

نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الانجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية لدى طلاب
قسم التربية الرياضية

م. احمد مؤيد حسين العنزي

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية

السيد محمد خالد احمد الدباغ

مدرب العاب رياضية/ جامعة الموصل/

كلية التربية الاساسية

م.م. علي ضياء مجيد الطالب

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية

الملخص

ويهدف البحث الى:

- تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.
 - تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.
- وافترض الباحثون:

- تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.
 - تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.
- و تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) حيث وقع الاختيار بالأسلوب العشوائي على (٣٤) طالبا استبعد منهم (٣) طلاب يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية و (٦) طلاب لم يكملوا الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث بهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (٢٥) طالبا وهم يمثلون نسبة (٦٦%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (٣٨) طالبا.

واستخدم الباحثون الاختبارات التالية:

- اختبار عدو (٥٠) م من الوضع الطائر، لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات، لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار ثلاث حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة، لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الانحدار المتعدد.

- النسبة المئوية.

واستنتج الباحثون ما يأتي:

- في الوثب العريض حصلت السرعة الانتقالية على أعلى نسبة مساهمة بلغت (٠.٦١٦) تليها القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٥٦٢) وان اضعف نسبة مساهمة كانت للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وبنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٨).

- في الوثب العريض حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة عالية بلغت (٠,٦١٦) وهي بالغة الأثر على مستوى الانجاز.

- في الوثب الثلاثي حصلت السرعة الانتقالية على نسبة مساهمة بلغت (٠.٢٩٣) والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٩٢) في حين حصلت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على نسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٩).

- في الوثب الثلاثي حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة منخفضة بلغت (٠,٢٩٣) وهي ضعيفة الأثر على مستوى الانجاز.

ويوصي الباحثون بما يأتي:

- في مسابقة الوثب العريض يجب التأكيد على تطوير صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين نظرا لمساهمتها الفاعلة في تحديد مستوى الانجاز.

- في مسابقة الوثبة الثلاثية يجب التأكيد على ضبط التكنيك الرياضي نظرا لنسبة المساهمة المتواضعة التي أظهرتها الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث سواء كانت مجتمعة أو منفردة.

ويهدف البحث الى:

- تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.

- تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.

وافترض الباحثون:

- تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.

- تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.

و تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم

التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) حيث وقع الاختيار بالأسلوب العشوائي على (٣٤)

طالبا استبعد منهم (٣) طلاب يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية و (٦) طلاب لم يكملوا الاختبارات البدنية الخاصة

بالبحث بهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (٢٥) طالبا وهم يمثلون نسبة (٦٦%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (٣٨) طالبا.

واستخدم الباحثون الاختبارات التالية:

- اختبار عدو (٥٠) م من الوضع الطائر، لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات، لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار ثلاث حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة، لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الانحدار المتعدد.
- النسبة المئوية.

واستنتج الباحثون ما يأتي:

- في الوثب العريض حصلت السرعة الانتقالية على أعلى نسبة مساهمة بلغت (٠.٦١٦) تليها القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٥٦٢) وان اضعف نسبة مساهمة كانت للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وبنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٨).

- في الوثب العريض حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة عالية بلغت (٠,٦١٦) وهي بالغة الأثر على مستوى الانجاز.

- في الوثب الثلاثي حصلت السرعة الانتقالية على نسبة مساهمة بلغت (٠.٢٩٣) والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٩٢) في حين حصلت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على نسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٩).

- في الوثب الثلاثي حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة منخفضة بلغت (٠,٢٩٣) وهي ضعيفة الأثر على مستوى الانجاز.

ويوصي الباحثون بما يأتي:

- في مسابقة الوثب العريض يجب التأكيد على تطوير صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين نظرا لمساهمتها الفاعلة في تحديد مستوى الانجاز.

