



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف

و الصحة

تحت عنوان

أثر الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة في تحسين بعض القدرات الحركية
للجسم

دراسة وصفية لأفراد مواظبين على الصلاة و أخرى ممتعة (35-50) سنة

إعداد الطالب:

✓ بولنوار أحمد

تحت إشراف:

✓ د/رقيق مداني

لجنة المناقشة:

✓ رئيس اللجنة: د. زرف محمد

✓ عضو اللجنة: أ. وليد خالد

السنة الجامعية : 2018/2017

الكمال لله وحده

إني رأيت أنه لا يكتب إنسان كتاباً أو
مذكرة في يومه، إلا قال في غده: لو
غير هذا لكان يستحسن، و لو قُدم هذا
لكان أفضل و لو ترك هذا لكان أجمل،
و هذا من أعظم العبر و هو دليل على
استيلاء النقص على كافة البشر.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا

لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى﴾

(القران،سورة طه آية 132)

صدق الله العظيم

الكمال لله وحده

إني رأيت أنه لا يكتب إنسان كتاباً أو
مذكرة في يومه، إلا قال في غده: لو
غير هذا لكان يستحسن، و لو قُدم هذا
لكان أفضل و لو ترك هذا لكان أجمل،
و هذا من أعظم العبر و هو دليل على
استيلاء النقص على كافة البشر.

إهداء

- الحمد لله ربّ الأرباب • ومسبّب الأسباب • ومنزل الكتاب • ومجري السحاب •
- وهازم الأحزاب • وخالق خلقه من تراب • والصلاة والسلام على المصطفى الأمين •
- وسيد المرسلين • وحبیب ربّ العالمين • محمد صلى الله عليه وسلم •

أهدي ثمرة جهدي هذه:

- إلى أعلى ما في الوجود • أمي الغالية •
- إلى من أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحباً إلى من أخلصت له دعواتي • والدي الغالي •

إلى جميع أفراد عائلتي

إلى صديقي .

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى الباحثين عن الحقيقة . . .

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً يوافي نعم أويكافئ مزيده.....والصلاة والسلام عمى سيد المرسلين محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.

"لئن شكرتم لأزيدنكم" (القران،سورة إبراهيم، آية 70)

يطيب لي أن أتقدم بفائق الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور رقيق مداني الذي أزرني وتحمل مسؤولية الإشراف على هذه الدراسة ولم يبخل علي بوقته ووجهه و آراءه العلمية السديدة. ومن واجب العرفان بالجميل أن أقف بتقدير واحترام لأولئك الذين قدموا لي يد المساعدة بالآراء والاستشارات التي ساعدت على إنهاء منطلقات الدراسة.

و هنا أعبّر عن شكري وامتناني إلى معهد التربية البدنية والرياضية برئاسة الأستاذ الدكتور بن قاصد علي، و إلى كل أساتذة المعهد .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة الخبراء والمختصين لما قدموه من توجيهات وملاحظات علمية سديدة أفادت الباحث وأغنت البحث وأخص بالذكر السادة المحكمين. وعرفاناً بالجميل لأبد من شكر مديرية الشؤون الدينية لولاية مستغانم و المسؤولين عن مسجد حمزة بن عبد المطلب التابع للولاية.

كما لم انسَ أفراد العينة الذين هم أساس هذه الدراسة و الذين عملوا معنا دون معرفة ما يخفيه هذا الموضوع.

كما لا انسي من ساعدوني في إجراء الاختبارات الميدانية و قدموا لي يد العون. و لا يفوتني أن أقدم شكري وتقديري إلى العاملين في مكتبة المعهد لما قدموه لي من تسهيلات. وهنا أقف إجلالا لكل من صبر وأعطى جهداً وأخذ بيدي والدي الحنونين أدامهما الله ذخرا لي و إخوتي و صديقي وكل عائلة بولنوار الذين ساندوني طيلة أيام الدراسة. وأخيرا أشكر كل من أفادني ولو بلمحة واحدة أثناء إعداد هذه الرسالة وأعتذر عن كل جيد فاتني ذكره بحسن نية والله ولي التوفيق نعم المولى ونعم النصير.

بولنوار أحمد

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة و أثرها على بعض القدرات الحركية و شارك في هذه الدراسة (14) شخصا (07) مواظبون على صلوات الفرائض و السنن و (07) آخرون لا يؤدونها و أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث و أن أحسن فرق في المتوسط الحسابي حققته عينة المصلين في اختبارات: ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف، اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة، اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة، اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة، اختبار عضلات الرجلين، و قد أوصت الدراسة على حرص الإنسان على أداء الصلاة و في وقتها لما لها من اثر ايجابي على الجسم و وجوب تعليمها للأطفال لمساعدتهم في النمو السليم كما أشارت إلى القيام بدراسات أخرى باعتماد الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة.

الكلمات المفتاحية: الحركة - الصلاة- القدرات الحركية - الكينيماتيكيا -

Abstract

This study aimed at the kinematic features of prayer movements and its impact on some kinetic abilities. 14 persons has participated in this study, 7 of them pray in a regular base, whereas the other 7 do not perform the prayer. The result pointed out to differences with statistical evidence between the two group samples and the best average difference was achieved by the prying group in the following tests: vertebral flexion forward and downward from standing point, flexibility of the vertebral and neck, one foot standing bar test (vertical position), double foot jumping test through numbered circles and foot muscle test. The study recommended that humans should perform prayers on time due to its physiological benefits. The study also recommended that humans should teach their children prayers to help them grow healthy. Furthermore, the study referred to further researches relying on the kinematics features of prayer movements.

Keywords: movement, prayer, kinetic abilities, kinematic,

Résumé

Cette étude visait les caractéristiques cinématiques des mouvements de prière et leur impact sur certaines capacités cinétiques, 14 personnes ont participé à cette étude, 7 d'entre elles prient régulièrement, alors que les 7 autres ne pratiquent pas la prière. Le résultat a mis en évidence des différences avec les preuves statistiques entre les deux échantillons de groupe et la meilleure différence moyenne a été obtenue par le groupe indiscret dans les tests suivants : flexion vertébrale vers l'avant et vers le bas depuis le point debout, flexibilité de la vertèbre et du cou, test d'un pied debout (position verticale), double test de saut du pied à travers des cercles numérotés et test du muscle du pied. L'étude a recommandé que les humains devraient effectuer des prières à temps en raison de ses avantages physiologiques. L'étude a également recommandé que les humains enseignent à leurs enfants des prières pour les aider à grandir en bonne santé. En outre, l'étude s'est référée à d'autres recherches s'appuyant sur les caractéristiques cinématiques des mouvements de prière.

Mots-clés: mouvement, prière, capacités cinétiques, cinématique.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
ج	إهداء
د	شكر و تقدير
ملخص البحث بالعربية	
Abstract	
Résumé	
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
1	مقدمة
3	الإشكالية
4	أهداف البحث
4	أهمية البحث
5	الفرضيات
6	مصطلحات البحث
7	الدراسات المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الصلاة و الحركة	
تمهيد	
13	1 مفهوم الحركة
13	1 1 تعريف الحركة
14	1 2 أنواع الحركات
15	1 3 أهمية الحركة للإنسان
15	1 4 الكينيماتيك
16	2 الصلاة
17	2 1 الصلاة في اليهودية
17	2 2 الصلاة في المسيحية
18	2 3 الصلاة في الإسلام
19	3 عدد كيفية الصلاة في الديانات

21	4 الصلوات عند المسلمين
21	4 1- الصلوات المفروضة
21	4 2- الصلوات المسنونة (الرواتب)
22	5 التوضيحات الحركية للصلوة عند المسلمين
23	6 انفصال الحركة عن الحركات اليومية
23	7 حركات الصلاة و حركات التمارين الرياضية
23	8 ميكانيكية حركات الصلاة عند المسلمين
26	9 تمارين رياضية مشابهة لحركات الصلاة
28	10 - حركة الصلاة نموذج للرياضيين
31	11 - حركات الصلاة
31	11 1- الوقوف
31	11-1-1-1- أهم العضلات العاملة
32	11-1-2- المفاصل الرئيسية العاملة في حركة الوقوف
33	11 2- الركوع
34	11-2-1- أهم العضلات العاملة في حركة الركوع
35	11-2-2- المفاصل العاملة في حركة الركوع
35	11 3- السجود
36	11-3-1- أهم العضلات العاملة في حركة السجود
36	11-3-2- المفاصل العاملة في حركة السجود
37	11 4- الجلوس مع ثني الركبتين
37	11-4-1- العضلات العاملة في حركة الجلوس مع ثني الركبتين
38	11-4-2- المفاصل العاملة في حركة الجلوس
38	12 - أركان الصلاة
39	13 - فوائد الصلاة البدنية لجميع الناس
40	13-1- ضبط إيقاع الجسم
42	13-2- وقاية من الدوالي
خلاصة	
الفصل الثاني: بعض القدرات الحركية	

تمهيد	
46	1 مفهوم القدرة الحركية
46	1 1 تعريف القدرة الحركية
47	2 مكونات القدرة الحركية
49	2 1 المرونة
49	2 1 1 استخدامات اختبارات المرونة
50	2 1 2 طرق قياس المرونة
51	2 1 3 أهمية المرونة
51	2 1 4 العوامل المؤثرة على المرونة
52	2 1 5 أنواع المرونة
55	2-1-6 تنمية المرونة
57	2-2 التوازن
57	2-2-1 أهمية التوازن
57	2-2-2 أنواع التوازن
58	2-2-3 العوامل المؤثرة في التوازن
58	2-3 التوافق
58	2-3-1 أهمية التوافق
59	2-3-2 أنواع التوافق
59	2-3-3 العوامل المؤثرة في التوافق
59	2-3-4 طرق تنمية التوافق
60	2-4 التحمل العضلي
61	2-4-1 طرق قياس التحمل العضلي
62	2-4-2 أنواع التحمل العضلي
63	3 الحركات الأساسية لمفاصل جسم الإنسان
خلاصة	
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
تمهيد	
69	1 منهج البحث
69	2 -مجتمع و عينة البحث
69	3 -متغيرات البحث
70	4 مجالات البحث
70	5 أدوات و وسائل البحث
71	5-1- المصادر والمراجع
71	5-2- الدراسات المشابهة
72	5-3-المقابلات الشخصية
72	5-4-الاختبارات المستعملة
72	5-4-1- اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف
74	5-4-1-2- اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة
74	5-4-2- اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة
76	5-4-3- اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة
76	5-4-4- اختبار عضلات الرجلين
77	6- الدراسة الاستطلاعية
78	7- الدراسات الإحصائية
78	8- صعوبات البحث
خلاصة	
الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
تمهيد	
82	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
82	1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف
84	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة

86	1-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة
88	1-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة
90	1-5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار عضلات الرجلين
92	2-الاستنتاجات
93	3-مناقشة فرضية البحث
94	4-الاقتراحات
95	5-الخلاصة العامة
المصادر و المراجع	
الملاحق	
❖ ملحق 01 نتائج اختبارات عينة المصلين	
❖ ملحق 02 نتائج اختبارات عينة غير المصلين	
❖ ملحق 03 السن - الوزن - الطول للعينتين	
❖ ملحق 04 زمن أداء الصلاة	
❖ ملحق 05 استمارة تحكيم الاختبارات	
❖ ملحق 06 الأساتذة المحكمين	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
18	يبين عدد و كيفية أداء الصلاة في الديانات السماوية	01
20	يبين عدد ركعات الفرائض	02
21	يبين عدد ركعات السنن	03
78	يبين مدى التجانس بين العينتين في (الطول - الوزن - السن)	04
82	يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف	05
84	يبين نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة	06
86	يبين نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة	07
88	يبين نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة	08
90	يبين نتائج اختبار عضلات الرجلين	09

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	يوضح أنواع الحركة حسب شكلها الهندسي و توقيتها الزمني	01
25	يوضح تمرين مشابه لحركة الركوع	02
25	يوضح تمرين مشابه للنزول و القيام	03
27	يوضح تمرين يوغا يماثل هيئة السجود في الصلاة	04
29	يوضح تمرين مشابه للسجود	05
29	يوضح تمرين مشابه للجلوس	06
32	يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الوقوف	07
32	يوضح زوايا المفاصل (الرقبة ، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع القائم في الصلاة	08
33	يوضح ثني الجذع للأمام (الركوع)	09
34	يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الوقوف	10
34	يوضح زوايا المفاصل (الرقبة ، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع الركوع في الصلاة	11
36	يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الركوع	12
36	يوضح زوايا المفاصل (الرقبة ، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع السجود في الصلاة	13
38	يوضح أهم العضلات العاملة في حركة جلوس التشهد للقدم	14
38	يوضح زوايا المفاصل (الرقبة، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع جلوس التشهد في الصلاة	15
54	يوضح تقسيمات المرونة	16
74	يوضح اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف	17
83	يوضح نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف	18
85	يوضح نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة	19

87	يوضح نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة	20
89	يوضح نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة	21
91	يوضح نتائج اختبار عضلات الرجلين	22

تجتمع كافة الأديان السماوية و الوضعية على مبدأ الصلاة و إتخاذها وسيلة للتقرب من المعبود و التي أكدت كلها قدسيتها وبالغ أهميتها الروحية والبدنية على الفرد، هذا ما جعلها محور العديد من الدراسات والمؤلفات بغية للتعرف والكشف عن حقائقها وأسرارها ...، وتعتبر الصلاة أعظم فرائض الإسلام قدراً وفضلاً وهي الركن الأول من أركان الإسلام الخمسة بعد الشهادتين ، وهي أول ما ينبغي أن يتعلمه الطفل المسلم في صغره قبل بلوغه ، يقول النبي صلى الله عليه و سلم " مروا أبناءكم بالصلاة لسبع سنين واضربوهم عليها لعشر سنين " أخرجه أبو داود ، ومن فرط أهميتها لم يفتأ صلى الله عليه وسلم يوصي بها طول حياته ، ولم ينس ذلك أبداً ، حتى وهو يجود بأخر أنفاسه الطاهرة، فكان يردد " الصلاة الصلاة وما ملكت أيمانكم " .

والقرآن الكريم والسنة المطهرة يحتويان على الكثير من الآيات والأحاديث التي تدل على فضل الصلاة وعلى عظم نفعها وفائدتها، بعلم الله وتقديره، وكل ما يشرعه الله للإنسان في الدنيا فهو مفيد له في جسمه ونفسه ومجتمعه فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول (أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه خمس مرات، هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا لا يبقى من درنه شيء، قال (فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا). (مسلم)

وكل من تحدث عن الصلاة أحسن وأجاد فتحدث الفقهاء بمفاهيم التشريع والإيمان، وتحدث المتصوفة بمفاهيم الروح وصفاء النفس وتحدث الأطباء عن أسرار الصلاة بمفاهيم الجسم والحركة، والتي تتدرج تحتها دراستنا ، وأهم ما يميز الصلاة الحركة فيها والحركة في الصلاة، مفهوم متعمق، يتميز بالاتساع والحكمة، هذه الحركة جعلها الله سبحانه ، مهراً لأهم العبادات في الإسلام، والحركة في الصلاة ، قيام وقعود ، وركوع

وسجود، وخفض ورفع، و قبض و بسط ، حيث تتابع و تنسجم مع بعضها البعض في سياق مترن زمنيا وحركيا.

وكل هذه الحركات هي عبارة عن الحركات الأساسية للجهاز الحركي التي يؤكد عليها الباحثين في المجال الطبي والرياضي كأحد المعايير الدالة على النمو السليم للفرد.

و من هنا يتجلى أن للصلاة شروطا ميكانيكية تتم من خلالها ولا تتحقق دون تحقيق شروط تتمثل بمقدار الزوايا التي تكونها المفاصل عند الانثناء لأداء كل وضع في الصلاة (الوضع القائم ، الركوع ، السجود، جلوس التشهد) وما يستغرقه المصلي من زمن لأداء هذه الأوضاع والزمن المستغرق لأداء ركعتين من الصلاة بشكل كامل.

لذلك تؤدي الصلاة بصفقتها عبادة روحية جسمية تركز على حركات مطمئنة مرنة تتكرر خمس أوقات يوميا. مما يسمح للجسم بان ينشط عضلاته ويقوي عظامه ويحفظ مفاصله حسب ما ورد عن زهير رابح قرامي في كتاب الاستشفاء بالصلاة.

ولهذا يجب تأكيد الأداء الصحيح حيث يقول فوزي الخضري في كتابه الطب الرياضي واللياقة البدنية إن أداء التمرينات بأسلوب غير محكم يؤدي إلى نتائج عكسية بالنسبة للمجاميع العضلية كافة ومن ثم على التوازن العضلي.

و أشارت دراسة مها الأنصاري إلى أثر بعض المتغيرات الميكانيكية لحركات الصلاة في إعادة تأهيل مرضى القلب كونها تمتاز بطبيعتها الرياضية الهوائية الخفيفة و التمديد العضلي و إمكانية تأديتها في أوقات متعددة ومختلفة دون الحاجة إلى ساحات وأدوات وأجهزة، وإن أهمية دراستها تكمن في الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة على الجسم، و مفاد دراستنا هذه يكمن في فوائدها لجسم الإنسان من خلال التطرق لحركاتها.

2 - إشكالية البحث:

مما لا شك فيه أن القيام بالصلاة تحكمه قوانين محددة لا يجوز للمصلي مخالفتها لا وقتاً ولا عدداً ولا وضعاً لأي عضو في الجسم خلال أدائها. لأن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي) (البخاري)، فلا يستطيع أحد أن ينكر أهمية الشكل الظاهري للصلاة بحجة أن الصلاة عبادة، فربط النبي صلى الله عليه وسلم عدم قبول صلاة عبد لم يؤد حركاتها الظاهرة بالشكل الصحيح والتشديد في ذلك يؤكد لنا أهمية هذه الحركة الظاهرة في الصلاة إذ قال صلى الله عليه وسلم للمسيء في صلاته (ارجع فصلّ فانك لم تصلّ) (البخاري) .

و هذه هي الحقيقة الواضحة التي تحيط بهذه الفريضة العظيمة الشأن، فهي لا بد وأن تستوفي الاطمئنان في مظهرها لأنها لو فقد ذلك فلن تصل إلى حقيقة الاطمئنان في جوهرها - ولهذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينهى عن صلاة الحاقن .

لهذا يمكن القول أن تعدد أوضاع الجسم في الصلاة و تنوعها ليس عبثاً، و إلا لكان بالإمكان أن نتلو كل شيء في صلاتنا و نحن جالسون أو واقفون أو متكئون أو مستلقون، من غير أن نضطر للقيام بأية حركة، على نحو صلاة المريض أو الضعيف مثلاً، فرب العزة سبحانه غني عنا وعن عبادتنا ، سواء ركعنا أو سجدنا تجاهلنا وتناسينا لأنه عظيم في ملكوته ، فهو عليم حكيم تتسع حكمته إلى ما يحيط به علمه لقوله تعالى(الذين يذكرون الله قياماً و قعوداً و على جنوبهم و يتفكرون في خلق السماوات و الأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقتنا عذاب) (القران،سورة آل عمران أية 191)، وليس من المعقول و لا من المقبول أنّ تعبدنا هذا العظيم بشيء لا عظمة فيه ولا فائدة منه ، وليس من المنطق أن تكون هذه الحركات التي خلقها الله بعلمه واستودعها عبادته منزوعة الفائدة، و كل حركة تتميز عن أخرى إذن مفاد هذه الدراسة معرفة

البعد الكينيماتيكى لهذه الحركات على نسب بعض القدرات الحركية للجسم.

من خلال ما تطرقنا له سابقا تتجلى لنا مشكلة بحثية في هذا الجانب و المتمثلة في تأثير الخصائص و المميزات الكينيماتيكية لحركات الصلاة على بعض القدرات الحركية و الجسمية بصورة عامة و التي يمكن حلها من خلال طرح التساؤل:

- هل للخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة تأثير على بعض القدرات الحركية للجسم؟

3 - أهداف البحث:

نسعى من خلال بحثنا إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. تحديد الخصائص الكينيماتيكية للحركات المطبقة في الصلاة لدى المسلمين.
2. تقييم اثر حركات الصلاة على نسب بعض الميزات الحركية لعينة البحث.

4 - أهمية البحث:

تتجلى أهمية دراستنا في جانبين و هما:

4-1- الجانب العلمي:

- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث.
- فتح الطريق أمام الراغبين في مثل هذه الجوانب.
- معرفة قيمة الصلاة و أهميتها.
- معرفة العلاقة بين الدين و الرياضة.

4-2- الجانب العملي:

- التعرف على مستوى بعض القدرات الحركية لعينتي البحث.
- التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تناسب عينتي البحث.

- التعرف على أن اثر حركات الصلاة على الجسم و أن مفادها لم يكن من جانب روعي فقط.

- إبراز النتائج للباحثين الذين يعتمدون على الملاحظة دون التطرق للدراسات الميدانية.

5 - فرضيات البحث:

جاءت صياغتنا لفرضيات البحث على السياق الآتي:

- لحركات الصلاة أثر في تحسين بعض القدرات الحركية للأفراد الموظفين عليها.

6 - التعريف بمصطلحات البحث:

تتمثل المصطلحات الأساسية لدراستنا في التالي:

1-6- الصلاة: تعتبر الصلاة أحد أهم العبادات التي وردت في جميع الديانات و تعني علاقة العبد بربه.

2-6- الحركة: تتفق معظم المصادر و المراجع التي مثلت الحركة موضوعنا على أنها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر.

3-6- القدرة الحركية:

هي قدرة الفرد على أداء حركة لمهارة خاصة تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة مختلفة.

4-6- الكينيماتيك: بمعنى علم الحركة المجردة الذي يصف حركة الأجسام أو أجزاء منها دون التطرق إلى مسبباتها و يسمى كذلك بهندسة الحركة.

