

التنبؤ الخطوي بالأداء المهاري بالتنس على وفق المؤشرات البدنية والحركية والعقلية

والمورفولوجية

أ.م.د. هشام هنداي هويدي

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hisham197566@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

تعد المتغيرات البدنية والحركية والعقلية والمورفولوجية العماد الاساس للتعرف على مستوى الاداء المهاري بالتنس الارضي. وان دراسة تلك المتغيرات من الامور التي تحدد مستوى اللاعب وعليه فان اختيار اللاعبين وفق وسائل علمية يعتبر من مسلمات نجاح العملية التدريبية، وان اهمية هذه الدراسة تتمثل في ايجاد مؤشرا للإداء المهاري يتعلق بمعرفة المتغيرات المتعددة المؤثرة بفعالية التنس من خلال توفير بيانات لعلاقة هذه المتغيرات بتفاصيل الاداء المهاري واستثمارها بالشكل الذي ينظم المستوى المهاري، وهدفت الدراسة الى:

- 1- التعرف على أهم المتغيرات البدنية والحركية والعقلية والمورفولوجية للاعب التنس.
 - 2- التعرف على امكانية تفصيل التنبؤ بالإداء المهاري لكل من المتغيرات مجتمعة ومنفردة.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية، اذ تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية والبالغ عددهم (١٢٨) طالب. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية للدرجات الخام توصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها:

- 1- مساهمة ثلاثة متغيرات في الاختبارات البدنية وقبول متغير (السرعة الانتقالية) في المعادلة التنبؤية
- 2- مساهمة متغيرين من القياسات المورفولوجية (طول الذراع - طول الرجل) وقبول المتغيرين في المعادلة
- 3- مساهمة متغيرين في المتغيرات الحركية (الرشاقة - التوافق) وقبول المتغيرين في المعادلة التنبؤية .
- 4- مساهمة متغيرين في المتغيرات العقلية (حدة الانتباه - تركيز الانتباه) وقبول المتغيرين في المعادلة التنبؤية .
- 5- مساهمة ثمانية متغيرات للمتغيرات ككل (السرعة- الرشاقة- حدة الانتباه- العضد- التوافق- - تركيز الانتباه- طول الرجل- الوثب العريض) وقبول ثلاثة متغيرات فقط بالمعادلة التنبؤية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - حدة الانتباه) .

Step Predict for performance skills in tennis according to the physical, mental, motoring and morphological indicators

Hisham Hindawi Howaidy Ph.D. Prof Associate

College of Physical Education and Sports Science/ Al Qadisiya University

Abstract

The physical and motoring and mental variables and morphological foundation to get to know the level of performance skills in tennis Ground . Study these variables of things that determine the level of the player and therefore the selection of players according to scientific means is one of the training process success, and that the importance of this study is to find a performance indicator skill about knowing the multiple variables affecting the effectiveness of tennis by providing for the relationship of these variables data with details of performance skills and investment in the form which regulates the skill level, the study aimed to:

- 1. Identify the most important physical and motor and mental variables and morphological tennis player.**
- 2. to identify the possibility of making prediction to performance skills both collectively and individually variables.**

The researcher used the descriptive style connectivity relationships and predictive studies, accounting for the research community third years students at the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Al Qadisiya 128 students. After conducting statistical processors of raw degrees researcher reached several conclusions, including:

- 1-contribution of three variables in physical tests and accept variable (transition speed) in predictive equation**
- 2-contribution of two variables of morphological measurements (arm length - man length) and acceptance of two variables in the equation**
- 3-contribution of two variables in the kinetic variables (Fitness - Compatibility) and the acceptance of predictive variables in the equation.**
- 4-contribution of two variables in mental variables (unit of attention - the focus of attention) and accept the predictive variables in the equation.**
- 5. contribution of eight variables of the variables as a whole and the acceptance of only three variables predictive equation (speed - agility - attention).**

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد المتغيرات البدنية والحركية والعقلية والمورفولوجية العماد الاساس الذي يمكن دراسته لغرض التعرف على مستوى الأداء المهاري بالتنس كون هذه اللعبة تتعلق بالجهاز العصبي والعضلي بالدرجة الأولى وبالتالي يمكن الكشف عن مواطن القوة والضعف ولا شك ان الأداء المهاري يتطلب الاهتمام بهذه الجوانب ، كما تعد دراسة تلك المتغيرات من الأمور التي تحدد مستوى اللاعب في هذه اللعبة وعليه فإن اختيار اللاعبين وفق وسائل علمية يعتبر من مسلمات النجاح للعملية التدريبية واحد هذه الوسائل هي التنبؤ لمعرفة اداءه المهاري ومن خلال ذلك يمكن التعرف على مستوى اللاعبين بما سيكونون عليه في المستقبل وهذا امر غاية في الاهمية في عملية الانتقاء والممارسة للنشاط الرياضي ولمختلف الفعاليات ومنها التنس الأرضي كما أن ذلك يعد من أفضل الوسائل التي من خلالها يتم اختيار اللاعب لتمثيل الرياضة التخصصية من جميع النواحي البدنية والنفسية والفسولوجية والاجتماعية والتي تساعد المدرب بالوصول بالرياضة التخصصية الى أعلى المستويات ، كما أنها تقلل من الوقت المستغرق والجهود والتكاليف المبدولة . لذلك فإن عملية الوصول للمستويات العليا لا يأتي بمحض الصدفة بل بالسعي والتواصل لمجمل العمليات التدريبية بأسلوب علمي صحيح .

ومن هنا ذلك تكمن أهمية البحث في تغطية جوانب مهمة في فعالية التنس الأرضي لتزويد المعنيين ببيانات عن تلك الجوانب المدروسة وبمعنى تفصيلي أيجاد مؤشراً للأداء المهاري يتعلق بمعرفة المتغيرات المتعددة المؤثرة بفعالية التنس الأرضي وبالتالي خدمة المعنيين في مجال هذه اللعبة.

١-٢ مشكلة البحث :

مما لا شك فيه ان الاداء المهاري يعتبر الركيزة الاساسية التي يبتنى عليها تطور المستويات في جميع الالعاب وخاصة الالعاب التي تحكمها المهارة بشكل كبير ومنها لعبة التنس الارضي ، اذ تتعدد المهارات (الارسال ، الضربة الامامية ، الضربة الخلفية ، الدفاع ...) -على ما لها من تفصيل في كل من المهارات المذكورة- لتشكل في النهاية الاداء الكلي والذي يكون من محددات حسم النتائج في هذه اللعبة .

ان توليف الربط بين المتغيرات المتحكمة بالأداء سواء كانت مجتمعة او مجزأة هو من اولويات البحث العلمي التي يجب ان لا يخلو منها أي مصنف لأي لعبة والذي يهدف الى اكتشاف العلاقات المتعددة ومحاولة الاستفادة منها وتوظيفها بالشكل الذي يخدم العملية التدريبية في النهاية لذا فان التعرف على هذه التفاصيل الخافية وبعبارة اخرى المشكلة المعرفية تعتبر دائما المشكلة الاهم التي يجب معالجتها من خلال البحث العلمي إذ يبقى الهدف الاسمي للباحث هو محاولة الغور والتعرف على كل شيء يخص أي شيء وزيادة المعرفة الى الدرجة التي تكون فيها موظفة توظيفاً كاملاً للمعنيين بالأمر لإغراض استثمارها وتوجيهها بالشكل الملائم . ومن هنا تبرز مشكلة البحث في عدم توفر بيانات كاملة عن علاقة المتغيرات (البدنية والحركية والعقلية والمورفولوجية) بتفاصيل الاداء المهاري للعبة التنس الارضي وعدم استثمار هذه المتغيرات بالشكل الذي ينظم المستوى المهاري بحيث يمكن التنبؤ به وبشكل خطوي مسبقاً .

١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على اهم المتغيرات البدنية والحركية والعقلية والمورفولوجية لدى لاعبي التنس.

٢- التعرف على امكانية تفصيل التنبؤ بالأداء المهاري لكل من المتغيرات (البدينية والحركية والعقلية والمورفولوجية) مجتمعة ومنفردة .