- في مسابقة الوثبة الثلاثية يجب التأكيد على ضبط التكنيك الرياضي نظرا لنسبة المساهمة المتواضعة التي أظهرتها الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث سواء كانت مجتمعة أو منفردة.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد شهد القرن الحادي العشرين تطورا كبيرا شمل جميع مجالات الحياة ألعامة ومن ضمنها المجال الرياضي وكان للتطور العلمي والتكنولوجي اكبر الأثر في تحقيق هذا التطور وبلغ من أهمية التطور الرياضي انه أصبح واحدا من المؤشرات الرئيسية على تطور الدول بشكل عام ويعد التدريب الرياضي إحدى العمليات ألمساهمة في وصول الفرد إلى المستويات العالية والانجاز الأفضل مستندين بذلك على مختلف العلوم الرياضية التي تدعم أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وقواعده وأصوله العلمية في عمليات الإعداد الرياضي.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (الطالب) إلى انه لم يكن التقدم الرياضي وليد الصدفة بل كان نتيجة لتضافر العديد من الجهود وفي مقدمتها جهود علماء التدريب الرياضي وتعاون معهم خبراء الطب الرياضي والفلسفة والتشريح والبايوميكانيك وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي بجمعهم هدف واحد هو تحسين مستوى الانجاز الرياضي(الطالب،٩:١٩٨٨).

وأضاف (إبراهيم والياسري) إلى أن " للتدريب الرياضي الفضل الأكبر في تحسين وتطوير الانجازات الرياضية حيث انه يعمل على تحسين الأداء لدى الرياضيين والمدربين ويثري من معارفهم " . (إبراهيم والياسري، ٢٠٠٤: ١٣). وقد حظيت فعاليات ألعاب القوى بنصيب وافر من اهتمام الباحثين والمدربين والمهتمين بريضة المستويات العالية على اختلاف اختصاصاتهم وتوجهاتهم المتعددة ولا غراية في ذلك فهي واحدة من أكثر الفعاليات الفردية انتشارا وشعبية في العالم ولذلك أطلق عليها لقب (عروس الألعاب) وقد ضمت (٢٤) مسابقة متنوعة للرجال ضمن جدول مسابقات آخر دوره اولمبيه في بكين عام (٢٠٠٨) وقد ضمت فعاليتي الوثب العريض (الطويل) والوثب الثلاثي وان لكل فعاليه من هذه الفعاليات خصوصيتها ومتطلباتها البدنية في العملية التدريبية .

ويجب الأخذ بنظر الاعتبار بما أشار إليه (الهاشمي) بأن فعاليات الوثب من المسابقات التي تتطلب قدرات خاصة من اللاعب (الهاشمي،١٢:١٩٨١).

حيث ذكر (الطالب) "تعد فعالية الطفر العريض واحدة من أكثر فعاليات الطفر تأثرا بالسرعة حيث أن كثيرا من أبطال هذه الفعالية هم في الوقت نفسه من الأبطال البارزين في الاركاض السريعة" (الطالب، ١٩٨٨: ١٣٨). وأشار (عثمان) من المعروف أن مستوى مسابقات الوثب يتوقف على درجة عالية من السيطرة على التكنيك (تكنيك الأداء) وسرعة العدو وكذلك بالدرجة الأولى على مستوى عنصر القوة السريعة(عثمان، ١٩٩٠: ٣١٧). وذكر (عثمان) أيضا "تلعب القوة النسبية والقوة السريعة دورا غاية في الأهمية في تحديد المستوى لمسابقات الوثب المختلفة"(عثمان، ٣٢٥:١٩٩٠).

من هنا جاءت أهمية البحث وعلى ضوء النتائج التي يسعى لتحقيقها الباحثون إلى تحديد نسب مساهمة بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) في إنجاز (الوثب العريض والثلاثية) لدى طلاب قسم التربية الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث

إن أغلب المهتمين بألعاب الساحة والميدان ومن خلال إطلاع الباحثون على بعض الدراسات المتعلقة بتحديد نسب المساهمة في إنجاز بعض المسابقات منها فعاليات الوثب والقفز والاركاض السريعة والرمي قد تناولت بالبحث

أوجه القوة العضلية التي استندت على الاختبارات باستخدام (الأثقال) كمقاومة ومنها اختبارات القوة القصوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وحتى تدريبات تطوير السرعة، وفي بحثنا الحالي تناولنا نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية باستخدام (وزن الجسم كمقاومة) من خلال اختبارات (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

إن كل ماتقدم يؤشر وجود مشكلة في البحث سوف يتم الكشف عنها من خلال الاختبارات الثلاثة أعلاه والتي كانت المقاومة المستخدمة فيها هي (وزن الجسم) لمعرفة نسب مساهمتها في إنجاز الوثب العريض والثلاثية مدار البحث عسى أن نوفق بإضافة ولو لبنة صغيرة في صرح البحث العلمي الواسع.

١-٣ هدف البحث

- ١-٣-١ تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.
- ١-٣-٢ تحديد نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.
- ١-٤ فرضا البحث

- ١-٤-١ تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب العريض.
- ١-٤-٢ تختلف نسب مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية القصوى و القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) على مستوى الانجاز في مسابقة الوثبة الثلاثية.

١-٥ مجالات البحث

المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة/ كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل /قسم التربية الرياضية للعام الدراسي

٢٠١٢/٢٠١١

المجال المكاني: ملعب كلية التربية الأساسية والقاعة المغلقة للكلية.

المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٢/٤/٢ ولغاية ٢٠١٢/٤/٥

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ الوثب العريض

تعد مسابقة الوثب العريض من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية حيث ذكر (عثمان) "إن متسابق الوثب الطويل لابد وان يتمتع بقدر كبير من السرعة تماما كعدائي المستوى العالي، كما انه لابد وان يتمتع بمستوى عال من قوة الوثب تماما كمتسابق الوثب العالي(عثمان، ١٩٩٠: ٣٣١).

وتقسم مسابقة الوثب العريض إلى أربعة مراحل فنية أساسية متداخلة تكمل كل واحدة منها الأخرى وهذه

المراحل هي:

- الركضة التقريبية (الاقتراب).

- النهوض (الارتقاء).

- الطيران (التحليق).

- الهبوط (النزول). (الطالب، ١٩٨٨ : ١٣٩)

٢-١-٢ الوثبة الثلاثية

تعد مسابقة الوثب الثلاثي من مسابقات القوة السريعة، أي أنها تتطلب قدرا كبيرا من القوة المخلوطة بالسرعة،

كما تتطلب سيطرة متكاملة على تكنيك الأداء، ويمكن تلخيص متطلبات هذه المسابقة كالاتي:

- القدر الكافي من قوة الوثب وتحمل الوثب كذلك نسبة عالية من الرشاقة.

- قدرة كبيرة في العدو (السرعة).

- قدرة كبيرة على التوازن.

- لابد من تطوير قوة الرجلين معا بالتساوي.

كما وتقسم المراحل الفنية للوثبة الثلاثية إلى خمسة مراحل هي:

- الاقتراب.

- الحجلة.

- الخطوة.

- الوثبة.

- الهبوط. (الهاشمي، ١٩٨١ : ٥٥)

٢-١-٣ القوة العضلية

"تعد القوه العضلية أهم مكونات الصفات البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الانشطة الرياضية، وتطويرها

يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ومن خلال الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المتخصصة حول

تحديد أهم الصفات البدنية تضمن آراء ثلاثين عالما فوجد أنهم اجمعوا على أن القوه العضلية هي المكون الأول في

الصفات البدنية" (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧ : ٦١).

واتفق (ألباضي) مع ما ذكره (عبد الحميد وحسانين) حيث أشار إلى أن "القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية

ولا يمكن تطوير أي عنصر آخر بمعزل عن تطوير القوة العامة عند اللاعب" (ألباضي، ٢٠٠٠ : ٤٤).

كما اتفق علماء التدريب الرياضي في إن القوه العضلية تلعب دورا هاما ورئيسا في مسابقات ألعاب القوى

المختلفة، لذلك وجب على المهتمين برياضة ألعاب القوى التعرف على هذا العنصر وبالتالي الوقوف أيضا على أنواع

القوه العضلية ومناسبة كل نوع لمسابقات ألعاب القوى المختلفة، (عثمان، ١٩٩٠ : ١٠٥)

وسوف يتطرق الباحثون بشيء من التفصيل على الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث وهي (القوة المميزة

بالسرعة والقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية القصوى)

٢-١-٣-١ القوة المميزة بالسرعة

إن صفة القوة المميزة بالسرعة واحدة من أهم الصفات البدنية التي تحتاج إلى دمج القوة مع السرعة لإحداث انقباضات عضلية قوية وسريعة في نفس الوقت.