7 - الدراسات المشابهة:

تمثل الدراسات المشابهة السند القوي لأي دراسة و خاصة في بعض الدراسات التي نحن بصددھا كونھا تمد بالمعطيات التي يستند علیھا أهداف و فرضیات بحثنا و من خلال بحثنا وإطلاعنا توصلنا إلى الدراسات التالية:

7-1- الدراسة الأولى:

دراسة الدكتور (مها محمد صالح الأنصاري) سنة 2005

بعنوان: تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض المتغيرات البيوميكانيكية في حركات صلاة

المسلمين لإعادة تأهيل المصابين بانسداد شرايين القلب التاجية

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

مجتمع و عينة البحث: وكانت عينة البحث مكونة من 12 مريضا أجريت لهم زراعة

مجرى جانبي لثلاثة شرايين تاجية قلبية حيث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و

كانت الدراسة تتضمن مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة

أهداف البحث: التعرف عل تأثير البرنامج المقترح باستخدام بعض المتغيرات

البيوميكانيكية في حركات صلاة المسلمين في إعادة تأهيل المصابين بانسداد شرايين

القلب التاجية.

أهم النتائج: إن كل من البرنامج المقترح باستخدام بعض المتغيرات البيوميكانيكية في

حركات صلاة المسلمين والبرنامج المعتمد في مركز أبن البيطار لجراحة القلب التأثير

نفسه في إعادة تأهيل المصابين بانسداد الشرايين التاجية، و أن ممارسة بعض

المتغيرات البيوميكانيكية في حركات صلاة المسلمين من خلال البرنامج التأهيلي

المقترح ساعدت على عودة أجهزة الجسم لأداء وظائفها الفسيولوجية بشكل طبيعي للمرضى.

أهم التوصيات: زيادة المدة الزمنية للبرنامج التأهيلي من 6 أسابيع إلى 12 أسبوعاً لتحقيق الهدف الأساسي من إعادة التأهيل ، وبالشكل الأمثل ولهذه المدة الزمنية بعد إجراء العملية الجراحية و التقييم البدني لتصنيف المريض من حيث الكفاءة البدنية.

2-7- الدراسة الثانية:

دراسة دكتور ا أشرف عبد المنعم احمد يوسف 2006

بعنوان: نمذجة التدريب الرياضي بناءً على الأداء الحركي للصلاة في الإسلام

منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته

لطبيعة البحث

أهداف البحث: يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين نظام التربية البدنية والرياضة والدين الإسلامي و معرفة الأداء البدني الأمثل للصلاة وكيف يستفيد الجسم من خلاله ثم استخدام نظام الصلاة كنموذج لتخطيط التدريب الرياضي الحديث.

أهم الاستنتاجات: التي توصل إليها بان هناك علاقة بين نظام التربية البدنية والدين

الإسلامي و توجد علاقة بين تنظيم الصلاة والإيقاع الحيوي للجسم

أهم التوصيات: كانت بضرورة استخدام تنظيم الصلاة كنموذج لتخطيط التدريب

الرياضي من حيث حمل التدريب والتوزيع النسبي لعدد الركعات والحركات، المحافظة

على أداء الصلاة في أوقاتها بالطريقة الصحيحة أقوالاً وأفعالاً حتى تحقق الفائدة

المرجوة منها كعبادة و رياضة .

7-التعليق على الدراسات:

بعد مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا وجدنا أن هناك تحليل لصلاة المسلمين من الناحية الزمنية و البيوميكانيكية نظرا لأهميتها في مساعدة صاحبها في اكتساب فوائد بدنية كبيرة.

وقد مثلت هذه الدراسات سندا لنا من الناحية النظرية والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تم بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث زيادة على ذلك معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث.

وعلى هذا يمكن القول أننا قمنا بإيجاد النقاط المشتركة التي خرجت بها كل دراسة من أجل تحليلها ومقارنتها بالنتائج المتحصل عليها في البحث.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

- مفهوم الحركة.
- تعريف الحركة.
- أنواع الحركات.
- أهمية الحركة للإنسان.
- الصلاة.
- عدد كيفية الصلاة في الديانات.
- الصلوات عند المسلمين.
- الوضعيات الحركية للصلاة عند المسلمين .
- انفصال الحركة عن الحركات اليومية .
- حركات الصلاة و حركات التمارين الرياضية .
- ميكانيكية حركات الصلاة عند المسلمين.
- تمارين رياضية مشابهة لحركات الصلاة.
- حركة الصلاة نموذج للرياضيين.
- حركات الصلاة.
- أركان الصلاة.
- فوائد الصلاة البدنية لجميع الناس.

تمهيد:

تعتبر الحركة دليل الحياة و معظم الأشياء في هذا الكون هي في حركة مستمرة و الصلاة دليل كل الديانات السماوية حيث هي وسيلة للتقرب من المعبود و قد جاءت الصلاة بحركات متمثلة في الوقوف، الركوع، السجود، الجلوس، و هي منتظمة و متتابعة فعليا و زمنيا فسنتناول في هذا الجانب معنى الحركة و معنى الصلاة و التعبير عن مفهوم الحركة في الصلاة.

1 مفهوم الحركة

يعتبر المفهوم العام للحركة التي يؤديها الإنسان يعني انتقال الجسم من مكان إلى آخر فقطع الراكض لمسافة معينة على سطح الأرض أثناء الركض يتم ذلك من خلال حركة وعملية رفع الرجل إلى الأعلى من وضع الوقوف وقطعها مسافة معينة هي حركة ، وبهذا أهتم الباحثون منذ مطلع القرن الحالي بدراسة حركة الإنسان بشكل عام واستنادا إلى الأسس العامة لهذه الحركة وفق القوانين الطبيعية وبدأ المختصون في مجال التربية الرياضية دراسة أنواع الحركة وأشكالها (خيون، 2002، صفحة 25) .

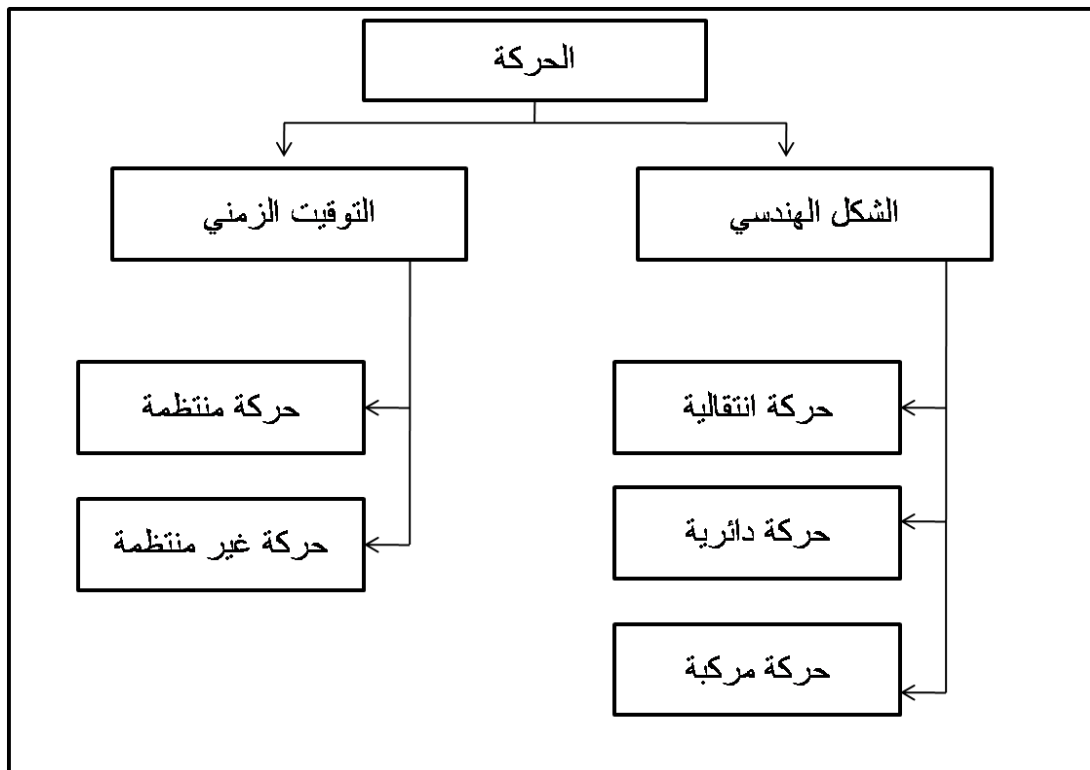
1 1 تعريف الحركة:

تتم الحركة من وجهة نظر الميكانيكا عندما يغير الجسم مكانه خلال فترة زمنية، أو شرح هذا التغير في المكان و الزمان، و وصفه يتم بقياس المسافة و الزمن و ما ينتج عنهما، السرعة و التعجيل اللتان يمكن قياسهما.

و الحركة « kinesis » تعني محاولة للتغلب على القصور الذاتي من خلال قوة ذاتية و قوة خارجية لينتقل الجسم من مكان إلى آخر أو جزء منه بسرعة معينة، فدوران الجسم حول العقلة يتم باستخدام سرعة ما تحدث نتيجة لانقباض مجموعة عضلية تتغلب على مقاومات مختلفة تنتج عنها حركة الجسم حول العقلة بحركة دائرية ، حركة الركض تأتي من ناتج القوة العضلية التي يتغلب فيها على مقاومات مختلفة خلال فترة زمنية يقطع فيها مسافة معينة، و كلما ازدادت القوة الناتجة أمكن التغلب على القصور الذاتي لذلك الجسم فنتج الحركة، لذا فهي الوسيلة الوحيدة لانجاز النشاط الحركي.
(حسين و شاكر)

1 2 - أنواع الحركات:

يقسم العلماء الحركات التي يقوم بها الإنسان من حيث أشكالها الهندسية وكذلك من حيث توقيتها الزمني ، لذلك نستعملها في التربية الرياضية على أنها وسيلة تربية تعمل على تغيير سلوك الفرد نحو الأفضل من خلال تطوير الجوانب العقلية والبدنية والنفسية ، وهي تعبير حقيقي عن شخصية الفرد و الشكل الآتي يوضح تقسيمات الحركة من حيث شكلها الهندسي و توقيتها الزمني :



شكل رقم (01) يوضح أنواع الحركة حسب شكلها الهندسي و توقيتها الزمني

و يصنفها ووجهه محجوب إلى ثلاثة أقسام على النحو الآتي :

- الحركات الوحيدة : التي تتمتع بأقسام واضحة للحركة ابتداء من القسم التحضيري وإنهاء بالقسم الختامي .
- الحركات الثنائية : وهي الحركات التي يتكرر فيها الجزء الرئيسي حيث يكون الجزء الختامي هو جزء تحضيرية للحركة القادمة ، ونلاحظ مثل هذه

الحركات عند استخدام الأطراف بشكل متبادل مثل السباحة وركوب الدراجات والركض .

• الحركات المركبة : وهي الحركات المتسلسلة ولكن يختلف فيها

الجزء الرئيسي ، وأن أداء لاعب الجمناستيك لسلسلة هو خير لذلك .

1 3 - أهمية الحركة للإنسان:

تعتبر الحركة الوسيلة التي من خلالها يقوم الفرد بأداء واجباته أو التعبير عنها بمختلف الطرق و ومن خلال تطلعنا على أغلب المراجع التي تصف أهميتها توصلنا إلى بعض العناصر التي نحصرها في:

إن ممارسة الحركة تؤدي إلى :

- خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50%
- خفض نسبة الإصابة بالسكري و أمراض السمنة بنسبة 50%
- خفض نسبة الإصابة بضغط الدم الذي يصيب حوالي 20% من سكان الأرض
- خفض نسبة الإصابة بهشاشة العظام وكسور الفخذ بنسبة 50%
- تحسين الحالة النفسية للإنسان : فممارسة الحركة والتمارينات يقلل من الإصابة بالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة كما أنه يقلل من السلوك العدواني للإنسان
- يساعد على تكوين العظام والمحافظة عليها خاصة عند الأطفال و كبار السن
- إن قلة ممارسة الرياضة وسوء التغذية والتدخين هي العوامل الأساسية للإصابة بالأمراض في كثير من البلاد النامية والبلاد المتقدمة.

1 4 - الكينماتيكا:

و يقصد بها علم الحركة المجردة أو بالإنجليزية (kinematics) هو أحد فروع علم الميكانيك الذي يصف مفهوم الحركة للأجسام بدون أي اعتبار مسبب الحركة مثل

الكتل أو القوى ،كما يسمى أيضا بهندسة الحركة، بالتالي هو عكس علم التحريك أو الديناميكا الذي يهتم بالقوى و التأثيرات التي تنتج أو تؤثر على الحركة.

حيث يصف علم الحركة كيفية تغير موقع الجسم بالنسبة للزمن و يتم قياس الموقع بالنسبة لمجموعة إحداثيات، أما السرعة فهي معدل تغير الموقع بالنسبة للزمن طبعاً (حسين و شاكر، صفحة 42)

2 الصلاة:لغة: و يقصد بها الدعاء، قال تعالى: (خذ من أموالهم صدقة تطهرهم و تذكهم بها و صلّ عليهم إن صلاتك سكن لهم و الله سميع عليم) (القران، سورة التوبة أية 103) جاءت بمعنى الدعاء.

اصطلاحاً:من خلال إطلاعنا على تعريف الفقهاء للصلاة بانها:

"هي قرينة فعلية ذات إحرام و سلام "وإما أن تكون:

أ - بركوع وسجود كالصلاة المعهودة.

ب- أو بسجود فقط بلا إحرام ولا سلام كسجدة التلاوة.

ج- أو بإحرام و سلام بلا ركوع أو سجود كصلاة الجنازة (الشفقة، دمشق، صفحة

154)

وقد تأخذ كلمة الصلاة عدة معاني منها:

قال تعالى: (و ما كان صلاً لهم عند البيتِ إلا مكاءً و تصديّةً فذوقوا العذاب بما كنتم تكفرون)

(القرآن، سورة الانفال أية 35) جاءت بمعنى عبادتهم.

قال تعالى: (وأمر أهلك بالصلاة و اصطبر عليها لا نسألك رزقا نحن نرزقك و العاقبة للمتقوى)

(القرآن، سورة طه أية 132) جاءت بمعنى الناقل.

قال تعالى: (فلولا أنّه كان من المسبّحين) (القرآن، سورة الصافات أية 143) والصلاة

التسبيح أي من المصلين.

وقد قيل في تأويل (و إذ قال ربك للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة قالو أتجعل فيها من

يفسدُ و يسفكُ الدماء و نحن نُسبح بحمديك و نقس لك قال إني أعلم ما لا تعلمون) (القرآن، سورة البقرة آية 30) نصلي، وقد تأتي بمعنى القراءة كما في قوله تعالى: (قل ادعوا الله أو ادعوا الرحمن أيما تدعوا فله الأسماء الحسنى ولا تجهز بصلاتك و لا تخافت بها و ابتغ بين ذلك سبيلاً) (القرآن، سورة الاسراء آية 110) فهي لفظ مشترك.

وقد جاء في تفسير قوله تعالى: (الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) (القرآن، سورة البقرة آية 3) بأن إقامة الصلاة أداؤها بأركانها وسننها وهيأتها في أوقاتها، وقيل: يقيمون يديمون، وإقامة أي إدامة، وإلى هذا المعنى أشار عمر بن الخطاب رضي الله عنه بقوله: من حفظها وحافظ عليها حفظ دينه، ومن ضيعها فهو لما سواها أضيع، قال فارس الصلاة بيت يصلى فيه، وقد قيل إن الصلاة أسم علم وضع لهذه العبادة، فإن الله تعالى لم يخل زمانا من شرع، ولم يخل شرع من صلاة (خير، 2007، صفحة 12)

2 1 - الصلاة في اليهودية:

يقصد بها الدعاء باسم الرب و التوجه المباشر إلى الرب و الألفة معه و جاء في قاموس الكتاب المقدس : " الصلاة شركة مع الله" و يطلق على الصلاة في اليهودية كلمة (تفلاه) و قد وردت في سفر أشيعا بمعنى جرح المصلي نفسه، و ربما ترجع إلى فكرة تسليخ الجسد في المجتمعات البدائية كنوع من إظهار التضحية نسبة إلى بدايات عبادتهم عن طريق تقديم القرابين و الذبائح .(درويش، 2006، صفحة 87)

2 2 - الصلاة في المسيحية:

قبل أن نبدأ في موضوع الصلاة في المسيحية يجدر بنا القول أننا نركز على الصلاة التي صلاها المسيح و علمها لقومه و التي وردت في نصوص العهد الجديد. وقد أظهر القرآن الكريم اهتماما بالغا بصلاة المسيح التي أمره الله بها و التي كانت أول ما تلفظ به المسيح و هو في المهد صبيا لقوله تعالى: (قال إني عبد الله آتني الكتاب و جعلني نبيا (29) و جعلني مباركا أين ما كنت و أوصاني بالصلاة و الزكاة ما دمت حيا (30)) سورة مريم

كما ورد في آيات القرآن الكريم الأمر الإلهي لمريم ابنة عمران أم عيسى عليهم السلام بأداء العبادة الحقّة لله تعالى، و التوجه له سبحانه بالركوع و السجود و القنوت في قوله تعالى في سورة آل عمران:

(يا مريم اقنتي لربك و اسجدي و اركعي مع الراكعين)سورة آل عمران أية 43

فناالت بطاعتها الله بقنوتها و ركوعها و ذكرها الدائم لله و خشوعها التكريم الإلهي بحب الله و اصطفاؤه و تكريمه لها، فأحبها الملائكة الأعلى و جزاها الله تعالى بمرتبة سيادة نساء العالمين و ذلك في قوله تعالى في سورة آل عمران:

(و إذ قالت الملائكة يا مريم إن الله اصطفاك و طهرك و اصطفاك على نساء العالمين) سورة

آل عمران أية 42

و تعرف الصلاة في المسيحية أنها علاقة مع الله، و هي العبادة و التسبيح و السجود و التوبة و الشكر و الهدوء في محضر الله، و هي الشركة مع الله و هي سبع صلوات و هي الجهاد الروحي (درويش، 2006، صفحة 135)

2 3 -الصلاة في الإسلام:

هي عماد الدين، و أحب الأعمال إلى الله، و هي مفتاح أحبائه. و قرّة عين رسوله، و سكن الأعضاء، وطمأنينة الجوارح، و أمان النفوس، و طهارة الأنفاس، و راحة الأرواح قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:(أرحنا بها يا بلال).

و الصلاة مرضاة الله تعالى و سنة الأنبياء، و نور المعرفة و أصل الإيمان و إجابة الدعاء، و قبول الأعمال، و بركة في الرزق، و سلاح على الأعداء، و كراهية الشيطان، و شفيع بين صاحبها و بين ملك الموت ، و سراج في قبره، و فراش تحت جنبه، و جواب مع منكر و نكير و مؤنس و زائر معه في قبره إلى يوم القيامة، فإذا كان يوم القيامة كانت الصلاة ظلاً فوقه و تاجاً على رأسه و لباساً على بدنه و نوراً يسعى بين يديه و سترًا بينه و بين النار و حجة للمؤمنين بين يدي الرب، و ثقلاً في الموازين و جوازاً إلى الصراط و مفتاحاً إلى الجنة

و عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله عليه الصلاة و السلام:(إن الله ملكا ينادي كل صلاة:يا بني آدم قوموا إلى نيرانكم التي أوقدتموها على أنفسكم فأطفئوها) أي بالصلاة

حيث يقوم المصلي بضم أصابع كفيه في التكبير، و يراوح بين قدميه في القيام، و لا يضم كعبيه و يقول آمين بعد قراءة الفاتحة، و كان رسول الله صلى الله عليه و سلم يرفع صوته بآمين و يضع اليد اليمنى على اليسرى عند الوقوف، و في السجود تقع ركبته قبل يديه و يسجد على جبهته و أنفه و ليرم ببصره إلى موضع سجوده (درويش، 2006، الصفحات 167-168-194)

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : (صلّوا كما رأيتموني أصلي)

3 عدد كيفية الصلاة في الديانات:

يعرض الباحث في الجدول الآتي عدد الصلوات و كيفية أدائها في الديانات السماوية وهي كالتالي:

جدول رقم (01) يبين عدد و كيفية أداء الصلاة في الديانات السماوية

الإسلامية	المسيحية	اليهودية	
خمسة مواقيت هي الفجر و الظهر و العصر و المغرب و العشاء.	سبعة مواقيت هي صلاة الصباح و الساعة الثالثة و السادسة و التاسعة و الحادية عشرة و صلاة النوم و صلاة نصف الليل.	ثلاثة مواقيت هي الصبح و الظهر و العشاء.	عدد الصلوات
ركن أساسي من أركان الصلاة منذ أن فرضت و لا تزال قائمة	أساس في الصلاة قديما. و حديثا تؤدى الصلاة جلوسا على الكراسي	أساس في الصلاة قديما و تؤدى صلوات الثماني عشرة حاليا	الوقوف
ركن أساسي من أركان الصلاة منذ فرض الصلاة حتى	كان معروفا في الصلاة قديما بعكس الصلاة حديثا	كان معروفا في الصلاة قديما في عهد الأنبياء.ولا	الركوع

الآن		يشترط في الصلاة حديثا	
<p>ركن أساسي من أركان الإسلام و فيه العصمة من الشيطان الذي يعتزل الإنسان وقت سجوده. والسجود هو حال الاقتراب من الله</p>	<p>أساس في الصلاة قديما أما الصلاة حديثا فلا تطلب من المصلي السجود</p>	<p>أساس في الصلاة قديما و كان الأنبياء جميعا يؤدونها بعكس الصلاة حديثا</p>	<p>السجود</p>
<p>ركن أساسي من أركان الصلاة ويعرف بجلوس التشهد</p>	<p>تؤدى الصلوات في الكنيسة جلوسا على الكراسي</p>	<p>ورد الجلوس في الصلاة في نصوص العهد القديم في تأدية صلاة الأنبياء و تعرف بالجلوس على هيئة المبارك. أما الآن فيؤديها اليهود جلوسا على الكراسي. و يفسرون وضع الجلوس أنه تأدب العبد في حضرة مولاه ، و يذكرون</p>	<p>الجلوس</p>

		هيئة جلوس الأنبياء في صلاتهم مثل: سليمان و دانيال	
--	--	---	--

4 الصلوات عند المسلمين:

4 1 -الصلوات المفروضة: هناك خمس صلوات مفروضة عند المسلمين حسب

الأوقات هي كالتالي:

الفجر -الظهر - العصر - المغرب - العشاء

عدد الركعات في اليوم :

جدول رقم (02) يبين عدد ركعات الفرائض

المجموع	العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الفجر
17 ركعة	4	3	4	4	2

4 2 -الصلوات المسنونة (الرواتب):

تتمثل في الصلوات التابعة للصلوات الخمس المفروضات ركعتان أو أربع تُصَلَّى في

أوقات محددة، إما قبل الفريضة أ وبعدها. ومنها ما هو سنة مؤكدة ومنها ما هو

مسنون بدليل شرعي، لكنه في رتبة أقل من المؤكد و عن ابن عمر رضي الله عنهما

قال: حفظت من رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر ركعات، ركعتين قبل الظهر،

وركعتين بعدها، وركعتين بعد المغرب في بيته، وركعتين بعد العشاء في بيته، وركعتين

قبل الصبح). (البخاري و مسلم)

جدول رقم (03) يبين عدد ركعات السنن

المجموع	سنن العشاء		سنن المغرب		سنن العصر		سنن الظهر		سنن الفجر	
	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل
10 ركعة	2	-	2	-	-	-	2	2	-	2

مجموع عدد ركعات الفرائض و السنن في اليوم:

$$17 + 10 = 27 \text{ ركعة في اليوم}$$

5 التوضيحات الحركية للصلاة عند المسلمين:

لم يأت تعدد أوضاع الجسم في الصلاة و تنوعها عبثاً، و إلا لكان بالإمكان أن نتلو كل شيء في صلاتنا و نحن جالسون أو واقفون أو متكئون أو مستلقون، من غير أن نضطر للقيام بأية حركة، على نحو صلاة المريض أو الضعيف مثلاً.

