآناث .

**سابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل السابع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير الخبرة في اللعب؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) أنه توجد فروق دلالة إحصائيا عند في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب بين ( أكثر من 5 سنوات ) و( أقل من 3 سنوات) ولصالح ( أكثر من 5 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية بين ( أكثر من 5 سنوات) و( من 3- 5 سنوات) ولصالح ( أكثر من5 سنوات)، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية والمجالين البدني والفني بين اللاعبين ذوي الخبرة (من 3- 5 سنوات) و(أقل من 3 سنوات) ولصالح من 3- 5 سنوات)، بينما لم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية.

تعزو الباحثة ارتفاع مستوى الحصيلة المعرفية ولصالح أكثر من 5 سنوات، كلما زادت الخبرة زاد تعرض اللاعبين للحصول على دورات وورش من لهم الخبرة والاختصاص الذين لهم باع في هذه الرياضة، وحتى يكون هناك استمرار في متابعة هذه الرياضة وبالتالي ينعكس كخبرة للفرد سواء المدرب واللاعب، مما ينعكس ذلك على الحصيلة المعرفية بأبعادها المختلفة لدى كل من المدرب واللاعب في غالبية الأبعاد، مؤشر يحمل في طياته خطورة تراها الباحثة سلبية بان المدرب والمفروض أن تختلف في قدراته المعرفية عن اللاعب، إلا أنها أظهرت عدم وجود فروق بينهما .

وهذا يستدعى من أصحاب القرار إعادة تأهيل الكوادر التدريبية بحيث يكون لديه المعرفة الكافية بكل ما هو جديد حول هذه الرياضة والتي فيها الإنجاز سهل إذا تم الاعداد له وفق منهجية علمية متكاملة لها أسسها.

ويشير الخبراء إلى أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وأن التقدم في العمر قد يبعد الرياضي عن الممارسة ولكنه لا يباعد بينه وبين المعرفة، أي أن المجال المعرفي يسير جنباً إلى جنب وبين المعرفة، أي أن المجال المعرفي يسير جنباً إلى جنب مع المجال الحركي وأن هناك ضرورة في أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها .

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من المزيني والعنقري (2003) التي أشارت إلى عدم وجود علاقة بين عدد سنوات الخبرة لمعلمي التربية الرياضية والحصيلة المعرفية لديهم، وتتفق أيضاَ ونتائج دراسة ليوي (lauie,1995) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الحصيلة المعرفية لدى المدربين تعزى إلى عدد سنوات الخبرة .

**ثامناً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثامن والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير مكان السكن؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجلاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير مكان السكن.

تعزو الباحثة لعدم وجود فروق في الحصيلة المعرفية تبعاً لمتغير السكن، ذلك الى أن سكان المدينة أو القرية أو المخيم لديهم نفس الدرجة من الحصيلة المعرفية وخاصة في المجال البدني والصحي والتغذية والقانوني، وبالتالي يكون جميع لاعبي العاب القوى من هذه الفئات الثلاثة .

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (دبابسي، 2019) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الغذائي والصحي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس تبعا مكان السكن .

**تاسعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل التاسع والذي نصه:**

**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير نوع اللعبة؟**

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المستوى الكلي للحصيلة المعرفية وجميع مجالاتها لدى لاعبي العاب القوى في الضفة الغربية تعزى الى متغير نوع اللعبة ولصالح العاب المضمار.

تعزو الباحثة زيادة الحصيلة المعرفية لدى اللاعبين أكثر من العاب الميدان، وذلك في العاب المضمار تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه. يتولى الإداريون تنظيم كل مسابقة وفقًا لقواعدها الخاصة. ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية، وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحيانًا إلى اثنتي عشرة ساعة، وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلا من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية. يقيس الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الأخطاء في مسابقات الميدان. وفي بعض المسابقات، يتحقق الحكام أيضًا من أتباع اللاعبين للقواعد. يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا أنهم يتبعون قواعد اللعبة، والعاب المضمار من الناحية القانونية والمعرفية تعتبر أسهل من العاب الميدان.

**الأستنتاجات:**

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة الأستنتاجات الآتية:

- أن الحصيلة المعرفية لدى اللاعبين في رياضة العاب القوى بالضفة الغربية كانت بدرجة ضعيفة.

- أن الحصيلة المعرفية لدى المدربين في رياضة العاب القوى بالضفة الغربية كانت بدرجة ضعيفة.

- لا تختلف الحصيلة المعرفية بين المدربين واللاعبين في رياضة العاب القوى في الضفة الغربية.

- تفوق المدربين من يحملون درجة البكالوريوس فاعلى في الحصيلة المعرفية على من يحملون درجة دبلوم فاقل.

- تفوق اللاعبين ممن يحملون شهادات البكالوريوس فما فوق في الحصيلة المعرفية على من هم من فئة التوجيهي وأقل.

- نقص وافتقار الدورات التدريبية إلى الجانب التطبيقي الذي يأهل المدرب عملياً في كافة الجوانب.

- ضعف المستوى المعرفي للمدربين عينة البحث في أغلب محاور المقياس

**التوصيات:**

**في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصى بما يلي:**

- ضرورة التواصل مع الجامعات التي تخرج متخصصين في مجال رياضة العاب القوى وذلك بالتركيز على إضافة مساقات مرتبطه في رياضة العاب القوى.

- زيادة الاهتمام بالمدربين واللاعبين وتطوير قدراتهم وزيادة دافعيتهم للتعلم والتدريب وايفادهم في دورات متقدمة وفقاً للإمكانات المتاحة .

- عقد الدورات الداخلية والندوات والورش التدريبية والمحاضرات التثقيفية المرتبطة بكافة الأمور المعرفية عن رياضة العاب القوى للمدربين واللاعبين.

- الاطلاع على خطط وبرامج الاتحادات العربية والعالمية للاستفادة من خبراتهم وإنجازاتهم في هذا المجال .

- إجراء مزيد من الدراسات ذات العلاقة بأهمية امتلاك المدربين واللاعبين للحصيلة المعرفية لرياضات أخرى.

- مشاركة المدربين الفلسطينيين في الدورات الخارجية للاطلاع على كل ما هو جديد لتزويد المعرفة لدى للاعبين عن تطبيق الوحدات التدريبية.