ويعرفها (أبو زيد) بأنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركيه مرتفعة وهنا تكون مقدار القوة أقل من القصى وأيضاً مقدار السرعة يكون أقل من القصى ولو أنه مرتفع جداً، حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجميع القوى". (أبو زيد، ٢٠٠٥: ٢٧٠).

وعرفها (الطالب) بأنها عبارة عن قدرة الفرد في التغلب على مقاومات أقل من الشدة القصى بانقباضات عضلية سريعة لأكثر عدد من التكرارات ولأطول فترة زمنية دون هبوط مستوى سرعة الأداء (الطالب، ٢٠٠٧: ١٥) وعرفها (حماد) بأنها "مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية" (حماد، ٢٠٠١: ١٦٩).

٢-١-٣-٢ القوة الانفجارية

إن مصطلح القوة الانفجارية يستخدم من قبل المدرستين الألمانية والأمريكية إذ تسميها المدرسة الأمريكية (explosive power) وتسميها المدرسة الألمانية (explosive Kraft) (حسين وبسطويسي، ١٩٧٩: ٢١) وقد عرفها (شوكت) "بأنها إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن" (شوكت، ٢٠٠٠: ١٦).

ويعرفها (أبو زيد) بأنها "القدرة على مقاومة أقل من القصى ولكن في أسرع زمن ممكن" (أبو زيد، ٢٠٠٥: ٢٧٠).

في حين عرفها (اميش) على أنها "القدرة على إنتاج أقصى قوة عضلية لمرة واحدة وبأقصر فترة زمنية" (اميش، ٢٠٠٠: ١١).

وهنا نود أن نوضح أن الفارق بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تتلخص في أن الأولى يبذل اللاعب قوة أقل من القصى في أقل زمن ممكن، أما القوة المميزة بالسرعة فهي بذل قوة أقل من القصى بسرعة أيضاً أقل من القصى. (أبو زيد، ٢٠٠٥: ٢٧٠).

٢-١-٣-٣ السرعة الانتقالية القصى

تمثل السرعة مع القوة أهم الركائز الأساسية لتحديد المستوى في مسابقات ألعاب القوى المختلفة ومنها فعاليات الوثب، كما إن هناك علاقة متينة بين كل من السرعة والقوة بشكل خاص.

حيث ذكر (البشتاوي والخوaja) بأنه "يعد عنصر السرعة من العناصر البدنية الصعبة التطوير قياساً ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى". (البشتاوي والخوaja، ٢٠٠٥: ٣٤١)

ويعرف (الطالب) السرعة الانتقالية القصى على أنها سرعة التحرك وانتقال الجسم من نقطة إلى نقطة أخرى في أقل زمن ممكن (الطالب، ٢٠٠٧: ٢١).

في حين عرف (أبو زيد) السرعة الانتقالية القصى على أنها "تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر" (أبو زيد، ٢٠٠٥: ٢٦٤).

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة (عبد الله وآخرون، ١٩٩٥)

نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في فعالية القفز العالي بطريقة التقوس (فوسبوري).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في فعالية القفز العالي وكلا من (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية) فضلا عن تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية المذكورة تبعا لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي.

تكونت عينة البحث من (٤٥) طالبا من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل للموسم الدراسي (١٩٩٥-١٩٩٦) وتوصل الباحثون إلى :

١- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي وكلا من (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية).

٢- حصلت القوة الانفجارية على أعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في القفز العالي تليها السرعة الانتقالية ثم القوة القصوى للرجلين.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائته وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) حيث وقع الاختيار بالأسلوب العشوائي على (٣٤) طالبا استبعد منهم (٣) طلاب يمثلون عينة التجربة الاستطلاعية و (٦) طلاب لم يكملوا الاختبارات البدنية الخاصة بالبحث بهذا أصبح العدد الكلي لعينة البحث (٢٥) طالبا وهم يمثلون نسبة (٦٦%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (٣٨) طالبا والجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث فيما يتعلق بأعمارهم وأطوالهم وأوزانهم.

(١) الجدول

يبين مواصفات عينة البحث

المعالم الإحصائية	العمر (شهر)	الطول (سم)	الوزن (كغم)
س-	٢٦٨,٣٤	١٧٤,٨٤	٦٤,٤٦١
ع ±	١٧,٧٨	٧,٠٩٢	٦,٥٠١

٣-٣ وسائل جمع البيانات

استخدم الباحثون أدوات البحث العلمية الآتية:

- تحليل محتوى المصادر العلمية.
- الاستبيان.
- الاختبارات والمقاييس.

بعد الاطلاع على المصادر العلمية في علم التدريب الرياضي والعباب القوى اختار الباحثون مجموعة من عناصر اللياقة البدنية بهدف التعرف على نسبة مساهمتها في مستوى إنجاز وثبتي العريض والثلاثية، وقد قام الباحثون بوضع مجموعة من الاختبارات في صورة استبيان الملحق (١) وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء في علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب الرياضي والعباب القوى الملحق (٢) وذلك لتحديد الاختبارات المناسبة للصفات البدنية مدار البحث.

ومن خلال الإجراء السابق استنتج الباحثون قبول الاختبارات التالية والتي تقيس الصفات البدنية المعتمدة في البحث، لعينة البحث الحالية، وهذه الاختبارات هي:

- اختبار عدو (٥٠) م من الوضع الطائر، لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار الوثب الطويل من الثبات، لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- اختبار ثلاث حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة، لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣-٣ التجربة الاستطلاعية (التطبيق الاستطلاعي)

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للبحث

على عينة قوامها (٣) طلاب من مجتمع البحث استبعدوا من عينة البحث، وكانت الغاية منها:

- تدريب فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات الخاصة بالبحث.
- التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

٣-٤ تنفيذ الإجراءات الميدانية

تم تنفيذ الإجراءات الميدانية لجميع البيانات الخاصة بمشكلة البحث وكما يأتي:

قام الباحثون بالبدء بالتجربة الرئيسية وبمساعدة فريق العمل المساعد^١ وذلك للفترة من ٢ - ٥/٤/٢٠١٢

وكما يلي:

اليوم الأول: إجراء اختبار للصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (السرعة الانتقالية القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

اليوم الثاني: اختبار الوثب العريض.

اليوم الثالث: راحة.

اليوم الرابع: اختبار الوثب الثلاثي.

٣-٥ الوسائل الإحصائية

لاستخراج النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الانحدار المتعدد.
- النسبة المئوية.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بنسب مساهمة (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في مستوى انجاز الوثب العريض

الجدول (٢)

يبين نسبة مساهمة الصفات البدنية مدار البحث في مستوى انجاز الوثب العريض

التسلسل	الصفة البدنية	نسبة المساهمة
١-	السرعة الانتقالية	٠,٦١٦
٢-	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٠,٥٦٢
٣-	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٠,٢٥٨

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتبين لنا أن أكبر نسبة مساهمة أظهرتها صفة (السرعة الانتقالية) والبالغة (٠,٦١٦) وهذا يؤكد ما أشار إليه (حسين وآخرون) من أن "قابلية السرعة الانتقالية أهم قابلية يجب تطويرها عند واثب الطويل". (حسين وآخرون، ١٩٩٠: ٢٥٢)

وذكر (الطالب وآخرون) بأن "السرعة في فعالية الوثب الطويل عامل لا يمكن الاستغناء عنه" (الطالب وآخرون، ١٩٩٢: ١٣٢).

كما أشار (عثمان) على أن "متسابق الوثب الطويل لابد أن يتمتع بقدر كبير من السرعة تماما كعدائي المستوى العالي" (عثمان، ١٩٩٠: ٢٣١).

كما أكد (الطالب) على أهمية السرعة بالنسبة لوثاب العريض حيث أشار بهذا الصدد إلى أن "فعالية الوثب العريض واحدة من أكثر فعاليات الوثب تأثراً بالسرعة".

(الطالب، ١٩٨٨: ١٣٨)

من كل ماتقدم يرى الباحثون بأن صفة السرعة الانتقالية قد احتلت المرتبة الأولى بين جميع الصفات التي يجب أن يتمتع بها واثب العريض مما يقتضي العمل على تطويرها بالقدر الذي تستحقه لو أردنا الحصول على انجاز عالي في مسابقة الوثب العريض

أما في ما يتعلق بصفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فقد أظهرت هي الأخرى نسبة مساهمة عالية بلغت (٠,٥٦٢) واحتلت المركز الثاني بعد السرعة الانتقالية في الصفات البدنية مدار البحث وقد أكد (عثمان) على أهمية

هذه الصفة بالنسبة لمتسابق الوثب الطويل الذي لا بد أن يتمتع بمستوى عال من قوة الوثب تماما كمتسابق الوثب العالي .