و فضلاً عن دور الحركات أثناء الصلاة في توفير عنصر " التنويع" و تجنبنا خطر التكرار و الرتوب و الشروء، لأي كان التساؤل: لم قرن تبدل القراءة في الصلاة بتبدل أوضاع الجسم، و كل وضع اختص بقراءة مختلفة؟

إن من شأن تغيير أوضاعنا في الصلاة أن يساعدنا على التيقظ و الانشداد بوعي كامل إلى من اتجهنا نحوه و بدأنا نتحدث إليه. و كأننا بالصلاة مع هذه الأوضاع المتبدلة التي تصاحب القراءة تدريب على كيفية استيعاب ما نقرأ، و لنصدق تطبيقاتنا و حركاتنا ما يخرج من شفاهنا، فيكون هذا بمثابة تأكيد منا على اقتران قولنا بفعالنا، و على ثققتنا الكاملة و إيماننا الصادق بما نقول و بغض النظر عن فهمنا لهذه الأوضاع و فلسفتنا لها، مهما كانت هذه الفلسفة قاصرة عن التفسير الإلهي الكامل و الحقيقي لها، فان من شأن هذه الحركات أن تحافظ على مواكبة خط الحركة في الصلاة لخط

الكلمات ، و هو أمر هام و أساسي في التدليل على صدقنا و إخلاصنا في التوجه إلى من نخطبه. (ساعي، 2015، صفحة 53)

6 انفصال الحركة عن الحركات اليومية :

من أهم مميزات نهاية القرن 21 و بداية القرن 22 هو أن أصبح العالم رقميا أكثر مما هو يدويا حيث أصبح الفرد يقوم بكل واجباته المنزلية اليومية بالضغط على أزرار معينة مما قلل من حركة الفرد التي سببت العديد من الأمراض المزمنة كالسمنة – أمراض القلب ... الأمر الذي يأخذ الكثير من صحة الإنسان و يزيد قابليته للمرض.

7 حركات الصلاة و حركات التمارين الرياضية :

تطرق الباحث إلى حركات الصلاة و أهميتها للفرد لا يمانع من أن يمارس المصلي الرياضة عامة و التمارين الرياضية خاصة، إذا كان محافظا على أداء الصلاة في أوقاتها الخمسة، و لكن المانع أن يمارس الرياضة أو التمارين و يصرف لها الأوقات الطويلة و ذلك كله على حساب الصلاة و أوقاتها، إن تلك التمارين ليست إلا صورة مشابهة لحركات الصلاة و هيئاتها، وفي بعض التمارين يجعلون من حركات الصلاة النموذج الذي يحتذوه في أداء التمرين، كما سترى في تعليمات أحد التمارين بالرسوم المرافقة للموضوع ، و لو تأملت جيدا في هذه الرسوم لوجدت أن جميعها تشبه حركات الصلاة. (الطرشة، صفحة 39)

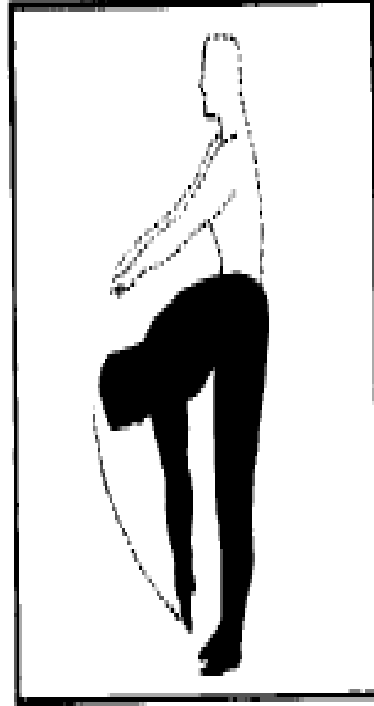
8 ميكانيكية حركات الصلاة عند المسلمين:

ورد عن زهير رايح قرامي بأن الصلاة من ناحية نوع الحركات ، هي عملية انقباض وارتخاء العضلات تتم في هدوء و تنقل الجسم إلى أوضاع مختلفة، وهي من نوع

المجهود المتوسط"...وعدّ حركات الصلاة وأوضاعها تمارين مرونة لأنها تعمل على بسط المجاميع العضلية ومد المفاصل إلى حد ما وإعادة تقلص هذه المجاميع وبسط مجاميع عضلية أخرى عند انثناء المفاصل نفسها وهذا في أثناء الحركة والانتقال من وضع إلى آخر في الصلاة... إذ يستغرق وقتاً يتراوح بين (2ثا إلى 3ثا). أما عند الثبات والاطمئنان في أي وضع من أوضاع الصلاة فينتضح نوع خاص من تمارين المرونة فيها هي تمارين " السحب الثابت للعضلات التي تعدّ من أفضل طرائق تنمية اللياقة البدنية وأفضل طرائق المحافظة عليها إذ يتم فيها سحب العضلات ومد المفاصل إلى الحد الممكن والثبات في الوضع لمدة تكون بين (5ثا و 7 ثوان) ". وهذا يقترب مما يحققه المصلي من زمن للركوع أو للسجود. ويمكننا معرفة نوع العمل المفصلي في كل مفصل ومقدار الزاوية المفصلية التي تحدث فيه في أثناء تأدية كل وضع في الصلاة (مثل وضع الركوع) . كما جاءت به نصوص التفسير وأكدته باستقامة الرأس مع الظهر بخط أفقي من خلال انثناء الرقبة إلى الخلف وامتداد العمود الفقري وتعامده مع الساقين بانثناء مفصل الوركين إلى الأمام بزاوية يكون مقدارها (80-90) درجة. وكذلك الأمر في وضع السجود عند وضع الجبين وملامسة الأنف للأرض بانثناء الرقبة للخلف واستقامة الظهر بخط مائل وانثناء كل من مفصل الوركين (بزاوية أقل مقدارا من زاوية الركوع) ومفصل الركبة بزاوية كان مقدارها بين (70 و 60 درجة) مع انثناء مفصل الكاحل إلى الأمام والتأشير بأصابع القدمين إلى الأمام أيضاً. وفي وضع جلوس التشهد تكون الرقبة مثنية إلى الأمام للنظر إلى مكان السجود مع انتصاب الظهر وانثناء مفصل الوركين مع ارتخاء عضلاته وانثناء مفصل الركبة بشكل كامل مع مد مفصل الكاحل الأيمن والتأشير به إلى الأمام مع مد الكاحل الأيسر وبسطه. ويقول غسان صالح في دراسته الموسومة: الممارسة الرياضية وضوابطها

الشرعية من وجهة نظر فقهية ؛ "وصف رسول الله صلى الله عليه و سلم هيئات (أوضاع) الصلاة في الأركان والسنن وصفا دقيقا يناسب وصف التمرينات الرياضية وأدائها في الحياة المعاصرة، فهو يصف لنا الهيئة ووضع الجسم فيها وعدد مرات تكرار كل هيئة لكل جزء أو عضو مشارك، ويبحث على المدى الحركي للعضو المشارك والأحاديث تدل على ذلك.. فلكل عضو مدى حركي محدد في الحركة ، وترتبط الحركة بالخشوع (السكون) في كل الأوضاع وتكرار كل هيئة أو حركة عدة مرات محددة ويجب ربط الحركات معا وعدم فصل حركة عن الأخرى في التكرار، وأخيرا يجب المحافظة على الوضع الصحيح لكل حركة ولكل عضو كما جاء في الأحاديث " وهنا نلاحظ أن للصلاة شروطا ميكانيكية تتم من خلالها ولا تتحقق دون تحقيق شروط تتمثل بمقدار الزوايا التي تكونها المفاصل عند الانتشاء لأداء كل وضع في الصلاة (الوضع القائم ، الركوع ، السجود، جلوس التشهد) وما يستغرقه المصلي من زمن لأداء هذه الأوضاع والزمن المستغرق لأداء ركعتين من الصلاة بشكل كامل. (الانصاري، 2005)

9 تعارين رياضية مشابهة لحركات الصلاة (richard, pp. 41-45):



شكل رقم (02) يوضح تمرين مشابه لحركة

الركوع



شكل رقم (03) يوضح

تمرين مشابه للنزول و القيام

إن هذه الرسوم و أمثالها عادة في كتب التمارين الرياضية و كتب اليوغا، ولنفرض انك كنت تتصفح أحد هذه الكتب ورأيت تمرينا يشبه حركة من حركات الصلاة وقرأت بجانبه عن بعض الفوائد التي يجنيها المتمرن بمواظبته على ممارسة هذا التمرين ثلاث

مرات في الأسبوع، فستستتج طبعاً بأنك ولاشك تحصل أيضاً على نفس تلك الفوائد المذكورة بأدائك للصلاة، بل تصبح متأكداً وواثقاً من ذلك عندما تعلم بأنك لا تمارس هذا التمرين ثلاث مرات أو خمسا في الأسبوع فقط، بل تمارسه خمس مرات في اليوم الواحد، و هذا في الفرائض فقط دون السنن .

و من خلال هذا الحساب البسيط لأداء التمارين و هو (ميل الجذع للأمام) ، و هذا يؤديه المصلي في « الركوع » و « السجود » فالمتمرن يمارس هذا التمرين 10 مرات تقريبا في الدرس الواحد، و مجموع ثلاث مرات في الأسبوع يكون:

$$30 = 3 \times 10 \text{ مرة في الأسبوع.}$$

إن مجموع ركعات الفرائض و متوسط عدد ركعات السنن يكون 27 ركعة، و المعروف انه في كل ركعة ركوع واحد، فيكون مجموع عدد المرات: 27 مرة في اليوم.

و النتيجة أن ما يؤديه المتمرن في أسبوع يؤديه المصلي في الصلاة في يوم واحد هذا «الركوع» فقط، فإذا حسبنا أيضاً « السجود » يصبح المجموع كالتالي، مع العلم بان في كل ركعة هناك سجودين:

$$27 \text{ ركعة} \times 2 = 54 \text{ مرة في اليوم}$$

$$54 + 27 \text{ ركوع} = \boxed{81 \text{ مرة في اليوم}}$$

أي إن المصلي يؤدي في الصلاة تمرين (ميل الجذع للأمام) في اليوم الواحد فقط، تقريبا ثلاثة أضعاف العدد الذي يؤديه الرياضي لهذا التمرين في أسبوع.. !

و كما أن درس التمارين يحتوي على تمارين تشمل أعضاء الجسم الرئيسية: الرأس، الجذع، اليدين، الرجلين، فان حركات الصلاة تشمل هذه الأعضاء أيضا.

10 - حركة الصلاة نموذج للرياضيين:

من خلال دراسة الدكتور أشرف عبد المنعم احمد يوسف التي هدفت إلى إعادة نمذجة التدريب للرياضيين و إطلاعنا على كتاب اليوغا انقل صورة مصغرة لصفحة منه ويمكنك أن تقرأ في تعليمات التمرين كيف أنهم جعلوا حركة الصلاة هي النموذج الذي يجب أن يقلده (اليوغي). وبالطبع إنهم يذكرون أن لهذا التمرين وتمارين آخر مماثل فوائد كذا وكذا، ولكننا نستطيع أن ننسب هذه الفوائد للسجود أيضاً، بل وهذا هو الأولى، خاصة بالنسبة لمسألة عدد التكرارات. وإن كان ذلك في حق هذا التمرين الذي يشبه السجود فهو أيضاً بحق كل التمارين التي تشبه حركات الصلاة الأخرى.

صورة ما يذكر عنه عن فوائد التمرين الأخرى في الصفحة التالية والذي يماثل هيئة السجود في الصلاة أيضاً:

هذا التمرين يطبق أيام السجود للتمرين وسجلات التمرين والتمرين. ويطلق التسمية ويشرح السجود، وتقول تلك بنشاط ويشرح السجود العملي وتقول التمرين والتمارين التمرين والتمرين والتمرين والتمرين.



شكل رقم (04) يوضح تمرين يوغا يماثل هيئة السجود في الصلاة (المسيري، صفحة

يقول الدكتور محمود النسيمي: «يستفيد المصلي من حركات الصلاة وفي اتخاذ الأوضاع القويمة أثناء أداء أركان الصلاة والانتقال من ركن إلى ركن، يستفيد فائدة التمرين الرياضي وتقوية العضلات الباسطة للعمود الفقري وفائدة إصلاح الأوضاع المعيبة من جهة ثانية. وبناء على ذلك تعتبر الحركات والأوضاع الخاصة في الصلاة من الرياضة الغريزية، يجني ثمرتها المصلي مع انه يؤدي تلك العبادة بنية تنفيذ أمر الله تعالى طلبا لمرضاته وتقربا إليه».

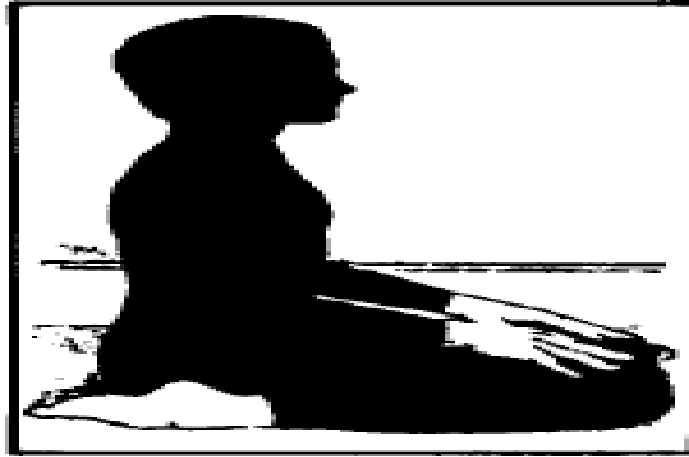
ويقول الدكتور عازوري: «.. هذا وقد أحدث بعض العلماء تمارين لتقوية عضلات أسفل الظهر تشبه حركات الصلاة في بعض صورها».

إن في دوام الصلاة دوام الصلة الوثيقة بين الإنسان وخالقه. وان في الصلاة ممارسة رياضية يومية ذات طعم خاص تحفظ للإنسان المصلي لياقة البدن وشفاء الذهن. الصلاة إذن عبادة ورياضة ودواء من أدوية الرحمن ارتضاها الخالق وشرعها لعباده حبا بهم ورحمة.

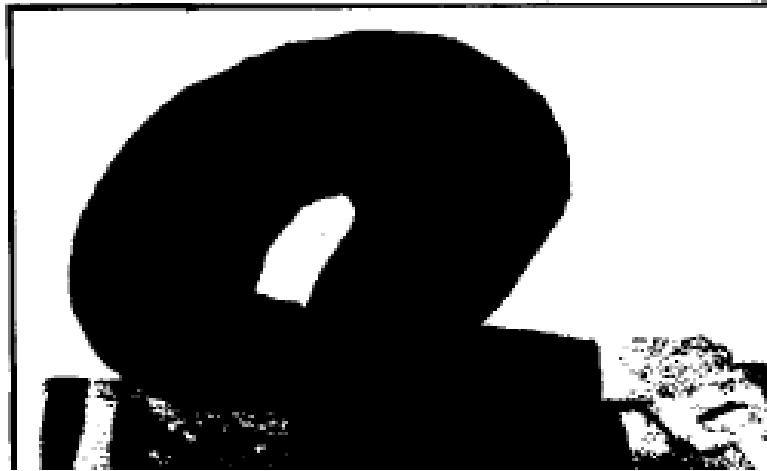
فالصلاة ركن أساسي من أركان الشفاء، من أقامها تعافى ومن أهملها أصبح فريسة لشتى الأمور، وحضارة اليوم تفخر بممارسة التمارين السويدية وجلسات اليوغا وخلوات التأمل ورياضة الإيقاع (الحركات مع الموسيقى) وعشرات من أمثال هذه الأنشطة.

إن الصلاة بحق رياضة النفس والبدن جميعا و لا يجاري فوائدها الصحية أي نظام رياضي على الإطلاق... وان لكل صلاة وقتا ينبغي أن تقام في حينه، وهذه حكمة عظيمة سبقت ما أدركه علماء اليوم من ميزة الممارسات الرياضية بشكل يومي بعيدا عن إجهاد البدن، وهذا جل ما تتمتع به حركات الصلاة من مزايا.

ومما سبق ننتيقن مدى أهمية وفائدة الصلاة وحركاتها التي تماثلها هذه التمارين الرياضية ، التي ينصح الأطباء بها، ويتسابق الناس- وفي الغرب خاصة- إلى ممارستها للحصول على فوائدها البدنية والنفسية، مع إقامة الضجة حولها وكأنها اكتشاف عظيم، بينما هي جزء لا يتجزأ من صلاة- يتكرر أداؤها خمس مرات في اليوم- جاء بها الإسلام منذ أربعة عشر قرناً من الزمان.



شكل رقم (05) يوضح تمرين مشابه للسجود



شكل رقم (06) يوضح تمرين مشابه للجلوس

11 - حركات الصلاة:

11 † الوقوف:

كان صلى اله عليه و سلم يضع يده اليمنى على ظهر كفه اليسرى و الرسغ و الساعد (داود) هو كان صلى الله عليه و سلم إذا كان قائماً في الصلاة قبض بيمينه على شماله (النسائي)

11-1-1- أهم العضلات العاملة:

أ-عضلات القدم(عضلات ظهر وأخمص القدم)

ب-عضلات الساق:وتشمل عضلات المسكن الخلفي والأمامي وهي :

* عضلات المسكن الأمامي:العضلة الساقية الأمامية(الظنبوبية)-والعضلة باسطة

الإبهام وباسطة الأصابع المشتركة-والعضلة الشظية القصيرة

* عضلات المسكن الخلفي:العضلة مثلثة الرؤوس الساقية-العضلة الساقية الخلفية-

قابضة (عاطفة)الأصابع المشتركة والعضلة قابضة الإبهام

ج-عضلات الفخذ:عضلات المسكن الأمامي والمسكن الخلفي وهي :

* عضلات المسكن الأمامي:العضلة الخياطية -العضلة مربعة الرأس الفخذية-موترة

اللفافة الفخذية

* عضلات المسكن الخلفي:وتدعى أيضاً العضلات الوركية الساقية وهي:العضلة

الغشائية -والعضلة وترية النصف-والعضلة ذات الرأسين الفخذية

د-عضلات الرقبة والظهر:العضلات العميقة والسطحية وهنا العضلات السطحية تقوم

بدور كبير أثناء مرحلة الانتصاب

*العضلات العميقة:تمتد طولاً بشكل عمودي على طول العمود الفقري

وهي:العضلات الحيوية الرأسية -الملتفتين-المستقيمتين الخلفيتين-المنحرفتين(المائلة

(العلوية والسفلية)

العضلات السطحية وهي: العضلات المسننة - العضلة شبه المنحرفة- العضلة الظهرية

الكبيرة(العريضة الظهرية)

*عضلات العنق الأمامية وهي: العضلات العميقة أو أمام الفقرات(المستقيمة الكبيرة

الأمامية-المستقيمة الصغيرة الأمامية-المستقيمة الجانبية-عضلات العنق الطويلة)-

العضلات فوق وتحت اللامي

ه- عضلات الطرف العلوي:

*عضلات زنار الكتف:العضلة الدالية-العضلة فوق الشوك-العضلة تحت الشوك

والمدورة الصغيرة-العضلة المدورة الكبيرة-العضلة تحت الكتف

*عضلات العضد وهي: عضلات المسكن الأمامي للعضد وهي: ذات الرأسين

العضدية-العضلة الغرابية العضدية -العضدية الأمامية

عضلات المسكن الخلفي للعضد وهي: عضلة ضخمة تدعى مثلثة الرؤوس العضدية

ج-عضلات الساعد:

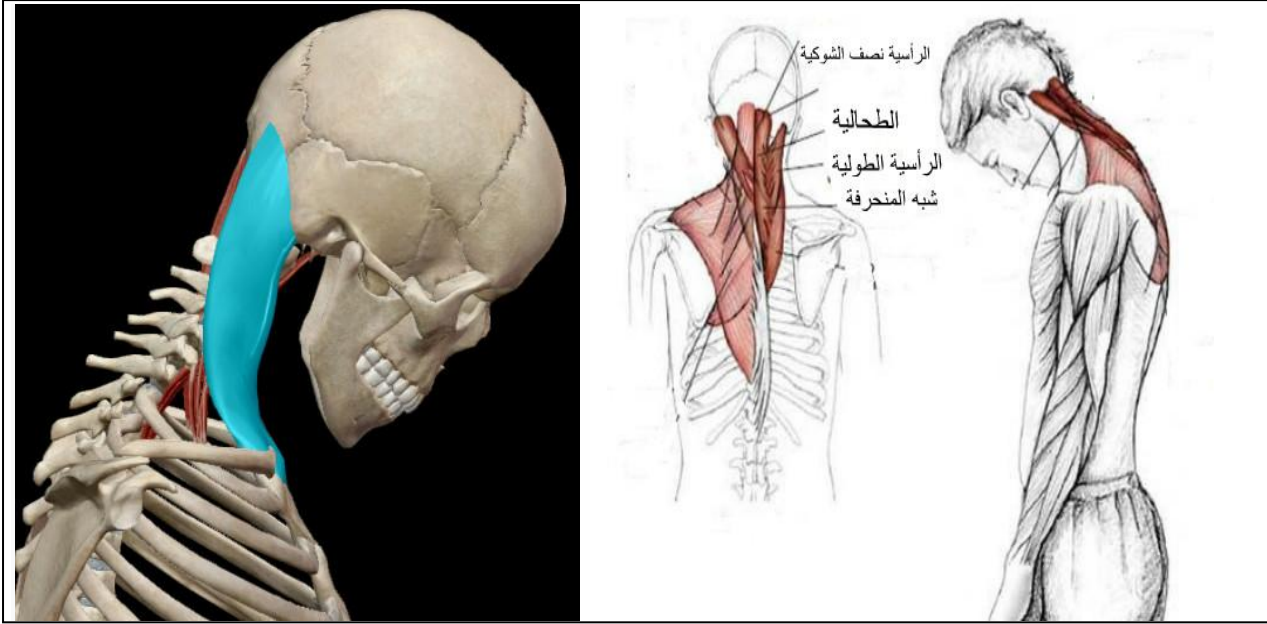
عضلات المسكن الأمامي للساعد :وهي المستوى السطحي (قابضة الرسغ الكعبرية-

قابضة الرسغ الزندية- الراحية الطويلة)

عضلات المسكن الخلفي للساعد:المرفقية-باسطة الرسغ الزندية-باسطة الخنصر

والأصابع المشتركة-باسطة السبابة -ثلاث عضلات محركة للإبهام

بالإضافة إلى عضلات باسطة الجذع هذا كله كان في مرحلة الوقوف(2008)



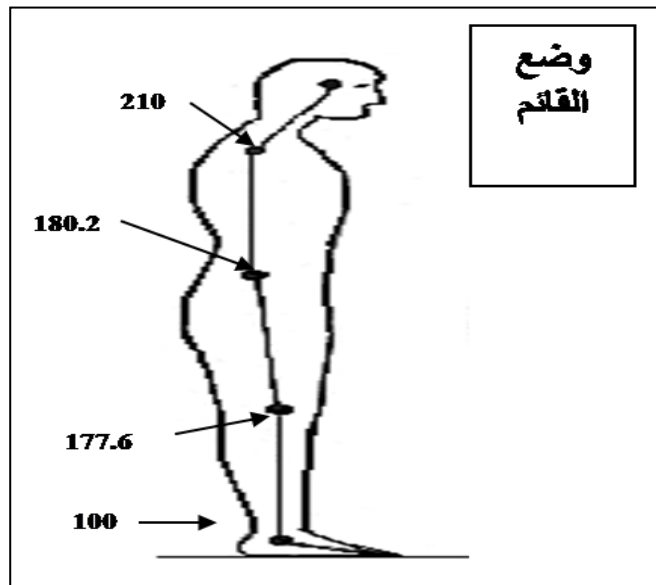
شكل رقم (07) يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الوقوف

- إن أهم ما يميز حركة الوقوف انقباض عضلات الجذع والآليتين والفخذين والساقين ، وتشمل عضلات الرقبة عندما تنتثي قليلاً إلى الأمام كما هو موضح في الشكل أعلاه.

