

# دراسة تحليلية لموقع أفضل إنجاز من المحاولات الست في الرمي والوثب بالعاب القوى

بحث وصفي

على لاعبي الرمي والوثب في الدورة العربية المدرسية الرابعة عشر / لبنان 2002

مقدم من

أ.م. د عادل تركي

م.م حيدر ناجي حبش

م.م جميل كاظم جواد

## 1-1- المقدمة وأهمية البحث

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي تمارس في شتى انحاء العالم لما لها من خصوصية تنافسية تستهوي الصغار والكبار على حدٍ سواء وفعاليات الرمي والوثب هي من الفعاليات التي حظيت باهتمام أغلب الرياضيين لدورها الكبير في إظهار القوة والمتعة في التنافس ، وقد سمح قانون اللعبة بثلاث محاولات عند التصفيات لكثرة عدد المتسابقين وإعطاء ثلاث محاولات إضافية لأفضل ثمانية متسابقين وبذلك تكون حصة المتسابقين الثمانية الأوائل هي ست محاولات تعطي فرصة كبيرة لإظهار المنافسة في تحقيق الأرقام الكبيرة ، وقد اهتم الباحثون السابقون في عدة اتجاهات لهذه الفعاليات منها الوسائل التعليمية والتدريبية وأهمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية وعلاقتها بالإنجاز ، وقد تميز بحثنا الحالي بدراسة موقع أفضل إنجاز للمتسابقين الأوائل من المحاولات الست التي أعطاها القانون لهم لكي تتضح الصورة للمدربين والمعنين باللعبة في كيفية استثمار هذه المحاولات الإضافية بدلاً من أن تكون عبئاً إضافياً يتحملة المتسابق.

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال تتبع الباحثون لنتائج الدورة العربية المدرسية الرابعة عشر لاحظوا تباين المتسابقين بشكل عام في تحقيقهم لإفضل إنجاز في المحاولات الست الممنوحة لهم في السباق فبعضهم حقق ذلك في المحاولات الثلاث الأولى أما البعض الآخر فإنهم حققوا ذلك في المحاولات الثلاث الأخيرة ولغرض دراسة هذه الظاهرة أرأى الباحثون إجراء بحثهم عن طريق تحليل موقع أفضل إنجاز في الرمي والوثب للذكور والإناث في هذه المسابقة .

## 1-3 هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على موقع أفضل إنجاز في المحاولات الست في الرمي ولوثب

## 1-4 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو الرمي والوثب المشاركون في الدورة الرياضية العربية المدرسية الرابعة عشر / لبنان .  
المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان بيروت / لبنان

المجال الزمني : الفترة من 2 / 9 / 2003 لغاية 6 / 9 / 2003

## 2- الدراسات النظرية

### 2-1 الدراسات التحليلية

هذا النوع من الدراسات يقوم به الباحث بعد أن يختار عدد من الوثائق المرتبطة بموضوع البحث مثل السجلات والصحف والمجلات والقوانين والأنظمة وبرامج التلفزيون والكتب .  
فيجب على الباحث أن يركز على عملية التحليل المتضمنة للوثيقة ولا يحاول أن يستنتج من الوثيق أي شيء .

وهذا النوع من الدراسات يسير وفق خطوات المنهج الوصفي - فبعد أن يحدد مشكلة البحث يضع فروضه التي ستوجه لاستكمال الدراسة والى الوصول الى النتائج ثم يختار العينة التي سيحللها ليصل الى النتائج وتوجد عدة صعوبات للباحث عند قيامه بهذا النوع من الدراسات وهي:-

- أن تكون بعض الوثائق التي يقوم بتحليلها الباحث غير واقعية .
- أحياناً يصعب على الباحث الإطلاع على بعض الوثائق الهامة واتي تتسم بطابع السرية
- قد تكون بعض الوثائق مزورة أو محرّفة وتحليل محتواها يؤدي الى نتائج خاطئة .
- وعلى الرغم من وجود هذه الصعوبات التي تواجه الباحث إلا أن دراسة تحليل المضمون لها فوائد هي :-
- يحصل الباحث على المعلومات من خلال الوثيقة مباشرة وهذا يقلل من احتمال تدخل الفرد الذي يقدم المعلومات ويقلل الوقوع في الأخطاء .
- يمكن للباحث أن يعود للوثائق عدة مرات لدراستها والتأكد منها
- وجود الوثائق تحت يد الباحث يجعله أن يفحصها في أي وقت يريد<sup>1</sup>
- والوثائق التي تحل كثيرة الأنواع متعددة الوجوه تتناول سجلات الطلاب وقوانين الإدارة ومنهج التدريس وغير ذلك كثير . ويخدم تحليل الوثائق أغراضاً عديدة تتراوح بين تحسين المناهج والمقررات وبين دراسة الحالات وإسداء النصح والإرشاد<sup>2</sup>.

### 2-2 القانون لفعاليات الوثب والقفز

لغرض تنظيم البطولات والسباقات الرسمية لألعاب القوى وضعت القواعد والقوانين وكان الهدف منها هو العدالة والسلامة والمتعة وقد تطورت مع تطور الحياة للفرد مرورها بالمراحل التي مرت بها البطولات حتى أصبحت في الوقت الحاضر ، وتحسم المسابقات بإعطاء المتسابقين في فعاليات الرمي ( القرص والرمح والنقل والمطرقة ) وفعاليات القفز والوثب ( العالي والطويل والثلاثية والقفز بالعصا ) ثلاث محاولات وذلك لكثرة عد المشاركين في المسابقات الرسمية مما يستوجب استمرار المسابقة الى ساعات طويلة ومن ثم منح ثلاث محاولات إضافية الى أفضل ثمانية متسابقين إذ يذكر القانون الدولي للهواة " إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا على أفضل المحاولات

<sup>1</sup> خير الدين علي أحمد عويس : دليل البحث العلمي ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 114 .

<sup>2</sup> ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 87 .

بثلاث محاولات إضافية<sup>21</sup> ، والغاية منها إعطاء فرصة إضافية الى أفضل ثمانية متسابقين لتحقيق أفضل الإنجازات وتحسين أرقامهم ونتيجة لذلك تطورت مناهج التدريب البدنية والمهارية والخطية والخطية والخطية ليكون اللاعب مؤهل لخوض هذه السباقات مع كثرة هذه المحاولات .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته في حل مشكلة البحث

### 3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبون الستة الأوائل في فعاليات الرمي والوثب في الدورة العربية الرابعة عشر التي أقيمت في العاصمة اللبنانية بيروت / 2002 وواقع (36) لاعباً و (30) لاعبة موزعين على فعاليات الرمي (الثقل والرص والرمح والمطرقة للبنين فقط) وفعاليات الوثب (الطويل والثلاثية)

3-3 أدوات البحث

\* أستحصلت بيانات البحث من منشورات الدورة الرياضية العربية حيث تم تحليل نتائج المتسابقين والمتسابقات وبحسب المحاولات الست الممنوحة لهم وتم إدراج ذلك في استمارة أعدت لذلك تبين نتائج البطولة الرياضية العربية المدرسية الرابعة عشر .

\* استمارة تفريغ البيانات

### 3-4 طريقة إجراء البحث

بعد جمع البيانات حول نتائج البطولة وأسماء اللاعبين الذين حققوا هذه النتائج وتسلسل أفضل إنجاز لكل لاعب في المحاولات الستة الممنوحة لهم أعتمد الباحثون استمارة لتفريغ البيانات .