(عثمان، ١٩٩٠ : ٢٣١).

وحول أهمية الركضة التقريبية والتي تستند على السرعة الانتقالية وعلى النهوض الذي يستند على القوة الانفجارية فقد أشار (الطالب) بأن انجاز الاقتراب والنهوض بشكل جيد يشكلان (٩٠%) من الوثب العريض (الطالب، ١٩٨٨ : ١٤١).

أما صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين فقد حظيت بنسبة مساهمة متواضعة بلغت (٠,٢٥٨) وهي نسبة مساهمة ضعيفة مقارنة مع صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية والحاصلتين على نسب مساهمة كبيرة نسبيا وبلغت (٠,٦١٦) ، (٠,٥٦٢) على التوالي حيث من المعروف أن صفة القوة المميزة بالسرعة والتي عرفها (أبو زيد) بأنها "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة" .

(أبو زيد، ٢٠٠٥ : ٢٧٠)

حيث كما هو معلوم من تكنيك أداء الوثب العريض بشكل عام نلاحظ بالدرجة الأساس دور القوة الانفجارية والتي تفرضها علينا مرحلة النهوض ولا بد من الإشارة هنا بان هناك تداخل كبير بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إلى درجة أن بعض المصادر العلمية قد دمجتها معا حيث أشار (حسين وأحمد) لذلك حيث ذكرا بأن "سرعة القوة أو القدرة أو القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية كل هذه المصطلحات تعني ولاشك معنى واحد".

(حسين وأحمد، ١٩٧٩ : ١٨)

كما لا بد أن نشير هنا بأن القوة الانفجارية قد تداخلت مع القوة المميزة بالسرعة مما جعلها تحظى بالنسبة الأعلى.

أما فيما يتعلق بنسبة مساهمة الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) في الوثب الطويل فقد سجلت نسبة مساهمة عالية بلغت (٠,٦١٦) مما يوثر أهمية عناصر اللياقة البدنية مدار البحث على مستوى انجاز هذه المسابقة، أما المتبقي من نسبة المساهمة الكلية وبالدرجة (٠,٣٨٤) فيمكن أن تعزى إلى تكنيك الأداء وبعض عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالمرونة والرشاقة إضافة إلى قوة الإرادة وغيرها من العوامل المحددة لمستوى الانجاز في الوثب العريض.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بنسب مساهمة (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في مستوى انجاز الوثبة الثلاثية).

الجدول (٣)

يبين نسبة مساهمة الصفات البدنية مدار البحث في مستوى انجاز الوثبة الثلاثية

التسلسل	الصفة البدنية	نسبة المساهمة
١-	السرعة الانتقالية	٠,٢٩٣
٢-	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٠,٢٩٢

٠,٢٥٩	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٣-
-------	--------------------------------------	----

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا تقارب نسب المساهمة للصفات البدنية مدار البحث في مستوى انجاز الوثبة الثلاثية والتي تراوحت بين (٠,٢٩٣) و (٠,٢٩٢) لكل من السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين و (٠,٢٥٩) متمثلة بنسبة مساهمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين كذلك نلاحظ ضعف (انخفاض) نسب هذه المساهمة مقارنة مع نسب مساهمتها في مسابقة الوثب العريض حيث بلغت هذه النسب (٠,٦١٦) للسرعة الانتقالية و (٠,٥٦٢) للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين و (٠,٢٥٨) للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

أما فيما يتعلق بنسبة مساهمة الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) والتي بلغت (٠,٢٩٣) هي الأخرى ضعيفة (متواضعة) مقارنة مع نسبة مساهمة نفس الصفات مجتمعة في الوثب العريض والتي بلغت (٠,٦١٦) ويمكن أن يعزى سبب ذلك إلى التكنيك المعقد للوثبة الثلاثية مقارنة مع تكنيك الوثب العريض إن هذه النسبة الضعيفة البالغة (٠,٢٩٣) تجعلنا نعطي جل اهتمامنا إلى النسبة المتبقية وباللغة (٠,٧٠٧) يمكن أن نعزوها إلى تكنيك الأداء وقوة الإرادة وبعض الصفات البدنية كالرشاقة والتوازن حيث ذكر (عثمان) بأنه "تتطلب مسابقة الوثب الثلاثي إلى سيطرة متكاملة على تكنيك الأداء كذلك نسبة عالية من الرشاقة وقدرة كبيرة على التوازن" (عثمان، ١٩٩٠: ٤٠٤).