2-1-11- المفاصل الرئيسية العاملة في حركة الوقوف:

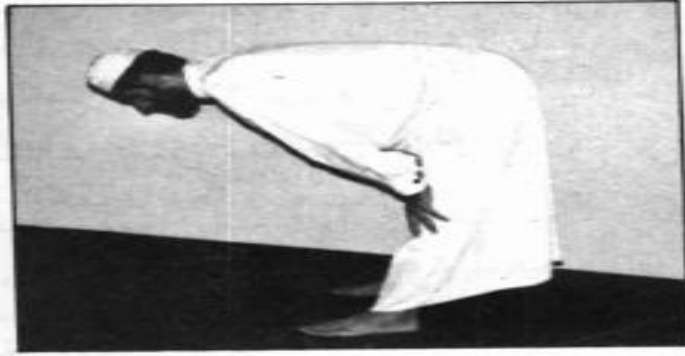
مفصل الكتف - مفصل المرفق - مفصل الكف - العمود الفقري - مفصل الفخذ .

شكل رقم (08) يوضح زوايا المفاصل (الرقبة، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع القائم في الصلاة.



11 2 - الركوع:

كان النبي صلى الله عليه و سلم يطمئن في الركوع ، و أمر بذلك المسيء صلاته و قد قال : لا تجزي صلاة الرجل حتى يقيم ظهره في الركوع و السجود (الترمذي) و إذا كان الله تعالى يجزي المسلم على ركوعه هذا خير الجزاء في الآخرة ، فهو تعالى قد جعل له في الدنيا أيضا جزاء من نوع آخر ينفعه في دنياه و معيشته ، و هو فوائد بدنية عظيمة تعود على بدنه و صحته. (الطرشة، صفحة 109)



شكل رقم (09) يوضح ثني الجذع للأمام (الركوع)

11-2-1- أهم العضلات العاملة في حركة الركوع :

- العضلة المستقيمة البطنية.
- العضلة المائلة البطنية الخارجية
- العضلة المائلة البطنية الداخلية.
- العضلة الحرقفية.
- العضلة القطنية الكبرى.
- العضلة الأليية الكبرى.
- العضلة المستقيمة الفخذية. (الطرشة، صفحة 110)



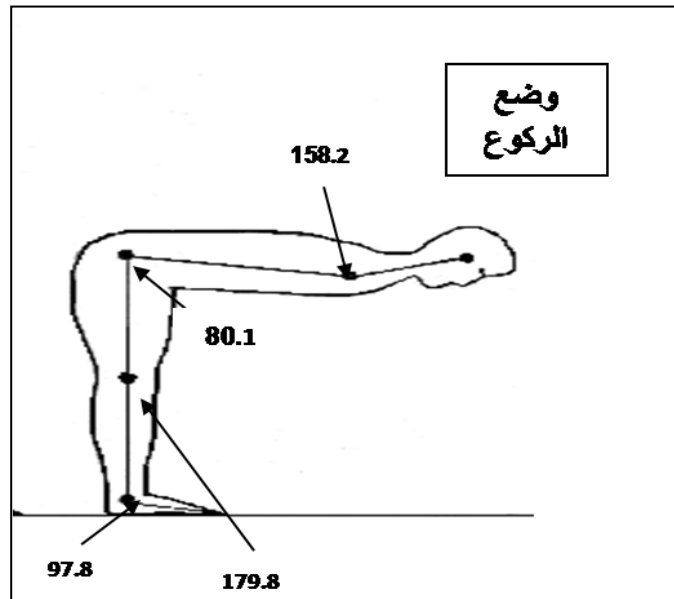
شكل رقم (10) يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الوقوف.

-تنقبض عضلات الجذع الأمامية وخاصة الظهر والبطن، وتنقبض عضلات الجذع الخلفية عند الانحناء، مع تمدد أوتار و أربطة مفصل الركبة الخلفية.

11-2-2- المفصلات العاملة في حركة الركوع: (الطرشة، صفحة 159)

العمود الفقري - مفصل الفخذ - مفصل المرفق - مفصل الكف.

شكل رقم (11) يوضح زوايا المفصلات (الرقبة، الورك، الركبة، الكاحل) خلال أداء حركة وضع الركوع في الصلاة



11 3 - السجود:

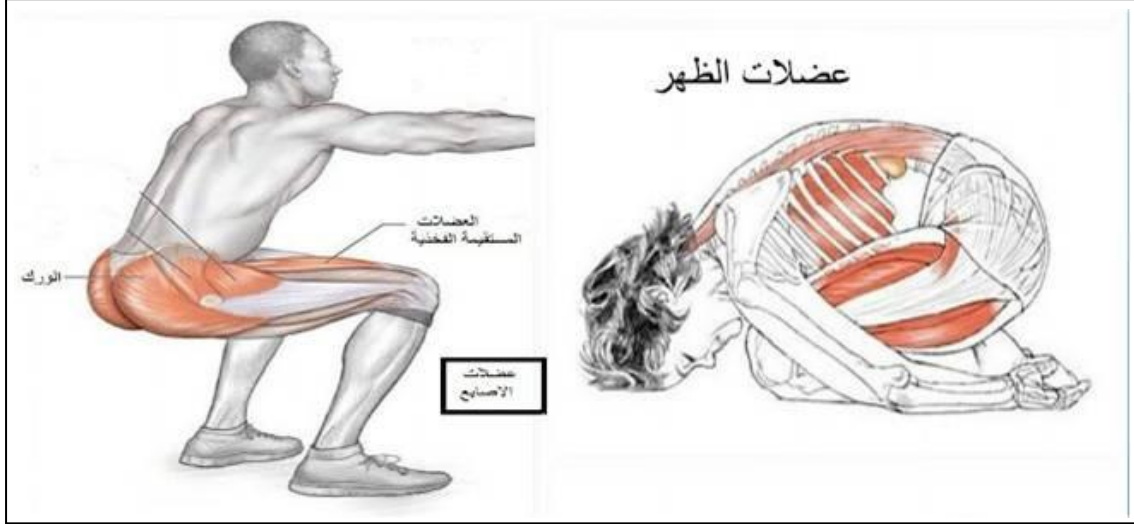
انه السجود .. و كأن الصلاة معراج المسلم إلى ربه .. و ما فعله من قبل في الصلاة من حركات و هيئات و قراءات و تسبيح ... الخ و كأنه يقطع مسافات واحدة تلو الأخرى حتى يصل إلى هنا .. إلى حيث ما وصفه النبي صلى الله عليه و سلم بأنه : أقرب ما يكون العبد من ربه و هو ساجد ، فأكثروا الدعاء. (مسلم، ما يقال في الركوع و السجود) ثم كبر و سجد و وضع كفيه على الأرض (ابوداود، الصلاة) ، و وضع كفيه حذو منكبيه ، و أحيانا كان يضعهما حذو أذنيه ، ثم سجد فجعل كفيه بحذاء أذنيه (ابوداود، الافتتاح)

11-3-1- أهم العضلات العاملة في حركة السجود: (الطرشة، صفحة 101)

- أهم العضلات العاملة في حركة الركوع*
- العضلة الصدرية الكبرى
- العضلة الدالية
- العضلة العضدية ذات الرأسين
- العضلة العضدية
- العضلة ذات الرؤوس الثلاثة
- العضلة العريضة الظهرية
- العضلة المستديرة الكبرى
- العضلة المستديرة الصغرى
- العضلة أعلى الشوكة
- العضلة أسفل الشوكة
- العضلة المسننة الأمامية

- العضلة رافعة عظم اللوح

- العضلة الغرابية



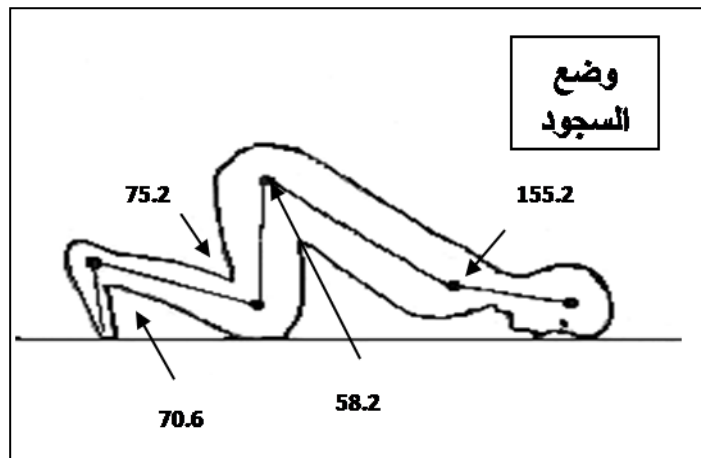
شكل رقم (12) يوضح أهم العضلات العاملة في حركة الركوع

و هنا تنتهي عضلات الفخذين والركبتين وذلك بانقباض عضلات البطن وذلك بثني الرقبة وبسط اليدين على الأرض مع تمدد أوتار و أربطة المفاصل الأمامية للركبة و مفصل الورك.

11-3-2- المفاصل العاملة في حركة السجود: (الطرشة، صفحة 159)

العمود الفقري - مفصل الفخذ - مفصل الركبة - مفصل الكعب - مفصل الكتف -
مفصل المرفق - مفصل الكف.

شكل رقم (13) يوضح
زوايا المفاصل
(الرقبة، الورك، الركبة، الكاحل) خلال
أداء حركة وضع السجود في
الصلاة



11 4 الجلوس مع ثني الركبتين:

كان النبي صلى الله عليه و سلم و كان يمكث بين السجدين حتى يقول القائل قد نسي
(البخاري)

11-4-1- العضلات العاملة في حركة الجلوس مع ثني الركبتين:

أ- عطف بسيط جداً للعنق أو الرقبة: وتحدثنا عنه سابقاً

ب- الصدر يكون في حالة بسط أو مد

ج- عطف أو ثني خفيف للمرفق: وتحدثنا عنه سابقاً أيضاً

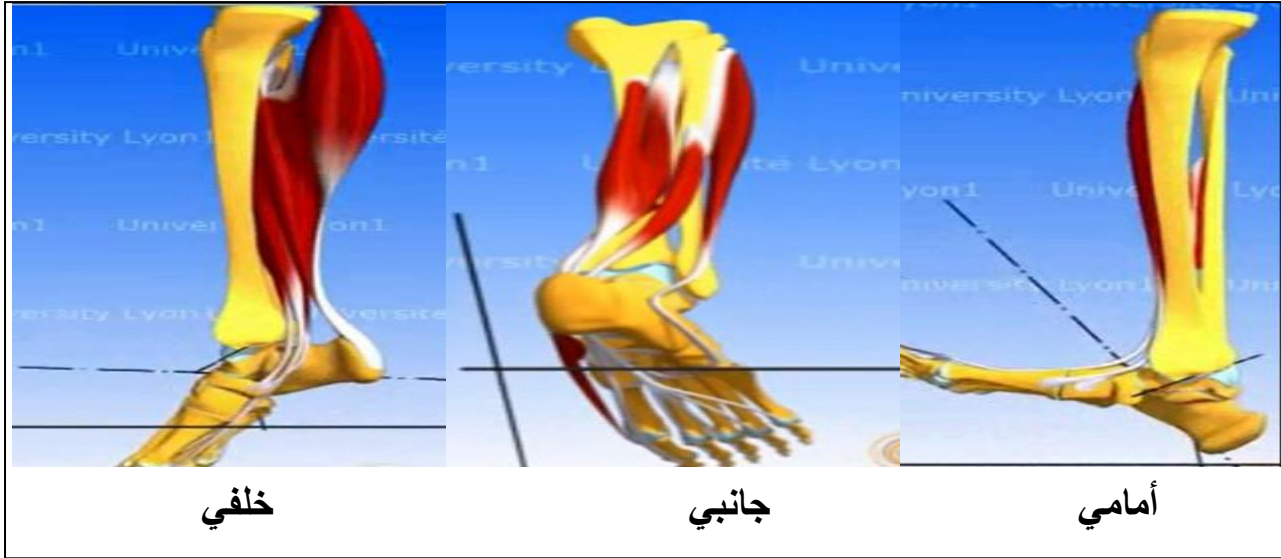
د- يكون العضد ولوح الكتف في حالة تقريب باتجاه الجسم (يسمى شبه دوران
أنسي): ذكر سابقاً

هـ - عطف الفخذ أو الورك على الجذع: تحدثنا عنه سابقاً.

و- عطف الركبة :حيث تكون الركبة في حالة عطف وتحدثنا عنه سابقاً.

بسط القدم: حيث تكون القدم في حالة بسط والعضلات المسؤولة عن ذلك هي :

العضلة باسطة إبهام القدم القصيرة- العضلة باسطة الأصابع القصيرة - العضلات بين
العظمية الظهرية - العضلة مقابلة الخنصر - العضلة مبعدة الخنصر.



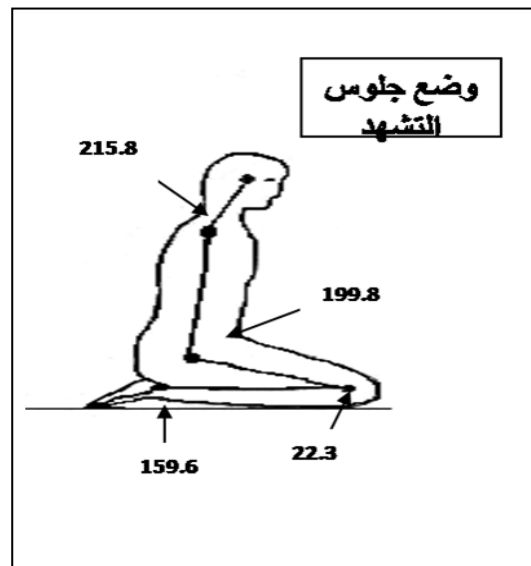
شكل رقم (14) يوضح أهم العضلات العاملة في حركة جلوس التشهد للقدم

و في هذه الحركة تنتهي عضلات الظهر وعضلات الرقبة الخلفية و أهم ما يميزها من عمل عضلي عن غيرها انقباض و انبساط العضلات الأمامية و الخلفية للساقين مع تمدد مفاصل القدم الباطنية.

11-4-2- المفاصل العاملة في حركة الجلوس:

- مفصل الركبة - مفصل الكعب - مفصل الكف.

شكل رقم (15) يوضح زوايا المفاصل (الرقبة،الورك،الركبة،الكاحل) خلال أداء حركة وضع جلوس التشهد في الصلاة



12 - أركان الصلاة:

يحدد أهل العلم و الدين و الفقهاء أركان الصلاة في أربعة عشر ركنا المتمثلة في :
 القيام مع القدرة - تكبيرة الإحرام - قراءة الفاتحة - الركوع - الرفع من الركوع -
 السجود على الأعضاء السبعة - الاعتدال منه - الجلسة بين السجدين - الطمأنينة في
 جميع الأركان - الترتيب - التشهد الأخير - الجلوس للتشهد - الصلاة على النبي
 صلى الله عليه و سلم - التسليمتان.

و الركن الذي أراد الباحث التطرق إليه في أركان الصلاة هو الطمأنينة في جميع الأركان
 فعن أبي هريرة قال: (بينما نحن جلوس عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ دخل رجل فصلى
 فقام فسلم على النبي صلى الله عليه و سلم فقال: ارجع فصل فانك لم تصل، فعلها ثلاثا، ثم
 قال: و الذي بعثك بالحق نبيا لا أحسن غير هذا فعلمني، فقال له النبي صلى الله عليه و سلم:
 إذا قمت إلى الصلاة فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راکعا، ثم ارفع
 حتى تعتدل قائما، ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا، ثم ارفع حتى تطمئن جالسا، ثم افعل ذلك في
 صلاتك كلها). (الوهاب، صفحة 10)

13 - فوائد الصلاة البدنية لجميع الناس:

تتعدد الفوائد البدنية للصلاة نتيجة لتلك الحركات التي يؤديها المصلي في الصلاة من
 رفع لليدين و ركوع و سجود و قيام و تسليم و غيره .. و هذه الحركات يشبهها العديد
 من التمارين الرياضية التي ينصح الأطباء الناس - و خاصة المرضى منهم -
 بممارستها، ذلك لأنهم يدركون أهميتها لصحة الإنسان و يعلمون الكثير عن فوائدها.
 فهي غذاء للجسم و العقل معا، و تمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال،
 و هي وقاية و علاج، و هذه الفوائد و غيرها يمكن للإنسان أن يحصل عليها لو حافظ
 على الصلاة، و بذلك فهو لا يحتاج إلى نصيحة الأطباء بممارسة التمارين، لأنه

يمارسها فعلا ما دامت هذه التمارين تشبه حركات الصلاة ومن بين الفوائد المعروفة ما يلي:

- تحسين عمل القلب.
- توسيع الشرايين و الأوردة، و إنعاش الخلايا.
- تنشيط الجهاز الهضمي، و مكافحة الإمساك.
- إزالة العصبية و الأرق.
- زيادة المناعة ضد الأمراض و الالتهابات المفصلية.
- تقوية العضلات و زيادة مرونة المفاصل.
- إزالة التوتر و التيبس في العضلات و المفاصل، و تقوية الأربطة و زيادة مرونتها.
- تقوية سائر الجسم و تحريره من الرخاوة.
- اكتساب اللياقة البدنية و الذهنية.
- زيادة القوة و الحيوية و النشاط.
- إصلاح العيوب الجسمية و تشوهات القوام، و الوقاية منها. (الطرشة، صفحة 49)

13 1 - ضبط إيقاع الجسم

لقد أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله .

وقد جاء في كتاب " الاستشفاء بالصلاة للدكتور " زهير راجح: " إن الكورتيزون الذي هو

هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد و بحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة والإمام أحمد: " اللهم بارك لأمتي في بكورها"، كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي ولأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الضحى، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدده الأدنى، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة، ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين .

بعدها يسعى المسلم إلى طلب ساعة من النوم تريحه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه "القبيلولة" وقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس " استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقبيلولة على قيام الليل" وقال صلى الله عليه وسلم: " أقللوا فإن الشياطين لا تقيل". وقد ثبت علميا أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريبا بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيرا طوال هذا اليوم، ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل "الأدرينالين" في الدم، فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون هنا لصلاة العصر دور خطير في تهيئة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيرا ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحول المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة .

ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز "الكورتيزون" ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماما، فيزداد إفراز مادة "الميلاتونين" المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية .

وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز "الميلاتونين"، لذا يستحب للمسلمين أن يؤخروا صلاة العشاء إلى قبيل النوم لانتهاه من كل ما يشغلهم، ويكون النوم بعدها مباشرة، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج" فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أعتموا بهذه الصلاة . أي أخروها إلى العتمة . فقد فضلتم بها على سائر الأمم ولم تصلها أمة قبلكم ."

ولا ننسى أن لإفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام بإتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، و لذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري .

13 2 - وقاية من الدوالي

من خلال اغلب المصادر فيلخص الباحث مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين، وهو مرض يصيب نسبة ليست بضيئلة من البشر، بين عشرة إلى عشرين بالمائة من مجموع سكان العالم، وفي بحث علمي حديث تم إثبات علاقة وطيدة بين أداء الصلاة وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين .

حيث يقول الدكتور " توفيق علوان" الأستاذ بكلية طب الإسكندرية: بالملاحظة الدقيقة لحركات الصلاة، وجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والتعاون بين

قيام وركوع وسجود وجلوس بين السجدين، وبالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل الذي يحدث لهذا الضغط أثناء الركوع يصل للنصف تقريبا .

أما حال السجود فقد وجد أن متوسط الضغط قد أصبح ضئيلا جدا، وبالطبع فإن هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف. إن وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية، فإذا بالدماء التي طالما قاست في التسلق المرير من أخمص القدمين إلى عضلة القلب نجدها قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل، وهذه العملية تخفف كثيرا من الضغط الوريدي على ظاهر القدم من حوالي (100 - 120 سم/ماء) حال الوقوف إلى (1.33) سم/ماء عند السجود، وبالتالي تتخفف احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلا أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح .

خلاصة:

إن الاهتمام بالركن الأساسي ألا و هو الصلاة الذي يعد ما أهم العبادات في سار الأديان السماوية و عند اغلب المجتمعات له فوائد جمة لجسم الإنسان و خاصة أن هذا الركن تميز بحركات منتظمة و ومتابعة خلال زمن معين و التي تعتبر بدورها الحركات الأساسية لمفاصل جسم الإنسان.

فنرى في هذا الجانب أن الصلاة كونها عبادة روحية تمد صاحبها ببعض القدرات الجسمية، فهو يؤديها بدون أن يعلم أو ينتظر مقابلها من الناحية البدنية و الحركية.

الفصل الثاني

- مفهوم القدرة الحركية.
- تعريف القدرة الحركية.
- مكونات القدرة الحركية.
- المرونة.
- التوازن.
- التوافق.
- التحمل العضلي.
- الحركات الأساسية لمفاصل جسم الإنسان.

تمهيد:

كانت ولازالت القدرة الحركية محل دراسة من قبل العديد من العلماء و الباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها، إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى يمكن أن يبلغه وذلك يوم المنافسة، من أجل تدعيم المستوى الفني للاختصاص وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب القدرات الحركية، وبعض عناصرها التي تمثلت في: المرونة (الديناميكية - الثابتة)، التوازن، التوافق، التحمل العضلي.

1 مفهوم القدرة الحركية:

من خلال الإطلاع على اغلب المصادر و المرجع للتعبير عن مفهوم القدرة الحركية Motor Ability الذي يعتبر من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها إذ يرى كثيرون أن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية، كما يشير البعض إلى أن مفهوم القدرة الحركية في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه و أهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس.

و تشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري و الوثب و التسلق و الرمي...الخ، حيث يؤكد هذا المفهوم French و Scott عندما أشارا إلى أن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري و الرمي و الوثب و يشير آخرون إلى أن القدرة الحركية تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية ، و القياسات الجسمية كالتطول و الوزن و تركيب العظام و السمنة و المكونات الحركية اللازمة للأداء البدني كالقوة و السرعة و الجلد و الرشاقة و المرونة. (حسانين، 2003، صفحة 317)...الخ.

1 1 -تعريف القدرة الحركية:

يعرفها اغلب اختصاصيو التربية البدنية كالأتي :

فيتفق كل من Barrow و McGee بأنها « المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة» .

كما يعرفها Clarke بكونها مستوى الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية و

يعرفها Mathews بكونها قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات

الرياضية.

كذلك يعرفها Johnson و Nelson بكونها الاستعداد الفطري و المستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد و يظهر في المهارات الحركية الأساسية (جري، وثب، تسلق ...) و ذلك أكثر من كونها مستوى عاليا من التخصص في المسابقات أو الألعاب. من خلال التعريفات السابقة و تعريفات بعض المراجع الأخرى يمكننا تعريف القدرة الحركية بأنها قدرة الفرد على أداء حركة لمهارة خاصة تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة مختلفة.

2 - مكونات القدرة الحركية:

يختلف أغلب الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضية في بعض النقاط فيما يخص المكونات حيث:

يحدد كلارك مكونات القدرة الحركية العامة بما يلي (حسانين، 2003، صفحة 319):

- ✓ القدرة العضلية
- ✓ الجلد العضلي
- ✓ الجلد الدوري
- ✓ القدرة العضلية
- ✓ الرشاقة
- ✓ المرونة
- ✓ السرعة
- ✓ التوافق بين الذراع و العين
- ✓ التوافق بين القدم و العين

و يشير Hokey إلى أن مكونات القدرة الحركية هي (حسانين، 2003، صفحة 320) :

✓ الرشاقة

✓ القدرة

✓ التوافق

✓ السرعة

✓ التوازن

✓ زمن رد الفعل

كما يحدد آخرون مكونات القدرة الحركية التي نستخلصها فيما يلي:

✓ القوة و الجلد

✓ القدرة الرياضية

✓ التوافق الاجتماعي

✓ السرعة

✓ زمن رد الفعل

✓ التوازن

✓ الإحساس الحركي

✓ المرونة

✓ الرشاقة

✓ السعة النفسية

من خلال ما سبق يتفق كل من Hokey و Clarke على بعض القدرات التي نحن بصدد معالجتها في دراستنا و نلخص بعضها في ما يلي:

2 1 المرونة Flexibility :

تعتبر المرونة كأحد مكونات « اللياقة البدنية » فهي قابلية الفرد على حركة جسمه أو جزء من أجزائه خلال مدى حركي واسع بقدر المستطاع دون توتر مفرط غير مناسب للمفاصل و العضلات - فعندما نتكلم عن المرونة فإننا غالبا ما نسمع مصطلحات مثل "الثني أو القبض flexion " و الذي يقل من خلاله زوايا الأجزاء المتحركة عند المفاصل و كذلك "المد (البسط) extension " و الذي يزداد من خلاله زوايا الأجزاء المتحركة عند المفاصل وكذلك " المد المفرط hyper extension " والذي من خلاله تمتد زاوية المفصل ابعدها من المدى.

2 1 1 - استخدامات اختبارات المرونة

هناك طرق متعددة من أجل الاستخدام الأمثل لاختبارات المرونة أثناء دروس التربية البدنية نلخصها فيما يلي:

- كعنصر هام من عناصر اللياقة البدنية.
- تعتبر وسيلة لتحديد الكفاءة في الأداء لبعض الأنشطة الرياضية.
- تعتبر وسيلة لتحديد مدى التقدم في الأداء المهاري و خاصة عندما يكون تحقيق مستويات خاصة من المرونة ضمن أهداف الوحدة التدريسية.
- تعتبر وسيلة لتشخيص المدى الذي ينجم عن الإصابات المختلفة أو كمسبب لبعض عيوب القوام.

2 1 2 - طرق قياس المرونة:

مما هو جدير بالذكر أنه لا يوجد اختبار واحد يهدف إلى قياس المرونة لجميع المفاصل في الجسم و لكن هناك عدة اختبارات تقويم بقياس مرونة عدد كبير من المفاصل و العضلات و من بينها ما يلي:

- اختبار ثني الجذع : يهدف هذا الاختبار لقياس مدى الجذع و القدرة على إطالة عضلات الظهر و العضلات الخلفية للفخذ
- اختبار مد الجذع لأعلى: يهدف هذا الاختبار إلى قياس المدى التشريحي للظهر. (طولان و عودة، 2016، صفحة 42)

و أبعد من ذلك فان قياس المرونة وضع تحت الضوء مظاهر أخرى يجب تحديدها من أجل الاختيار المناسب للاختبارات المستخدمة لقياس هذا العنصر - وكمثال فانه يبدو من الضروري تحديد نوعين من اختبارات المرونة كما يذكرهما Nelson و Johnson وهما :

• اختبارات المرونة النسبية:

و هي اختبارات صممت في ضوء طول أو اتساع بعض أجزاء الجسم و في هذه الاختبارات لا نقيس فقط مدى الحركة و لكن يتم قياس بعض أبعاد الجسم ذات التأثير على هذا القياس

• اختبارات المرونة المطلقة:

و في هذه الاختبارات نقوم بقياس الحركة فقط في ضوء هدف محدد و مطلق للأداء - و كمثال فان اختبارات المرونة من خلال الحد الأقصى لفتح الرجلين splits فنقوم بتحديد المسافة التي يبعد بها ارتفاع الفتح عن الأرض (و هو الهدف).

2 1 3 - أهمية المرونة:

إطلاعنا على المصادر التي تتفق على أهمية المرونة يتمحور في الآتي:

- تعتبر المرونة واحدة من الصفات البدنية الأساسية التي تساعد الوصول إلى المستويات العالية.
- تشكيل مع الصفات البدنية الأخرى الركائز التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي.
- تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية و فعالة.
- توافر صفة المرونة يساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى (القوة - السرعة - الرشاقة).
- المرونة من العوامل الهامة لإظهار قوة و سرعة الأداء الحركي.
- الفرد الذي يفتقر إلى صفة المرونة تكثر عنده فرصة حدوث الإصابات. (طولان و عودة، 2016، صفحة 184)

2 1 4 -العوامل المؤثرة على المرونة

إن افتقار الرياضي للمرونة سوف يؤثر في عدم القدرة على إتقان أداء الحركات وسهولة التعرض إلى الإصابات مع صعوبة تنمية القدرات البدنية و الحركية كالقوة والسرعة و الرشاقة وتحديد المدى للحركة .

وتتأثر المرونة بما يأتي :

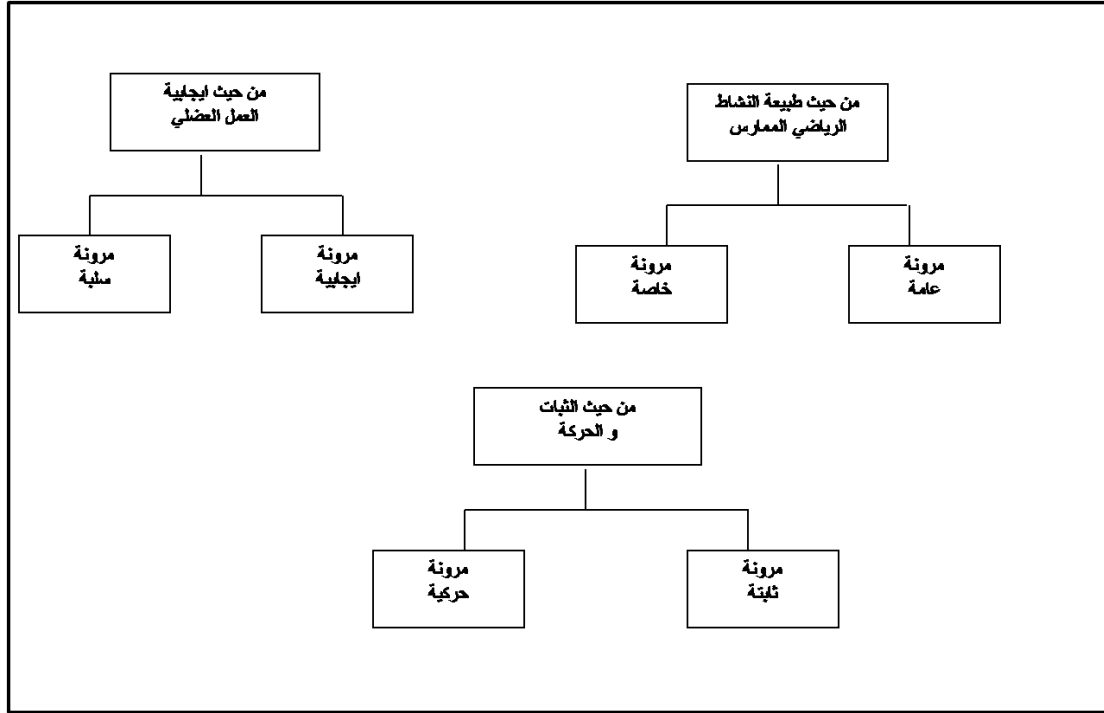
- طبيعة تركيب المفصل : إذا تختلف مرونة المفاصل الزليلية عن المفاصل

الغضروفية عن المفاصل الليفية وكلا حسب تركيب مفصلها .

- شدة التمرين : إذا تتطور المرونة خلال التدريب خاصة في العمر المبكر للرياضي مع الزيادة في شدة تمارين المرونة عند الحد الطبيعي.
- الجنس : وتكون مرونة الإناث أكثر منها عند الذكور
- السن: نقل المرونة مع تقدم العمر لفقدان خاصية مطاطية العضلات.
- درجة الحرارة: إذا تزداد المرونة كلما زادت درجة حرارة الجسم .
- وقت قياس المرونة : وأفضل ما تكون عليه الساعة (10-2) صباحا .
- الشد النفسي : إذا يحصل في بعض الحالات شد عضلي نتيجة للشد النفسي يقلل من نسبة المرونة للمفاصل. (عزيز، 2015، صفحة 111)

2 ± 5 -أنواع المرونة :

تقسم المرونة من زوايا مختلفة، فبينما نجد البعض يقسمها من طبيعة النشاط الرياضي الممارس، إلى المرونة العامة و المرونة الخاصة البعض يقسمها من حيث ايجابية العمل العضلي إلى المرونة الايجابية و المرونة السلبية، في حين أن البعض الأخر يقسمها من حيث الثبات و الحركة إلى المرونة الثابتة و المرونة الحركية كما هو موضح في الشكل الموالي:



شكل رقم (16) يوضح تقسيمات المرونة

2-1-5-1- من حيث طبيعة النشاط الممارس:

◀ المرونة العامة :

عندما يصل الفرد إلى درجة معينة من المرونة في جميع مفاصل الجسم فإنه يمتلك مقدارا معيناً من المرونة العامة، وتعرف المرونة العامة بأنها مقدرة الفرد على عمل الحركات بمدي واسع في جميع مفاصل الجسم و عليها يتأسس المرونة الخاصة بأنواع الأنشطة المختلفة.

◀ المرونة الخاصة:

عندما يصل الفرد إلى درجة معينة من المرونة في المفاصل العامة طبقاً للناحية الفنية لنوع النشاط الرياضي الممارس، فإن هذا الفرد يمتلك قدراً من المرونة الخاصة كالمرونة الخاصة بلعبة الحواجز و لاعبي الجمباز. (طولان و عودة،

2016، صفحة 186)

2 5 1 2 من حيث ايجابية العمل العضلي:

◀ المرونة السلبية :

وهي الوصول إلى المدى المطلوب من الحركة المفصل معين أو مجموعة مفاصل بواسطة ما يأتي:

أ- استخدام الزميل للوصول إلى أقصى مدى من الحركة.

ب- أداء التمارين التي يجبر فيها العضو على الحركة مثل جلوس المانع

ج- سحب الضغط الذراعين بواسطة مسك مفصلي الكاحل و محاولة ملامسة الرأس للركبتين، أو مسك أي شيء آخر كالمعقد السويدي أو العقلة أو السلالم أو ما شابه ذلك للوصول إلى وضع معين .

إن التمرينات التي تؤدي بهذه الطريقة لاكتساب المرونة لا تعتمد على الشد العضلي فقط للوصول إلى المدى الحركي المطلوب من المرونة بل تتطلب الاستعانة بالزميل أو الأداة أو وزن الجسم .

◀ المرونة الايجابية:

إن الوصول إلى الحركات أو عمليات حركية معينة لأجزاء الجسم حول المفاصل يعتمد على قدرة العمل العضلي فقط من دون تدخل لمؤثرات خارجية كما في المرونة السلبية، مثل محاولة تدوير الكتفين للخلف، كذلك تشمل حركات المرجحة والحركات المستقيمة.

2 1 5 3 من حيث الثبات و الحركة:

◀ المرونة الثابتة:

هي مقدرة المفصل أو المفاصل على الوصول إلى مدى حركي كبير في الاتجاهات المختلفة و الثبات في نهاية مدى الحركة.

◀ المرونة الحركية:

هي أقصى مدى يصل إليه المفصل نتيجة لكمية الحركة التي يكتسبها العضو المتحرك و الحادثة من الانقباض السريع للمجموعات العضلية القائمة بالحركة و عموما فهنا تداخل كبير من التقسيمات المختلفة للمرونة يمكن أن تكون كل من المرونة العامة و المرونة الخاصة إما ايجابية أو سلبية و إما ثابتة أو حركية.
(طولان و عودة، 2016، الصفحات 186-187)

2 1 6 تنمية المرونة

تعتبر تمارين الإطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة ف المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة.
وتشتمل تمارين الإطالة على تمارين أساسية و غرضية لمختلف المجموعات العضلية والأربطة المختلفة ويمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام بعض الأدوات كالعقبض الحديدية أو الساند و ...الخ. أو بأداء التمارين على بعض الأجهزة- كالعقل الحائط- أو مساعدة الزميل- تمارين الإطالة السلبية- كما يمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام التمارين الفردية الحرة بدون مساعدة وبدون أدوات- تمارين الإطالة الايجابية.

وعادة تؤدي تمارين الإطالة بشكل مجموعات من التمارين المختارة التي تكرر في أثناء التدريب مع ضرورة مراعاة التقدم التدريجي بمدى الأرجحة للحركات المختلة حتى

تصل إلى نهايتها القصوى ومراعاة ألا يرتبط ذلك بالإحساس بالألم الذي يكون بمثابة علامة تشير إلى ضرورة الحد من زيادة مدى الأرجحة .

ويجب أن يراعي ارتباط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب جانب واحد فقط، ويلاحظ أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيرا ضارا على درجة الصفات البدنية والأخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية.

يجب خلال عمليات التدريب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام تمارين المرونة المختلفة:

- 1- يجب أن يحتوي كل جزئ إعدادي من كل وحدة تدريبية على بعض تمارين المرونة مع مراعاة عامل التنوع والتشويق.
 - 2- مراعاة وتهيئة و إعداد اللاعب قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة .
 - 3- ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق.
 - 4- يفضل تكرار كل تمرين لعدد كافي من المرات (10-20) مرة.
 - 5- يفضل أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.
 - 6- يراعي أن تتناسب تمارين المرونة مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.
- (عزيز، 2015، صفحة 112)

2 2 -التوازن:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مقل رياضة الجمباز و الغطس كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضة التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة و الجودو و تعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعة (الاتزان) تكنه من الاستجابة السريعة. يعني التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة). (عزيز، 2015، صفحة 114)

2-2-1- أهمية التوازن:

- يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز .
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء المنافسة .
- يساهم في تحسين و ترقية مستوى أدائه .

2-2-2- أنواع التوازن

◀ التوازن الثابت:

و يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

◀ التوازن الديناميكي:

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية و المنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

2-2-3- العوامل المؤثرة في التوازن:

- ✓ الوراثة.
- ✓ القدرة العضلية.
- ✓ القدرات العقلية.
- ✓ الإدراك الحسي - حركي.
- ✓ مركز ثقل الجسم و قاعدة الارتكاز.

2-3- التوافق:

يعرف التوافق بالمقدرة على التحكم في تحريك عضلتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.

فالتوافق من القدرات البدنية المركبة و التي ترتبط بالقوة و التحمل و السرعة و

المرونة. (عزيز، 2015، صفحة 118)

كما يعرف إجمالاً لبعض الباحثين على أنها القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (صبحي، صفحة 407)

2-3-1- أهمية التوافق:

- يساعد على أداء الحركات الفنية و الخططية.
- يساعد أيضا في تجنب الأخطاء المتوقعة التي يقع فيها المتدرب.
- يساعد على أداء الحركات الصعبة و السريعة بدرجات مختلفة.
- ضروري في بعض الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة كألعاب الوثب و الترمبولين التي تحتاج حركة جسم المتدرب في الهواء. (عزيز، 2015، صفحة 119)

2-3-2- أنواع التوافق:

◀ التوافق العام:

و يقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية و هو ضروري لممارسة أي نشاط كما أنه أساس لتنمية التوافق الخاص.

◀ التوافق الخاص :

و يقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة للتدريب الممارس و من خلاله يعكس مقدرة المتدرب على الأداء بفاعلية أثناء التدريب و الدخول في المنافسات. (عزيز، 2015، صفحة 119)

2-3-3- العوامل المؤثرة في التوافق:

✓ مستوى القدرة البدنية لدى المتدرب

✓ التفكير و تشتت الذهن

✓ الدقة و القدرة على الإحساس بالتنظيم

✓ الخبرة الحركية (عزيز، 2015، صفحة 119)

2-3-4- طرق تنمية التوافق:

✓ البدء العادي بتحريك أعضاء مختلفة كأداء للتدريب.

✓ محاولات زيادة مستوى المقاومة أثناء أداء مراحل الحركة.

✓ أداء المهارات بالطرف العكسي.

✓ تحديد سرعة و إيقاع و مسافة الأداء الحركي بصورة مقيدة. (عزيز، 2015،

صفحة 119)

2-4- التحمل العضلي:

يعتبر التحمل العضلي من الصفات الأساسية للأداء البدني للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الكفاءة في الأداء لفترات طويلة نسبياً، ومنها كرة القدم.

ويشير بعض الباحثين إلى أن التحمل العضلي يعني :

" مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة ممكنة " .

ويؤكد البعض بأن التحمل العضلي يعتمد أساساً على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي، ويعتبر التحمل العضلي في مقدمة القدرات البدنية والحركية الضرورية لجميع أنواع المهارات الفنية التي يؤديها اللاعبون التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة نسبياً ، ويعرف التحمل العضلي بأنه:

" قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى " .

ويعرف بعض الخبراء التحمل العضلي (تحمل القوة العضلية) بأنه " قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة المتوسطة أو موجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبياً " .

(البصراوي، 2006)

2-4-1- طرق قياس التحمل العضلي:

تعتمد هذه الاختبارات على قدرة العضلة في أداء التدريب و الاستمرار فيه لمدة طويلة و هذه الاختبارات محددة بمعنى أنها تقيس مجموعة معينة من المجموعات العضلية في وقت واحد، و من هذه الاختبارات التالي:

- اختبار الجلوس على المقعدة : يهدف الاختبار إلى قياس قوة عضلات الرجلين و

البطن و يمكن القيام به من أوضاع مختلفة.

- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل: يهدف هذا الاختبار إلى قياس قوة و

تحمل عضلات الذراعين عن طريق ثني و مد العضلات و خاصة العضلة ذات الراسين العضدية الأمامية من مفصل المرفق.