### 3-5 الوسائل الإحصائية

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100^3$$

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

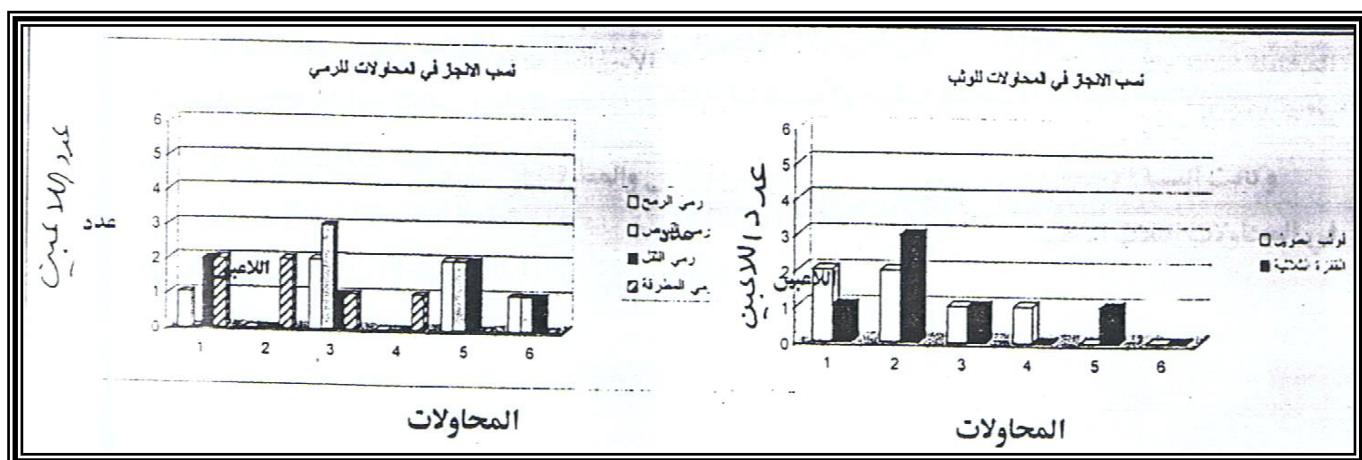
### 4-1 عرض النتائج

<sup>1</sup> محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى، الطوبت ، دار القلم للطباعة و النشر ، 1990 ، ص578 .  
<sup>2</sup> قاسم حسن حسين : القانون الدولي للألعاب الساحة والميدان للهواة ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ص145.  
<sup>3</sup> وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص71

جدول (1)

يبين النسب المئوية لنتائج المتسابقين الستة الأوائل في فعاليات الرمي والوثب للذكور

المحاولات	وثب طويل	قفز ثلاثية	رمي الرمح	رمي القرص	قذف الثقل	رمي المطرقة
المحاولة الأولى	%33.33	%16.67	%16.6		%33.33	%33.33
المحاولة الثانية	%33.33	%50				%33.33
المحاولة الثالثة	%16.67	%16.67	%33.33	%50	%16.67	%16.67
المحاولة الرابعة	%16.67					%16.67
المحاولة الخامسة		%16.67	%33.33	%33.33	%33.33	
المحاولة السادسة			%16.67	%16.67	%16.67	
المحاولات الثلاث الأولى	%83.33	%83.33	%50	%50	%50	%83.33
المحاولات الثلاث الأخيرة	%16.67	%16.67	%50	%50	%50	%16.67
الثلاث الأولى / ووثب ورمي	%83.33		%58.33			
الثلاث الأخيرة / ووثب ورمي	%16.67		%41.67			



شكل (2)

يوضح نسب الإنجاز في المحاولات للوثب والرمي للإناث

يوضح الجدول (1) النتائج الإحصائية للبيانات الخاصة بالفعاليات وحسب موقع أفضل إنجاز من الفعاليات الستة فقد ظهر إن نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( الوثب الطويل ) في المحاولة الأولى هي (33.33% ) ومثلها في المحاولة الثانية أما المحاولة الثالثة والرابعة فكانت نسبة كل منها (16.67% ) أما النسبة الإجمالية فكانت (83.33%) للمحاولات الثلاث الأولى و (16.67% ) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( القفزة الثلاثية ) في المحاولة الأولى هي ( 16.67%) وفي المحاولة الثانية (50%) أما المحاولة الثالثة فكانت ( 16.67%) والخامسة فكانت (16.67% ) أما النسبة الإجمالية فكانت ( 83.33% ) للمحاولات الثلاث الأولى و (16.67% ) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

وكانت النسبة الإجمالية لفعاليات الوثب ( الثلاثية و الطويل ) في المحاولات الثلاث الأولى (86.33% ) أما في المحاولات الثلاث الأخيرة ( 16.67% ) .

أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( رمي الرمح ) في المحاولة الأولى هي ( 16.67% ) وفي المحاولة الثالثة (33.33% ) أما المحاولة الخامسة فكانت (33.33% ) والسادسة فكانت (16.67%) أما النسبة الإجمالية فكانت ( 50% ) للمحاولات الثلاث الأولى و ( 50% ) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( رمي القرص ) في المحاولة الثالثة هي ( 50%) وفي المحاولة الخامسة ( 33.33%) أما المحاولة السادسة فكانت (16.67% ) .