# قائمة المصادر والمراجع

## المراجع العربية


- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (1999).**الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.** دار الفكر، عمان، الأردن.

- أبو صفيه، غدير، رايق. (2019). **أهمية المراقبة الطبية والصحية والغذائية للوقاية من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين،** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

- الاتحاد الدولي لالعاب القوى. (2018–2019). **قواعد المنافسة،** القاهرة، مصر.

- **الأكاديمية العربية لعلوم التربية البدنية والرياضة،** القاهرة، 2010. ص.(9).

- الحتاملة، محمود .(2002). **الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي الكرة الطائرة في الاردن،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- الحكيم، علي سلوم جواد. (2004). **الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،** الطيف للطباعة.

- الخالدي، حسن. (1998). **المعوقات التي تواجه المنتخبات الوطنية لكرة القدم في الأردن والحلول المقترحة،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- الدريج، محمد. (2004). **الكفايات في التعليم من اجل تأسيس علمي للمنهاج المدمج:** دار البيضاء سلسلة المعرفة للجميع.

- الربضي، كمال، جميل. (1999). **الجديد في ألعاب القوى،** دار الفكر العربي، الجامعة الاردنية.

- الرحاحلة، وليد وشوكة، نارت. (2007). ***دراسة مقارنة للحصيلة المعرفية في مجال اللياقة البدنية بين طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وجامعة اليرموك*، مجلة أبحاث اليرموك**، المجلد (23)، العدد (4)، ص47-56.

- العلي محمد، محمود سليمان، خويلة، قاسم محمد علي. (2011). ***مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي منتخبات الرياضية في جامعة اليرموك*، مجلة جامعة الشارقة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد(8)، العدد(3)، اربد، الأردن.

- الكردي، عصمت. (2006). **الحصيلة المعرفية لدى مدربي ولاعبي المنتخبات الوطنية للاتحادات الأهلية العربية لكرة الطاولة**، جامعة الملك سعود، كلية التربية - ندوة علوم الرياضية ودورها في الإنجاز الرياضي.

- المصري، أيمن. (2010). **اصول المعرفة والمنهج العقلي**، الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي

- جلال الدين، علي، (2005). **الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج**، دار الفكر العربي، القاهرة.

- جوكل، بثار علي.(2007). **مبادئ وأساسيات الطب الرياضي**. دار دجلة للنشر، الطبعة. الاولى، عمان.

- دبابسي، جلال، كنعان. (2019). **مفهوم الذات البدنية وعلاقتها بالوعي الصحي والغذائي لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .

- روفائيل، حياة، عياد. (1987). **إصابات الملاعب**، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

- زايد، زياد. (2010). ***الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض*. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية**، المجلد(8)، العدد(3)، اربد، الأردن.

- زهر، عبد الحميد، عبد الرحيم. (2004). **موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- زهران، عبد الرحمن، عبد الحميد (2004). **موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- عبد الحق، عماد صالح. (2007). ***أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستك***. جامعة النجاح الوطنية، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (ب) (العلوم الإنسانية)**.

- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي، (1997)، **اللياقة البدنية ومكوناتها، (الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس)**، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- علوي، اسماعيل. (2007). ***الكفاءة المعرفية عند الطفل بين النشاط الآلي والنشاط الواعي***، **مجلة علوم التربية**، ع (33)، ص 67-68

- غوكهشا وروان، محمد خير. (2012). **درجة امتلاك المدربين العاملين في مراكز اللياقة البدنية في الاردن للكفاءة المعرفية في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الأردنية عمان، الاردن.

- مجلي، ماجد، الصالح، ماجد. (2007). **أسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعا لفترات الموسم الرياضي في الأردن**، دراسات العلوم التربوية، الأردن.

- محمد، سميعة خليل. (2008). **إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل**، شركة ناس لطباعة، القاهرة.

- أبو جحجوح، ريم. (2008). **اثر وحدة دراسية مقترحة في تنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المعلمات تخصص التعليم الأساسي بجامعة الأزهر**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

- أبو حليمة، جهاد. (2008). **اثر برنامج بالوسائط المتعددة يوظف الإحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة

- الحاوي، يحيى. (2002)، **المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب**، المركز العربي للكتاب والنشر، ط1، القاهرة.

- الحوري، محمد. (2003). **الحصيلة المعرفية العلمية لدى مدربي الكراتية في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

- الخالدي، حسن. العوالمة، عايدة. (2013) ***مستوى الحصيلة المعرفية (المواد قانون كرة القدم) لدى لاعبي اندية دوري المحترفين لكرة القدم في الأردن***، **المجلة العالمية لأبحاث التعليم وعلم النفس**، مجلد(2)، عدد(1)، ص(35-52). الأردن.

- الخصاونة، امان. الزعبي، زهير. (2007). ***الحصيلة المعرفية العلمية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الأردن***، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانية**، المجلد(2)، العدد(3)، ص(620-656)، نابلس.

- الزين، نزار.(2012)، **الموسوعة الرياضية**، دار النشر، مصر .

- الصافي، محمد، عبد الوهاب. (2014)، **التعرف على الإصابات الرياضية للاعبي الميدان والمضمار في العاب القوى في ولاية الخرطوم**، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية الرياضة والبدنية، الخرطوم، السودان.

- المزني، خالد والعنقري، عبد الرحمن. (2003). ***الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض***، **مجلة جامعة الملك السعود**، العلوم التربوية والدراسات الاسلامية، السعودية.

- حسانين، بدرية. (2003). ***برنامج في الثقافة الغذائية قائم على اسلوب التكامل واثرة في تنمية التحصيل المعرفي والوعي الغذائي لدى طلاب المعرفة الرابعة بالشعب الادبية بكلية التربية بسوهاج*، مجلة التربية العلمية**، المجلد (6)، العدد (1).

-حسانيين، محمد، صبحي. (2004) **القياس والتقويم في التربية الرياضية البدنية والرياضة** ج1، دار الفكر، القاهرة، مصر.

- حمدان، ساري وسليم، نورما. (2001). **اللياقة البدنية والصحية**، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن.

- خليل، سميحة. (1981). **الإصابات في بعض الأنشطة الرياضية للاعبين الناشئين**، رسالة غير منشورة.