١-٤ فروض البحث :

- تتحدد كل مهارة من مهارات الاداء بالتنس على وفق كل من المتغيرات البدينية والحركية والعقلية والمورفولوجية وبدلالات يمكن اعتمادها كقواعد للتنبؤ.

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

١-٥-٣ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٥/١/٥ ولغاية ٢٠١٥/٣/١٥ .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية :

٢-١-١ الإداء البدني للاعب التنس الأرضي :

أن لعبة كرة التنس من الألعاب الرياضية التي تودى بشكل فردي او زوجي وتلعب في الملاعب المفتوحة والمغلقة ولما كانت هذه اللعبة تستمر لمدة ساعتين فهي تحتاج الى لياقة بدنية عالية فلذلك وجب على اللاعبين من امتلاك لياقة بدنية عالية متمثلة بقوة القبضة والرجلين والذراعين وغيرها من الصفات البدينية الأخرى فاللياقة العامة والخاصة يجب ان تتوافر عند لاعبي التنس الأرضي وحتى يكون اللاعب ذو اداء مهاري عالي يجب ان يتحلى بعناصر اللياقة البدينية ويرى كونست (١) " أن الإعداد البدني يجب أن يأخذ بنظر الاعتبار عند وضع خطة التدريب وان يكون شاملا (عام وخاص) وان تكون الزيادة في الحمل بشكل متدرج قد يصل إلى نسبة (90 - 100 %) لخلق حالة من التكيف والتأثير وخاصة للصفات البدينية الفاعلة باللعبة (القوة - السرعة - المطاولة) وتختلف النسبة المئوية لكل صفة من الصفات البدينية فنجد القوة والسرعة والمرونة نسبها تكون متساوية وتبلغ (١٥ %) اما المطاولة فتكون (٢٥ %) اما الحيز الأكبر فيكون للرشاقة فتبلغ نسبتها (٣٥ %) (٢) .

٢-١-٢ القدرات الحركية

تعتبر القدرات الحركية صفات مكتسبة يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله مع المحيط ، ولا علاقة له بالعمل الوراثي اذ يختلف المختصون في تصنيف القدرات الحركية وان كانت لفترة قريبة جدا مدمجة مع القدرات البدينية ، والقدرات الحركية صفات غير فطرية ويرى وجيه محجوب ان مكوناتها هي (الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، المهارة والتكنيك) (٣) في حين يصنف (حمدي احمد وياسر عبد العظيم ١٩٩٩) الرشاقة والمرونة من القدرات البدينية ويرى قاسم حسن حسين ان القدرات البدينية هي ذاتها القدرات الحركية أما كمال عبد

^١ - Const Germaniscu _ *A ntranet De sport* , Editorial C.N.T.F.S, Bucuresti, Romania,2000.

(٢) علي سلوم جواد: العاب الكرة والمضرب (التنس الأرضي) ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٢ (ص ٣٧-٤٩ .

(٣) وجيه محجوب : علم الحركة ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ٨٦ .

الحמיד ومحمد صبحي حسانين فيران بانها مكونة من (الرشاقة والتوازن والدقة والقوة والجلد والسرعة والقدرة، المرونة ، رد الفعل ، الانسيابية ، التوافق ..)(٤) .

٢-١-٣ القدرات العقلية :

يمكن القول بان القدرات العقلية هي عامل مهم وفعال في تحديد نتائج الكثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة التنس الأرضي إذ لا يخفى ان لهذا الجانب من دور فعال وكبير يعول عليه في حسم النتيجة النهائية ولعل من اهم القدرات العقلية المدروسة هي :

١- حدة الانتباه " هي اكبر طاقة عصبية يمكن فقدها اثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة وتلعب حدة الانتباه دورا كبيرا ومهما وخاصة عند تعلم المهارات الحركية المركبة إذ تؤدي الى الفهم الواضح والدقيق لأجزاء المهارة الحركية"(٥).

٢- تركيز الانتباه : "هو اصطلاح يشار به الى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز نحو فكرة معينة أو الى احدى محتويات الذاكرة الحركية ، وتتميز ظاهرة تركيز الانتباه بوجود الفرد في حالة توتر شديد ، وهو يعد شرطا اساسيا لنجاح المهارات الحركية الهامة بالنسبة للاعب في أثناء النشاط"(٦) .

٢-١-٤ مفهوم المورفولوجي(٧)

وهو فرع من فروع الانثروبولوجيا (والذي هو مصطلح يشير إلى الدراسة العلمية لأصل الإنسان وتطوره من الناحية البدنية والاجتماعية والثقافية) وتبين دائرة المعارف الأمريكية (Grolier) ان المورفولوجي مصطلح يستخدمه العلماء بدلاً من مصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية ، وذلك عند الإشارة إلى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية ، ومن ثم فانه يمكن استخدام مصطلح المورفولوجي كمرادف لمصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيائية) ، ويعرفه (Mathews) بأنه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة ، إذ يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له في الشكل ، ان الغرض من القياس المورفولوجي هو التعرف على مكونات الجسم المختلفة وتوظيف نتائج عمليات القياس لتحقيق غرضين أساسيين هما :

١. تقويم البنيان الجسماني .

٢. التعرف على العوامل البيئية التي يمكن ان تؤثر على البنيان الجسماني .

ومن الملاحظ ان معظم القياسات الانثروبومترية يمكن وضعها في خمس مجموعات (فئات) رئيسة هي :

١. الأطوال Lengths.

٢. الاتساعات (العروض) Diameters .

٣. المحيطات Circumferences.

٤. سمك ثنايا الجلد Skinfold thickness .

٥. وزن الجسم Body weight .

(٤) حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ، الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩، ص١٩٧-٢٠١ .

(٥) عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨، ص٢٨٩-٢٩٠ .

(٦) - سعد رزوقي : موسوعة علم النفس ، ط١، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧، ص٧٤ .

(٧) محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧، ص ١٩-٣٠ .

وتستخدم لأغراض القياس المورفولوجي العديد من الأجهزة منها أشربة القياس ومقاييس الوزن وجهاز الاستاديو متر لقياس طول القامة ومنضدة هاريندن لقياس الطول من الجلوس وصندوق كامبرون لنفس الغرض ولوحة الرأس لقياس طول القامة بالوقوف أمام حائط وكذلك البرجل الخاص بقياس سمك ثنايا الجلد^(٨)

٢-١-٥ مهارات التنس الأرضي :-

أولاً: مهارة الإرسال :-

نرى إن تحقيق النتائج المتقدمة في البطولات يكون من قب اللاعبين الذين يتميزون بإرسال متميز من ناحية القوة والدقة في الأداء وقد عرف الأرسال تعريفات كثيرة نذكر منها تعريف جيمس ألن على ان الأرسال يعتبر " من الضربات الصعبة لكونه يحتاج إلى سيطرة وإتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذه ولكي يكون الأرسال ناجحاً يجب أن يؤدي عوامل التوجيه والسرعة والدوران للكرة دوراً مهماً بالنسبة لضربة الإرسال " ^(٩).

ثانياً: مهارة الضربة الأمامية :-

إن إتقان هذه الضربة يعد من الأساسيات قبل الانتقال إلى الضربات الأخرى وتستخدم طريقة اللعب الحديث للضربة الأمامية والتي تستخدم فيها كلتا اليدين كي تعمل على مضاعفة القوة المستخدمة وتحمل وزن المضرب وخاصة للمبتدئين والناشئين وذلك بسبب وزن المضرب وهذه الطريقة هي أفضل من استخدام ذراع واحدة ، ومن عوامل النجاح المهمة لهذه الضربة وقوف اللاعب الصحيح والذي يجب أن يتحرك بمختلف الاتجاهات من أجل أن يأخذ المكان المناسب لتنفيذ الضربة الأمامية والتي يجب أن تسقط الكرة على الأرض إما يمين اللاعب الأيمن وأما أمام اليسار اللاعب الأيسر، وان الضربة الأمامية تنفذ بصعوبة اقل من الضربة الخلفية خاصة في البداية بسبب انسيابية الحركة وتنفيذ الضربة باتجاه الذراع الحاملة للمضرب وهناك خطوات أساسية لتعلم الضربة الأمامية وهذا ما أكدته مصادر كثيرة التي من خلالها تؤكد على وضع خطوات مهمة لتعليم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية وعلى شكل خطوات رئيسية نذكر أهمها :-

_ ضبط الخطوات وعدم تقاطعها .

_ توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.

_ التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.

_ متابعة ضرب الكرة .

يضيف "مارفي" (١٩٨٧) إن " الضربات الأرضية الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس... وعلى اللاعب تعلم لعبة التنس الأرضي من خلال تعلم الضربات الأرضية أولاً" ^(١٠).

ويؤكد "طارق حمودي أمين" (١٩٨٧) " إن الضربة الأمامية من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في التنس إلى اللاعب المبتدئ لأنها تتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة وهي ضربة هجومية وتقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط ^(١١).

^(٨) Cameron ,N : The measurement of human growth .Coom Helm , London .1984.p 78 .

^(٩) علي سلوم جواد : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢ ، ص ٦٣-٦٤ .

^(١٠) بيل مارفي: الكتاب الشامل لتمارين البطولات بالتنس ، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون : (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٢٥ .

^(١١) طارق حمودي أمين: العاب الكرة والمضرب ، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٤٢ .

ثالثاً: مهارة الضربة الخلفية :-

وهي من الضربات الأساسية والمهمة في اللعب ويجب تعلمها وإتقانها بعد الضربة الأمامية وتكمن صعوبة الضربة الخلفية في ضرب الكرة في الجهة المعاكسة للذراع الحامل للمضرب ، ويفضل استخدام كلتا اليدين في تنفيذ الضربة الخلفية وهذا ما لوحظ في بطولات التنس الأرضي الأخيرة وما لذلك من أهمية كبيرة في دفع الكرة بقوة مضاعفة نتيجة استخدام الذراعين ، ويرى عبد الستار الصراف (١٩٧٨) " إن الضربة الخلفية تستخدم كثيراً في التنس الأرضي وأهميتها لاتقل عن أهمية الضربة الأمامية وتعتبر هذه من الوسائل الدفاعية والهجومية وطريقة أدائها مشابهة للضربة الأمامية والاختلاف بينهما هو في مسك المضرب والذي يتم قتل اليد إلى جهة اليسار قليلاً" (١٢) ، ويرى الباحثون إن الضربة الخلفية ذات فاعلية كبيرة في اللعب ويجب إتقانها رغم صعوبتها وعند إتقانها سيشعر المبتدئ أو اللاعب بسهولة أدائها وإن فاعليتها أساسية في اللعب ولا تقل أهميتها عن الضربة الأمامية ، وإن تقدم مستوى اللاعب وتطوره يتحقق من خلال إتقان هذا النوع من الضربات المهمة إضافة للضربات الأخرى .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والدراسات التنبؤية وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث بالطلاب الذكور في المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية - والبالغ عددهم (١٢٨) طالباً والمتمثلة بخمسة شعب وقد تم اختيار شعبة واحدة وبالطريقة العشوائية البسيطة (الفرعة) وكانت شعبة (د) والبالغ عددها ٢٧ طالباً .

٣-٣ الادوات والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات :

- ١- استمارة استبيان لقياس القدرات العقلية .
- ٢- كرات تنس عدد (٥٠) كرة .
- ٣- أقماع لاداء التمارين .
- ٤- مسطرة من الخشب بعرض ٨ سم .
- ٥- شريط قياس .
- ٦- ساعة توقيت .
- ٧- جهاز قياس الطول والوزن .
- ٨- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد الاختبارات البدنية والحركية :

من أجل تحديد الاختبارات الحركية والبدنية بالتنس الأرضي تم إدراج اختبارات حركية وبدنية خاصة باللعبة ومناسبة للعينة وبعد تحديدها تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي

(١٢) عبد الستار الصراف : العاب المضرب ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص ٦٤ .

البالغ عددهم (٧) خبير(*) لتثبيت صحة الاختيار وبالتالي تم التوصل الى الاختبارات التالية والتي حصلت على افضل معامل مربع كا للاستدلال على حسن الاختيار وكما موضح في جدول (١) .

جدول (١) يبين المتغيرات البدنية والحركية التي تم اختيارها

ت	المتغيرات البدنية والحركية	النسبة المئوية %	قيمة مربع كا المحتسبة	النتيجة
١.	التوازن	١٠٠	٧	مقبول
٢.	الرشاقة	١٠٠	٧	مقبول
٣.	التوافق بين العين واليد	١٠٠	٧	مقبول
٤.	الوثب العريض من الثبات	١٠٠	٧	مقبول
٥.	الجلوس من الرقود	١٠٠	٧	مقبول
٦.	السرعة الانتقالية (٣٠)م من الوضع الطائر	١٠٠	٧	مقبول
٧.	قوة القبضة	١٠٠	٧	مقبول

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات العقلية :

من أجل تحديد الاختبارات العقلية والتي تخدم فعالية التنس عمل الباحث وبعد الاطلاع على المصادر وارهاء الخبراء الى اختيار اختبارات عقلية خاصة باللعبة ومناسبه للعينة وبعد تحديدها تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بالتعلم الحركي(*) للاستدلال على حسن الاختيار باستخدام معامل مربع كا وكما موضح في جدول (٢) .

جدول (٢) يبين اختيار المتغيرات العقلية

ت	المتغيرات العقلية	الاختبارات وطرق القياس	النسبة المئوية	قيمة مربع كا المحتسبة	النتيجة
١.	حدة الانتباه	اختبار أنفيموف	١٠٠	٧	مقبول
٢.	تركيز الانتباه	اختبار أنفيموف	١٠٠	٧	مقبول
٣.	رد الفعل	جهاز الكتروني	٥٧.١٧	٠.١٤	مرفوض

* ينظر ملحق (١) .

* ينظر ملحق (١) . كيفية اداء الاختبارات .

٣-٤-٣ الاختبارات المهارية :

تمت الاستعانة بالاختبارات التي صممها الباحث في بحثه الموسوم " تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي"^{١٣}

٣-٤-٣-١ اختبار لوح الخشب لدقة الارسال

أدوات الاختبار :

مستطيل من الخشب نوع (NDF^{١٤}) يكون بارتفاع ثلاثة أقدام من الحافة العليا للشبكة ويعرض (٤,١١ م)^{١٥} ويرسم مستطيل على طول منطقة سقوط كرة الارسال قاعدته السفلى (٤) متر والعليا (٢.١١) متر علما ان ضلعه السفلي اكبر من الضلع العلوي كما مبين في الشكل (١) بحيث يكون على جانبي منطقة الارسال مثلثين عرض قاعدة المثلث الواحد (٥) سم وعرض حافته العليا (١)متر ، وجمع المستطيل مع المثلثين تكون مساحة منطقة الارسال المشار اليها سابقا(٤.١١) متر، يلون كل جزء من هذه الاجزاء بلون مغاير لتحديد درجات الاداء للمختبر .

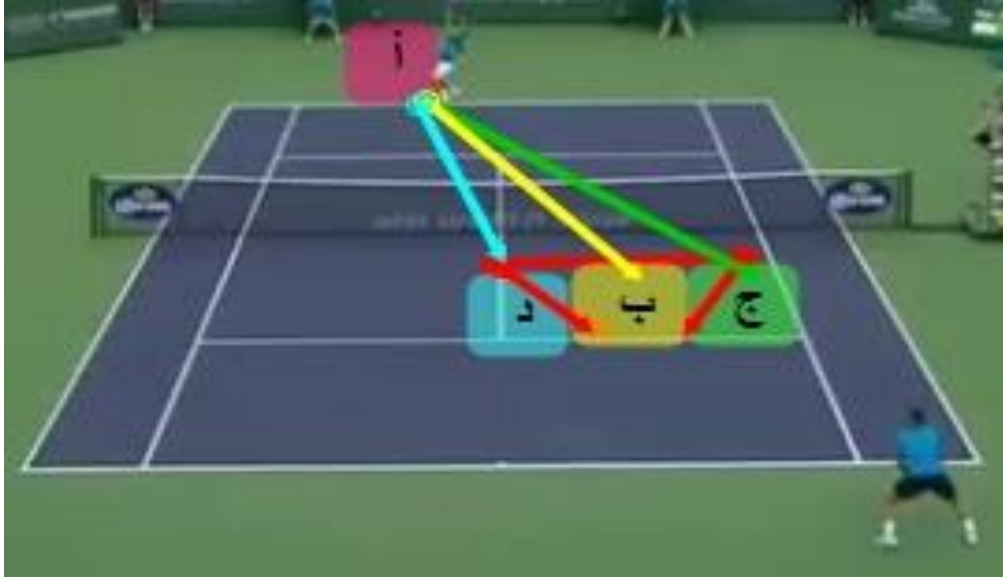
شرح الاختبار :

- < تجهز ملعب التنس كما موضح في الشكل (١)
- < يقوم اللاعب بالأحماء لفترة عشرة دقائق ثم يقوم بعد ذلك بأداء ضربات الارسال
- < تعطى ثلاثة محاولات ابتدائية لا يتم حسابها لتهيئة اللاعب ذهنيا لاداء الضربات .
- < يقوم اللاعب بأداء ضربات الارسال بوقوفه في المكان الصحيح المواجه لمنطقة الارسال ويؤدي عشرة ضربات يحاول فيها اللاعب اىصال الكرة في التقسيم الموضح في الرسم للحصول على اعلى الدرجات المقسمة في لوحة الخشب .
- < الجزء المواجه لمنطقة خط الارسال الوسط يعطى (٣) درجة اذا كانت الكرة في المثلث المطلوب ، اما الجزء المحاذي للخط الجانبي فيعطى (٢) درجة اذا كانت الكرة في المثلث المطلوب - اما المربع المنحرف الزوايا الوسطي في لوحة الخشب فيعطى (١) درجة .
- < الكرة الخارجة عن حيز المستطيل الموضوع تعتبر محاولة فاشلة ويكون نتيجة المختبر فيها صفر .
- < اذا لمست الكرة احد حواف المستطيل بكافة اجزائه وغيرت اتجاهها تعاد للمختبر هذه الضربة من جديد (مرة واحدة) وتعتبر فاشلة اذا تكرر اللمس.
- < اذا لمست الكرة الحد الفاصل بين جزء وآخر تحتسب نتيجة الجزء الافضل من حيث ترتيب النقاط .

١٣ - هشام هندواوي هويدي ، مشتاق عبد الرضا ماشي : تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي ، بحث مقبول للنشر ، المؤتمر العلمي الثاني للفلسفة والتدريب ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ .

^{١٤} نوع من الخشب المضغوط ذو ارتداد قوي مثل الحائط الكونكريتي

^{١٥} وهي مساحة المنطقة الخاصة بسقوط الكرة في ضربة الارسال



شكل رقم (١) يوضح دقة الارسال والمناطق المبوية لتحديد النقاط

التفاصيل:

النقطة (أ) تمثل مكان وقوف اللاعب لآداء ضربة الارسال لذلك ستحدد ضمن مفهوم الاختبار ثلاثة مناطق (١ - ٢ - ٣) وبذلك فإن اتجاه الكرة يكون نحو نقطة (ب) وتكون هذه الكرة سهلة الاستقبال على اللاعب المستقبل لان ارتداد هذه الكرة سيكون مواجه فتعطي الدرجة (١) أما اذا قام اللاعب بأرسال الكرة الى نقطة (ج) فإن هذه الكرة سوف تؤدي بالمستقبل الى بذل قدر اكبر من السرعة لتحقيق قابلية رد الكرة لهذا حددت درجة صعوبتها ب (٢) . أما اذا ارسل اللاعب الكرة الى نقطة (د) فإن مقدار المسافة التي يقطعها اللاعب بين موقعه لاستقبال الارسال حتى مكان توجه الكرة سيكون بمنتهى الصعوبة باعتبار ان ضربة الارسال تكون بكرة سريعة تفرض على اللاعب عبئاً اضافي يفوق النقطتين (ب - ج) لذلك تم تحديد درجة الصعوبة (٣) .

٣-٤-٢ اختبار لوح الخشب لقياس قوة الضربات الامامية والخلفية :

الأدوات : ملعب تنس نظامي - مستطيل مصنوع من الخشب نوع (NDF) يكون طوله بمقدار طول الشبكة مع ملاحظة تقليل طول الضلع العلوي للمستطيل بمقدار ٥٠ سم لكلا الطرفين من الاعلى بحيث يثبت فوق مقدار الشبكة ب ٧ أقدام - كرات تنس موضوعة في صندوق جانبي - تخطط أرضية الملعب الى التقسيمات الاتية : ١,٥٠ م - ٢,٠٠ م - ٢,٥٠ م - ٣,٠٠ م - ٣,٥٠ م - ٤,٠٠ م وحسب الشكل (٢) .

وصف الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الاحماء على الحائط الخشبي بمقدار ١٠ دقائق - ثم يقوم القائم على الاختبار بعد ذلك بأخذ كرة من الصندوق ورميها للمختبر لأداء اللعب بالضربات الامامية فقط على الحائط الخشبي بحيث ان الكرة تلامس قطعة الخشب ليتم أرتدادها الى أرضية الملعب المقابل المصممة بقياسات على ان يتم بعد ذلك تسجيل الضربات الصحيحة التي أداها - ويؤدي نفس الاختبار السابق بالضربات الخلفية فقط حساب الدرجات :

- أذا سقطت الكرة بعد أرتدادها في مقدار مساحة ١,٥٠ متر تحتسب للمختبر ١ نقطة .
- أذا سقطت الكرة بعد أرتدادها في مقدار مساحة ٢,٠٠ متر تحتسب للمختبر ٢ نقطة .
- أذا سقطت الكرة بعد أرتدادها في مقدار مساحة ٢,٥٠ متر تحتسب للمختبر ٣ نقطة .
- أذا سقطت الكرة بعد أرتدادها في مقدار مساحة ٣,٠٠ متر تحتسب للمختبر ٤ نقطة .

- أذا سقطت الكرة بعد ارتدادها في مقدار مساحة ٣,٥٠ متر تحتسب للمختبر ٥ نقطة .
- أذا سقطت الكرة بعد ارتدادها في مقدار مساحة ٤,٠٠ متر تحتسب للمختبر ٦ نقطة .



شكل (٢)

يوضح طبيعة أختبار قوة الضربات الامامية والخلفية ضمن حدود الملعب

فرضية الاختبار : عندما يقابل جسم متحرك بسرعة معينة مقاومة أكبر من كمية حركته فإن هذا التصادم يؤدي الى ارتداد الجسم المتحرك عن المقاومة في اتجاه يخالف الاتجاه الذي كان يسير فيه كما يؤدي هذا الى فقد الجسم المتحرك لجزءا من كمية حركته ويقال ان الجسم المتحرك قد ارتد - ويوضح ماريون (١٩٧٣) ان قوة الارتداد تعتمد على مقدار مقاومة صلابة السطح ، وعلى كمية حركة الجسم قبل التصادم ، وعلى معامل ارتداد الجسم (مرونته) أي ان قدرة الجسم على أستعادة شكله بعد التسطح والانضغاط الذي حدث فيه نتيجة للتصادم - كما يوضح لوتنجز (١٩٧٦) ان الارتداد يرتبط بمرونة الاجسام المتصادمة ويوضحا أنه عند تصادم جسمين يحدث تغير في مظهرهما الخارجي وتلاشي هذا التغير أو استمراره يتوقف على مرونة الاجسام المتصادمة وتعرف المرونة " بأنها مقدرة الجسم على مقاومة التغير في شكله وعودته لشكله الطبيعي بعد زوال المؤثر^(١٦)

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي فريق كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية وعددهم (٤) لاعبين في القاعة الرياضية المغلقة بكلية التربية الرياضية الساعة العاشرة صباحا بتاريخ يوم الخميس الموافق

٢٠١٥/٢/٢٠

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات .

^{١٦} - فؤاد السامرائي ، البيوميكانيك ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ١٧٢ - ١٧٣ .

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والمكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسية.

- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية.

أما بالنسبة لتوصيف الاختبارات فقد تم تبينها في ملحق (٢) .

٣-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

تتمتع جميع الاختبارات بالمعاملات العلمية المقبولة كون ان جميع الاختبارات قد تم اجراءها على عينات مشابهة لعينة البحث فبذلك فلا حاجة لإعادتها .

٣-٧ التجربة الرئيسية :

تم إجراء التجربة الرئيسية على عدة مراحل نتيجة كثرة الاختبارات المستخدمة لذلك بلغت مدة الاختبارات (٣) أيام في يوم ٢٢/٢ / ولغاية يوم ٢٤/٢/٢٠١٥ أجرى في يوم الاحد الاختبارات البدنية والحركية والقياسات المورفولوجية لعينة البحث . وفي يوم الاثنين الاختبارات العقلية . وفي يوم الثلاثاء تم اجراء الاختبارات المهارية ، وبذلك تم تحديد أهم اختبارات البحث كي يتسنى اجراء العمليات الاحصائية الخاصة بالبحث.

٣-٨ الوسائل الاحصائية : استعان الباحث بالحقبة الاحصائية spss لاستخراج كل مما يلي

• النسبة المئوية

• قيمة مربع كا

• الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• قيمة الارتباط البسيط

• الانحدار الخطي المتعدد

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات في الاداء المهاري والمعادلات التنبؤية .

لغرض تحقيق هدف التنبؤ لجأ الباحث الى نموذج الانحدار ، ونتيجة لتعدد المتغيرات المستقلة التي يمكن التنبؤ من خلالها بالمتغير التابع (الاداء المهاري) تم استخدام نموذج الانحدار المتعدد ، اذ يتم أولاً استخراج المتغير صاحب الارتباط الأعلى (بسيط) ثم يتم توالي المتغيرات المستقلة التي يتم كشفها عن طريق الارتباط المتعدد (العمود الثاني في جداول الارتباط المتعدد) اذ يعمل المتغير الاول على البحث عن متغير آخر يكون معه اعلى ارتباط لمنغيرين في المتغير التابع ، ثم يقوم المتغيران بفرز متغير ثالث يكونان معه اعلى ارتباط بالمتغير التابع وهكذا .. ، وبالتالي يتم استخراج نماذج للانحدار متعددة بتعدد مجاميع المتغيرات المستقلة (التنبؤية) التي تم كشفها ولهذه الأغراض تم استخراج قيمة نسبة المساهمة (العمود الثالث من جداول الارتباط المتعدد) "والتي تخبرنا عن قيمة مربع الارتباط والدالة على مقدار التباين في المتغير التابع الذي تفسره المتغيرات المستقلة في النموذج (المعادلة) التي سيتم استخراجها وبالتالي فانه يعطي مؤشراً على إمكانية تعميم النتائج على مستوى اكبر من العينة"^(١٧) اذ استخدم الباحث الطريقة الخطوية (stepwise) والتي تعمل على انه في كل مرة تتم اضافة متغير مستقل (تنبؤي) الى معادلة الانحدار فانه يتم تنفيذ اختبار

(١٧) لجنة التأليف والترجمة: الإحصاء باستخدام SPSS، ط١، شعاع للنشر والعلوم، سوريا، ٢٠٠٧، ص١٨٢ .

ازالة للتخلص من المتغير المستقل الأقل فائدة ، وهكذا يتم اعادة تقييم معادلة الانحدار باستمرار للتمكن من ازالة المتغيرات المستقلة الفائضة ، وتجدر الاشارة هنا الى انه ليس بالضرورة ان تكون المتغيرات المستقلة التي ارتبطت ارتباطاً بسيطاً بالمتغير التابع هي نفسها في معادلة الانحدار بل ان العكس هو الغالب اذ ان احدى فرضيات الانحدار تقتضي ان لا يكون بين المتغيرات المستقلة ارتباطاً ولهذا فالتوقع الأصح ان يتم التنبؤ بمجاميع من المتغيرات يتم التعبير عن كل مجموعة منها بمتغير وحيد يكون هو الأعلى ارتباطاً بالمتغير التابع (الاداء المهاري) وبالتالي فان وجود هذا المتغير يكون قد ألغى دور المتغيرات المرتبطة به وبمعنى اخر فانه تتم ازالة المتغيرات المتضمنة في المتغير الذي تم اختياره أي ان يكون المتغير المختار في المعادلة قد رُشِحَ نيابةً عن متغيرات ارتبطت به أصلاً الا انه اعلى منها في ارتباطه بالمتغير التابع ومن الطبيعي ان يتم اختبار هذه الارتباطات المتعددة الامر الذي تطلب استخدام قانون (F) بحيث يتم الكشف عن معنوية قيمته باستخدام مستويات الدلالة ، اما بالنسبة لشكل المعادلة التنبؤية النهائي فقد تم استخراج قيمة الثابت والذي يمثل معلمة التقاطع مع المحور الشاقولي ، وكذلك ميل الانحدار الذي يخبرنا عن طبيعة العلاقة التي يتم وصفها بحيث ان الاشارة الموجبة تنبأ عن علاقة طردية والسالبة تنبأ عن علاقة عكسية ، فيما تعكس قيمة (t) اختلاف قيم الميل عن الصفر كما يمكن اعطاء الاحتمال الصحيح لحدوث القيمة المشاهدة للاختبار (t) اذا كانت قيمة الميل مساوية للصفر عن طريق مستوى الدلالة الخاصة بجدول معاملات الانحدار بمعنى انه اذا كان مستوى الدلالة يساوي او اقل من (0.05) فان النتيجة تعكس أثراً حقيقياً أي ان المتغير المستقل يساهم بشكل فعال في القدرة على التنبؤ بالمتغير التابع . وجدير بالذكر ان مستوى الاداء المهاري قد تم استخراجه بصيغة واحدة مجتمعة لغرض تحديد مساهمته في المتغيرات المستخدمة .

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات البدنية في مستوى الاداء المهاري

جدول (٤) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسب مساهمة المتغيرات البدنية في مستوى الاداء المهاري

المتغيرات	R	R ²	درجات الحرية	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
١. السرعة الانتقالية	0.453	0.205	٢٦-١	٦.٧١٩	٠.٠١٥
٢. السرعة الانتقالية+ الجلوس من الرقود	0.506	0.256	٢٥-٢	٤.٢٩٩	٠.٠٢٥
٣. السرعة الانتقالية+ الجلوس من الرقود+الوثب العريض	0.541	0.293	٢٤-٣	٣.٣١٧	٠.٠٣٧
٤. السرعة الانتقالية+ الجلوس من الرقود+الوثب العريض+ قوة القبضة	0.547	0.299	٢٣-٤	٢.٤٥٨	٠.٠٧٤

جدول (٥)

يبين معلمات الانحدار والمعادلة التنبؤية للأداء المهاري على وفق المتغيرات البدنية

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المتغيرات	ميل خط الانحدار	الثابت
٠.٠٠٩	٢.٨٥٨-	السرعة الانتقالية	٩.٨٥٠-	١٤١.٤٤٠
٠.٢٠٨	١.٢٩٤	الجلوس من الرقود	٠.٣٣٢	
٠.٢٧٢	١.١٢٤-	الوثب العريض	٠.٠٦٠-	
الاداء المهاري = ٩.٨٥٠ - ١٤١.٤٤٠ (السرعة الانتقالية)				المعادلة التنبؤية

يتبين من خلال الجدول (٤) ان قيمة (F) المحتسبة كانت معنوية لثلاثة متغيرات مما يدل على صلاحيتها في التنبؤ بالمتغير التابع كما يتبين من خلال الجدول (٥) القيم المعنوية لمعلمات ميل الانحدار للمتغير المستقل (السرعة الانتقالية) وعدم قدرة المتغيرات البدنية الأخرى الصمود في المعادلة التنبؤية ويعزى ذلك الى ان السرعة بالتنس الأرضي محور أساسي في السيطرة على الكرات السريعة بهذه الفعالية وهي محور العمل العضلي ويشير عبد الله اللامي الى ان " السرعة هي مجموعة الخواص الوظيفية التي تمون أداء الفعاليات الحركية في أقصر مدة زمنية وترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة من للجهاز العصبي ومستوى التناسق العصبي العضلي ومرونة التواء الألياف العضلية وفعاليات التناسق في العضلة" (١٨) .

