

نسبة مساهمة الانماط الجسمية بإنجاز قاذفي الثقل الشباب وفقا للأساليب اداء مختلفة  
(الزحقة - الدوران)

م.م. محمد سلام خلف ، م.م. رافد عبد الامير مهدي ، م.م. حسنين عبد الرزاق جواد

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mas580106@gmail.com

تاريخ تسليم البحث/ ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر/ ٢٠٢٢/١١/٩

### الملخص

تواجه الرياضة في القرن الحادي والعشرين تحديات عظيمة يرتبط بعضها بالتطور التقني والعلمي اللذين نعيشهما ويرتبط الآخر بمتطلبات الادارة الرياضية ومحاورها وان هذا التطور في المجال الرياضي وخاصة المستويات العليا والتي حققها ابطال العالم في البطولات العالمية الاخيرة بنيت على ما توصل اليه العلماء والباحثون والمهتمون بشؤون الرياضة .

تمتاز العاب القوى عن غيرها من الالعاب الاخرى بأنها عبارة عن منافسات بين افراد واطهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق ارقام قياسية جديدة ، وفعالية قذف الثقل واحدة من الفعاليات المميزة بألعاب القوى ، اذ تتطلب قابليات وقدرات بدنية وحركية خاصة بالنسبة لممارسيها ، وكبكية فعاليات الرمي الاخرى فأن التطور الهائل في مستوى الإنجاز الرقمي والذي وصلت اليه الدول المتقدمة يشير لنا من غير الممكن او من الصعب على اللاعب والمدرّب تجاوز هذه المستويات العليا بالاعتماد على الاساليب المتغيرة في التدريب وانما من خلال الاعتماد على حقائق كثيرة من المفاهيم .

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى العينة في متغيرات البحث الأنماط الجسمية الإنجاز بفعالية دفع النقل بكلا الأسلوبين للأداء (الزحقة ، الدوران)

٢- معرفة العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي لقاذهي الثقل وفقا لأساليب لأداء والأنماط الجسمية لديهم

٣- التعرف على نسبة مساهمة النمط الجسمي بمستوى الإنجاز لقاذهي الثقل وفقا لأساليب الاداء المختلف

الكلمات المفتاحية: نسبة مساهمة ، الانماط الجسمية ، (الزحقة - الدوران)



١ - المقدمة:

تواجه الرياضة في القرن الحادي والعشرين تحديات عظيمة يرتبط بعضها بالتطور التقني والعلمي اللذين نعيشهما ويرتبط الآخر بمتطلبات الادارة الرياضية ومحاورها وان هذا التطور في المجال الرياضي وخاصة المستويات العليا والتي حققها ابطال العالم في البطولات العالمية الاخيرة بنيت على ما توصل اليه العلماء والباحثون والمهتمون بشؤون الرياضة .

تمتاز العاب القوى عن غيرها من الالعاب الاخرى بأنها عبارة عن منافسات بين افراد واطهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق ارقام قياسية جديدة ، وفعالية قذف النقل واحدة من الفعاليات المميزة بألعاب القوى ، اذ تتطلب قابليات وقدرات بدنية وحركية خاصة بالنسبة لممارسيها ، وكبكية فعاليات الرمي الاخرى فأن التطور الهائل في مستوى الإنجاز الرقمي والذي وصلت اليه الدول المتقدمة يشير لنا من غير الممكن او من الصعب على اللاعب والمدرّب تجاوز هذه المستويات العليا بالاعتماد على الاساليب المتغيرة في التدريب وانما من خلال الاعتماد على حقائق كثيرة من المفاهيم .