- دولت، سعيد، محمد. (2007)، **برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ومستوى الرقمي للاعبي المسافات االمتوسطة في العاب القوى**، رسالة غير منشورة.

- دياب، منصور، إبراهيم. (2007)، ***التعرف على الإصابات للاعبي الميدان والمضمار*، مجلة علمية**، كلية السابع من ابريل.

- عبد الحق واخرون.(2012). ***مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس*، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)**، مجلد 26(04)، ص 939، نابلس، فلسطين.

- عبد الرحمن، شيخة، إسماعيل.(1986). **العلوم المرتبط بمسابقات الميدان والمضمار**، دار المعرف، الإسكندرية، مصر.

- عبد السلام، احمد. كامل، رجب. (2006). **دراسة تحليلية للاصبات الناتجة عن التدريب بالأثقال**، العدد(14)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- عبد الناصر، عادل.(1999)، **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر.

- علاوي، حسن، محمد. (1998)، **علم التدريب الرياضي**، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.

- فخرو، عائشة، احمد. (2003). ***مقارنة مستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات تخصص الاقتصاد المنزلي بكلية التربية***، جامعة قطر والتخصصات الأخرى في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة العلوم التربوية**. المجلد (4)، ص (57-19)، قطر.

- قبع، عمار، عبد الرحمن. (1989). **الطب الرياضي**، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، الجمهورية العراقية.

- مجلى، حلاوة، الرحاحلة.(2008)، ***الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى***، **مجلة النجاح للعلوم الإنسانية**، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

- مشعل، واخرون.(2012)، **الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية**، العلوم التربوية، المجلد 39، العدد 2، الأردن.

- ملحم، عائد. (1999). **بناء اختبار للمعرفة الرياضية لمعلمي التربية الرياضية في المدارس الإعدادية للجمهورية الليبية**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين.

- ملحم، عائد. (1999). **الطب الرياضي والفسيولوجي- قضايا ومشكلات معاصرة**، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن.

- هارون، بسام، حمدان، ساري، أبو حليمة، فائق. (1996). **الرياضة والصحة**، مؤسسة وائل للنشر والتوزيع، ط (1)، عمان، الأردن.

**المراجع الأجنبية:**


- Barrow & ,McGee,R. (1975).'**A Practical approach to measurement in physical education 2 nd**, Lea Febiger ",Philadelphia.(599)

- Brien, G and Davies, M. (2007). **Nutrition knowledge and body mass index**, Health Education Research; 22 (4): 571-575.

- Chan , A. , W. , (2001). **Lay Knowledge Of Physical Education teachers about the emergency management of Dental trauma in Hong Kong**, the Prince Philip dental Hospital , Hong Kong.

- Chen, Ang & Shen, Bo. (2004). **A web of achieving in physical education**: **Goals, interest, outside-school activity and learning, Learning and Individual Differences**, 14, 169–182.

- Dunn, Debra and Denny George. (2007). ***Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes***, **The Sport Journal, united states sport acadimy**, 10.(4)

- Frank ketch and William, M. (1983). **Nutrition weight control and exercise**, Iea and febign ,USA.

- Gouzman, K., (2005). **Enhancing cognitive skills in blind Learner**, Jerusalem

- Grissom, B. James. (2005). ***Physical fitness and academic achievement***, **Journal of Exercise Physiology**, 8 (1), 11

- Lauie, L. H. (1995). **Knowledge of Physical education and voluntary in Hong Kong secondary school in Liponski**, W. siuiski, Hong Kong

- Leadbeater, B. J., Ohan, J. L., & Hoglund, W. L. (2006). **How children's justifications of the 'best thing to do' in peer conflicts relate to their emotional and behavioral problems in early elementary school**. Merrill Palmer Quarterly, 52, 721–754.

- Ohio, Zang. (2003). **Construction and validation of knowledge test for the united state volleyball association level coaching certification**, Doctoral Dissertation, university of Iowa, U.S.

− Robergs, Roberts &Roberts, s. (2000). **Fundamental Principles of exerciser physiology lasted,** McGraw HILL

- Vinger a Horner, (1982). **Sport injuries the unthawed Epidemic John Wright PSG inc**. MASS ACHUSETTS. U.S.A

- Rychen, D.S. & Salganik, L.H. (2001): **Defining and selecting key competencies**. Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber

- Trautwein U.(2009), **Measuring Cognitive Competencies. German Statistical Infrastructure and Research**, Working Paper Series of the Council for Social and Economic Data.(126) .

# الملاحق

- **الملحق رقم (1) اداة الدراسة قبل التعديل.**
- **الملحق رقم (2) اداة الدراسة بعد التعديل.**
- **الملحق رقم (3) اسماء المحكمين.**

## الملحق (1)

### اداة الدراسة قبل التعديل

**جامعة النجاح الوطنية**

**كلية الدراسات العليا**

**كلية التربية الرياضية**

**الاختبار بصورته الأولية**

**الدكتور: .....المحترم**

**تحية طية وبعد.**

ستقوم الباحثة اجراء دراسة بعنوان "الحصيلة المعرفية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الضفة الغربية –فلسطين" استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. لذلك ستقوم الباحثة بإعداد اختار للكشف عن مدى امتلاك اللاعبين والمدربين الحصيلة المعرفية في المجالات البدنية والإصابات والتغذية والقانون.

ومن اجل فقرات هذا الاختبار تأمل الباحثة الاسترشاد بآرائكم، ولذا تم اختياركم كعضو في التحكيم لما عرف عنكم من خبرة واطلاع ودراية واسعة في المجال التدريبي والمهني، لذا فإنني ارجو منكم التكرم تحكيم فقرات الاختبار من حيث:

–مدى ملائمة الفقرات لقياس ما المقدرة التي صمم من اجلها الاختبار

–مدى وضوح الأسئلة

–سلامة الصياغة اللغوية

–اية التعديلات او مقترحات ترونها مناسبة

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام**

**الباحثة**

**عزة وليد زهد**

**البيانات الشخصية (المدربين)**

**الجنس:** ذكر( ) انثى( )

**المؤهل العلمي:** توجيهي فما فوق ( ) بكالوريوس ( )

**الخبرة في التدريب:** اقل من 3 سنوات ( ) من 3 سنوات–5سنوات ( ) اكثر من 5 سنوات ( )

**درجة تصنيف المدرب:** مدرب وطني ( ) مدرب إقليمي ( ) مدرب نخبة ( ) دولي ( )

**البيانات الشخصية اللاعبين:**

**الجنس:** ذكر ( ) انثى ( )

**الخبرة في اللعب:** اقل من 3 سنوات( ) من 3سنوات– 5 سنوات( ) اكثر من 5 سنوات( )

**مكان السكن:** مدينة ( ) مخيم ( ) قرية ( )

**نوع اللعبة:** العاب الميدان ( ) العاب المضمار ( )

**المجال الأول: المجال البدني.**

**1-يتكون حمل التدريب الرياضي من:**

أ-شدة الحمل.