أما النسبة الإجمالية فكانت (50% ) للمحاولات الثلاث الأولى و ( 50% ) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( رمي النقل ) في المحاولة الأولى هي (33.33% ) وفي المحاولة الثانية (16.67% ) أما المحاولة الخامسة فكانت ( 33.33% ) والسادسة فكانت ( 16.67% ) أما النسبة الإجمالية فكانت ( 50% ) للمحاولات الثلاث الأولى و ( 50%) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية (رمي المطرقة ) في المحاولة الأولى (33.33% ) وفي المحاولة الثانية ( 33.33% ) أما المحاولة الثالثة والرابعة فكانت نسبة كل منها (16.67% ) أما النسبة الإجمالية فكانت ( 83.33% ) للمحاولات الثلاث الأولى و (16.67%) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

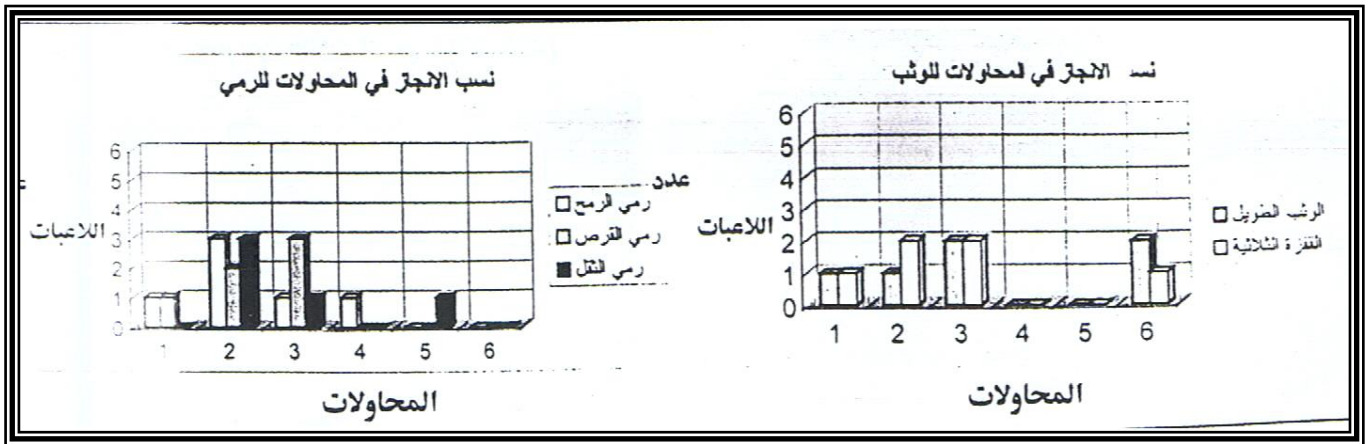
وكانت النسبة الإجمالية لفعاليات الرمي ( الرمح والقرص والنقل والمطرقة ) في المحاولات الثلاث الأولى (58.33% ) أما في المحاولات الثلاث الأخيرة ( 41.67% ) .

## جدول (2)

يبين النسب المئوية لنتائج المتسابقين الستة الأوائل في فعاليات الرمي والوثب للذكور

المحاولات	وثب طويل	قفز ثلاثية	رمي الرمح	رمي القرص	قذف النقل
المحاولة الأولى	16.67%	16.6%	16.67%	16.6%	
المحاولة الثانية	16.67%	33.33%	50%	33.33%	50%
المحاولة الثالثة	33.33%	33.33%	16.67%	50%	16.67%

		%16.67			المحاولة الرابعة
%16.67					المحاولة الخامسة
			%16.67	%33.33	المحاولة السادسة
%16.67	%100	%83.33	%83.33	%66.67	المحاولات الثلاث الأولى
%16.67	صفر	%16.67	%16.67	%33.33	المحاولات الثلاث الأخيرة
		%77.78		%75	الثلاث الأولى / وثب ورمي
		%22.22		%25	الثلاث الأخيرة / وثب ورمي



شكل ( 2 )