- اختبار التعلق مع مد الذراعين: يستخدم هذا الاختبار بشكل خاص للإناث و

يهدف إلى قياس قوة و تحمل الذراعين و الكتفين و العضلات العليا للظهر . (طولان و عودة، 2016، الصفحات 41-42)

2-4-2- أنواع التحمل العضلي:

◀ التحمل العضلي الديناميكي: *Dynamique musculaire endurance*

وفي هذا النوع يتراوح استخدام القوة العضلية في تكرار الأداء الحركي من ثلاث مرات على الأقل إلى الاستمرار في تكرار الأداء لفترات طويلة نسبياً أو لأكثر عدد ممكن من المرات، مثل اختبار الشد لأعلى، الجلوس من الرقود، القفز للأعلى لضرب الكرة بالرأس، الدفع على المتوازي، ثني الذراعين، الانبطاح المائل، تكرار رفع ثقل معين، وهذا النوع من التحمل يطلق عليه بعض الباحثين (تحمل الأداء الحركي) ويقصد به تحمل تكرار أداء بدني أو أداء مهارة حركية لفترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية، أي الأداء بصورة توافقية جيدة، ومن أمثلة ذلك تكرار أداء حركات التهديف على المرمى أو تكرار أداء بعض المهارات الأساسية أو المناولات الفردية بكرة القدم.

ويرى الباحثين بلبن رياضة كرة القدم تعتمد بشكل كبير على هذا النوع من التحمل

لأن مستوى الأداء الفني يتوقف على قابلية اللاعب على العمل الخاص لفترة طويلة دون تغير، أي زيادة زمن المحافظة على المستوى اللازم للتحمل العضلي .

◀ التحمل العضلي الثابت: *Statique musculaire endurance*

يتطلب هذا النوع من التحمل الاستمرار في بذل مجهود عضلي يتطلب استخدام القوة العضلية في وضع معين لأطول فترة زمنية ممكنة أو لفترة زمنية محددة، دون أن ينتج عن ذلك انتقال للمقاومة من نقطة.

ويطلق بعض الباحثين على هذا النوع من التحمل العضلي مصطلح (تحمل التوتر العضلي) ويقصد به تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة نسبياً كما هو الحال في بعض تمارينات الدفاع التي تتطلب الثبات لفترات معينة. (البصراوي ، 2006)

3 الحركات الأساسية لمفاصل جسم الإنسان:

إن كل جزء من أجزاء الجسم يسمح بحركات خاصة تتفق مع شكل و طبيعة المفصل الذي تتم فيه الحركة و عموماً يمكن تحديد الحركات الأساسية التي يقوم بها جسم الإنسان و مفاصله على النحو التالي:

1- الثني: أي تقريب العظميين المتعصبين إلى بعضهما بحيث تصغر الزاوية بينهما.

2 - التمديد: و هي الحركة التي يتم فيها إبعاد العظام المتحركة بعضها عن بعض، كحركة السير من فوق الكتف بإبعاد عظمي الساعد و العضد في كامل امتدادهما. أي أبعاد العظميين المنفصلين عن بعضهما بحيث تكبر الزاوية بينهما .

3 - التقريب: حيث يتحرك الجسم باتجاه المحور الأوسط للجسم كتقريب الطرف السفلي من الخط الأوسط، و يمكن مشاهدتها من الأمام و الخلف و هي عكس التباعد. بمعنى تقريب أداء الجسم باتجاه محوره الشاقولي.

4 - التباعد: و هي حركة الجسم بعيداً عن الخط الأوسط للجسم، مثل تباعد الطرف السفلي إلى الاتجاه الجانبي و تمكين مشاهدته من الأمام و الخلف. بمعنى تباعد أجزاء الجسم بالاتجاه البعيد عن محوره الشاقولي.

5 - الرفع: و هي حركة حزام الكتف و عكسها حركة الخفض و هو رفع أجزاء الجسم إلى الأعلى .

6 الخفض: و هي حركة لأسفل تتم في حزام الكتف، و هذه الحركة يمكن ملاحظتها على أحد الجانبين أو من الأمام أو الخلف بمعنى هو خفض أجزاء الجسم إلى الأسفل.

7- التدوير : و هنا تتم الحركة حول المحور الطولي للعظم.

7 الكعب: و هي حركة تدوير اليد أو الساعد من مفصل المرفق إلى الداخل، و تتم الحركة حول المفصل الأصلي للساعد بحيث تواجه ظهر اليد إلى الأعلى عند الرفع كتدوير اليد و الساعد من مفصل المرفق إلى الداخل و حول المحور الطولي للساعد بحيث تواجه باطن اليد الأرض.

8 البطح: و هي حركة خاصة برسغ اليد أي تدويره من مفصل المرفق لتدوير اليد و الساعد إلى الخارج كما في الإرسال من الأسفل في الكرة الطائرة. كتدوير اليد و الساعد من مفصل المرفق إلى الخارج بحيث يواجه ظهر اليد الأرض. 10: الدوران:

حيث يأخذ الجزء المتحرك مساراً مخروطي الشكل، قمة المخروط هي المفصل و قاعدة المخروط نهاية الطرف المتحرك، و هي خليط من أربع حركات أساسية: القبض و البسط و التقريب و التباعد، تحدث في مفصلي الفخذ و الكتف. (حسين و شاكر، الصفحات 31-32)

أي أنه تشمل هذه الحركة مجموعة حركات كالثني و التباعد و المد و التقريب و الرفع و الخفض. (خريبط و د.نجاح، 2002، الصفحات 15-16)

خلاصة:

إن الاهتمام بالقدرة الحركية للاعبين من أهم المعايير الأساسية الأولى التي تبنى عليها جميع الجوانب الأخرى الملقاة على الفرد، وبالتأكيد فإن الاعتماد على الطرق العلمية في تقنين التدريب على تطوير صفات القدرات الحركية له أثر إيجابي في رفع المستوى العام للاعب .

وفي هذا الفصل نرى أن القدرات الحركية هي الركن الأساسي للاعب في الرياضة الحديثة، حيث أن هذه القدرات يمكن أن نطورها من خلال البرامج التدريبية وتقييمها ومدى ملائمتها عن طريق الاختبارات ومقاييس معينة معمقة وكذا ظهور طرق وأساليب جديدة متطورة ودقيقة تستعمل لمقياس والاختبار والتقويم من أجل الوصول إلى لاعب ذو قدرات حركية عالية.

.

الباب الثاني الدراسة الميدانية

الفصل الأول

تمهيد.

- منهج البحث.
 - مجتمع و عينة البحث.
 - متغيرات البحث.
 - مجالات البحث.
 - أدوات و وسائل البحث.
 - الدراسة الاستطلاعية.
 - الدراسات الإحصائية.
 - صعوبات البحث.
- خلاصة.

تمهيد:

مهما كانت البحوث العلمية في اتجاهاتها و أنواعها فهي تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، و طبيعة اشكالية البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر الوقت و الجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث و انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج المسحي نظرا لملائمته لطبيعة البحث الذي نحن بصدد دراسته.

2- مجتمع و عينة البحث :

من اجل تجسيد الدراسة ميدانيا كان لازما علينا اخذ عينة ضابطة التي يجب أن تتوفر فيها الشروط الأساسية من اجل صدق و مصداقية النتائج التي سوف نتحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات عليها حيث اختيرت بطريقة عمدية ومقصودة و تمثلت في :

- 07 أفراد يصلون

- 07 أفراد لا يصلون

و هم متجانسين في السن و الطول و الوزن.

3- متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل: حركات الصلاة

✓ المتغير التابع: عناصر القدرات الحركية

✓ الضبط الإجرائي للمتغيرات:

1. التأكد من أن أفراد عينة البحث لا يزاولون النشاط الرياضي.
2. إشراف الباحث و بمعية الأستاذ المشرف على إجراء الاختبارات لعينة البحث.
3. الحرص على حضور كل العينة لأداء الاختبارات.
4. شرح الاختبارات و كيفية أدائها لعينة البحث.
5. التأكيد على أن أفراد عينة المصلين يؤدون الفرائض و الرواتب بدون انقطاع.

4-مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: تمثلت عينة البحث المصلين في أفراد من مسجد حمزة بن عبد

المطلب -مستغانم- .

4-2- المجال المكاني: أنجزت الاختبارات بالنسبة ل:

- العينة المصلين بالمركب الرياضي لولاية مستغانم.

- العينة غير المصلين بملعب الإقامة الجامعية 2000 سرير مستغانم.

4-3- المجال الزمني: لقد أجري البحث حسب التوزيع التالي:

• الدراسة الاستطلاعية تمت من 2018/01/28 إلى 2018/02/04

• الدراسة الأساسية تمت من 2018/01/02 إلى 2018/04/19

- تم إجراء الاختبارات من 2018/04/12 إلى 2018/04/18

5- أدوات و وسائل البحث:

بالنظر إلى حداثة الموضوع و قلة الدراسات المشابهة لبحثنا هذا كان من الواجب علينا

توظيف مختلف الأدوات و الوسائل و الطرق التي من خلالها يمكننا الإطلاع و

التعرف على مختلف المتغيرات الأساسية الخاصة بالبحث و التي تمثلت في:

- المصادر والمراجع.

- الدراسات المشابهة.

- المقابلات الشخصية.

- الاختبارات المستعملة.

- الوسائل الإحصائية.

5-1- المصادر والمراجع:

استعنا بعدد كبير من المراجع باللغة العربية واللغة الأجنبية والمواقع الالكترونية العربية والعالمية التي تتماشى مع أهداف البحث من اجل الوصول إلى توضيحات وتسهيلات للأمور الغامضة أو المعقدة بالنسبة إلينا فكها بطريقة علمية و المتمثلة في:

5-2- الدراسات المشابهة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على الدراسات من خلال البحث عن المواضيع التي سبقت هذا الجانب و توصلنا إلى ما يلي :

الدراسة الأولى: دراسة الدكتور (مها محمد صالح الأنصاري) سنة 2005.

الدراسة الثانية: دراسة الدكتور (أشرف عبد المنعم احمد يوسف) 2006.

5-3- المقابلات الشخصية:

من أجل ضبط مختلف المتغيرات التي من المستند أن توفر بطريقة أو أخرى على نتائج الدراسة تمت المقابلات مع دكاترة و أساتذة و أئمة لهم دراية واسعة بالاختصاص و ذلك من أجل تحديد الموضوع و كشف مختلف جوانبه.

5-4- الاختبارات المستعملة:

من خلال ترشيح الاختبارات و تحكيمها من طرف الأساتذة لبلوغ صدق المحكمين خلصنا إلى الاختبارات الآتية:

5-4-1- المرونة الديناميكية:

5-4-1-1- اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري عمى المحور الأفقي

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مرقمة من 0 إلى 50 سم

عموديا عمى المقعد حيث يكون رقم 50 سم موازي لسطح المسطرة ورقم 25 سم

موازي للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع

القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم اللاعب بثني جذعه

للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن

يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة 2 ثا.

توجيهات :

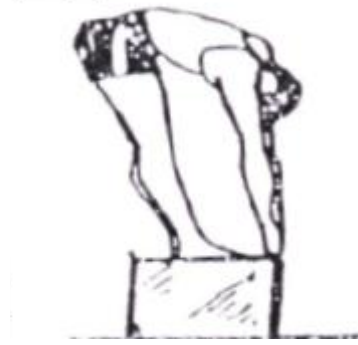
- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- للاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

- يجب أن يتم انثناء الجذع ببطء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة محددة.
 التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب لو المسافة الأكبر بالسنتيمتر. (الديلمي و عزت، 2012، صفحة 195)
 مستويات الاختبار (المعايير والمستويات الدولية):

التقدير	التقدير
أقل من 15 سم.	- ضعيف.
- من 15 إلى 20 سم	- متوسط
20 سم فأكثر	- ممتاز



شكل رقم (14) يمثل اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

5-4-1-2- اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والرقبة.

الأدوات: بساط، مسطرة أو شريط قياس بالبوصة.

مواصفات الاختبار:

- ينبطح المختبر على البطن مع وضع اليدين خلفا والراحتين على المقعدة، يتم تثبيت الوسط بواسطة زميل.
 - توضع المسطرة أو المتر عمودية أمام رأس المختبر.
 - يتم تثبيت الرقبة في مستوى الجذع مع رفع الجذع ببطيء لأقصى مدى ويتم القياس وتسجيل القراءة عند مستوى ذقن المختبر.
 - تسجل القراءات لأقرب بوصة.
 - تسجل المسافة بالبوصة من مستوى البساط حتى أسفل الذقن.
 - القراءة تكون من أسفل إلى أعلى (الصفر اقل درجة).
- التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات. (elnawasry, 2017)

5-4-2- اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة:

الغرض من الاختبار : قياس التوازن العام الثابت على قدم واحدة فوق عارضة .

- الأدوات اللازمة : عارضة صلبة بطول (60) سم، وارتفاع (20) سم، وبعرض (3) سم وتغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحقق عامل الأمن والسلامة للمفحوص، مثبتة على لوحة من الخشب لتحقيق مزيد من الثبات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن .

وصف الأداء : حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستنداً على قدمك المفضلة .

- قم بثني الرجل الحرة خلفاً وامسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس).

- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك .

- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح .

- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر .

- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لأكبر وقت ممكن.

تعليمات الاختبار :

- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند سماع إشارة البدء وترك المفحوص للذراع المستند عليها.

- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانه من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم .

- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم. (حسانين، 2001، صفحة 344)

5-4-3- اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين القدم والعين.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف.

- طباشير.

الإجراءات: يرسم على الأرض (8) دوائر ، على أن يكون قطر كل منها 60 سم وترقم

الدوائر من (1 إلى 8).

وصف الأداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1).

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى

الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) وحتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.

- يعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة.

حساب الدرجات:

يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر

حتى الدائرة رقم (8). (حسانين، 2001، صفحة 347)

5-4-4- اختبار عضلات الرجلين:

الغرض من الاختبار: قياس تحمل عضلات الرجلين.

الأدوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط ارتفاعه خمسون (50) سم يوضع خلف

المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف و الكفان متشابكان خلف الرقبة و الركبتان منثيتان

نصفا، يقوم المختبر بالوثب عاليا على أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعد، يكرر هذا

العمل اكبر عدد مرات.

توجيهات:

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توارى المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها، درجة لمحاولة صحيحة.

6- الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن للبحث قمنا بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة قيام عينة البحث بحركات الصلاة كما هو منصوص عليها في السنة النبوية وكان الهدف من التجربة:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية للعينة.
- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار من الاختبارات .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات.

جدول رقم (04) يبين مدى التجانس بين العينتين في (الطول - الوزن - السن)

المتغيرات	المصلين		غير المصلين		بيرسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	الثبات
	س1	ع1	س2	ع2					
السن	43.00	11.66	42.57	33.29	0.94	6	0.05	دال	
الوزن/كغ	81.16	90.42	90.64	39.17	0.40				
الطول/م	1.76	0.01	1.78	0.01	0.52				

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين في (السن - الوزن - الطول) و من خلال تطبيق معادلة معرفة مدى التجانس بين العينتين تحصلنا على ارتباط طردي قوي في السن قدر ب(0.94) و ارتباط طردي ضعيف في الوزن قدر ب (0.40) و ارتباط طردي متوسط في الطول قدر ب (0.52) و هذا عند درجة حرية (6) و مستوى الدلالة 0.05.

على ضوء ما سبق نستنتج أن هناك ارتباط بين العينتين في (السن-الوزن-الطول).

7-الدراسات الإحصائية:

7-1- معامل الصدق.

7-2-معامل الارتباط بيرسون.

7-3- (ت) ستيودنت لعينتين متجانستين.

7-4- المتوسط الحسابي.

7-5- الانحراف المعياري.

9-صعوبات البحث:

يلخص الباحث صعوبة البحث في :

- صعوبة تحديد أفراد العينة.
- قلة المصادر و المراجع في هذا الجانب.
- نقص العتاد و الأجهزة بالمعهد لاستخدامها في الاختبارات.

خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث في هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية خلال التجربة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية وهذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية. حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم في البحث، العينة، المجالات، الأدوات المستخدمة في البحث، صعوبات البحث كما تطرق الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة التي ندرسها.

الفصل الثاني

تمهيد.

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- الاستنتاجات.
- مناقشة فرضيات البحث.
- التوصيات.
- الخلاصة العامة.

تمهيد:

طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الطالب تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها ومن أجل معرفة أثر حركات الصلاة في تطوير بعض القدرات الحركية على عينة البحث وهذا في جميع الاختبارات.

وعليه يعرض الطالب في هذا الفصل نتائج كل الاختبارات التي جرت خلال الدراسة وتحليلها ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينين بالوسائل الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

1-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف:

جدول رقم (05) يوضح نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	الغير المصلين		المصلين		المقاييس الإحصائية الاختبارات
					2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائياً	12	0.05	2.18	3.90	14.95	1.43	5.81	8.14	اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل

من الوقوف لعينتي البحث لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفرق "ت" ستيودنت

ومن خلال الجدول رقم (05) لوحظ أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت ب (3.90) و هي

أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر ب (2.18) وهذا عند درجة حرية (12) ومستوى

الدلالة (0.05).

من خلال تحليل مقارنة نتائج الاختبار للعينتين نلاحظ أن النتائج المتحصل عليها دالة

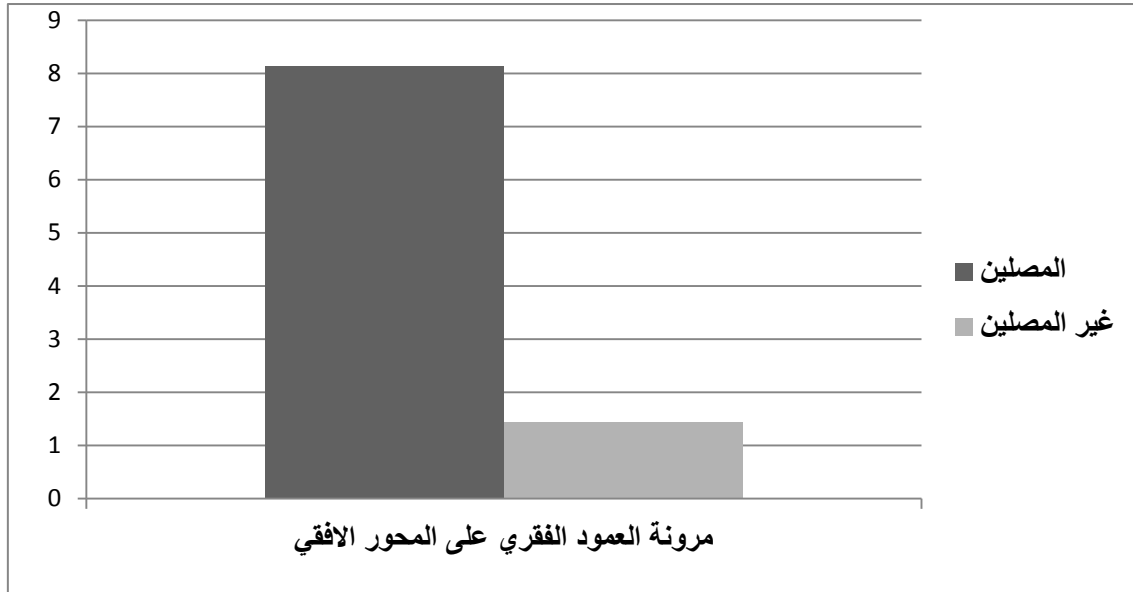
إحصائياً أي أنه توجد فروق معنوية بين العينتين و هي لصالح العينة التي تؤدي

الصلاة.

إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة التي تؤدي الصلاة

الأمر الذي ورد في دراسة أشرف عبد المنعم احمد يوسف بان هناك ارتباط بين الأداء

الحركي في الصلاة والحركات البدنية في الرياضة.



شكل رقم (15) يوضح نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

على ضوء النتائج السالفة الذكر، و من خلا الشكل رقم (15) الذي يوضح الفرق في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف للعينتين (المصلين - غير المصلين) وبالرغم من أن العينتين لم تصلا إلى مستوى المعايير الدولية لهذا الاختبار يتضح لنا أن العينة المؤدية للصلاة حققت أفضل متوسط حسابي عن العينة الغير مصلية الأمر .

الاستنتاج:

مما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار بمثابة المعيار العلمي كونه يبين الفرق بين العينتين حيث من خلاله يتجلى لنا أن عينة المواظبين على الصلاة يمتازون بمرونة جيدة ، و من خلال ما ورد عن طولان و عودة (انظر الصفحة رقم 50) و يؤكد مرجع آخر انظر الصفحة (55) بضرورة تكرار كل تمرين لعدد كافي من المرات من 10 إلى 20 مرة و هذا ما يؤدي في الصلاة، ففرصة حدوث الإصابة عند عينة المواظبين على الصلاة أقل من حدوثها عند غير المصلين و هذا ناتج عن الحركات المعمول بها في الصلاة من خلال زاويا معينة التي تسمح بانقباض و تمدد عضلات معينة مرتبطة بالمفاصل.

1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة :

جدول رقم(06) يوضح نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة

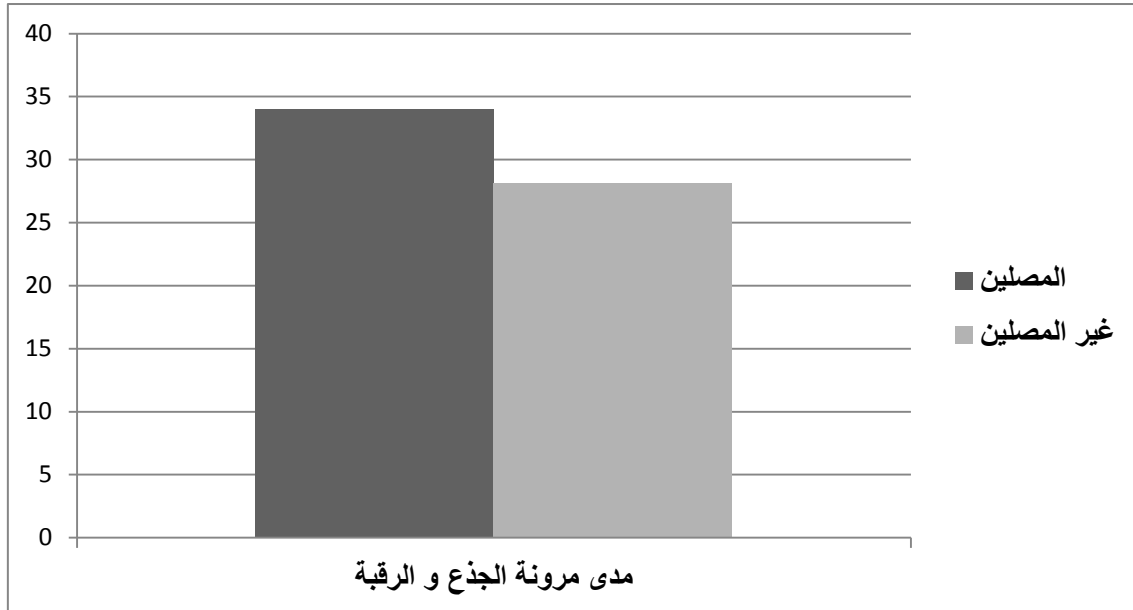
الدلالة	درجة الحرية (2ن-2)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير مصليين		المصليين		المقاييس الإحصائية
					2ع	2س	1ع	1س	الاختبارات
دال إحصائيا	12	0.05	2.18	2.51	9.80	28.14	28.3	34	إختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة

ومن خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة للعينتين باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت "ستيودنت" ومن خلال الجدول رقم (06) لوحظ أن جميع قيم " ت "المحسوبة تأرجحت بين (2.51) و هي أصغر من قيمة " ت "الجدولية المقدر ب(2.18) وهذا عند درجة حرية(12) ومستوى الدلالة (0.05).

من خلال تحليل مقارنة نتائج الاختبار للعينتين نلاحظ أن النتائج المتحصل عليها دالة إحصائيا أي أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المصليين و غير المصليين و هي لصالح عينة المصليين.

من خلال تحليل النتائج و مناقشتها نستنتج أن عينة المصليين سجلت نتائج ايجابية عن عينة غير المصليين في اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة.

نفسر مما سبق بأن أفراد العينة المصليين لهم قدرة حركية أحسن من عينة غير المصليين في اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة.



شكل رقم (16) يوضح نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة

من خلال الشكل رقم (16) الذي يوضح الفروق في نتائج اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة لعينتي البحث يتضح لنا أن عينة المواظبين على الصلاة حققت أفضل متوسط حسابي عن عينة غير المصلين في هذا الاختبار المتعلق بالقدرة الحركية الأمر الذي يفسر أن حركات الصلاة لها أثر في مرونة الجذع و الرقبة.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن هذا الاختبار ألقى الضوء على ما حققه أفراد عينة المصلين إذ تبين أن لهم مرونة في الجذع و الرقبة التي كانت ناتجة عن حركة السجود بكثرة، فأخذت فقرات العنق و الرقبة و الجذع حظها من أسرار الحركة حيث تمتاز هذه الحركة بتغيرات في زوايا المفاصل (انظر الشكل في الصفحة 37) و كذلك تؤثر في مرونة العضلات مما يسمح للفرد المواظب على الصلاة بالتميز بقدرة حركية عن غير المصلين.

1-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة:

جدول رقم (07) يوضح نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة

الدالة	درجة الحرية (2 ن-2)	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الغير مصلين		المصلين		المقاييس الإحصائية الاختبارات
					2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائياً	12	0.05	1.78	2.03	0.56	2.87	0.18	3.53	اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة

تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة

الطولية على عارضة لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق " ت "ستيودنت"

ومن خلال الجدول رقم (07) لوحظ أن قيمة" ت "المحسوبة قدرت ب (2.03) و هي

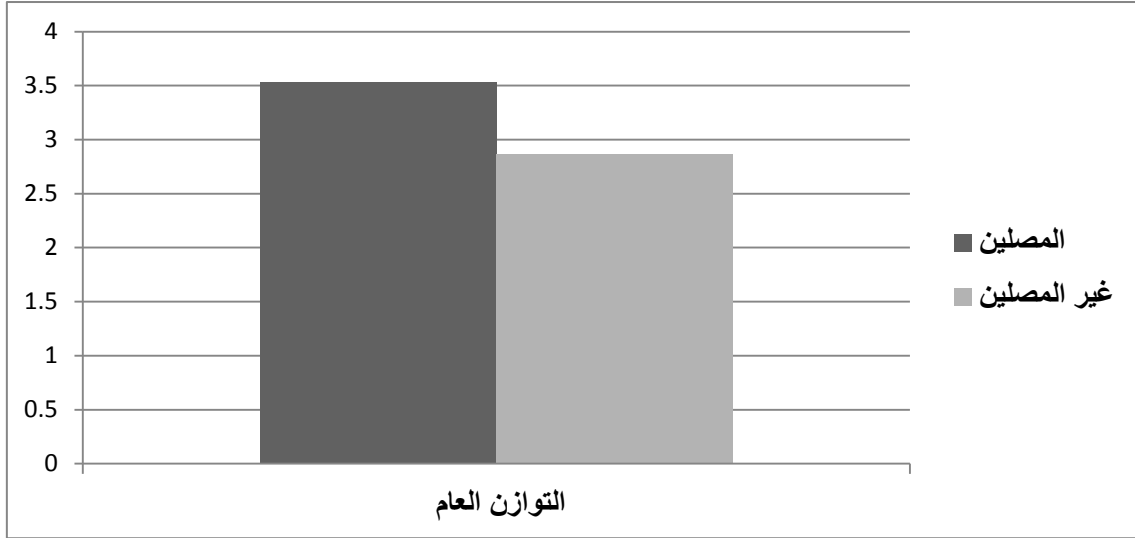
قيمة أكبر من قيمة " ت "الجدولية المقدر ب(1.78) وهذا عند درجة حرية (12)

ومستوى الدلالة (0.05).

من خلال تحليل مقارنة نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة

للعينتين نلاحظ أن النتائج المتحصل عليها دالة إحصائياً أي أنه توجد فروق معنوية

بين العينتين و هي لصالح عينة المصلين.



شكل رقم (17) يوضح نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة

من خلال الشكل رقم (17) الذي يوضح الفروق في نتائج اختبار الوقوف بالقدم بالطريقة الطولية على عارضة يتضح لنا أن العينة المؤدية للصلاة حققت أفضل متوسط حسابي عن العينة غير المؤدية للصلاة في هذا الاختبار الذي يهدف إلى قياس التوازن العام .

الأمر الذي يفسر أن عينة المصلين لهم القدرة على التوازن أفضل من عينة غير المصلين.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه حيث انه أمكن من قياس قدرة التوازن لأفراد العينة حيث امتازت عينة المصلين بتحقيق زمن معتبر عن غيرها فيما يتعلق بالتوازن و من خلال ما أشرنا إليه (أنظر الصفحة رقم 56) ، فلعينة المصلين القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم و ذلك ما يوحي لنا بالأثر الإيجابي لحركات الصلاة على الجسم.

1-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة:

جدول رقم (08) يوضح نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة

الاختبارات	المقاييس الإحصائية	المصلين		الغير مصلين		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2ن-2)	الدلالة الإحصائية
		1س	1ع	2س	2ع					
اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة		4.86	0.47	7.78	1.52	5.51	1.78	0.05	12	دال إحصائياً

تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج لإختبار الوثب بالقدمين عبر

الدوائر المرقمة للعينتين (المصلين و غير المصلين) باستخدام اختبار دلالة الفروق

"ت" ستيودنت .

ومن خلال الجدول رقم (08) لوحظ أن قيمة" ت "المحسوبة قدرت ب (5.71) وهي

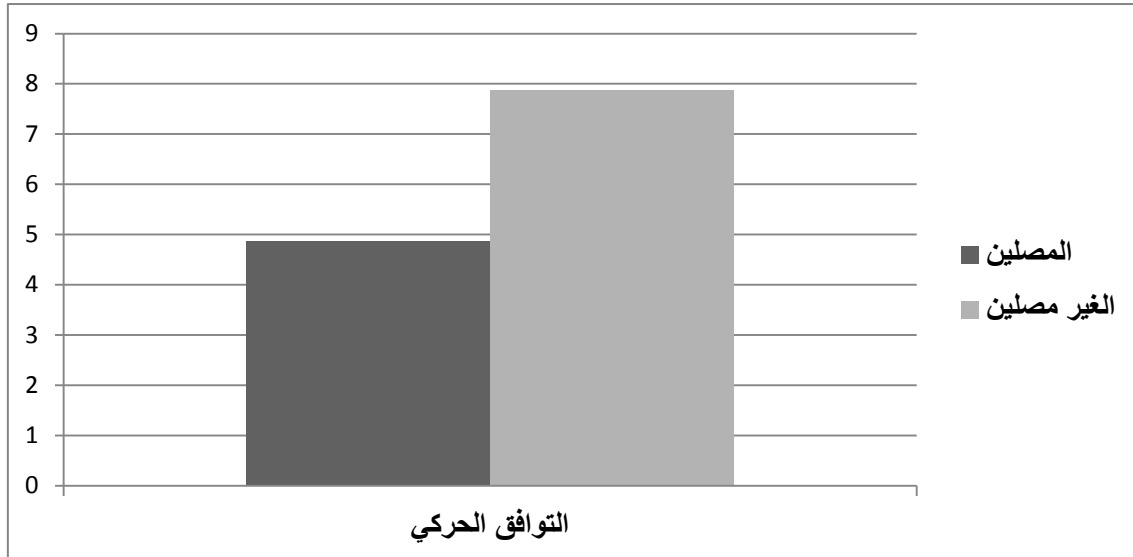
قيمة أكبر من قيمة " ت "الجدولية المقدره ب (1.78) وهذا عند درجة حرية (12)

ومستوى الدلالة (0.05).

من خلال التحليل السابق يتبين لنا أن النتائج المتحصل عليها دالة إحصائياً أي أنه

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة المصلين و عينة غير

المصلين فيما يتعلق بالتوافق الحركي و هي لصالح عينة المصلين .



شكل رقم (18) يوضح نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة

من خلال الشكل رقم (18) الذي يوضح الفروق في نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة يتضح لنا أن العينة المؤدية للصلاة حققت أقل زمن عن العينة الغير مصلية في هذا الاختبار الذي يهدف إلى قياس التوافق الحركي. الأمر الذي يفسر أن عينة المصلين لهم توافق حركي أفضل من عينة غير المصلين من خلال ما سبق يرى الباحث ذلك في أن حركات الصلاة لها اثر في تطوير بعض القدرات الحركية.

الاستنتاج:

مما سبق يمكننا القول أن هذا الاختبار قام بدوره في تحديد مدى الفروقات بين العينتين و من خلال ما ورد عن د.عزيز فاضل حسين أنظر الصفحة (58) بأن التفكير و تشتت الذهن و الخبرة الحركية هي من بين العوامل المؤثرة في التوافق فيمكننا القول بان لحركات الصلاة اثر ايجابي في تطوير التوافق للفرد المواظب عليها و تعتبر هذه النتيجة مؤيدة للفرضية الأولى .

1-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار عضلات الرجلين:

جدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار عضلات الرجلين

المقاييس الإحصائية	المصلين		الغير مصلين		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	الدلالة الإحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
الاختبارات									
اختبار عضلات الرجلين	13	8.33	7.71	23.5	2.46	2.17	0.05	12	دال إحصائياً

تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج لإختبار عضلات الرجلين للعينتين

(المصلين و غير المصلين) باستخدام اختبار دلالة" ت ستودنت

و من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح نتائج اختبار عضلات الرجلين تبين أن

عينة المصلين حققت متوسط حسابي قدره (13) و انحراف معياري (8.33) و عينة

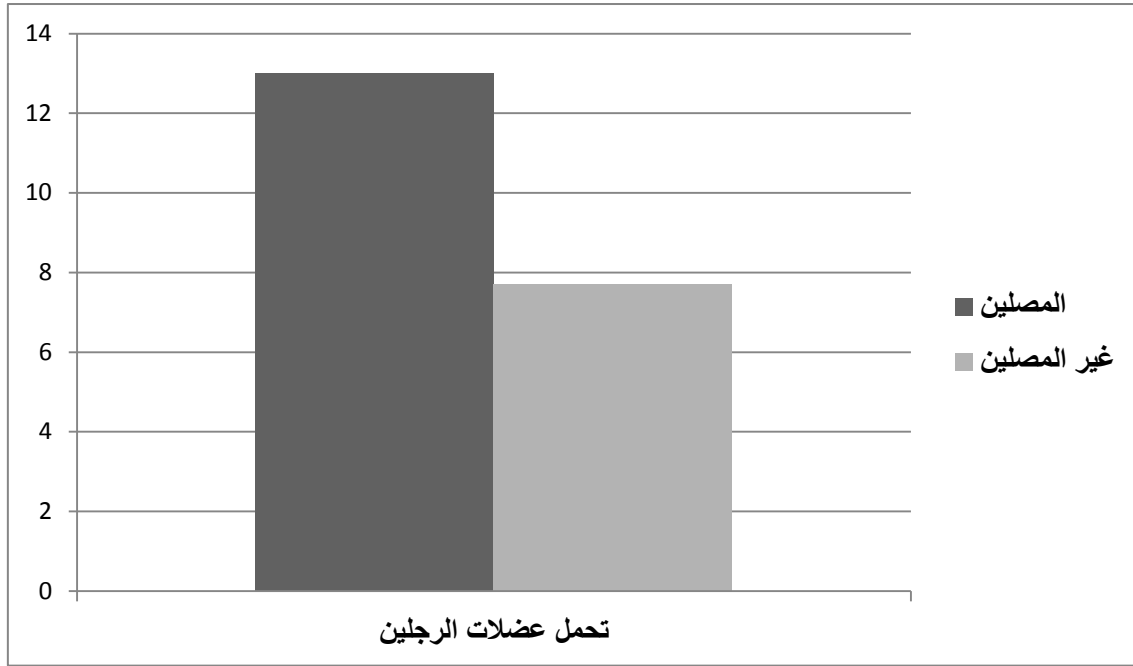
غير المصلين حققت متوسط مقداره (7.71) و انحراف معياري (2.46) و قد بلغت

قيمة ت المحسوبة (2.46) و هي قيمة اكبر من ت الجدولية المقدره ب (2.17) عند

مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (12).

و هذا يعني وجود فرق معنوي بين نتائج عينة المصلين و عينة غير المصلين و هو

دال إحصائياً.



شكل رقم (19) يوضح نتائج اختبار عضلات الرجلين

من خلال الشكل البياني رقم (19) الذي يوضح الفرق بين العينتين في المتوسطات لاختبار عضلات الرجلين يتضح أن عينة المصلين حصلت على أكبر متوسط الأمر الذي نفسر به بان لحركات الصلاة اثر في تنمية تحمل عضلات الرجلين.

الاستنتاج:

بناء على ما تم تقديمه يمكن القول بأن هذا الاختبار قد أبدى فعاليته ونجاعته في قياس تحمل عضلات الرجلين و تفسر النتائج بان للأفراد المواظبين على الصلاة القدرة على ذلك و قد ورد عن البعض بأن التحمل العضلي يعتمد أساساً على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي. أنظر الصفحة (59).

فالمواظب على الصلاة يقوم بحركات مختلفة من خلال الاعتماد على رجليه أكثر من مرة في الصلاة الواحدة فيكتسب تحمل عضلي مميز و هذا راجع للأثر الذي تتركه حركات الصلاة على الجسم.

2-الاستنتاجات:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة التطبيقية، المعارف و النظريات

المشتقات من الجانب النظري خلصنا إلى الاستنتاجات التالية:

- بالرغم من أن العينتين لم تصلا إلى مستوى المعايير الدولية بالنسبة لاختبار ثني

الجدع للأمام و الأسفل من الوقوف إلا أن عينة المصلين حققت نتائج أحسن من

عينة غير المصلين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين و هي لصالح عينة المصلين.

- للخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة أثر في تطوير بعض القدرات الحركية

لجسم الفرد المواظب على الصلاة.

- الزمن الذي يؤديه المصلي خلال الصلاة المعتمد في دراستنا يساهم بنسبة كبيرة

في تطوير بعض القدرات الحركية للفرد.

3-مناقشة فرضيات البحث:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها مع فرضيات البحث التي كانت كالآتي:

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات المستخدمة في دراستنا التي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين و هي لصالح عينة المصلين و بالتالي تتحقق صحة الفرضية الأولى و التي هي كالآتي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة المصلين.

ثانياً: مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في عرض و تحليل نتائج الاختبارات التي بينت لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية و التي تشير إلى مدى أثر حركات الصلاة على جسم عينة المواظبين على الصلاة و عليه تتحقق لنا صحة الفرضية الثانية و التي تنص على أن:

- لحركات الصلاة أثر في تنمية بعض القدرات الحركية للأفراد المواظبين عليها.

4-التوصيات:

بناء على الدراسة النظرية لبحثنا و نتائج مختلف الاختبارات المطبقة على عينة

البحث نوصي بما يلي:

- إجراء دراسات أخرى على متغيرات و عينات مختلفة عن التي تطرقنا لها في بحثنا.

- العمل على دفع الأفراد و خاصة الأطفال إلى أداء الصلاة كونها تساهم في النمو السليم.

- إجراء دراسة باعتماد الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة على اللياقة البدنية.

- الحرص على تحسيس و توعية الأفراد بالوضعيات الحركية الصحيحة التي يجب تطبيقها خلال أداء الصلاة.

- العمل على تبيان مدى أهمية الزمن المستغرق في الصلوات خلال اليوم.

- التأكيد على الالتزام بالشروط المتفق عليها فقها خلال أداء الصلاة.

5-الخلاصة العامة:

من خلال جمع المعطيات النظرية و الدراسات السابقة التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذه الدراسة، وانطلاقا من الإشكالية المطروحة حول أثر الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة في تطوير بعض عناصر القدرات الحركية و معرفة أثر الزمن المستغرق في تأدية الصلاة على ذلك من خلال تحديد بطارية إختبارات لقياس بعض عناصر القدرات الحركية لتقييم مستوى القدرة الحركية للأفراد المواظبين على الصلاة وخضوعها إلى طرق علمية ومتطلبات مدروسة، لهذا وجب الإجابة على هذا الإشكال و وضع فرضيات البحث التي هي عبارة عن حلول جزئية مؤقتة للإشكالية المطروحة، كان لازما علينا من اختبارها لتبيان مدى صحتها، ولتحقيق ذلك قمنا بتصميم بطارية إختبارات بدنية للأفراد المواظبين على الصلاة و غير المصلين لتحديد المستويات.

ومن خلال ما سبق فإن عملية التقييم الجيدة ستسمح بتوفير أفضل النتائج، من خلال بطارية الإختبارات المطبقة على العينتين لتحديد مستوى القدرات الحركية الحقيقية، و كانت نتائج ومستوى عينة الأفراد المواظبين على الصلاة عالية.

على ضوء ما سبق من دراسات نظرية و تطبيقية و بعيدا عن الجانب الروحي للصلاة فهي بدورها لها أثر على جسم الإنسان و خاصة من ناحية تطوير القدرات الحركية.

المصادر و المراجع

- القرآن -

سورة الاسراء آية 110.

سورة الحج 77.

سورة الانفال آية 35.

سورة البقرة آية 3.

سورة البقرة آية 30.

سورة الصافات آية 143.

سورة طه آية 132.

سورة مريم. آية 29-30.

سورة آل عمران آية 42 .

سورة آل عمران آية 43.

سورة آل عمران آية 191.

سورة إبراهيم آية 70

- المراجع الدينية -

2- مسلم. ما يقال في الركوع و السجود.

3- متفق عليه : البخاري. بدء الوحي رقم 1908.

4- متفق عليه البخاري. كتاب الصلح رقم 1817.

- 5- مسلم. باب المشي إلى الصلاة
- 6- مسلم. الطهارة باب ثواب المشي الى الصلاة.
- 7- مسلم. رقم 1817.
- 8- صحيح البخاري، و صحيح مسلم.
- 9- النسائي. الإفتتاح.
- 10- البخاري. الأذان.
- 11- البخاري. الأذان.باب أمر النبي صلى الله عليه و سلم للذي لا يتم ركوعه بالإعادة . 263/1 رقم (724).
- 12- البخاري. أخبار الآحاد . باب ما جاء في إجازة خبر الواحد الصدوق في الأذان والصلاة والصوم والفرائض والأحكام 226/1 رقم (605)
- 13- الترميذي. صلاة من لا يقيم صلبه في الركوع و السجود.
- 14- الترميذي، حسن صحيح، و أبوداود. الصلاة.
- 15- أبو داود. الصلاة.
- 16- ابوداود. الافتتاح.
- 17- الحاكم. الصلاة.
- 18- أحمد بن علي بن حجر العسقلاني :فتح الباري شرح صحيح البخاري. دار الريان للتراث.1986.باب من شكا إمامه إذا طول.

-مراجع باللغة العربية

- 19- ابتهاج محمد خير: (2007). أثر الصلاة في تربية و سلوك المسلم. الخرطوم. كلية الدراسات العليا.
- 20- أحمد بسام ساعي: (2015). إعادة اكتشاف الصلاة (المجلد الطبعة الأولى). عمان - الأردن. مركز معرفة الانسان للدراسات و الأبحاث و النشر والتوزيع.
- 21- د.أشرف عبد المنعم احمد يوسف: (2006). نمذجة التدريب الرياضي بناءً على الأداء الحركي للصلاة في الإسلام. طبرق. جامعة عمر المختار.
- 22- د.سعيد بنعلي بن وهف القحطاني: شروط الصلاة. الرياض: مؤسسة الجريسي للاعلان و التوزيع.
- 23- د.هدى درويش: (2006). الصلاة في الشرائع القديمة و الرسائل السماوية اليهودية - المسيحية - الاسلام (المجلد الطبعة الاولى). مصر. عين للدراسات و البحوث الانسانية و الاجتماعية.
- 24- عباس المسيري. اليوغا طريق الشفاء.
- 25- عدنان الطرشة: الصلاة و الرياضة و البدن. ط 1. 1992. بيروت. المكتب الاسلامي.
- 26- قاسم حسن حسين، و ايمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية. هولندا. دار الفكر للطباعة والنشر.
- 27- محمد بشير الشقفة: (دمشق). الفقه المالكي في ثوبه الجديد (المجلد الجزء الأول). 1999. دار العلم.