ب-حجم الحمل.

ج-كثافة الحمل.

د-جميع ما ذكر.

**2-ان الاحماء الذي يسبق الجزء الأساسي من الجرعة التدريبية، يجب ان تكون شدته:**

أ-اعلى من شدة الجزء الأساسي من التدريب.

ب-مساوية لشدة لجزء الأساسي من التدريب.

ج-اقل من شدة الجزء الأساسي من التدريب.

د-لا يوجد قاعدة تحدد ذلك.

**3-عند أداء تمارين القوة يجب البدء ب:**

أ-العضلات الصغيرة ثم العضلات الكبيرة

ب-العضلات الكبيرة ثم العضلات الصغيرة

ج-التناوب ين العضلات الصغيرة والكبيرة

د-لا يوجد قاعدة تحدد ذلك

**4-لتحقيق أفضل النتائج المتعلقة بتطوير عنصر المرونة، فان مدة الثبات عند أداء تمارين الاطالة يجب ان تستمر:**

أ-10-30 ثانية

ب-45-60ثانية

ج-60-80 ثانية

د-75-90 ثانية

**5-يعرف الاعداد البدني بأنه:**

أ-رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته.

ب-رفع مستوى السرعة والقوة للفرد الرياضي لأقصى مدى ممكن.

ج-اكساب الفرد اللياقة الصحية بالإضافة للقوة والسرعة

د-(ب+ج)

**6-اقسام الاعداد البدني:**

أ الاعداد بدني عام واعداد بدني خاص واعداد بدني تخصصي.

ب-اعداد عام واعداد خططي واعداد مهاري

ج-اعداد بدني عام واعداد بدني خاص

د-(أ+ب)

**7-ممكن تنمية السرعة من خلال:**

أ-تمرينات القوة المميزة بالسرعة

ب-تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

ج-تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي.

د-جميع ما ذكر صحيح

**8-من أساليب تنمية الرشاقة:**

أ- تقصير الزمن الأداء الحركي

ب-زيادة الزمن الأداء الحركي

ج- زيادة حركة اللاعب أو اللاعبة تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء.

د- (أ+ب)

**9-أنواع الرشاقة:**

أ- الرشاقة الإيجابية والرشاقة السلبية

ت-الرشاقة المنطقية والرشاقة الخاصة.

ج- الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.

د- الرشاقة الثابتة والرشاقة المتحركة.

**10-من اهداف تنمية القوة العضلية شكل عام:**

أ-زيادة قوة العظام.

ب-زيادة قوة الاربطة العضلية

ج-زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وزيادة كفاءة الأداء.

د-جميع ما ذكر صحيح

**11-عند مساعدة بالضغط على الظهر للأسفل اليدين من ملامسة الجبهة للأرض، تسمى:**

أ-مرونة إيجابية.

ب-مرونة سلبية.

ج-قوة عضلية.

د-الرشاقة.

**12-تؤدي.....الى الاقتصاد في الجهد الطاقة عند المبذولة عند الأداء الحركي:**

أ-السرعة

ب-الرشاقة

ج-المرونة

د-التوافق

**13-مقدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة في اقل زمن ممكن:**

أ-السرعة الانتقالية.

ب- سرعة الاستجابة

ج-سرعة مميزة بالقوة

د- سرعة الحركة.

**14-سرعة الاستجابة:**

أ-مقدرة اللاعب على الانتقال من مكان لأخر في اقل زمن ممكن.

ب-مقدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة في اقل زمن ممكن.

ج-هي المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير

د-جميع ما ذكر صحيح

**15-من الأهمية الصحية للمرونة:**

أ-الوقاية من الإصابات.

ب-الوقاية من التمزقات والشد العضلي

ج-تحد من التشوهات القوامية

د-جميع مما ذكر صحيح.

**المجال الثاني: المجال التغذية:**

**1-تغذية الرياضي الصحيحة مسؤولية:**

أ-الرياضي واللجنة الأولمبية.

ب-الرياضي والمدرب.

ج-الاسرة والاتحاد المعني.

د-الاسرة والرياضي.

2-**يفضل بعض الخبراء ان يتكون غذاء اللاعب قبل المباراة من المواد**

أ-الدهنية.

ب-البروتينية.

ج-الكربوهيدراتية (النشويات).

د-السكرية والدهنية.

**3-تلعب التغذية الرياضيين دورا أساسيا في:**

أ-ارتفاع او هبوط مستوى الأداء الرياضي.

ب-القدرة على التحمل وزيادة مقاومة الجسم للأمراض.

ج-سرعة عملية التئام الجروح او تمزق العضلي.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**4-من اهم مصادر البروتينات:**

أ-اللحوم الحمراء والاسماك والطيور، البرتقال، الفول

ب-الأسماك، الفول والعدس، التفاح، اللحوم.

ج-اللحوم الحمراء، البقوليات، الأسماك والطيور.

د-الطيور، البقول، اللوبيا، العنب، البندورة.

**5-يوجد فيتامين أ كميات كافية في:**

أ-الجزر، الخضروات، البيض، الكبد

ب-الخضروات، عصير البرتقال، الكبد، العنب.

ج-البيض، الكبد، التفاح، الرمان.

د-الكبد، الخضروات، التين، التوت.

**6-وزن اللاعب يعتبر من أفضل المظاهر لمعرفة مدى كفاية او نقص:**

أ-كمية لبروتين.

ب-كمية الاكسجين.

ج-كمية الغذاء.

د-الاكسجين والدهون.

**7-نقص كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) في جسم اللاعب نتيجة التغذية الخاطئة يؤدي الى الإصابة ب:**

أ-تقلصات العضلية.