ويؤيد (عثمان) بهذا الرأي (المندلوي وآخرون) حيث ذكروا بأنه "تعد الوثبة الثلاثية من الفعاليات المعقدة التي تحتاج إلى سنوات طويلة من الإعداد المنتظم". (المندلوي وآخرون، ١٩٩٠: ٣٤٣)

كذلك أشاروا إلى أن فعالية الوثبة الثلاثية معقدة في ميكانيكية الارتقاء مقارنة مع الارتقاء في الوثب الطويل (المندلوي وآخرون، ١٩٩٠: ٣٤٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

استنتج الباحثون ما يأتي:

٥-١-١ في الوثب العريض حصلت السرعة الانتقالية على أعلى نسبة مساهمة بلغت (٠,٦١٦) تليها القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٥٦٢) وإن اضعف نسبة مساهمة كانت للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وبنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٨).

٥-١-٢ في الوثب العريض حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة عالية بلغت (٠,٦١٦) وهي بالغة الأثر على مستوى الانجاز.

٥-١-٣ في الوثب الثلاثي حصلت السرعة الانتقالية على نسبة مساهمة بلغت (٠,٢٩٣) والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين بنسبة مساهمة بلغت (٠,٢٩٢) في حين حصلت القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين على نسبة مساهمة بلغت (٠,٢٥٩).

٥-١-٤ في الوثب الثلاثي حصلت الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث (مجتمعة) على نسبة مساهمة منخفضة بلغت (٠,٢٩٣) وهي ضعيفة الأثر على مستوى الانجاز.

٥-٢ التوصيات

يوصي الباحثون بما يأتي:

- ٥-٢-١ في مسابقة الوثب العريض يجب التأكيد على تطوير صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين نظرا لمساهمتها الفاعلة في تحديد مستوى الانجاز.
- ٥-٢-٢ في مسابقة الوثبة الثلاثية يجب التأكيد على ضبط التكنيك الرياضي نظرا لنسبة المساهمة المتواضعة التي أظهرتها الصفات البدنية الثلاثة مدار البحث سواء كانت مجتمعة أو منفردة.
- ٥-٢-٣ إجراء دراسات مشابهة على مسابقات أخرى باستخدام نفس الصفات البدنية مدار البحث.

المصادر

*القرآن الكريم

١. إبراهيم، مروان عبد المجيد والياسري، محمد جاسم (٢٠٠٤) : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
٢. أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٣. أريضي، كمال جميل (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، الجامعة الأردنية، عمان.
٤. اميش، صالح راضي(٢٠٠٠): تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف العيـد وركـل الكـرة لأبـعد مسـافة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٥. البشتاوي، مهـند حـسين والخـواجا، أحمد إبراهيم (٢٠٠٥) : مبادئ التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
٦. حسين، قاسم حسن وأحمد، بسطويسي (١٩٧٩) : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. حسين، قاسم حسن وأحمد بسطويسي(١٩٧٩): التدريب العضلي الايزوتوني، ط١، مطبعة الوطن العربي، بغداد.
٨. حسين، قاسم حسن وآخرون(١٩٩٠): التدريب بالألعاب الساحة والميدان، مطابع دار الحكمة، بغداد.
٩. حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. شوكت، ضياء منير(٢٠٠٠): علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية بكره القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١١. الطالب، ضياء مجيد (١٩٨٨) : المدخل الى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
١٢. الطالب، ضياء مجيد وآخران(١٩٩٢): علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثامن لكليات التربية الرياضية، جامعة البصرة.
١٣. الطالب، علي ضياء (٢٠٠٧): أثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة على مستوى الإنجاز في عدو (٢٠٠١و٢٠٠٠م) ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل.
١٤. عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧) : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. عثمان، محمد (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
١٦. المندلاوي، قاسم وآخران (١٩٩٠) : الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، الموصل.
١٧. الهاشمي، سمير مسلط(١٩٨١): أصول الوثب والقفز في ألعاب الساحة والميدان، طبعة الحوادث، بغداد.