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات الحركية في الأداء المهاري

جدول (٦)

يبين معامل الارتباط المتعدد ونسب مساهمة المتغيرات الحركية في الأداء المهاري

مستوى الدلالة	قيمة F المحتسبة	درجات الحرية	R ²	R	المتغيرات
٠.٠١٦	٦.٥٧٣	٢٦-١	٠.٢٠٢	٠.٤٤٩	١. الرشاقة
٠.٠٢٦	٤.٢٦١	٢٥-٢	٠.٢٥٤	٠.٥٠٤	الرشاقة+ التوافق
٠.٠٥٣	٢.٩٤٨	٢٤-٣	٠.٢٦٠	٠.٥١٩	لرشاقة+ التوافق+التوازن

جدول (٧)

يبين معلمات الانحدار والمعادلة التنبؤية للاداء المهاري على وفق المتغيرات القدرات الحركية

الثابت	ميل خط الانحدار	المتغيرات	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
١٣٥.٨٢٩	٢.٥٧١-	الرشاقة	٢.٨٨٤-	٠.٠٠٨
	٠.٥٣١	التوافق	٢.١٨٣	٠.٠٢٢
	٠.٣٢٣-	التوازن	٠.٧٠٣-	٠.٤٨٩
المعادلة التنبؤية	الاداء المهاري = ١٣٥.٨٢٩ - ٢.٥٧١ (الرشاقة) + ٠.٥٣١ (التوافق)			

يتبين من خلال الجدولين السابقين وجود متغيرين يساهمان في تقدير قيمة المتغير التابع (الاداء المهاري) اذ تبين مستويات الدلالة امكانية قيم (R^2) المعدلة على تفسير مقدار التباين في المتغير التابع من خلال التباين في المتغيرات المستقلة من خلال معنوية متغير الرشاقة والتوافق ، كما نلاحظ القوة التنبؤية للمتغيرين من خلال معنوية مستويات الدلالة لمعلمات هذه المتغيرات الأمر الذي يؤشر قابلية صمود هذين المتغيرين في المعادلة التنبؤية ويعزو الباحث هذا المعنوية إلى أن الرشاقة أحد أكبر العوامل التي يمتلكها لاعب التنس من خلال تحركاته المستمرة داخل الملعب . كما إن للتوافق بين العين واليد تأثير واضح من خلال حركة الكرة السريعة إذ يقتضي باللاعب أن يتمتع بقابلية التوافق كي يستطيع مجاراة رؤية ومتابعة حركة الكرة ذات الارتداد السريع . وتذكر أيلين بانه " من المهم إن يمتلك المتعلم الرشاقة والتي تكسب الفرد الثقة بالنفس والاسترخاء عند مقابلة الكرة المردودة تجاهه بحيث لا يخاف منها أو يبتعد عنها وهو ما يحدث مع المبتدئين دائما . وللتعود على ذلك فإنه يجب اللعب بالكرة لاكتساب الإحساس بها وذلك من خلال تنطيطها للأعلى والأسفل باليدين وباستخدام المضرب وذلك لفترة من الوقت "١٩.

٤-١-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات العقلية في الأداء المهاري

جدول (٨)

يبين معامل الارتباط المتعدد ونسب مساهمة المتغيرات العقلية في الأداء المهاري

المتغيرات	R	R^2	درجات الحرية	قيمة F المحتسبة	مستوى الدلالة
١. حدة الانتباه	٠.٦٢٨	٠.٣٩٤	٦٢-١	٣.٦٨٣	٠.٠٣٧
حده الانتباه + تركيز الانتباه	٠.٧٤٢	٠.٥٥١	٢٥-٢	٣.٤٠٥	٠.٠٤٢

جدول (٩) يبين معلمات الانحدار والمعادلة التنبؤية للأداء المهاري وفق القدرات العقلية

الثابت	ميل خط الانحدار	المتغيرات	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
٧٩.٧٦٣	0.111	حدة الانتباه	2.972	0.041
	-0.288	تركيز الانتباه	-2.642	0.049
المعادلة التنبؤية	الأداء المهاري = ٧٩.٧٦٣ + ٠.١١١ (حدة الانتباه) - ٠.٢٨٨ (تركيز الانتباه)			

يتبين من خلال الجدول (٨) ان قيم (F) المحسوبة كانت معنوية وللمتغيرين وحيث انه " في الاختبار الجيد تكون قيمة (F) كبيرة لأنها مقياس لمدى التحسن الذي ادخله المتغير المستقل على التنبؤ"^(٢٠) فان هذا يعني ان نسب المساهمة للارتباطين كانت معنوية الى الدرجة الكافية وبالتالي امكانية ترشيح المتغيرين . كما يتبين من الجدول (٩) امكانية الاعتماد على المعلمات للمتغيرين المستقلين في بناء المعادلة التنبؤية . فحدة الانتباه تساهم في تحسين القدرات العصبية التي من شأنها تقرر عمل العضلات للاداء الحركي ، ويشير وجيه " أن جميع المعلومات الفكرية والمهارية تأتي عن طريق مسالك الاعضاء الحسية ولهذا فإن اساس جميع المعرفة هي عمل الاعضاء . ويشبه كل عضو حسي جهازا دقيقا لتسجيل الموجات مشيرا الى قوة هذه الموجات . ففي المجال الرياضي مثلا يتكيف اليا من خلال تجاربه السابقة عن طريق الاعتماد على حاستين هي العين والسمع"^{٢١} . ويضيف قائلا ان " التركيز يسهل الحركة الصعبة والدقيقة وخاصة ان هذه العملية تكون مدتها قصيرة جدا ولا يكون التركيز جيدا اذا ما كان الادراك جيد أي أدراك المؤشرات الخارجية للاستجابة اليها وان مستوى التركيز الجيد يعطي فهم المنبه الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب "^{٢٢} .

٤-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات المورفولوجية في الاداء المهاري

جدول (١٠) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسب مساهمة المتغيرات المورفولوجية في الأداء المهاري

المتغيرات	R	R ²	درجات الحرية	قيمة F المحتسبة	مستوى الدلالة
١ . طول الذراع	٠.٢١١	٠.٠٤٥	٢٦-١	٣.٢٢٠	٠.٠٣٢
٢ . طول الذراع + طول الرجل	٠.٤٠٩	٠.١٦٧	٢٥-٢	٣.٦٣٠	٠.٠٤١
٣ . طول الذراع + طول الرجل + طول الفخذ	٠.٥٠٩	٠.٢٦٠	٢٤-٣	١.٢١٦	٠.٢٨٠
٤ . طول الذراع + طول الرجل + طول الفخذ + طول الساعد	٠.٥٢٧	٠.٢٧٨	٢٣-٤	٢.٢١٥	٠.٠٩٩
٥ . طول الذراع + طول الرجل + طول الفخذ + طول الساعد + طول العضد	٠.٥٣٨	٠.٢٨٩	٢٢-٥	١.٧٨٨	٠.١٥٧

٢٠ - لجنة التأليف والترجمة : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٧ ، ص ١٦٠ .

٢١ - وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان - الاردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٣٨ .

٢٢ - وجيه محجوب : المصدر السابق : ص ٤٨ .

٠.٢٢٨	١.٤٩٥	٢١-٦	٠.٢٩٩	٠.٥٤٧	٦. طول الذراع+ طول الرجل+طول الفخذ+طول العضد+ارتفاع القدم
٠.٣٠٨	١.٢٨٣	٢٠-٧	٠.٣١٠	٠.٥٥٧	٧. طول الذراع+ طول الرجل+طول الفخذ+طول العضد+ارتفاع القدم+طول الجذع مع الرأس
٠.٤١٩	١.٠٧٧	١٩-٨	٠.٣١٢	٠.٥٥٩	٨. طول الذراع+ طول الرجل+طول الفخذ+طول العضد+ارتفاع القدم+طول الجذع مع الرأس + طول الساق

جدول (١١)

يبين معلمات الانحدار والمعادلة التنبؤية للاداء المهاري على وفق المتغيرات المورفولوجية

الثابت	ميل خط الانحدار	المتغيرات	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
١٣٥.٧٤٦	٠.١٩٩-	طول الذراع	-٢.١٣٦	٠.٠٤٣
	١.١٥٢-	طول الرجل	-٢.١١١	٠.٠٤٩
المعادلة التنبؤية	الاداء المهاري=١٣٥.٧٤٩-٠.١٩٩ (طول الذراع)-١.١٥٢ (طول الرجل)			

تظهر نتائج القياسات المورفولوجية وجود متغيرين يمكنهما المساهمة في تفسير التباين الحاصل في متغير الأداء المهاري ، إذ تظهر نسبة مساهمتها عند (٠.٠٤٥) و(٠.١٦٧) (طول الذراع وطول الرجل) على التوالي وبالتالي إمكانية الاعتماد بشكل كبير على مساهمة هذين المتغيرين ، فيما تظهر نتائج معلمات الانحدار ان مستوى دلالة ميل خط الانحدار للمتغير الثاني (طول الرجل) هو مقارب من مستوى دلالة ميل خط الانحدار للمتغير الأول (طول الذراع) إلا انه يمكن كلا المتغيرين على المساهمة بشكل كبير في تقدير الأداء المهاري ويعزو الباحثون ذلك الى ان اداء ضربات الارسال بالتنس الارضي تتطلب من اللاعب ارتفاع اليد الضاربة بمستوى عالي كي يتمكن المرسل من توجيه الكرة الى ملعب المنافس دون الاصطدام بالشبكة وهو شبيه الامر بالمتغير الثاني طول الرجل حيث ان طول اللاعب يساهم في اقبال الكرات بشكل أفضل الى ملعب المنافس وهو ما جعل صمود هذين المتغيرين في المعادلة التنبؤية

٤-١-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسب مساهمة المتغيرات (ككل) في الاداء المهاري.

جدول (١٢) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسب مساهمة جميع المتغيرات في الاداء المهاري

المتغيرات	R	R ²	درجات الحرية	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
١. السرعة الانتقالية	0.453	0.205	٢٦-١	6.719	0.015
٢. السرعة الانتقالية + الرشاقة	0.633	0.400	٢٥-٢	8.343	0.002
٣. السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه	0.714	0.509	٢٤-٣	8.302	0.001
٤. السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه+العضد	0.755	0.570	٢٣-٤	7.609	0.000
٥. السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه+العضد+التوافق	0.780	0.609	٢٢-٥	6.850	0.001
٦. السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه+العضد+التوافق+تركيز الانتباه	0.809	0.654	٢١-٤	6.624	0.000
السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه+العضد+التوافق+تركيز الانتباه+طول الرجل	0.824	0.679	٢٠-٧	6.048	0.001
٧. السرعة+الرشاقة+حدة الانتباه+العضد+التوافق+تركيز الانتباه+طول الرجل+الوثب العريض	0.833	0.693	١٩-٨	5.370	0.001

جدول (١٣) يبين معاملات الانحدار والمعادلة التنبؤية للاداء المهاري على وفق جميع المتغيرات

الثابت	ميل خط الانحدار	المتغيرات	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
١١٩.٤١٤	-٧.٧٣٢	السرعة الانتقالية	-٣.١٥٦	٠.٠٠٣
	-٣.٧٢٠	الرشاقة	-٤.٥٦٦	٠.٠٠٠
	٠.٢٧١	حدة الانتباه	٣.٠٥٦	٠.٠٠٧
المعادلة التنبؤية	الاداء المهاري = ١١٩.٤١٤ - ٧.٧٣٢ (السرعة الانتقالية) - ٣.٧٢٠ (الرشاقة) + ٠.٢٧١ (حدة الانتباه)			

يتبين من خلال الجدولين السابقين ان المتغيرات المستقلة تساهم بدرجات مختلفة بالاداء المهاري وهي ثمانية متغيرات لكل متغير له اهمية نسبية عند ارتباطه بمتغير أو أكثر، غير ان هناك ثلاثة متغيرات صمدت للمعادلة التنبؤية ويتضح ذلك من خلال مستوى الدلالة للمتغيرات (السرعة الانتقالية - الرشاقة - حدة الانتباه) ويعزو الباحث ذلك إلى إن اتحاد هذه المتغيرات مع بعضها البعض يعطي بالنتيجة تحسن مستوى مهارات التنس الارضي وهذا واضح لدى المعنيين بالتدريب الرياضي لهذه الفعالية ويشير قاسم حسن " اعتبرت السرعة واحدة من المكونات الأساسية للصفات الحركية ، لأنها تلازم معظم أنواع النشاط الحركي ، ويتحصل بسبب إخراج قوة معينة لدفع وتحريك الكتلة . كما ان السرعة ضرورية لكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى . كذلك اعتبرت من العناصر الأساسية التي تقرر المستوى في الفعاليات والألعاب الرياضية " (٢٣) أما فيما يخص متغير الرشاقة فيذكر " العمل المشترك بين

الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي حيث يتم التنسيق وفقا لقواعد الاستثارة والخموم كما يلعب التوافق الحركي دورا مهما بين العضلات حيث ينشأ عن العمل المشترك للرشاقة جراء التأثير الخارجي والداخلي وفق نطاق المسار الحركي الهادف التشريحي لعدد من المجاميع العضلية مع توفر الاستثارة والتمنع وخفض السرعة الحركية ، أي ان اداء الرشاقة يتم بصورة صحيحة^(٢٤) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١-مساهمة ثلاثة متغيرات في الاختبارات البدنية وقبول متغير (السرعة الانتقالية) في المعادلة التنبؤية
- ٢-مساهمة متغيرين من القياسات المورفولوجية (طول الذراع - طول الرجل) وقبول المتغيرين في المعادلة
- ٣-مساهمة متغيرين في المتغيرات الحركية (الرشاقة - التوافق) وقبول المتغيرين في المعادلة التنبؤية .
- ٤-مساهمة متغيرين في المتغيرات العقلية (حدة الانتباه - تركيز الانتباه) وقبول المتغيرين في المعادلة التنبؤية .

- ٥- مساهمة ثمانية متغيرات للمتغيرات ككل (السرعة- الرشاقة- حدة الانتباه- العضد- التوافق- - تركيز الانتباه- طول الرجل- الوثب العريض) وقبول ثلاثة متغيرات فقط بالمعادلة التنبؤية (السرعة الانتقالية - الرشاقة - حدة الانتباه) .

٥-٢ التوصيات

- ١-ضرورة الأخذ بنتائج البحث للاستفادة منها في عملية التدريب بالإضافة إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات التي ظهر لها علاقة فعلية بتطوير الأداء المهاري .
- ٢-ضرورة التركيز على إجراء متغيرات أخرى كالمتغيرات النفسية والوظيفية لغرض إيجاد أفضل السبل لتطوير فعالية التنس الأرضي .

المصادر العربية

- ١-أيلين وديع فرج : التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم) ، مكتب فلمنج للطباعة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠ م
- ٢-بيل مارفي: الكتاب الشامل لتمارين البطولات بالتنس، (ترجمة)، سمير مسلط وآخرون ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- ٣-حمدي احمد وياسر عبد العظيم : التدريب الرياضي افكار ونظريات ، الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ .
- ٤-حمودي امين: العاب الكرة والمضرب، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ٥-ريسان خربيط، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- ٦-سعد رزوقي : موسوعة علم النفس ، ط١، بيروت ، الموسوعة العربية للدراسات والنشر ، ١٩٧٧ .
- ٧-طارق حمودي امين: العاب الكرة والمضرب، جامعة الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ٨-عبد الله حسين اللامي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، وزارة لتعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ م .