ب-الدوار (الدوخة).

ج-التمزقات العضلية.

د-الشد العضلي.

**8-من اهم الوظائف التي تقوم بها الاملاح المعدنية المتوفرة بالطعام هي:**

أ-تكوين الغدة الدرقية مثل اليود.

ب-تكوين الهيموجلوبين مثل الحديد والنحاس.

ج-بناء الهيكل العظمي والاسنان مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**9-السوائل تدخل في تكوين كافة انسجة الجسم وخلاياه، حيث يكون الماء حوالي:**

أ-**70**%من وزن الجسم.

ب-85%من وزن الجسم.

ج-60%من وزن الجسم.

د-45%من وزن الجسم.

**10انواع المواد الغذائية:**

أ-الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، الفيتامينات، الاملاح المعدنية.

ب-بروتينات، دهون، اسماك، املاح معدنية.

ج-دهون، بوتين، بقوليات، املاح امينية، اسماك.

د-جميع ما ذكر صحيح

**المجال الثالث: مجال الإصابات الرياضية.**

**1-عند تعرض أحد لإصابة اثناء التمرين نقوم ب:**

أ-نقل المصاب فورا للمستشفى.

ب-وضع كمادات ثلج وإيقافه عن التمرين.

ج-عدم الاكتراث ومواصلة التمرين.

د-وضع كمادات ساخنة ونقله للمستشفى.

**2-يمكن التخلص من تشنج عضلة الفخذ الخلفية بواسطة:**

أ-مد الرجل والمساج الفعال.

ب-الضغط المباشر على المنطقة المصابة مع كمادات ماء ساخنة.

ج-الانتباه لتغذية المعطاة حتى تعوض العناصر المفقودة.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**3-عند إصابة مفصل القدم، نقوم الخطوات الفورية التالية.**

أ-عدم تحريك المفصل، واعطاءه راحة بسيطة.

ب-عدم تحريك المفصل، وضع كمادات باردة.

ج-عدم تحريك المفصل، وضع كمادات باردة ثم تثبيت العضو المصاب.

د- لا شيء مما ذكر صحيح.

**4-المباديء الأساسية لمعالجة الإصابات الرياضية هي:**

أ-تبريد، ضغط، رفع، راحة.

ب-تبريد، ضغط، راحة، مستشفى.

ج-ضغط، تريد، مستشفى، راحة.

د-رفع، ضغط، تبريد، راحة.

**5-عند إصابة مفصل الذراع نقوم بالخطوات التالية:**

أ-عدم تحريك المفصل الذراع، واعطاءه راحة بسيطة.

ب-عدم تحرك المفصل، واعطاءه كمادات ماء ساخن.

ج-عدم تحريك المفصل، وضع كمادات باردة ثم تثبيت العضو المصاب.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**6-من العوامل التي تساعد على سرعة الشفاء من الاصابات الرياضية.**

أ-العلاج المبكر، استخدام المشدات، تخفيف شدة التمرين.

ب-العلاج المبكر، استخدام الأجهزة وقائية، الفروق الفردية.

ج-أسلوب معالجة الإصابات، العلاج المبكر، أسلوب وتكرار العلاج، الفروق الفردية.

د-لا شيء مما ذكر صحيح.

**7-اشتراك المدرب في دورات حول الوقاية من الاصابات الرياضية وعلاجها يسهم في:**

أ-زيادة وعي لدى المدرب عن أسباب الإصابات.

ب-زيادة وعي لدى المدرب عن كيفية علاج الإصابات.

ج-زيادة الوعي لدى المدرب عن التأهيل الرياضي للاعب المصاب.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**8-من المظاهر العامة للتعب والارهاق:**

أ-الملل ونقص الاستجابة والحماس والسرور عند وجود فرصة للهروب من التمرينات أو المسابقة.

ب-اضطرا النوم والاستيقاظ واحتمال نقص الوزن.

ج-ارتفاع النبض اثناء الراحة.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**المجال الرابع: مجال القانوني.**

**1-اقل طول مسموح به لطريق الاقتراب في فعالية الوثب الطويل:**

أ-40م

ب-30م

ج-35م

د-45م

**2-تكون فعاليات اليوم الأول في مسابقة العشاري من:**

أ-100م عدو، وثب طويل، القفز على العصا، رمي الرمح، 400م عدو.

ب-100م عدو، 110م حواجز، رمي القرص، رمي الرمح، الوثب عالي.

ج-110 م حواجز، رمي القرص، دفع الكرة الحديدية، 1500م عدو، وثب عالي.

د-100م عدو، وثب طويل، دفع الكرة الحديدية، وثب عالي،400م عدو.

**3-يتكون السباعي من سبع مسابقات تقام على يومين وهي:**

أ-100م،200م، 400م،1500م، دفع الكرة الحديدية، رمي الرمح، وثب الطويل.

ب-100م،200م، وثب عالي، دفع كرة الحديدية، رمي الرمح، وثب الطويل، 800م.

ج-100م،400م،1500م، دفع الكرة الحديدية، رمي القرص، وثب الطويل، 100م حواجز.

د-لا شيء مما ذكر صحيح.

**4-في مسابقات رمي الرمح اذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية لاعبين فيمنح كل متنافس:**

أ-3محاولات

ب-6 محاولات

ج-8محاولات

د-جميع ما ذكر صحيح

**5-في مسابقة القرص وبعد الوصول المتنافسون الثمانية الى الأدوار النهائية يمنح كل متسابق:**

أ-6 محاولات.

ب-8 محاولات.

ج-3 محاولات.

د-4محاولات.

**6-في مسابقتي الوثب الطويل والوثب الثلاثي تقاس سرعة الريح لفترة:**

أ-5ثواني

ب-7ثواني

ج-10ثواني

د-4ثواني

**7-ارتفاع الحاجز في فعالية 110م حواجز هو:**

أ-1.07سم

ب-1.06سم

ج-1.09سم

د-1.04سم

**8-المسافة من خط البداية وأول حاجز في فعالية 400م:**

أ-45م

ب-40م

ج-35م

د-47م

## الملحق (2)

### اداة الدراسة بعد التعديل

**جامعة النجاح الوطنية**

**كلية الدراسات العليا**

**كلية التربية الرياضية**

### الاختبار بصورتها النهائية

**الى المدربين واللاعبين المحترمين**

**تحية طية وبعد.**

ستقوم الباحثة اجراء دراسة بعنوان "الحصيلة المعرفية لدى لاعبي ومدربي العاب القوى في الضفة الغربية –فلسطين" استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. لذلك ستقوم الباحثة بإعداد اختبار للكشف عن مدى امتلاك اللاعبين والمدربين الحصيلة المعرفية في المجالات البدنية والإصابات والتغذية والقانون.

نرجو من حضراتكم الإجابة على الأسئلة التالية باختيار الإجابة الصحيحة.

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام**

**الباحثة**

**عزة وليد زهد**

**البيانات الشخصية (المدربين)**

**الجنس:** ذكر( ) انثى( )

**المؤهل العلمي:** دبلوم فأقل( ) بكالوريوس فاعلى ( )

**الخبرة في التدريب:** اقل من 3 سنوات ( ) من 3 سنوات–5سنوات ( ) اكثر من 5 سنوات ( )

**تصنيف المدرب:** حاصل على دورات ( ) من غير دورات ( )

**البيانات الشخصية اللاعبين:**

**الجنس:** ذكر ( ) انثى ( )

**الخبرة في اللعب:** اقل من 3 سنوات ( ) من 3سنوات– 5 سنوات( ) اكثر من 5 سنوات ( )

**مكان السكن:** مدينة ( ) قرية ( )

**نوع اللعبة:** العاب الميدان ( ) العاب المضمار ( )

**المجال الأول: المجال البدني.**

**1-يتكون حمل التدريب الرياضي من:**

أ-شدة الحمل. **ب**-حجم الحمل. **ج**-كثافة الحمل. **د**-جميع ما ذكر.

**2-ان الاحماء الذي يسبق الجزء الرئيسي من الجرعة التدريبية، يجب ان تكون شدته:**

أ-اعلى من شدة الجزء الأساسي من التدريب. **ب**-مساوية لشدة لجزء الأساسي من التدريب.

**ج**-اقل من شدة الجزء الأساسي من التدريب. **د**-لا يوجد قاعدة تحدد ذلك.

**3-عند أداء تمارين القوة العضلية يجب البدء ب:**

أ-العضلات الصغيرة ثم العضلات الكبيرة **ب**-العضلات الكبيرة ثم العضلات الصغيرة

**ج**-التناوب ين العضلات الصغيرة والكبيرة **د**-لا يوجد قاعدة تحدد ذلك

**4-لتحقيق أفضل النتائج المتعلقة بتطوير عنصر المرونة، فان مدة الثبات عند أداء تمارين المرونة يجب ان تستمر:**

أ-10-30 ثانية **ب**-45-60 ثانية **ج**-60-80 ثانية **د**-75-90 ثانية

**5-يقسم الاعداد البدني الى:**

أ-الاعداد بدني عام واعداد بدني خاص واعداد بدني تخصصي. **ب**-اعداد عام واعداد خططي واعداد مهاري

**ج**-اعداد بدني عام واعداد بدني خاص **د**-(أ+ب)

**6-يمكن تنمية السرعة من خلال:**

أ-تمرينات القوة المميزة بالسرعة **ب**-تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.

**ج**- تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي. **د**- جميع ما ذكر صحيح

**7-يقصد بالرشاقة:**

أ- القدرة على تغير أوضاع الجسم في الحركات المختلفة **ب**-تغير وضع الجسم سواء الأرض او الهواء إيقاع سليم

**ج**- زيادة حركة اللاعب أو اللاعبة تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء. **د**-جميع ما ذكر

**8-تقسم الرشاقة الى:**

أ-الرشاقة الإيجابية والرشاقة السلبية **ب**-الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.

**ج**-الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة والرشاقة المختلطة. **د**-جميع ما ذكر صحيح.

**9-من اهداف تنمية القوة العضلية شكل عام:**

أ-زيادة قوة العظام. **ب**-زيادة قوة الاربطة العضلية

**ج**-زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وزيادة كفاءة الأداء. **د**-جميع ما ذكر صحيح

**10-عند مساعدة بالضغط على الظهر للأسفل اليدين من ملامسة الجبهة للأرض، تسمى:**

أ-مرونة إيجابية. **ب**-مرونة سلبية. **ج**-قوة عضلية. **د**-الرشاقة.

**11-مقدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة في اقل زمن ممكن:**

أ-السرعة الانتقالية. **ب**- سرعة الاستجابة **ج**-سرعة مميزة بالقوة **د**- سرعة الحركة.

**12-سرعة الاستجابة:**

أ-مقدرة اللاعب على الانتقال من مكان لأخر في اقل زمن ممكن.

**ب**-مقدرة اللاعب على أداء حركة وحيدة في اقل زمن ممكن.

**ج**-هي المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير

**د**-جميع ما ذكر صحيح

**13-من الأهمية الصحية للمرونة:**

أ-الوقاية من الإصابات. **ب**-الوقاية من التمزقات والشد العضلي

**ج**-تحد من التشوهات القوامية. **د**-جميع مما ذكر صحيح

**14-أنواع التحمل:**

أ-التحمل العام **ب**-التحمل الخاص **ج**-التحمل الهوائي واللاهوائي **د**-جميع ما ذكر صحيح

**15-تعريف التحمل:**

أ-قدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفائتة.

**ب**-مقدرة اللاعب او اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني بفاعلية والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

**ج**-الاستمرار في أداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في الأداء

**د**- جميع ما ذكر صحيح

**المجال الثاني: المجال التغذية:**

**1-تغذية الرياضي الصحيحة مسؤولية:**

أ-الرياضي واللجنة الأولمبية. **ب**-الرياضي والمدرب.

**ج**-الاسرة والاتحاد المعني. **د**-الاسرة والرياضي.

2-**يفضل بعض الخبراء ان يتكون غذاء اللاعب قبل المساقة ساعتين من المواد.**

أ-الدهنية. **ب** -البروتينية. **ج**-الكربوهيدراتية (النشويات). **د**-السكرية والدهنية.

**3-تلعب التغذية للرياضيين دورا أساسيا في:**

أ-ارتفاع او هبوط مستوى الأداء الرياضي. **ب**-القدرة على التحمل وزيادة مقاومة الجسم للأمراض.