- 28- محمد عبد الوهاب: شروط الصلاة و اركانها و واجباتها.
- 29- مها محمد صالح الانصاري: (2005). تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية في حركات صلاة المسلمين لإعادة تأهيل المصابين بانسداد شرايين القلب التاجية. جامعة ديالى.
- 30- يعرب خيون: (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد. مكتب الصخرة للطباعة.
- 31- محمد صبحي حسانين: (2003). القياس و التقويم ط 5. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 32- محمد صبحي حسانين: (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط (المجلد 4). دار الفكر العربي.
- 33- أ.د ريسان خريبط ، و د.نجاح مهدي: (2002) ،.التحليل الحركي .عمان .
الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 34- طولان صديق محمد ابراهيم ، و عودة محمد حسنين أبو عبد الله: (2016) .
أساليب العمل العضلي للاعب الجمباز الحديث (القوة العضلية -تمارينات اللياقة
البدنية . ط 1 .الإسكندرية.مؤسسة عالم الرياضة و النشر و دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 35- د.عزيز فاضل حسين:(2015) .: اللياقة البدنية .الأردن -عمان. الجنادرية
للنشر و التوزيع.
- 36- د.عزيز فاضل حسين .(2015). اللياقة البدنية .الطبعة الأولى .الاردن -
عمان. دار يافا العلمية للنشر و التوزيع.

- 37- محمد صبحي حسانين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط (المجلد 4). دار الفكر العربي.
- 38- درويش الراجح الديلمي، و أحمد عزت. (2012). مشاكل الشباب النفسية . مصر. جماعة النشر العالمي.
- 39- موسى عبدالناصر. (2006-2007). دروس في الإحصاء الوصفي. الجزائر. جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 40- كمال عبده بدر الدين، و السيد حلاوة. محمد. (2001). رعاية المعوقين سمعيا و حركيا. الاسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.
- 41- محمد حسن زكي. (2004). مدرب الكرة الطائرة، اسس و آراء الجزء الاول. الاسكندرية. المكتبة المصرية

- مصادر و مراجع باللغة الأجنبية

42- richard. yoga for health.

- مصادر و مراجع مأخوذة من شبكة الانترنت

43- (2008, 12 14). Récupéré sur

[-http://forum.ashefaa.com/archive/index.php/t-62434.html](http://forum.ashefaa.com/archive/index.php/t-62434.html)

44 - يوسف البصراوي. (2006 ,07 30). منتديات كورة. تم الاسترداد من

[-http://forum.kooora.com/f.aspx?t=2158876](http://forum.kooora.com/f.aspx?t=2158876)

45- (بلا تاريخ). تم الاسترداد من

[-fn=%C7%E1%DD%D5%E1&http://www.kau.edu.sa/getfile.aspx?id=219632](http://www.kau.edu.sa/getfile.aspx?id=219632)

dr-hamdy elnawasry (2017 ,04 19). عالم الرياضة. تم الاسترداد من الاختبارات

و المقاييس.

الملاحق

الملحق 01

نتائج اختبارات
عينه
المصلين

نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

الاسم	محاولة 1	محاولة 2
ع. بكوش	8 سم	8 سم
ب. بوسعيد	9 سم	11 سم
الغالي	7 سم	10 سم
عبد الرحمن	5 سم	5 سم
جبور لخضر	4 سم	5 سم
علي	6 سم	8 سم
بوبكر	10 سم	10 سم

نتائج اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة

الاسم	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
ع. بكوش	27 سم	25 سم	25 سم
ب. بوسعيد	37 سم	20 سم	33 سم
الغالي	40 سم	40 سم	37 سم
عبد الرحمن	35 سم	36 سم	30 سم
جبور لخضر	26 سم	24 سم	21 سم
علي	35 سم	36 سم	19 سم
بوبكر	36 سم	36 سم	27 سم

نتائج اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة

الاسم	الزمن
ع. بكوش	3,44 ثا
ب. بوسعيد	3,9 ثا
الغالي	3,25 ثا
عبد الرحمن	3,95 ثا
جبور لخضر	4,02 ثا
علي	2,93 ثا
بوبكر	3,23 ثا

نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة

الاسم	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
ع. بكوش	5,22 ثا	5,28 ثا	6,17 ثا
ب. بوسعيد	4,59 ثا	4,38 ثا	6,76 ثا
الغالي	4,98 ثا	4,76 ثا	4,82 ثا
عبد الرحمن	4,17 ثا	4,54 ثا	5,78 ثا
جبور لخضر	5,27 ثا	5,71 ثا	5,46 ثا
علي	6,02 ثا	6,38 ثا	7,11 ثا
بوبكر	4,18 ثا	4,75 ثا	4,25 ثا

نتائج اختبار عضلات الرجلين

عدد المحاولات الصحيحة	الاسم
16	ع. بكوش
14	ب. بوسعيد
10	الغالي
15	عبد الرحمن
16	جبور لخضر
10	علي
10	بويكر

الملحق 02

نتائج اختبارات عينة
غير المصلين

نتائج اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

الاسم	محاولة 1	محاولة 2
العجال	3 سم (-)	3 سم (-)
ق.عب الله	4 سم	2 سم
مهدي	6 سم	8 سم
الحبيب	1 سم	0
عبد القادر	2 سم	2 سم
قاضي	3 سم (-)	1 سم (-)
مهدي	1 سم	0

نتائج اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة

الاسم	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
العجال	27 سم	20 سم	19 سم
ق.عب الله	30 سم	25 سم	23 سم
مهدي	25 سم	17 سم	20 سم
الحبيب	28 سم	26 سم	17 سم
عبد القادر	33 سم	30 سم	27 سم
قاضي	28 سم	30 سم	24 سم
مهدي	24 سم	24 سم	20 سم

نتائج اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة

الاسم	الزمن
العجال	3,83 ثا
ق.عب الله	1,9 ثا
مهدي	2,54 ثا
الحبيب	2,32 ثا
عبد القادر	2,47 ثا
قاضي	3,32 ثا
مهدي	3,71 ثا

نتائج اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة

الاسم	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 3
العجال	6,27 ثا	7.02 ثا	7.17 ثا
ق.عب الله	7,38 ثا	7.46 ثا	7.52 ثا
مهدي	8,22 ثا	8.39 ثا	8.56 ثا
الحبيب	6,55 ثا	7.14 ثا	7.49 ثا
عبد القادر	9,33 ثا	10.19 ثا	10.21 ثا
قاضي	9,36 ثا	9.56 ثا	9.38 ثا
مهدي	7.56 ثا	7.47 ثا	8.02 ثا

نتائج اختبار عضلات الرجلين

عدد المحاولات الصحيحة	الاسم
10	العجال
11	ق.عب الله
4	مهدي
10	الحبيب
5	عبد القادر
0	قاضي
14	مهدي

الملحق 03

السن - الوزن - الطول

للعيّتين

عينة المصلين

الاسم	السن	الوزن	الطول
ع. بكوش	39	85,6 كغ	1,79 سم
ب. بوسعيد	45	75,9 كغ	1,83 سم
الغالي	47	80,2 كغ	1,72 سم
عبد الرحمن	47	90 كغ	1,71 سم
جبور لخضر	39	71,3 كغ	1,73 سم
علي	42	95,1 كغ	1,81 سم
بوبكر	42	70 كغ	1,71 سم

عينة غير المصلين

الاسم	السن	الوزن	الطول
العجال	37	97,2 كغ	1,77 سم
ق.عب الله	48	79 كغ	1,77 سم
مهدي	50	90,3 كغ	1,79 سم
الحبيب	48	95,2 كغ	1,74 سم
عبد القادر	38	86,4 كغ	1,8 سم
قاضي	39	91,7 كغ	1,87 سم
مهدي	38	94,7 كغ	1,7 سم

المُلحق 04

زمن أداء الصلاة

حدثنا محمد بن يوسف حدثنا سفيان عن إسماعيل بن أبي خالد عن قيس بن أبي حازم عن أبي مسعود قال : قال رجل يا رسول الله إني لأتأخر عن الصلاة في الفجر مما يطيل بنا فلان فيها فغضب رسول الله صلى الله عليه و سلم ما رأيتَه غضب في موضع كان أشد غضبا منه يومئذ ثم قال يا أيها الناس إن منكم منفرين فمن أم الناس فليتجاوز فإن خلفه الضعيف و الكبير وذا الحاجة.(أحمد بن علي بن حجر العسقلاني،672)

الزمن المعتمد في الدراسة الأولى :

الزمن الكلي للركعتين	زمن وضع جلوس التشهد	زمن وضع السجود	زمن وضع الركوع	زمن وضع القائم
3د و 24 ثا	32 ثا	8 ثا	8 ثا	38 ثا

الزمن المعتمد في الدراسة الثانية:

الزمن الكلي للركعتين	زمن وضع جلوس التشهد	زمن وضع السجود	زمن وضع الركوع	زمن وضع القائم
5د إلى 6د و 38 ثا	25 ثا إلى 60 ثا	25 ثا إلى 34 ثا	25 ثا إلى 30 ثا	75 ثا

الملحق 05

استمارة تحكيم الاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

قسم النشاط الحركي المكيف

إلى السادة : الأساتذة الأفاضل

استمارة تحكيم الاختبارات

في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص نشاط حركي مكيف و صحة تحت عنوان " تأثير حركات الصلاة في تحسين بعض عناصر

القدرات الحركية لدى الأفراد ما بين (35-50 سنة) "

نتقدم إليكم أنتم بهذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية بغرض

تحكيمها و إبداء أرائكم و وجهة نظركم في مدى ملائمتها لعينة البحث

ملاحظة: يرجى وضع علامة (X) أمام الاختبارات الحركية المناسبة، مع اقتراح توجيهاتكم أو تعديل في

الاختبارات التي ترونها مناسبة لموضوع البحث

وفي الأخير لكم من الطالب فائق الاحترام و التقدير و شكرا.

إشراف الدكتور:

من إعداد الطالب :

د. رقيق مداني

بولنوار أحمد

السنة الجامعية: 2018/2017

الصفات البدنية		الاختبارات	موافق	ملاحظات
المرونة SOUPLESSE	ديناميكية	اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف		
		اختبار مد الذراعين من الجلوس		
		اختبار إطالة الكتفين		
	ثابتة	اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة		
		وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى		
		مرونة الكتفين		
التوازن le ÉQUILIBRE	اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة			
	اختبار الانتقال فوق العلامات			
	اختبار المشي على العارضة			
التوافق coordination	اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة.			
	اختبار نط الحبل			
	اختبار رمي الكرات على الجدار			

اختبارات يمكن للمحكم إضافتها:

.....
.....
.....
.....
.....

ملاحظات المحكم:

.....
.....
.....
.....

الأستاذ (ة):

الجامعة:

الدرجة العلمية

التوقيع:

المرونة:

1-المرونة الديناميكية:

1 1 اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري عمى المحور الأفقي

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مرقمة من 0 إلى 50 سم عموديا عمى المقعد حيث يكون رقم 50 سم موازي لسطح المسطرة ورقم 25 سم موازي للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة. مواصفات الأداء: يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل ليا لمدة 2 ثا

توجيهات :

-يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء

-للاعب محاولتان تسجل له أفضلهما

-يجب أن يتم انثناء الجذع ببطء

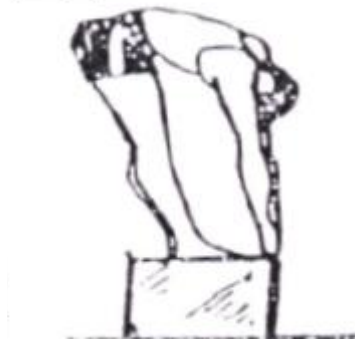
-يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة محددة

التسجيل: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب لو المسافة الأكبر

بالسننيمتر (الدبليمي و عزت، 2012، صفحة 195)

مستويات الاختبار (المعايير والمستويات الدولية):

التقدير	التقدير
أقل من 15 سم.	- ضعيف.
- من 15 ال 20 سم	- متوسط
20 سم فأكثر	- ممتاز



شكل يمثل اختبار ثني الجذع للأمام و الأسفل من الوقوف

1-2- اختبار مد الذراعين من الجلوس (الآمن للظهر):

الغرض من الاختبار: القدرة على الوصول إلى المسافة المحددة للجزء الأيمن والأيسر من الجسم.

الأدوات: صندوق مرونة بارتفاع 12 بوصة 30.48 (سم) موضوع عليه مسطرة بحيث تكون علامة 9 بوصة على حافة الصندوق باتجاه المفحوص ومباشرة فوق المكان الذي يضع فيه قدميه، ليكون صفر المسطرة قريباً من المختبر.

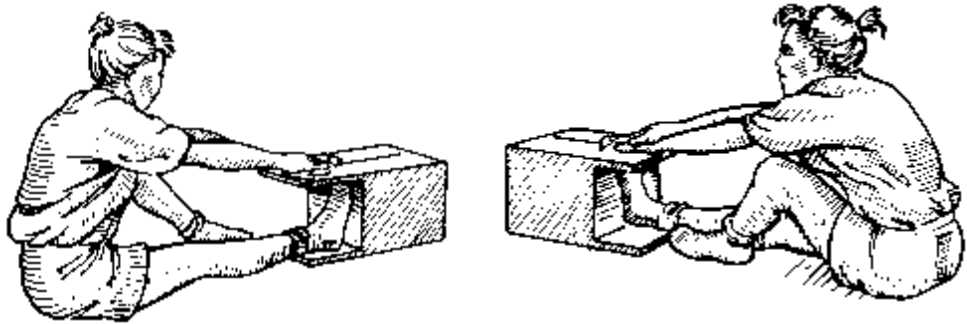
وصف الاختبار: يخضع المختبر حذائه ويجلس بطريقة تكون فيها أحد القدمين مفرودة تماماً و سطح القدم ملاصقة لسطح الصندوق والرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة و سطح القدم على الأرض وبعيدة عن الرجل المفرودة بمقدار 2-3 بوصة ويمد المختبر الذراعين للأمام

فوق المسطرة مع بقاء أحد الكفين فوق الأخرى. ومع بقاء باطني الكفين باتجاه الأرض يقوم المختبر بالمد للأمام بكلى الذراعين أربع مرات يتوقف في المرة الرابعة لمدة ثانية واحدة. وبعد قياس أحد الجانبين يعدل المختبر وضعه مستخدماً الرجل الأخرى بالتناوب مع الأولى. ولاحظ أنه بإمكان الطالب تحريك الركبة المثنية إلى الجانب عندما يتحرك الجسم إذا كان هناك داع لذلك.

تسجيل النتائج: يسجل عدد البوصات لكل جانب لأقرب نصف بوصة وحد أقصى 12 بوصة، وهنا تم تحديد الأداء لمنع المبالغة في الحركة. (صبي، 2003، صفحة 98)

اقتراحات لإدارة الاختبار:

- يمكن للركبة المثنية أن تتحرك للجانب للسماح للجسم بتعديلها.
- يفترض أن تبقى ركبة الرجل المفردة مستقيمة، ولذلك يضع الفاحص يده على ركبة المختبر لتذكيره لإبقاء الركبة مستقيمة.
- يفترض أن تمت الذراعين مع بعضهما بالتساوي.
- يجب عدم السماح للطالب بتدوير الحوض خارجاً عن الصندوق عند محاولة المد.



شكل يوضح طريقة أداء اختبار المرونة المعدل

1-3- اختبار إطالة الكتفين:

الغرض من الاختبار: القدرة على لمس أطراف الأصابع لليدين من خلف الظهر بالمد من تحت المرفق و فوق الكتف.

الأدوات: لا يوجد أدوات لهذا الاختبار.

وصف الاختبار: يسمح للمختبر باختيار زميل ليحكم على القدرة على إكمال الاختبار. ولاختبار الكتف الأيمن على المختبر مد كفه الأيمن من فوق الكتف الأيمن باتجاه أسفل الظهر وفي نفس الوقت يتم مد الكف الأيسر من خلف الظهر لمحاولة لمس أصابع اليد اليمنى وعلى العكس من ذلك يتم اختبار الكتف الأيسر

تسجيل النتائج: إذا كان بإمكان الطالب لمس أصابع اليد الأخرى باليد اليمنى فيسجل لو "متمكن" أما في حال لم يستطع فيسجل لو "غير متمكن"



شكل يوضح طريقة أداء اختبار مرونة الكتفين

2 - المرونة الثابتة:

2 1 اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع والرقبة

الأدوات: بساط، مسطرة أو شريط قياس بالبوصة

مواصفات الاختبار:

- ينبطح المختبر على البطن مع وضع اليدين خلفا والراحتين على المقعدة، يتم تثبيت الوسط بواسطة زميل
 - توضع المسطرة أو المتر عمودية أمام رأس المختبر
 - يتم تثبيت الرقبة في مستوى الجذع مع رفع الجذع ببطيء لأقصى مدى ويتم القياس وتسجيل القراءة عند مستوى ذقن المختبر
 - تسجل القراءات لأقرب بوصة.
 - تسجل المسافة بالبوصة من مستوى البساط حتى أسفل الذقن
 - القراءة تكون من أسفل إلى أعلى (الصفر اقل درجة)
- التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات. (elnawasry، 2017)

2 2 اختبار وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض

الأدوات: شريط قياس

مواصفات الاختبار:

- من وضع الوقوف فتحة العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس إلى أكبر مدى ممكن، قياس الزاوية بين الفخذين هي المؤشر لمرونة مفصل الحوض .
- التسجيل: المسافة مؤشر للمرونة (elnawasry، 2017)

2 3 اختبار مرونة الكتفين

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين فقط .

الأدوات: بساط، مسطرتين أو مسطرة واحدة، شريط قياس

مواصفات الاختبار:

- ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض.
- توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
- يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفرودة تماما من مفصل الكوع ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
- تسجل القراءات لأقرب ربع بوصة.
- القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
- القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمان الأصابع.

التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات. (elnawasry،

(2017)

التوازن

1 اختبار الوقوف بالقدم (بالطريقة الطولية) على عارضة

الغرض من الاختبار : قياس التوازن العام الثابت على قدم واحدة فوق عارضة .

الأدوات اللازمة : عارضة صلبة بطول (60) سم، وارتفاع (20) سم، وبعرض (3) سم وتغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحقق عامل الأمن والسلامة للمفحوص، مثبتة على لوحة من الخشب لتحقيق مزيد من الثبات.

- ساعة إيقاف لحساب الزمن .

وصف الأداء : حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستنداً على قدمك

المفضلة .

- قم بثني الرجل الحرة خلفاً وامسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس)

- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك .

- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح .

- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر .

- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لأكبر وقت ممكن

تعليمات الاختبار :

- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند سماع إشارة البدء وترك المفحوص للذراع المستند عليها

- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانه من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة

الأرض بأي جزء من الجسم .

- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم (حسانين، 2001، صفحة 344)

2 اختبار الانتقال فوق العلامات

الغرض من الاختبار: قياس التوازن أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات : ساعة إيقاف، شريط قياس.

وصف الأداء : يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقفز من الوقوف على العلامة بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم). ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة.

التسجيل : يسجل للمختبر (10) درجات من كل محاولة وثب وثبات. (حسانين م.، 1995)

3 اختبار المشي على العارضة

الهدف من الاختبار : التوازن

الأجهزة والأدوات : عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4) م وسمك (3-55) سم ، ارض مستوية ، ساعة توقيت

إجراءات الاختبار : عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 100/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق. (التوازن الحركي)

التوافق

1 اختبار الوثب بالقدمين عبر الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين القدم والعين.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف

- طباشير.

الإجراءات: يرسم على الأرض (8) دوائر ، على أن يكون قطر كل منها 60 سم وترقم

الدوائر من (1-8)

وصف الأداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1

- عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم

(3) ثم الدائرة رقم (4) وحتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.

- يعطى المختبر ثلاثة محاولات ويحسب زمن أفضل محاولة.

حساب الدرجات:

يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ لحظة إعطاء الإشارة والانتقال عبر الدوائر حتى

الدائرة رقم 8 (حسانين، 2001، صفحة 347)

2 اختبار نط الحبل:

الغرض من الاختبار: قياس التوافق

الأدوات: حبل طوله 24 بوصة، بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين

16 بوصة و هي المسافة التي سيتم الوثب من بينها يترك مسافة 4 بوصة خارج كل عقدة

لاستخدامها في مسلك الحبل

مواصفات الأداء: يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام و أسفل القدمين يكرر هذا العمل خمس مرات

توجيهات:

- يتم الوثب من فوق الحبل و من خلال اليدين
- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم أرخاء الحبل أثناء الوثب.
- أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة
- التسجيل : عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر (علاء، 2010)

3 اختبار رمي الكرات على الجدار

الغرض من الاختبار: قياس التوافق (للعينين والذراعين والكرة).
الأدوات : جدار له ارتداد، عشرون كرة تنس، خط للرمي يبعد (5) متر عن الجدار.
وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط الرمي مواجهاً للجدار، يقوم برمي الكرات واستقبالها.

- 1- رمي خمس كرات باليد اليسرى، واستقبالها باليد نفسها.
- 2- رمي خمس كرات باليد اليمنى، واستقبالها باليد نفسها.
- 3- رمي خمس كرات باليد اليسرى، واستقبالها باليد اليمنى.
- 4- رمي خمس كرات باليد اليمنى، واستقبالها باليد اليسرى.

الشروط :

- 1- يجب رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها مباشرة قبل أن تلامس الأرض.
- 2- لا يسمح بمحاولات إضافية.
- 3- يجب إتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية والمستقبلة.

التسجيل :

يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية. (عودة، 1998، صفحة 271)

الملحق 06

الأستاذة المحكمين

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم

قسم النشاط الحركي المكيف

الأساتذة المحكمين

عنوان البحث

أثر الخصائص الكينيماتيكية لحركات الصلاة في تحسين بعض القدرات الحركية للجسم

الجامعة	الأستاذ	
وهران	هشام	لوح
وهران	نور الدين	صغير
مستغانم	حبيب	بن سي قدور
مستغانم	عدة	غوال
مستغانم	نور الدين	زيشي
مستغانم	عبد القادر	ناصر
مستغانم	أحمد	أحسن
مستغانم	محمد	صبان
الشلف	بوعبد الله	سبع
الشلف	محمد	تركي
العراق	عربي	أحمد