التفوق الرياضي مقترن بما ورثه الرياضي من والديه ، اذ لا يمكن صناعة البطل الرياضي من اي جسم مهما يكن، وأعظم المدربين قاطبته لا يستطيع اعداد بطل في العدو من شخص سمين معقد، والشخص السمين لن يكون يوما بطلا في الوثب والجري. كما انه لن يكون لاعبا محترفا في كرة القدم، واي عصا سحريه لن تمكن الفرد النحيف من الصعود على منصة الفوز في احدى مسابقات الرمي بألعاب القوى ، أذ ان الحجم والشكل والبناء والتكوين لجسم الشخص الرياضي تمثل العوامل الحاسمة للإنجاز والتفوق الرياضي، اي ان الرياضي محدد بما ورثه من ابويه أن لكل لاعب بروفيل موروث وهذا يفرض حدود على كل من بناء جسمه وتكوينه ، فالتدريب الرياضي للجهاز العضلي سوف ينمي كتله عضلية محدثا زيادة فيها بدرجات متفاوتة ، كما ان التغذية المناسبة والتدريب المقنن عندما يتزامنان سوف يؤديان الى نقص كبير في دهن الجسم وهذا الامر يشير الى امكانية التطوير وليس التغير في نمط الجسم ، اذ ان هناك شبه اجماع على ان نمط الجسم للرياضيين ثابت نسبيا خلال حياتهم الرياضية وان تأثير التدريب على النمط الجسمي يكون محدود وامكانيات التغير فيه تكون محدودة وتكاد تكون معدومة خاصة في سن البطولة ، لذلك يعد نمط الجسم احد المحددات الهامة جدا في مجال انتقاء المواهب الرياضية وقد اثبتت البحوث ان هناك ارتباطا بين بناء الجسم والاستعداد البدني ، لذلك فأن التربية البدنية والرياضية العلمية يجب ان تأخذ بنظر الاعتبار امكانيات وحدود التقدم البدني ومن الجدير بالملاحظة انه لا يمكن تحقيق الارقام للمستويات العليا في اداء اي نشاط الا اذا

توافرت لدى ممارس هذا النشاط مواصفات تتفق مع ما يتطلبه الاداء ، فكل نوع من انواع الالعب والفعاليات الرياضية تحتاج الى مواصفات جسمية معينة ، من حيث نجد ليس كل اللاعبين الذين يمارسون عملية التدريب المنظم والمستمر يصلون الى تحقيق المستويات العليا ولكن قابلية اللاعب الجسمية مضافا اليها البدنية وسلامة اجهزته الداخلية لها ايضا تأثير في عملية الوصول الى الانجاز العالمي .

ومما تقدم أعلاه نستوضح ان لكل لعبه او فعالية رياضية مميزات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعب وتنعكس هذه المتطلبات على القياسات المورفولوجية الواجب توافرها فيمن يمارسون هذه اللعبة او تلك. حيث انها يمكن ان تعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات الفعالية او اللعبة وفنونها ومن هنا تبرز اهمية الدراسة في معرفة اهم الخصائص الجسمية ونسبت مساهمتها في نوع الاسلوب المستخدم للأداء بفعالية دفع الثقل ومدى تأثيرها في اداء الانجاز الرقمي للاعب وذلك من خلال مساعدة المدربين بأسلوب علمي للوصول الى المستوى الراقى للاعبينا لمواكبة التطور الحاصل في العالم .

وان البحوث والدراسات الميدانية عملت على تأكيد وجود علاقه بين مميزات الجسم كالطول والكتلة والنمط وغيرها ،وبين تحقق نتائج جديدة في النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، الا ان الانماط الجسمية الملائمة ليست المطلوب الوحيد للوصول الى المستويات العليا بل ان الطريق الصحيح لذلك هو الترابط بين الأنماط الجسمية والإنجاز الرقمي للاعبين بفعالية دفع الثقل.

ومن خلال متابعة الباحث والسيد المشرف لاحظا أن هناك تباين كبيرا في الأنماط الجسمية بالنسبة للاعبين الممارسين لفعالية دفع الثقل هذا من جانب ومن جانب اخر إيلاء مسئولة النمط الجسمي وتأثيره بأسلوب الأداء للفعالية اذ ان لكل اسلوب اداء بفعالية دفع الثقل متطلبات خاصة ومنها النمط الجسمي ومن ما جاء انفا نطرح المشكلة عن طريق السؤال الاتي:

- هل للنمط الجسمي علاقه بمستوى الإنجاز الرقمي للاعبين وهل هناك تباين في نسبة المساهمة وفقا لأسلوب الاداء ولكلا الاسلوبين (الزحلقة ، الدوران).

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على مستوى العينة في متغيرات البحث الأنماط الجسمية الإنجاز بفعالية دفع النقل بكلا الأسلوبين للأداء (الزحقة ، الدوران)

٢- معرفة العلاقة بين مستوى الإنجاز الرقمي لقاذفي النقل وفقا لأساليب الأداء والأنماط الجسمية لديهم

٣- التعرف على نسبة مساهمة النمط الجسمي بمستوى الإنجاز لقاذفي النقل وفقا لأساليب الاداء المختلف

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي في أسلوب المسح والدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بقاذفي النقل الشباب بأندية الفرات الأوسط (نادي القاسم ، الحلة ، النجف ، كربلاء) المشاركين في الموسم الرياضي ٢٠١٧ والبالغ عددهم (٥) لاعبين . قام الباحثون بإعطاء خمس محاولات لكل لاعب ولكل أسلوب أداء ( زحقة ، دوران) وبذلك يصبح عدد المحاولات (٢٥) محاولة ، وهي تمثل عينة المحاولات التي اعتمد فيها البحث .