يوضح نسب الإنجاز في المحاولات للوثب والرمي للإناث

يوضح الجدول (2) النتائج الإحصائية للبيانات الخاصة بالفعاليات وحسب موقع أفضل إنجاز من الفعاليات الستة للإناث فقد ظهر إن نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( الوثب الطويل ) في المحاولة الأولى هي ( %16.67 ) ومثلها في المحاولة الثانية أما المحاولة الثالثة فكانت ( %33.33 ) بينما المحاولة السادسة فكانت نسبة كل منها ( %33.33 ) أما النسبة الإجمالية فكانت ( %66.67 ) للمحاولات الثلاث الأولى و ( %33.33 ) للمحاولات الثلاث الأخيرة . أما نسبة أفضل إنجاز لفعالية ( القفزة الثلاثية ) في المحاولة الأولى هي ( %16.67 ) وفي المحاولة الثانية و الثالثة فكانت ( %33.33 ) والسادسة فكانت ( %16.67 ) . أما النسبة الأجمالية فكانت ( %83.33 ) للمحاولات الثلاث الأولى و ( %16.67 ) للمحاولات الثلاث الأخيرة .

وكانت النسبة الإجمالية لفعاليات الوثب ( الثلاثية و الطويل ) في المحاولات الثلاث الأولى ( %75 ) أما في المحاولات الثلاث الأخيرة ( %25 ) .









يشير الجدول المرقم ( 2 ) الى أن أفضل المحاولات في الوثب والرمي الخاصة بالإناث إذ كانت نسبتها للمحاولات الثلاث الأولى أيضاً أفضل إذ كانت ( 75 % ) للمحاولات الثلاث الأولى للوثب بينما كانت نسبة المحاولات الثلاثة الأخيرة ( 25 % ) أما فعاليات الرمي فكانت نسبة المحاولات الثلاث الأولى هي ( 77.78 % ) في حين كانت نسبة المحاولات الثلاث الأخيرة هي ( 22.22 % ) وهذا ما يوضح من أن اللاعبين واللاعبات كانوا يستثمرون لياقتهم البدنية وحالتهم النفسية في تحقيق أفضل الإنجازات في بداية السباق في حين لم يستثمروا المحاولات الإضافية التي منحت لهم .

ويعزو الباحثون السبب الى أن اللاعب في بداية السباق يكون في حالة استقرار نفسي وتركيز عالي كون لديه محاولات كثيرة لاحقة والتالي يكون مطمئناً من تصحيح الأخطاء إن وجدت وإظهار أفضل ما لديه أثناء السباق ، أما بعد أنتهاء المحاولات الثلاث الأولى فأن تركيز اللاعب يكون على كيفية اجتياز المنافسين الثمانية والفوز بالسباق وهذا يزيد من الشد النفسي إذ كلما اقترب السباق الى النهاية كلما زاد التنافس وزاد الشد النفسي وهناك اختلاف بين اللاعبين في درجة الاستجابة للمواقف للمنافسة " فهناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة بينما يستجيب الآخر بشدة انفعالية منخفضة ويلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستشارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية"<sup>1</sup>

وهذا السياق يذكر (ثامر محسن ) بان الانفعال " اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر على سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحيوية وينشأ من مصدر نفسي<sup>2</sup> لذا فإن سبب ظهور الإنجاز في المحاولات الثلاث الأولى هو ما أشرنا اليه سابقاً.

إضافة الى أن في سباقات الوثب والرمي يحاول اللاعب بذل أقصى ما يملك من طاقة كي يحقق أفضل إنجاز في كل محاولة وهذا يعني أنه يحاول استنفاد أقصى طاقة لتحقيق أفضل إنجاز ، ومن المعروف إن اللاعب يستطيع أداء الحمل الأقصى إذا كانت الشدة تتراوح بين ( 94 - 100 )% لعدد من امرات تتراوح بين ( 1-3 ) كما أشار ( مفتي ابراهيم حماد )<sup>3</sup>.

Sfhrhj hglqlhv ,hgjd d; ,k H]cih والجداول ( 3 ، 4 ، 5 ، 6 ) تبين المحاولات الفاشلة التي أرتكبها اللاعبون واللاعبات ، إذ إن اللاعبين واللاعبات الذين أرتكبو أخطاء في المحاولات الثلاث الأول وخاصة في المحاولة الأولى والثانية قد أثر ذلك على أداءهم نتيجة الخوف من تكرار الأخطاء والتي تؤدي الى أستبعادهم من السباق إذا لم يكونوا من اللاعبين الثماني الأولى أدى ذلك الى وجود عامل الخوف والاستثارة مما أثر على نتيجتهم عكس اللاعبين الذين لم يرتكبوا أخطاء في المحاولات الأولى أدى ذلك الى استغلالهم لجميع المحاولات لجميع المحاولات وعدم تأثيرهم بعامل الخوف من ارتكاب الأخطاء ومشاهدة المنافسين يحققوا نتائج جيدة .

ويعزو الباحثون السبب في إضافة المحاولات في القانون الدولي لأن فعاليات الوثب والرمي من الفعاليات التي تحتاج الى دقة عالية في الأداء كالوثب مثلاً والتي تتطلب الوثب من لوحة لا يمكن تجاوزها كما في الوثب الطويل والثلاثية وعارضة يجب المرور من جانبها دون إن يلمسها أو يسقطها كما في الوثب العالي

<sup>1</sup> اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص220 .

<sup>2</sup> ثامر محسن : الأعداد النفسية بكره القدم ، الموصل ، طابع التعليم العالي ، 1990 ص23 .

<sup>3</sup> مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، وتطبيق ، وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص50 .

والقفز بالعصا ، وبالنسبة الى فعاليات الرمي فهي تحتاج الى أداء بشدة عالية وعدم الخروج من الدائرة في رمي القرص والنقل والمطرقة أو عدم اجتياز الخط في رمي الرمح وهنا قد يؤثر الشد النفسي وضغط السباق في تحقيق أفضل إنجاز إذ ربما لا يتمكن اللاعب من إظهار كل ما يملك من قدرة على تحقيق الإنجاز مقارنة سباقات المضمار والتي يكون أداؤها نسبياً أقل كون اللاعب يسمع إطلاق البدء فينطلق ويبدل كل ما لديه من طاقة حتى نهاية السباق ، لذا فاللاعبون يستنفذون جهودهم في المحاولات الثلاث الأولى كونهم يؤدون المحاولات بشدة قصوى كي يحققوا أفضل إنجاز خاصة وكون عينة البحث من الأسباب التي تؤثر على نتيجة اللاعب .

أن السبب الذي دعا الباحثون لدراسة أفضل إنجاز من المحاولات الست هو إعطاء المدربين صورة للموقع الذي يحقق فيه اللاعب الإنجاز حتى يتمكن المدرب من معرفة السبب وبالتالي الاستفادة من المحاولات الست في تحقيق أفضل الإنجازات .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

استنتج الباحثون ما يلي :-

- إن نسبة الإنجاز في المحاولات الثلاث الأولى في فعاليات الوثب كانت أعلى من نسبتها في المحاولات الثلاث الأخيرة بالنسبة للذكور والإناث .
- إن نسبة الإنجاز في المحاولات الثلاث الأولى في فعاليات الرمي كانت أعلى من نسبتها في المحاولات الثلاث الأخيرة بالنسبة للذكور والإناث .
- معظم اللاعبين واللاعبات الذين ارتكبوا أخطاءً وحصلوا على محاولات فاشلة في المحاولتين الأولى والثانية أثر ذلك على نتيجتهم النهائية .

### 5-2 التوصيات

- استثمار المحاولات الثلاث الأخيرة التي تمنح لأفضل ثمانية متسابقين وذلك من خلال التدريب عليها .
- رفع لياقة اللاعبين لما يساعدهم في استثمار المحاولات الثلاث الأخيرة .
- استثمار الفترات البينة للسباق بين كل محاولتين للتهدة وإزالة التوتر .

## المصادر

- خير الدين علي أحمد عويس : دليل البحث العلمي ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،
- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى، الكويت ، دار القلم للطباعة و النشر ، 1990 ، .

- قاسم حسن حسين : القانون الدولي للألعاب الساحة والميدان للهواة ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ثامر محسن : الاعداد النفسي بكرة القدم ، الموصل ، طابع التعليم العالي ، 1990.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط ، وتطبيق ، وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 .