**ج**-سرعة عملية التئام الجروح او تمزق العضلي. **د**-جميع ما ذكر صحيح.

**4-من اهم مصادر البروتينات:**

أ-اللحوم الحمراء والاسماك والطيور، البرتقال، الفول **ب**-الأسماك، الفول والعدس، التفاح، اللحوم.

**ج**-اللحوم الحمراء، البقوليات، الأسماك والطيور. **د**-الطيور، البقول، اللوبيا، العنب، البندورة.

**5-يوجد فيتامين (أ) بكميات كافية في:**

أ-الجزر، الخضروات، البيض، الكبد **ب**-الخضروات، عصير البرتقال، الكبد، العنب.

**ج**-البيض، الكبد، التفاح، الرمان. **د**-الكبد، الخضروات، التين، التوت.

**6-نقص كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) في جسم اللاعب نتيجة التغذية الخاطئة يؤدي الى الإصابة ب:**

أ-تقلصات العضلية. **ب**-الدوار(الدوخة). **ج**-التمزقات العضلية. **د**-الشد العضلي.

**7-من اهم الوظائف التي تقوم بها الاملاح المعدنية المتوفرة بالطعام لدى الرياضي هي:**

أ-تكوين الغدة الدرقية مثل اليود.

**ب**-تكوين الهيموجلوبين مثل الحديد والنحاس.

**ج**-بناء الهيكل العظمي والاسنان مثل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم.

**د**-جميع ما ذكر صحيح.

**8-السوائل تدخل في تكوين كافة انسجة الجسم وخلاياه، حيث يكون الماء من وزن الجسم حوالي:**

أ-**70**%من وزن الجسم. **ب**-85%من وزن الجسم.

**ج**-60%من وزن الجسم **د**-45%من وزن الجسم.

**9-عناصر الغذاء الأساسية:**

أ-الكربوهيدرات، **ب**-البروتينات **ج**-دهون. **د**-جميع ما ذكر صحيح.

**المجال الثالث: مجال الإصابات الرياضية.**

**1-عند تعرض أحد اللاعبين لإصابة اثناء تطبيق التمرين نقوم ب:**

أ-نقل المصاب فورا للمستشفى. ب-وضع كمادات ثلج وإيقافه عن التمرين.

ج-عدم الاكتراث ومواصلة التمرين. د-وضع كمادات ساخنة ونقله للمستشفى.

**2-يمكن التخلص من تشنج عضلة الفخذ الخلفية بواسطة:**

أ-مد الرجل والمساج الفعال.

ب-الضغط المباشر على المنطقة المصابة مع كمادات ماء ساخنة.

ج-الانتباه لتغذية المعطاة حتى تعوض العناصر المفقودة.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**3-عند إصابة مفصل القدم بالالتواء، نقوم الخطوات الفورية الاتية:**

أ-عدم تحريك المفصل، واعطاءه راحة بسيطة.

ب-عدم تحريك المفصل، وضع كمادات باردة.

ج-عدم تحريك المفصل، وضع كمادات باردة ثم تثبيت العضو المصاب.

د- لا شيء مما ذكر صحيح.

**4-المباديء الأساسية لمعالجة الإصابات الرياضية هي:**

أ-تبريد، ضغط، رفع، راحة. ب-تبريد، ضغط، راحة، مستشفى.

ج-ضغط، تريد، مستشفى، راحة. د-رفع، ضغط، تبريد، راحة.

**5-من العوامل التي تساعد على سرعة الشفاء من الاصابات الرياضية**

أ-الراحة التامة. ب-التأهيل الفزيائي.

ج-الساونا د-الإسعافات الأولية (كمادات باردة، كمادات دافئة).

**6-اشتراك المدرب في دورات حول الوقاية من الاصابات الرياضية وعلاجها يسهم في:**

أ-زيادة وعي لدى المدرب عن أسباب الإصابات.

ب-زيادة وعي لدى المدرب عن كيفية علاج الإصابات.

ج-زيادة الوعي لدى المدرب عن التأهيل الرياضي للاعب المصاب.

د-جميع ما ذكر صحيح.

**7-من المظاهر العامة للتعب والارهاق:**

أ-سرعة التنفس ب-ارتفاع النبض اثناء الراحة. ج-اضطرابات النوم. د-.لا شيء مما ذكر

**8-لإيقاف النزيف المصاحب للتمزق العضلي نستخدم:**

أ-التدليك ب-كمادات ماء بارد ج-كمادات ماء ساخن

د-الاستمرار في اللعب من اجل تليين العضلة المصابة

**9-افضل طريقة لعلاج رضوض العظام هي:**

أ-اخذ المسكنات والتدليك ب-الحرارة العميقة بالموجات الصغيرة والعلاج المائي

ج-الماء البارد والتدليك د-الماء الساخن والتدليك

**المجال الرابع: مجال الفني**

**1-اقل طول مسموح به لطريق الاقتراب في فعالية الوثب الطويل:**

أ-40م ب-30م ج-35م د-45م

**2-في مسابقات رمي الرمح اذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية لاعبين فيمنح كل متنافس:**

أ-3محاولات ب-6 محاولات ج-8محاولات د-جميع ما ذكر صحيح

**3-في مسابقة القرص وبعد الوصول المتنافسون الثمانية الى الأدوار النهائية يمنح كل متسابق:**

أ-6 محاولات. ب-8 محاولات. ج-3 محاولات. د-4محاولات

**4-ارتفاع الحاجز في فعالية 110م حواجز للرجال هو:**

أ-1.07سم ب-1.06 سم ج-1.09سم د-1.04سم

**5-المسافة من خط البداية وأول حاجز في فعالية 400م:**

أ-45م ب-40م ج-35م د-47م

**6-الترتيب القانوني للوثب الثلاثي هو:**

أ-خطوة حجلة وثبة **ب**-حجلة وثبة خطوة **ج**-خطوة وثبة حجلة **د** -حجلة خطوة وثبة

**7-يبعد المتسابق الثاني عن الاول في سباق400م المضمار بمسافة ( فرق الحارة ):**

أ-4.70 م **ب** -7.04م **ج**-7.76م **د**-7.80م

**8-طول سباق المشي للرجال والنساء التي يشرف عليها الاتحاد الدولي للألعاب القوى**

أ-5كم **ب**-7 كم **ج**-20كم **د**-25 كم

**9-واحد من سباقات المضمار يجوز للاعب الخروج من حارته:**

أ-100م **ب**-200م **ج**-400م **د**- 800م

**10-يجب الا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط في الوثب الطويل عن:**

أ-8م **ب**-10م **ج**-20م **د**-25م

**11-وزن القرص للسيدات:**

أ- 2كغم **ب**-1.5 كغم **ج**- 2.5كغم **د**- 1كغم

**12-ارتفاع الحاجز في سباق 400م حواجز رجال يبلغ :**

أ-91.4 سم **ب**- 9.45م **ج**- 7.62م **د**-100سم

**13-عدد المحاولات الخاطئة المسموح بها للمتسابق في بداية سباق 100م وقبل استبعاده هي:**

أ-محاولتان **ب**- تلات محاولات **ج**- ولا اي محاولة **د**-محاولة واحدة

**14- واحدة من الالعاب التالية من العاب المضمار في العاب القوى :**

أ-دفع جلة **ب**- رمي القرص **ج**- رمي المطرقة **د**-جري 400م

**15-قطر دائرة رمي القرص هو:**

أ-125سم بزيادة او نقص 5 ملم ب- 250سم بزيادة او نقص 5 ملم

ج-175سم بزيادة او نقص 5 ملم د-275سم بزيادة او نقص 5 ملم

**16-ما هو السباق الذي يستخدم فيه المتسابقون في الغالب نظام الطاقة اللاهوائي مع اللاكتيك**

أ-سباق 400م ب-سباق 100م ج-دفع الجلة د-سباق 5000م

**17-في مسابقة الجلة ما هي زاوية الدفع الافضل للحصول على اقصى مسافة:**

أ-30 **ب**-35 **ج**-45 **د**-50

**18-اي من الفعاليات الاتية تعتبر كلها من الالعاب الميدان:**

أ-جري 800م، الوثب الطويل، رمي القرص ب-جري 100م ، جري 200م

ج-الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الجري 100م د-رمي القرص، دفع الجلة

**19-يستخدم البدء المنخفض في مسابقات الجري:**

أ-القصيرة والطويلة ب-الطويلة ج-القصيرة د-الطويلة والمتوسطة

**20- وزن الرمح للرجال :**

**1**-750غم **ب**-800غم للرجال **ج**-800غم للرجال **د**-600 غم للسيدات

**21-يبلغ قطر دائرة الجلة:**

أ-2.5م **ب**-2.75م **ج**-2.135 **د**-لاشي مما ذكر

**22-يبلغ عرض لوحة الصلصال في مسابقة الوثب الطويل:**

أ-5سم　　**ب**-8سم　　**ج**-10سم　　**د**- 1م

**23-حدد منطقة التسليم و التسلم بمسافة بالتعديل االجديد:**

**1**-20م　　**ب**-25م　　**ج**-30م　　**د**-35م

**24-طول عصا التتابع تتراوح من:**

أ-28-30سنتيمتر　　**ب**-28-40سنتيمتر　　**ج**-35-30سنتيمتر　　**د**-15-27سنتيمتر

## الملحق (3)

### أسماء المحكمين، ورتبهم العلمية، وتخصصاتهم، ومكان عملهم

| اسم المحكم | الرتبة العلمية | التخصص | مكان العمل |
|---|---|---|---|
| أ.د عماد عبد الحق | أستاذ دكتور | علم التدريب الرياضي | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| د.بشار صالح | أستاذ مساعد | فسيولوجيا الجهد البدني | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| د.حسن جود الله | أستاذ مساعد | فسيولوجيا الجهد البدني | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| د.بدر رفعت | أستاذ مساعد | أصول التربية الرياضية | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| د.رافت الطيبي | أستاذ مساعد | الإصابات الرياضية | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| أ.محمد القدومي | أستاذ مساعد | علم الحركة | جامعة النجاح الوطنية –نابلس |
| د.بهجت أبو طامع | أستاذ دكتور | التعلم الحركي والسباحة | جامعة فلسطين التقنية (خضوري) –طولكرم |
| د.ثابت اشتيوي | أستاذ مشارك | علم نفس رياضي | جامعة فلسطين التقنية (خضوري) –طولكرم |
| د. حامد سلامة | أستاذ مساعد | العاب قوى | جامعة فلسطين التقنية (خضوري) –طولكرم |

**An- Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

# The Knowledge Achievement for the Athletics players and trainers at the West Bank in Palestine

**By**

**Azza waleed zohud**

**Supervisor**

**Mahmoud Alatrash**

**Co-Supervisor**

**Qais Nairat**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus - Palestine**

**2019**

**The Knowledge Achievement for the Athletics players and trainers at the West Bank in Palestine**

**By**

**Azza waleed zohud**

**Supervisor**

**Mahmoud Alatrash**

**Co-Supervisor**

**Qais Nairat**

## Abstract

The aim of this study was to identify the level of knowledge achievement for trainers and athletes in track and field at West Bank-Palestine. In addition to determine the differences in the level of knowledge achievement for track and field trainers according to (gender, academic qualification, training experience, trainer classification) variables. Also, the study sought to indentify the differences the level of knowledge achievement for track and field athletes according to ( gender, playing experience, residence place, game type) variables. To achieve that, the study was conducted on a random sample consisting of (24) trainers and (63) athletes in track and field at West- Bank, and the researcher used the descriptive approach for its compatibility to the study nature. SPSS program was used in order to analyze data.

The results of the study revealed that the level of knowledge achievement for trainers and athletes in track and field at West Bank-Palestine was weak, as the percentages of response for the total score were (52.58%, 48.56%) respectively. Furthermore, there were statistically

significant differences in the level of knowledge achievement and some domains for track and field trainers according to (academic qualification, training experience and trainer classification) variables. Whereas no statistically significant differences were noticed in the knowledge achievement and its domains according to (gender) variable. Concerning the athletes (players), there were statistically significant differences in the level of knowledge achievement and some domains according to (gender, playing experience and game type) variables. Whereas no statistically significant differences were noticed in the knowledge achievement and its domains according to (residence place) variable.

Among the most important recommendations that the researcher recommends is the need to hold internal courses, seminars, training workshops and cultural lectures related to all knowledge about track and field for trainers and players (athletes).