٢-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ثقل وزنة ٦ (كغم) عدد (٥)

- شريط قياس كتان بطول (٣٠) م

- بورك

- ميزان طبي

- مسطرة بطول (٣٠) سم عدد (١)

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

١- قياس أطوال وأوزان قاذفي الثقل عينة البحث)

٢- استخراج أنماط عينة البحث باستخدام دليل الوزن (F) لهيراتا وكالاتي:

٣- أستخدم الباحثون دليل (مؤشر) الوزن (F) الذي وضعتة العالم الياباني هيراتا وهو يعتمد على معرفة نمط الجسم باستخدام المعادلة الآتية (محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٧ ، ص١٢٢)

$$\text{دليل الوزن (F)} = \frac{\sqrt{\text{الوزن}}}{\text{الطول}} \times 1000$$

حيث ان الوزن بالكيلو غرام والطول بالسنتيمتر

تمكن العالم (هيراتا) عن طريق الرقم الناتج من الدليل المشار الية سابقا مع متوسط المجتمع والانحراف المعياري من عمل ثلاث مستويات تمثل

(البدين ٢٤,٦ فما فوق ، العضلي ٢٢,٦ - ٢٢,٤٥ ، والنحيف ٢٢,٥ فما دون) وفي ضوء هذه القيم يمكن للباحث تأثير تكرار افراد العينة المبحوثة عند كل مستوى من هذه المستويات الثلاثة (محمد جاسم الياسري ، ١٩٩٤ ، ص١١٦)

وجاء انتقاء الباحثون لطريقة هيراتا للتصنيف تبعا للنمط الجسمي لكونها واحدة من ابسط طرائق التصنيف (تبعا للنمط كما ذكر) واكثرها سرعة في التطبيق اذ لا نحتاج في ذلك الأخذ اطوال الأفراد وأوزانهم وأما البيانات التي يتم الحصول عليها من إجراءات الدليل يمكن تفسيرها بدقة ووضوح كبيرين

٢-٥ التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٦/١١/١٠ ولغاية ٢٠١٦/١١/٢٥ على عينة البحث والبالغ عددهم (٥) لاعبين ، والمتمثلة بقاذفي الثقل بأندية الفرات الأوسط (الشباب) المشاركين في الموسم الرياضي (٢٠١٧) وعلى ساحات الأندية قيد الدراسة ، وتم التجربة الرئيسية في الساعة ٩:٠٠ صباحا.

٢-٦ الوسائل الإحصائية: (دلال القاضي (اخرن) ، ٢٠٠٥ ، ص٥٠-٢٦٥)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الخطأ المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ( $r^2$ ) نسبة المساهمة.

### ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

#### ٣-١ عرض وتحليل نتائج افراد عينة البحث في اختبارات البحث

جدول (١) يبين الوصف الإحصائي للمتغيرات المبحوثة

| ت | المتغير            | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الخطأ المعياري | المنوال | معامل الالتواء |
|---|--------------------|---------------|-------------------|----------------|---------|----------------|
| ١ | الطول              | ١,٨٣          | ٠,٠٤              | ٠,٠٠٨          | ١,٨٢    | ٠,٢٥           |
| ٢ | الوزن              | ١١٢,٤٨        | ٩,٥٧              | ١,٩١           | ١١٣     | ٠,٠٥ -         |
| ٣ | النمط الجسمي       | ٢٦,٠٥         | ٠,٤٣              | ٠,٠٨٦          | ٢٦,٢٧   | ٠,٥١ -         |
| ٤ | الانجاز ( الدوران) | ١٢,٩٨         | ٢,٢١              | ٠,٤٤           | ١٢,٨٦   | ٠,٠٥           |
| ٥ | الانجاز ( الزحقة)  | ١٣,١٢         | ١,٣٥              | ٠,٣٠           | ١٣,٦٨   | ٠,٣٦ -         |

#### ٣-١-١ وصف نتائج افراد العينة في متغيرات البحث:

يبين الجدول (١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج افراد عينة البحث في المتغيرات المبحوثة . حيث بلغ الوسط الحسابي لمتغير الطول (٤,٩٤) وبانحراف معياري (٠,٦٨) . وبلغ الوسط الحسابي للوزن (١١,١٤) وبانحراف معياري (٠,٤٤) . وبلغ الوسط الحسابي للنمط الجسمي (٥,٧٢) وبانحراف معياري (٠,٦٥) . وبلغ الوسط الحسابي للإنجاز بطريقة (الدوران) (١٢,٩) وبانحراف معياري (١,٠٥) . والوسط الحسابي لطريقة (الزحقة) (٤,٢٥) وبانحراف معياري (٠,٤٦) . وما تظهره نتائج الجدول (١) أيضا هو القلة في الخطأ المعياري (ع س) ، مما يؤكد مناسبة حجم العينة وصحة تمثيلها للمجتمع الأصلي. أذ تعد قيمة