الملاحق

الملحق (١)

نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي وألعاب القوى حول اختيار الاختبارات المناسبة للصفات البدنية مدار البحث.

الأستاذ الفاضل.....المحترم.

يروم الباحثان إجراء بحثهم الموسوم ((نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الانجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية)) على عينة من طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الأساسية/قسم التربية الرياضية.

ت	الصفات البدنية	الاختبارات التي تقيسها	موافق	غير موافق
١-	السرعة الانتقالية القصوى	عدو (٣٠) م من الوضع الطائر		
		عدو (٥٠) م من الوضع الطائر		
٢-	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب الطويل من الثبات		
		القفز للأعلى من الثبات		
٣-	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	ثلاث حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة		
		خمس حجلات بالقدمين معا لأبعد مسافة		

ملاحظة: يرجى من السيد المختص الإشارة على جميع الاختبارات بدون استثناء سواء بالموافقة أو بعدمها.

شاكرين تعاونكم مع التقدير...

الاسم:

الاختصاص:

التحصيل العلمي للدرجة العلمية:

التوقيع:

التاريخ:

الباحثون

الملحق (٢)

التسلسل	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١.	أ.د. ضياء مجيد الطالب	علم التدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٢.	أ.د. عناد جرجيس عبد الباقي	علم التدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٣.	أ.د. أياد محمد عبدا لله	علم التدريب	كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل
٤.	أ.م.د. معتز يونس ذنون	علم التدريب	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل
٥.	أ.م.د. ريان عبد الرزاق الحسو	فلسفة التدريب	كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل

يبين أسماء السادة الخبراء

الهوامش:

(1) فريق العمل المساعد

م.م. ياسر بازل محمد - كلية التربية الأساسية .

م.العاب حسين احمد - كلية التربية الأساسية .

The ratio of contribution of some physical fitness factors on the level of achievement in longed jumps for the students of physical education department

ABSTRACT

The research aims at;

- Determining the ratio of some physical fitness factors [maximum transformational speed the explosive of legs, and the speed characterized with strength for the legs muscles]on the level of performance in long jump.

.- Determining the ratio of some physical fitness factors [maximum trans for motional speed ,the explosive power of leased the speed characterized with strength for the muscles of the legs]on the level of performance in triple jump.

The researchers hypothesized

-The ratio of the

contribution of some physical factors [maximum transformational speed the explosive power of legs and speed characterized with strength for the legs muscles]on the level of performance in long jump .

-The ratio of the contribution of these physical factors vary in the level of performance in triple jump .

The society of the research was chosen

intentionally from third year students at the college of Basic Education \ physical education department \ University of Mosul for the academic year 2011-

2012[34]students were chosen randomly [3]were excluded to be pilotsample of

experiment ,[6] didn't finish the exercises of the research .Thus the total number of the sample were [25] students representing [66%]of the society of the research reading [38] pupils

The researchers used the following tests:

-Running sprint of [50m]from flying position to measure trans formational speed.

-long jump from stable to measure explosive power of the legs joined legs three hops test for the lonyst way to measure the speed characterized strength of legs

The researchers used the following statistcul means:

-math matical means

- Standard derration

The researchers concluded;

-In long jump trams

formational speed had the highest ratio of contribution [0. 616]then explosive power of legs with ratio of [0.062] the weakest rutio was speed char acterized with strength for muscles of the legs reaching [0,0258]

-In long jump all the relevant physical factors achieved ahigh contribution ratio reading[0,616]which is very effective on the level of performance.

-In triple jump ,tians formational speed got [0.0293]and the explosives power of leg muscles reached [0,292]whereas speed characterized with strength of leg muscles reached [0,259]

-In triple jump the three relevant recorded low

ratio of [0.293]which is weak in performance

The

researchers recommend

-The necessity of developing

trans for mational speed and explosive power of the legs due to ats effective contribution in determining the level of performance.