- ٩- عبد الحميد أحمد : الملائمة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ١٠- عبد الستار الصراف: العاب المضرب ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
- ١١- علي سلوم جواد الحكيم : العاب الكرة والمضرب (التنس الارضي) ، مطبعة الطيف ، بغداد ٢٠٠٢ .
- ١٢- علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب (التنس الأرضي) ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية، ٢٠٠٢ .
- ١٣- فؤاد السامرائي : البايوميكانيك ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط٢ ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ .
- ١٤- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان -الأردن ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ١٥- لجنة التأليف والترجمة : الإحصاء باستخدام SPSS ، ط١ ، شعاع للنشر والعلوم ، سوريا ، ٢٠٠٧ .
- ١٦- محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ١٧- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ١٨- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩
- ١٩- نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨١ .
- ٢٠- هشام هنداوي هويدي ، مشتاق عبد الرضا ماشي : تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي ، بحث مقبول للنشر ، المؤتمر العلمي الثاني للفلسفة والتدريب ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ .
- ٢١- وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، عمان - الاردن ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢٢- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣
- ٢٣- وجيه محجوب : علم الحركة ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٨٩ .

المصادر الأجنبية

- 1- Const Germaniscu . A ntranet De sport , Editorial C.N.T.F.S, Bucuresti, Romania,2000.
- 2- Cameron ,N : The measurement of human growth .Coom Helm , London .1984.

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبارات البدنية والحركية والعقلية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١.	أ.د عبد الجبار سعيد محسن	التدريب الرياضي	جامعة القادسية
٢.	د. عادل تركي	التدريب الرياضي	جامعة القادسية

جامعة القادسية	الاختبارات والقياس	أ.م. د. حازم موسى علي	٣.
جامعة القادسية	التدريب الرياضي/ مضرب	أ.م.د. الاء عبد الوهاب	٤.
جامعة القادسية	الاختبارات والقياس	أ.م. علاء جبار عبود	٥.
جامعة القادسية	الاختبارات والقياس	أ.م.د. سلام جبار هاشم	٦.
جامعة بغداد	التدريب الرياضي	أ.د. سعد محسن	٧.

ملحق (٢)

التوازن الحركي

اختبار الشكل الثماني^(٢٥) (عدّل الباحث على الاختبار المذكور نظرا لعدم وجود اختبار خاص)

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الحركي .

الأدوات : الجهاز مصنوع من الخشب وله ثمانية اضلاع بحيث يكون طول الضلع الواحد (٦٠) سم والارتفاع (٢٠) سم وعرض السطح (٨) سم ، يرسم خط في منتصف احد الإضلاع الثمانية بارتفاع الجهاز ليكون بمثابة خط للبداية والنهاية ، مضرب عدد (١) ، كرات تنس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية مع حمل المضرب بشكل أفقي والكرة على المضرب بشكل متوازن ، يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز محافظاً على الكرة من السقوط لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة أخرى عكس الدورة الأولى حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين . اذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض أو سقطت الكرة عليه ان يعود مرة أخرى الى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه أو سقوط الكرة منه .

توجيهات

١. يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين .

٢. اذا فقد المختبر اتزانه ولمس الارض عليه الرجوع الى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه .

٣. غير مسموح للمختبر بالسند على اي شيء اثناء المشي على حافة الجهاز ، كما انه غير مسموح بلمس الجهاز باليدين او مسك اي اداة باليدين لغرض المساعدة على حفظ الاتزان .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان وسقوط الكرة من المضرب أو نزول من الجهاز الخشبي خلال الدورتين (الأمامية والخلفية) وكلما قل عدد مرات فقد الاتزان أو سقوط الكرة من المضرب دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر .

اختبار التوافق (رمي واستقبال الكرات)^(٢٦)

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .

الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط .

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتي :

(٢٥) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية ، ج١، ط٤، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١، ص ٣٤٢-٣٤٣ .

(٢٦) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية . ج١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ . ص

١- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي إن الدرجة النهائية هي (١٥) درجة .

- اختبار بوردن-انفيوف لقياس مظاهر الانتباه

مكونات القياس : هذا الاختبار من أكثر اختبارات التصحيح في المجال الرياضي والمعدل من قبل عبد الجواد طه ١٩٧١، لغرض تحديد مظاهر الانتباه المختلفة من (حدة - توزيع - تركيز - التحويل) .

ان هذا المقياس الموضح في (ملحق ٥) عبارة عن استمارة تحتوي (٣٢) سطرا من الأرقام العربية يحتوي كل سطر على (٤٠) رقم فبذلك يحتوي المقياس على (١٢٨٠) رقم وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات موضوعة بطريقة مقننة وتتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها من قبل المختبر ، ومن مظاهر الانتباه التي وقع عليها الاختبار هي :

أولاً-اختبار حدة الانتباه

الغرض من الاختبار : قياس حدة انتباه اللاعب

طريقة تنفيذ الاختبار : يمسك المختبر ورقة المقياس بيده وعند سماع كلمة (ابدأ) يقوم بقلب ورقة المقياس في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ المختبر بالبحث والشطب للرقم (٩٧) بالاسطر الواحد تلو الآخر من اليسار الى اليمين .

زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط وعند سماع كلمة (قف) يضع المختبر علامة راسية بجانب الأرقام التي توقف عندها .

طريقة التصحيح واستخراج النتائج :

يتم استخراج الدلالات الآتية :

A- كمية الأرقام التي نظرت من البداية الى كلمة قف .

S- عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور .

B- عدد الأخطاء العامة (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ .

معامل صحة المعادلة =

$$(S-B)*100$$

$$E=-----$$

S

EXA = حدة الانتباه

ثانياً- اختبار تركيز الانتباه

الغرض من الاختبار : قياس تركيز انتباه اللاعب .

طريقة اداء الاختبار : نفس الأداء المتبع في قياس حدة الانتباه الا انه في الوقت نفسه تعطى اشارة البدء بتشغيل جهاز تشتيت الانتباه الذي يعطي (٦٠) دقة صوت في الدقيقة مع ومضة ضوء كل (٥) ثوان أي ١٢ ومضة في الدقيقة على ان يوضع الجهاز على بعد متر واحد من المختبر .
زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط وعند سماع كلمة (قف) يضع المختبر علامة راسية بجانب الارقام التي توقف عندها .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

يتم استخراج الدلالات الاتية :

- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة = U1

- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في حالة المواقف المثيرة = U2

دلالة التركيز = الفرق بين الحدين

تركيز الانتباه = U1 - U2

يبين استمارة اختبار (بردون - انفيومف) للانتباه

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٤٢٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٩٤٢	٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦
٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٩٢٤٧٦	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٢
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٢٧٩	٣٧٥
٦٩٤٢	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦ ٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩	١٩٧٤	٥٣٨	٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٩

380	2729	2927	2992	77229	083	2997	2992	92276	2927
2927	2729	380	2997	2997	7292	2997	77229	2927	2997
2997	77229	2997	2927	2729	72279	380	7292	380	2997
92276	2997	7292	083	2927	77229	380	2997	72279	083
038	77229	2997	7292	083	2997	72279	2927	380	92276
77229	7292	2927	2927	2927	77229	2927	380	2997	083
2927	380	72279	72279	380	2997	083	92276	77229	380
2927	72279	7292	308	77229	380	083	72279	083	72279
7292	2927	72279	380	2997	2729	72279	083	7229	2927
77229	2927	2927	2927	7292	083	2927	2997	038	92276
380	2927	2997	77229	7292	2997	380	92276	2927	2729
2997	2927	2927	2992	2927	77229	2927	083	2927	7292
308	2997	380	7292	72279	2927	2729	2997	77229	2927
77229	083	2997	380	92276	2927	083	7292	2927	72279
29276	2927	308	72279	038	2927	7292	77229	2997	083
2927	77229	2927	308	2927	083	77229	7292	2927	7292
2927	308	72279	92276	77229	380	72279	083	2927	380
083	72279	72279	208	2927	72279	083	7292	308	77229
27276	2927	2997	2927	083	7292	2927	72279	308	7292