الخطأ المعياري مقياسا لدرجة الاعتماد على متوسط العينة ، فكلما صغرت قيمته ازداد الاعتماد عليه . ومن الملاحظ ايضا ان جميع قيم معامل الالتواء لا تتجاوز (+-١) بأي حال من الأحوال وهذا يدل على أن الاختبارات المرشحة تتميز بالاعتدال

### ٣-١-٢ العلاقة بين مستوى الانجاز الرقمي والنمط الجسمي لقاذفي النقل وفقا للأساليب الأداء

الجدول (٢) يبين علاقة الانجاز الرقمي بطريقتي (الزحقة والدوران) والنمط الجسمي

| ت | المتغير                                | قيمة (ر) | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|---|----------------------------------------|----------|---------------|-------------|
| ١ | النمط الجسمي مع الانجاز بطريقة الزحقة  | ٠,٥٨     | ٠,٠٠          | معنوي       |
| ٢ | النمط الجسمي مع الانجاز بطريقة الدوران | ٠,٦٩     | ٠,٠٠١         | معنوي       |

يبين الجدول (٢) نتائج علاقة ارتباط النمط الجسمي بنتائج متغيرات البحث حيث بلغت قيمة (ر) للعلاقة بين النمط الجسمي ومتغير الانجاز بطريقة الزحقة (٠,٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية . وبلغت قيمة (ر) للعلاقة بين النمط الجسمي ومتغير الانجاز بطريقة الدوران (٠,٦٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٠١) وهذا يعني ان علاقة الارتباط معنوية أيضا .

٣-١-٣ نسبة مساهمة النمط الجسمي في الانجاز الرقمي لقاذفي الثقل وفقا لأساليب الأداء يبين الجدول (٣) نسبة مساهمة النمط الجسمي في الانجاز الرقمي لقاذفي الثقل وفقا لأساليب الأداء بطريقة (Step wise)

الجدول (٣) يبين نسب المساهمة لمتغيرات البحث

| طريقة الأداء | معدل الارتباط | نسبة المساهمة | مستوى الدلالة | نوع الدلالة |
|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| الزحقة       | ٠,٥٨          | ٠,٣٣          | ٠,٠٠          | معنوي       |
| الدوران      | ٠,٦٩          | ٠,٤٧          | ٠,٠٠          | معنوي       |

لغرض تحديد نسبة مساهمة كل من المتغيرات المبحوثة في انجاز قاذفي الثقل استخدم الباحثون طريقة ( Step wise ) حيث بلغ معامل التحديد لمتغير الانجاز بطريقة الزحقة (٠,٣٣) وبمستوى دلالة (٠,٠٠) وهي مساهمة معنوية ، أما عن معامل التحديد لطريقة الدوران فقد جاء بقيمة (٠,٤٧) وهو يدل أيضا على نسبة جيدة لمساهمة النمط الجسمي بإنجاز القاذفين بفعالية دفع الثقل .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تمتع جميع افراد العينة بالنمط البدني .
- ٢- أسهم متغير النمط الجسمي بشكل واضح وكبير في انجاز قاذفي الثقل و بكلا الطريقتين (الزحقة والدوران) بفعالية دفع الثقل .
- ٣- كان للنمط الجسمي نسبة مساهمة أفضل بطريقة الدوران عما جاء بطريقة الزحقة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- الأخذ بنتائج الدراسة الحالية في عملية انتقاء قاذفي الثقل للمشاركة في البطولات المحلية والدولية .
- ٢- ضرورة اعتماد مبدأ التصنيف بحسب الانماط الجسمية وفقا لطريقة الاداء .
- ٣- القيام بأجراء دراسات مشابهة تعتمد تصنيف تبعا للنمط الجسمي باستخدام طرائق اخرى وعلى عينات مماثلة .

المصادر

- دلال القاضي (اخرى): الإحصاء للإداريين والاقتصاديين ، عمان ، دار الجامعة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- محمد جاسم الياسري: النمط الجسمي مؤشر موضوعي في التقويم البدني ، مجلة التربية الرياضية ، ٦٤ ، ١٩٩٤ .
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ٢ ، ط ٢ ، القاهرة دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .