

ملخص البحث باللغة العربية

احتوى الفصل الأول على المقدمة وأهمية البحث وهدف البحث على التعرف العلاقة بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وافترض الباحث على:

١- وجود ارتباط معنوي بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية .

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة البحث. اما عينة البحث اختيار الباحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ووقع الاختيار على (٣٠) طالباً. وشمل الفصل الخامس على الاستنتاجات والتوصيات التالية :

- أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي لكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى لعضلات الرجلين) .
- أما التوصيات:

- الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية بشكل عام من قبل المدربين والتركيز على تطوير الصفات البدنية الخاصة والتي ترتبط بنوع الفعالية .

والتركيز عليها للارتقاء بمستوى الانجاز الأفضل دائماً.

ونظراً إلى الرقم القياسي العراقي في فعالية القفز العالي ، وما يحققه المشاركون بهذه الفعالية في بطولات القطر ، وبمقارنة هذه الأرقام مع ما يتحقق على الساحة الدولية نرى الفرق الشاسع بينها ، الأمر الذي يدعونا إلى العمل بجدية من اجل مواكبة التطور الحاصل في الدول المتقدمة والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي في قطرنا نحو الأفضل. فبالإضافة إلى

١-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهدت الساحة الرياضية في الآونة الأخيرة تسابقاً أيجاد انسب الطرائق للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي اعتماداً على الأسس والنظريات العلمية الصحيحة ، وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى المستوى الأفضل ونالت فعالية القفز العالي حصتها من هذه التجارب التي ساعدت على إيجاد أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها

٢-١ أهداف البحث : يهدف البحث إلى:- ١- التعرف على العلاقة بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . ٢- تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . ٣-١ فروض البحث : يفترض الباحث ما يلي:- ١- وجود ارتباط معنوي بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية . ٢- تختلف نسبة مساهمة الصفات البدنية (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية) بالمستوى الرقمي في القفز العالي . ٤-١ مجالات البحث: ١-٤-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وعددهم (٣٠) طالب ١-٤-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١١/٣/٢٩ ولغاية ٢٠١١/٤/٢ .	فن الأداء الحركي تلعب اللياقة البدنية دوراً كبيراً في تحقيق الانجاز الرياضي في فعالية القفز العالي ، فالقوة والسرعة يعتبران من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها القافز . وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والقوة النسبية للرجلين من أهم أشكال القوة تأثيراً على الانجاز حيث تظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة أثناء الركضه التقريبية لغرض إكساب القافز التعجيل المثالي العالمي للسرعة أثناء أركضه المطلوبة للقفز إضافة إلى أهميتها في عملية النهوض، كما تلعب القوة القصوى دوراً كبيراً في عملية النهوض أيضاً . أما القوة النسبية والتي تعني القوة التي يصنعها الرياضي قياساً لوزن جسمه ، فأنها تلعب دوراً مهماً عندما يتوجب على القافز تحريك جسمه . وتعد السرعة من العناصر المهمة المؤثرة على الانجاز في القفز العالي ومن هنا برزت مشكلة البحث حيث ارتأى الباحث القيام بدراسة للتعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي (الانجاز) في القفز العالي وكل من القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية وتأثيرها على المستوى الرقمي في القفز العالي ، ليتسنى للمدربين الاستفادة منها قدر الإمكان.
--	--

وتلعب القياسات الجسمية دوراً مهماً ومكماً
لبقية المواصفات التي يمتلكها الرياضي
كالمواصفات البدنية والمهارية ... الخ .

حيث إن لكل نوع من أنواع النشاط
الرياضي مواصفات جسمية خاصة يجب أن
يتصف بها الرياضي من أجل أن يكون مناسباً
لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقق
المستويات العليا في ذلك النشاط . وذلك لأن
القياسات الجسمية تلعب دوراً كبيراً في نجاح
الأداء الرياضي الحركي للاعب ، وهي مهمة
في اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب ومن
المعروف أن القياسات الجسمية تؤثر في
الصفات البدنية .

ويرى الباحث ان القياسات الجسمية هي
علم خاص يهتم بدراسة قياس جسم الإنسان
الخارجية من طول ووزن وحجم ومحيطات
للجسم ككل وأجزاء الجسم المختلفة . من
الجانب الرياضي فإنه يدرس علاقة ومدى تأثير
هذه القياسات على انجاز الرياضي .

١-٤-٣ المجال المكاني: ملعب كلية التربية

الرياضية جامعة القادسية .

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ مفهوم القياسات الجسمية وأهميتها في
المجال الرياضي :-

تعد القياسات الجسمية وسائل قياس
موضوعية تستخدم لقياس تركيب الجسم وكذلك
التغيرات التي تحصل للعضلات نتيجة الأداء
الرياضي . وهي تعطينا إمكانية تحديد مستوى
النمو البدني وخصائصه تحت تأثير مزولة
الأنشطة الرياضية .

والقياسات الجسمية (المورفولوجي) هي (فرع
من الانثروبومترية تبحث في قياس الجسم
البشري من الناحية الهيكلية الخارجية فقط ، أي
أنها علم قياس البنية) (١) .

وقد عرفها نزار الطالب ومحمود
السامرائي بأنها (دراسة مقاييس جسم الإنسان ،
وهذا يشمل على قياسات الطول ، الوزن ،
الحجم والمحيطات للجسم ككل وأجزاء الجسم
المختلفة) (٢) .

وهنا يتضح إن القياسات الجسمية هي
علم خاص يهتم بقياسات الجسم البشري
الخارجية .

(١) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ،
القاهرة ، ط ١ ، ج ٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ ، ص ٤٣ .

(٢) نزار الطالب ومحمود السامرائي : مبادئ الاحصاء
والاختبارات البدنية والرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم
العالي ، ١٩٨٩ ص ٢٣٦ .

أن القياسات الجسمية تتضمن مفاهيم ومصطلحات أساسية تستلزم بعض التوضيح لكل منها حتى لا يؤدي ذلك إلى التداخل ، وان معظم هذه المصطلحات تدور حول البنيان الجسماني وتركيب الجسم وتشمل :- (٢) نمط الجسم - حجم الجسم - تركيب الجسم - نمط الجسم : وهو الشكل التكويني والبنائي للجسم (مورفولوجي) و تم التقدير عنه بطريقة كمية وفي المجال الرياضي ظهر عدد من الطرائق تستخدم التقدير نمط الجسم وانفقت جميعها على ان الجسم متكون من ثلاث مكونات او ابعاد رئيسة هي :- - العضلة (Musclarity) - النحافة (Linearty) حجم الجسم هو كتلة الجسم من حيث الوزن والطول فمثلاً هناك الأحجام الصغيرة والكبيرة والمتوسطة او الطويلة والقصيرة او الضعيف والنفيل . تركيب الجسم وهو مجموعة من الأجزاء التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض	٢-١-٢ القياسات الجسمية الشائعة في التربية الرياضية : وتشمل القياسات الشائعة في التربية الرياضية ما يأتي :- (١) ١- السن ٢- الوزن ٣- الطول يتضمن :- الطول الكلي للجسم - طول الذراع - طول الساعد والعضد - طول الكف - طول الطرف السفلي - طول الساق والفخذ - طول القدم - طول الجذع - طول الطرف العلوي . ٤- المحيطات وتتضمن :- محيط الصدر - محيط الحوض - محيط مفصلي - المرفق والفخذ - محيط العضد - محيط سمانة الساق - محيط الرقبة . ٥- الأعراض وتتضمن :- عرض المنكبين - عرض الصدر - عرض الحوض - عرض الكف والقدم - عرض الجمجمة (الرأس) . ٦- الأعماق وتتضمن :- عمق (سمك) الصدر - عمق الحوض - عمق البطن - عمق الرقبة . ٧- قوة القبضة . ٨- السعة الحيوية . ٩- سمك الدهن (الشحوم) . ٢-١-٣ بعض المفاهيم والمصطلحات للقياسات الجسمية :
--	---

(٢) محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠ - ٢١ .

(١) محمد صبحي حسانين : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٠ - ٣١ .

ممكن (٣) . وقد عرفها بسطويسي (أنها أقصى قوة سريعة لحظية) (٤) . كما عرفها سعد (بأنها القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة اللحظية للأداء مثال ذلك لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع) (٥) . من خلال التعاريف السابقة يرى الباحث ان القوة الانفجارية هي الوصول الى أقصى قوة ممكنة في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة والقوة الانفجارية هي خليط من قوة قصوى وسرعة قصوى ولمرة واحدة .

القوة الانفجارية = قوة قصوى + سرعة قصوى
← لمرة واحدة

والدليل على ذلك ان معظم اختبارات القوة الانفجارية تؤدي لمرة واحدة . ومن خلال ذلك نستطيع ان نميز بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

بالإضافة الى ان القوة المميزة تكون فيها القوة تحت القصوى ولفترة زمنية محدودة وتؤدي بصورة متكررة بدون فترة راحة .

(٣) زهير صالح مجهول : نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في انجاز ركض ١١٠ كم . حواجز بمعزل التأثير للاداء المهاري . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ ، ص ١-٢ .

(٤) بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١١٦ .

(٥) سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ١٩٩٦ . ص ٢٤ .

وهو القياس التقديري النسبية للدهون والأنسجة اللحمية .

٢-١-٤ القوة العضلية :

أن عنصر القوة واحد من أهم العناصر الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضي والقوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية للاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في تغير سرعة الحركة وتؤثر في نشاطه الحركي وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة . وتعرف بأنها (قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الخارجية - العمل المضاد لها وذلك عن طريق القدرات العضلية) (١) .

أنواع القوة (٢)

١- القوة العظمى

٢- القوة المميزة بالسرعة

٣- القوة المتفجرة

٤- القوة المميزة بالمطاولة

٥- القوة النسبية

القوة الانفجارية لعضلات الرجلين :

يفهم من مصطلح القوة الانفجارية أنها

(القابلية على أخراج أقصى قوة في أسرع زمن

(١) عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعليم الحركي ،

الديوانية ، مجموعة مؤيد الفنية ، ٢٠٠٦ ص ٤٩ .

(٢) زهير قاسم الخشاب ومحمد خضير الحياني : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ . ص ٢٨ .

٢-١-٦ السرعة:

ان صفة السرعة من الصفات الوراثية ولكن التدريب الرياضي الحديث يلعب دورا مهما في تحسين الاداء والاستفادة من هذه الصفة الوراثية الى اعلى درجة ممكنة وفي حالة عدم وجود هذه الصفة الوراثية فأن من الصعب جدا تطوير سرعة اللاعب الى اعلى من المستوى المتوسط .

وتعرف السرعة بأنها (القدرة على اداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن)^(١) .

أنواع السرعة :-

١- السرعة القصوى

٢- السرعة الحركية

٣- سرعة الاستجابة

٤- مطاولة السرعة

٥- قوة السرعة

السرعة القصوى^(٢) :

ان سرعة انتقال الجسم احد عناصر الهامة لممارسة الكثير من الانشطة الرياضية وقد عرف حلمي السرعة القصوى نقلا عن هارا بأنها (القدرة على الانتقال من مكان الى اخر في اقل زمن ممكن)^(٣) .

(١) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ٤ .

الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥ ص ٢٥٨ - ٢٥٩ .

(٢) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٥٨ - ٢٥٩ .

(٣) حلمي حسين :- اللياقة البدنية ، قطر / دار المتنبى ، ١٩٨٥ ، ص ٥٩ .

((وان السرعة القصوى التي يتمكن المرء من ادائها في حركة ما لاتعلق فقط بمستوى تطوره سرعته بل تعلق ايضا بعناصر كمستوى ديناميكية القوة او الدقة والحركة لهذا فأن تطور السرعة مرتبط بالصفات الجسمية الاخرى ويتطور التكنيك))^(٤) .

ومن خلال التعاريف السابقة يرى الباحث ان السرعة القصوى ((هي محاولة الانتقال او التحرك من مكان الى اخر في اقصى سرعة ممكنة ويعني ذلك التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن . وان الجري هو من ابرز مظاهرها)) .

ويمكن تقسيم سرعة الجري الى مرحلتين هما :-^(٥)

مرحلة تزايد السرعة (التعجيل)

مرحلة السرعة القصوى :- وهي المرحلة التي تأتي عقب نهاية مرحلة تزايد السرعة اذا كان الفرد يجري مسافة من ٢٠ - ٣٠ ياردة وهنا تصبح السرعة القصوى والمحافظة عليها لأطول مسافة ممكنة تعني الحركة بمعدل ثابت وهي تتطلب استمرار القوة الدافعة للجسم . بحيث تكفي لموازنة القوة المقاومة للحركة . وقد ثبت انه عدم وجود ارتباط كبير في مرحلة تزايد

(٤) قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف :- علم التدريب

الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ ، ص ٢٥٧ .

(٥) ريسان خريبط :- المصدر السابق ، ص ٢٥٩ - ٢٦٠ .

١- الوثب العمودي لاختبار القدرة باستخدام

جهاز Swach Math

٢- القوة العضلية باستخدام جهاز جاكسون

Jackson لاختبارات قوة الذراعين أقصى

ومتوسط وقوة الظهر أقصى ومتوسط وقوة

الرجلين أقصى ومتوسط .

وتم استخدام المعالجات الاحصائية التالية

لتحليل البيانات

(المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبارات

لايجاد دلالة (t) للفروق بين المجموعتين

والفروق بين المجموعة الواحدة . كما استخدم

الانحدار الخاص المتدرج لعلاقة بعض القياسات

بالقوة والقدرة العضلية وبعد عرض ومناقشة

النتائج تم التوصل الى الاتي :-

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

مجموعتي الطول ولصالح المجموعة الاكثر

طولاً .

٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين

مجموعتي الوزن ولصالح المجموعة الاكثر

وزناً .

٣- وجود علاقة عكسية بين عنصر القدرة

وسمك في الساق .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته

لطبيعة البحث.

٣ - ٢ عينة البحث:

تم اختيار العينة البحث من طلاب المرحلة

السريعة وامتلاك سرعة قصوى كبيرة للجري عقب

ذلك . بينما نجد اخرين يتصفون بمستوى اداء

مرتفع في مرحلة تزايد السرعة ولكنهم لايمتلكون

سرعة قصوى كبيرة .

الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة حسين علي كاظم الربيعي (١)

العنوان ((علاقة بعض القياسات

الجسمية بالقوة العضلية والقدرة))

ملخص الرسالة :

قام الباحث بأجراء دراسته هدفت للتعرف

على القياسات الجسمية وعلاقتها بالقوة العضلية

والقدرة والتعرف على علاقة الطول والوزن

ببعض المتغيرات البدنية حيث شملت عينة

الدراسة (٣٠) ناشئ من لاعبي الجمباز في

الأردن وتم اختيارهم بالطريقة العمدية للفئة

العمرية ٧ - ١٠ سنوات .

وقد قام الباحث بأجراء القياسات الجسمية والتي

شملت (الوزن والطول الكلي للجسم وطول

الذراع وطول العضد والساعد وطول الفخذ

وطول الساق ومحيط الصدر من الشهيقي

ومحيط الصدر من الزفير ومحيط العضد

منقبض ومحيط الساعد ومحيط الفخذ ومحيط

الساق وسمك اسفل اللوح وسمك للسطح الامامي

للعضد وسمك للسطح الخلفي للعضد وسمك

اعلى الحوض وسمك اعلى الفخذ فوق الركبة

وسمك للساق من الخلف .

كما وتم اجراء الاختبارات البدنية التالية :-

وضع ثني الركبتين كاملاً مائل قليلاً للأمام مع تثبيت الذراعين بجانب الجسم .
- التسجيل: لكل مختبر (٣) محاولات تسجل أفضلها.

٣-٤-٣ اختبار ركض (٣٠) م من وضع الوقوف:

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .
-وصف الاختبار: يقف المختبر على خط البدء من وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يركض المختبر بأقصى سرعة لمسافة ٣٠ م .

-التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه كل مختبر منذ أعطائه الإشارة حتى قطعه خط النهاية لأقرب (١ / ١٠٠) ثانية , أعطيت لكل مختبر محاولتين سجلت أفضلها .
٣-٤-٤ اختبار القوة النسبية :

اجري الباحث قياس لوزن اللاعبين المشاركين في التجربة بميزان حساس ولغرض إيجاد القوة النسبية لعضلات الرجلين لكل طالب من أفراد عينة البحث .
٣-٤-٥ اختبار القفز العالي :
الهدف من الاختبار : قياس الانجاز القفز العالي لعينة البحث

٣ - ٥ خطوات تنفيذ الإجراءات الميدانية :
٣- ٥ - ١ التجربة الاستطلاعية :
قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على خمس طلاب من طلبة المرحلة الرابعة، وهم عينة من المجتمع الأصلي التي تم استبعادها عن تنفيذ الاختبارات الأساسية وتم اختبار هذه

الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ووقع الاختيار على (٣٠) طالباً .
بالطريقة العشوائية .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ديناموميتر لقياس القوة.
- ميزان لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- ساعات توقيت.
- الحاسبة الالكترونية من نوع (Pentium) لاستخراج نتائج البحث.

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :
٣ - ٤ - ١ اختبار القوة القصوى :
- الهدف من الاختبار قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستخدمة: استخدم الباحث جهاز الديناموميتر لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

- وصف الاختبار: يقف المختبر على جهاز الديناموميتر وتكون الذراعين ممدودة والجذع ممدود بدون أنثناء ويتم السحب بالقدمين ويشمل أفضل محاولة من محاولتين لكل مختبر .
٣- ٤ - ٢ اختبار الوثب العريض من الثبات
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

- وصف الاختبار: من وضع جلوس القرفصاء بدون استخدام الذراعين في المرحلة.
- يبدأ المتسابق برفع الأرض بكلتا القدمين من

العلاقة بين بعض أشكال القوة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لطلاب كلية التربية الرياضية

نوار عبد الله حسين اللامي غيث عبد الله حسين اللامي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الصفات البدنية
٤.٠٦	١٥.٦	القوة القصوى للرجلين
٢.٢٨	١.٤٦	القوة النسبية للرجلين
٠.٢٢	٢.٦٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠.٢٦	٤.٦٨	السرعة الانتقالية
٠.٣٦	١.٦٠	المستوى الرقمي في القفز العالي

جدول (٢)

يوضح مصفوفة الارتباط للصفات البدنية فيما بينها والتي أجريت على عينة البحث
ت الصفات البدنية ١ ٢ ٣ ٤

الصفات البدنية	١	٢	٣	٤
القوة القصوى للرجلين		٠.٩٢	٠.٨٢	٠.١٨
القوة النسبية للرجلين		٠.٧٦	٠.٢٢-	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين				٠.٣٨

العينة في جميع الاختبارات الأساسية للبحث .
كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :
١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
٣- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الأساسية .
٣- ٥ - ٢ تنفيذ التجربة الأساسية :
تم البدء بأجراء الاختبارات على عينة البحث في يوم الأحد الموافق ٢٩/٣/ ٢٠١١ في الساعة العاشرة صباحاً حيث تم اختبار العينة في اختبار القوة القصوى وبعد يومين أي يوم الاثنين ٣١/٣/ ٢٠١١ تم اختبار عينة البحث اختبار القفز العالي واختبار ركض (٣٠) م من وضع الوقوف ، وفي يوم الاربعاء ٢/٤/ ٢٠١١ أي بعد يومين ايضاً ، تم اختبار عينة البحث القفز العالي حيث أعطى الباحث لكل طالب (٣) محاولات سجلت أفضلها وتم تطبيق القانون الدولي للقفز العالي .
٣- ٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) في معالجة البيانات
٤ - عرض ومناقشة النتائج
٤ - ١ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمعاملات الارتباط بين الصفات البدنية (قيد البحث) والمستوى الرقمي في القفز العالي .

جدول (١)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات التي أجريت على عينة البحث الصفات البدنية س + ع

جدول (٣)
يوضح معامل الارتباط بين الصفات البدنية والمستوى الرقمي لعينة البحث

الصفة	معامل الارتباط	الدلالة
القوة القصوى للرجلين	٠.٧٢	معنوي
القوة النسبية للرجلين	٠.٦٨	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠.٨٠	معنوي
القوة النسبية للرجلين	-٠.٧٢	معنوي

القوة القصوى بشكل واضح خلال حركة الارتقاء التي تستغرق فترة زمنية قدرها ١٢%- ١٥% ليتم خلالها استخدام قوة مقدارها ٥٠٠ كغم . ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط معنوي بين القوة النسبية لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في القفز العالي لعينة البحث هذا ما توصل إليه الباحث ويعزى الباحث سبب ذلك إلى أن أوزان أجسام عينة البحث مناسبة لما حققوا من مستوى رقمي في القفز العالي .

إذ أن القوة النسبية هي الناتج الحاصل لمعادلة القوة القصوى مقسمة على وزن الجسم. وتعرفها بعض المصادر بأنها القدرة العضلية القصوى لدى الرياضي على انجاز عمل معين بالنسبة إلى وزن جسمه ويحتاج رياضي القفز العالي والعريض إلى امتلاك قيمة عالية من هذا النوع من القوة العضلية لأجل التغلب على وزن جسمه أثناء العمل الحركي

*تمت المقارنة مع قيم (R) الجدولية وتمت مستوى دلالة ١ % والتي كانت قيمتها الجدولية (٠,٣٨) من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٣) نرى بأن قيمة معامل الارتباط بين الصفات البدنية (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بلغت على التوالي (٠.٧٢ ، ٠.٦٨ ، ٠.٨٠) .

فالارتباط معنوي بين الصفات البدنية (القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) وبين المستوى الرقمي في القفز العالي لعينة البحث ، وهو ما يحقق للغرض الأول للبحث . ويعزى الباحث سبب ذلك إلى أن صفة القوة القصوى لدى عينة البحث كانت جيدة في الوثب وخصوصاً في عملية النهوض التي تستغرق فترة زمنية قصيرة ، وهناك أمثلة عديدة تبين أثر رفع صفة القوة القصوى من المكونات التي تؤثر على تحقيق الانجاز، وتظهر أهمية

الرقمي لعينة البحث بلغ (- ٠.٧٢) ، أذن فالارتباط معنوي بين السرعة الانتقالية وبين المستوى الرقمي في القفز العالي. ويعزى الباحث سبب ذلك إلى تنمية وتطوير السرعة لدى عينة البحث خلال الدروس العملية لعينة البحث من طلاب المرحلة الاولى الأمر الذي أدى إلى وجود الارتباط بين السرعة والمستوى الرقمي في القفز العالي ، كما أن الارتباط السلبي للمستوى الرقمي في القفز العالي مع السرعة الانتقالية معناه أن المستوى يتحسن بزيادة السرعة (أي قلة زمن الركض) ، أن من أهم المراحل التي تؤدي إلى الوصول لمستوى جيد في القفز العالي هي مرحلة الاقتراب ، حيث يكتسب اللاعب السرعة الأفقية (سرعة الانطلاق) المناسبة التي تحقق زاوية طيران مناسبة تساعد على تحقيق أفضل انجاز في القفز .

كذلك نرى من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط معنوي بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمستوى الرقمي في الوثب العالي. ويعزى الباحث سبب ذلك إلى صفة القوة المميزة بالسرعة متطورة لدى عينة البحث نتيجة لدروس العملية التي أعطيت لهم خلال المراحل الدراسية مما أدى إلى زيادة في مستواهم الرقمي في الوثب العالي ، ويشير قاسم حسن وآخرون إلى انه تظهر " أهمية القوة المميزة بالسرعة وبصورة رئيسية في عملية النهوض ، حيث يرتبط انجاز القفز العالي ارتباطاً قوياً مع قابلية الرياضي على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة .

لقد أظهرت نتائج الدراسات والبحوث العلمية العلاقة الخطية بين انجاز القفز العالي للرجال والنساء ونتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة كاختبار خمسة حجلات وخمسة مرات ثني الركبتين وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة أثناء الركضة التقريبية لغرض اكتساب التعجيل العالي للسرعة المطلوبة للقفز ، وكذلك في عملية النهوض لأجل تغيير سرعة مركز ثقل الجسم الأفقية إلى سرعة عمودية عالية لأجل الحصول على مجال طيران واسع، أن السرعة هي العامل المقرر في تنظيم مرحلة الارتقاء وتتطلب القوة والسرعة اللازمة فضلاً عن أن سرعة رد الفعل لها أهمية في أداء الارتقاء . وكذلك نرى من الجدول رقم (٣) بأن معامل الارتباط بين السرعة الانتقالية والمستوى

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج نسبة مساهمة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل :-

جدول (٤)

يوضح نسبة مساهمة الصفات البدنية بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل بصورة مستقلة
الصفات البدنية نسبة المساهمة

مساهمة الصفات البدنية	نسبة المساهمة
القوة القصوى للرجلين	٠.٣١
القوة النسبية للرجلين	٠.٣٤
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٠.٤٨
السرعة الانتقالية	٠.٤٢

بالإضافة إلى السرعة هي من أهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها قافز العالي إضافة إلى القوة القصوى والقوة النسبية للرجلين ، حيث تؤثر قابلية القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة بشكل واضح في تحقيق المستوى (الانجاز) في فعاليات الوثب والقفز فالعلاقة المشتركة بين رفع المستوى في جميع فعاليات الوثب والقفز ترتبط بفعالية القوة المميزة بالسرعة وكيفية تطويرها وتعتبرها قابلية السرعة الانتقالية كأهم قابلية يجب تطويرها عند القفز العالي

أما أهمية القوة القصوى فتؤدي دوراً كبيراً في عملية النهوض ايضاً حيث تستغرق هذه العملية فترة زمنية قصيرة جداً (٠.٠١ - ٠.٠٢ ثا) وتتجز خلالها مستويات عالية للقوة تزيد على (٥٠٠) كغم عند الأبطال .

من ملاحظتنا للجدول رقم (٤) وباستخدام معاملات التحليل المنطقي للانحدار لإيجاد نسبة مساهمة الصفات البدنية - قيد البحث - بالمستوى الرقمي في القفز العالي لعينة البحث بصورة مستقلة حصلت صفة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) على أعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي ، حيث بلغت (٤٨ %) وجاءت في المرتبة الثانية صفة (السرعة الانتقالية) وكانت نسبتها ٠.٤٢ الثالثة فكانت لصفة (القوة النسبية)، حيث بلغت نسبة المساهمة ٣٤ % وجاءت صفة (القوة القصوى) بالمرتبة الأخيرة ، إذ بلغت نسبة مساهمتها (٣١ %).

ويعزى الباحث نتائج نسب المساهمة للصفات البدنية بالمستوى الرقمي في القفز العالي إلى أهمية هذه العناصر بالنسبة للقفز العالي ، إذ أن صفة القوة المميزة بالسرعة

المصادر	٥ - ١ الاستنتاجات :
١ - احمد خاطر وعلي فهمي البيك : <u>القياسات في المجال الرياضي</u> ، ط ٣ ، القاهرة - دار المعارف ، ١٩٨٤ .	١- أظهرت النتائج وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي لكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى لعضلات الرجلين) .
٢ - انتصار يوسف : <u>السلوك الانساني</u> ، ط ٤ ، مطبعة دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥ .	٢- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط عكسية بين المستوى الرقمي في القفز العالي والسرعة الانتقالية.
٣ - بسطويسي احمد : <u>أسس ونظريات التدريس الرياضي</u> ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩	٣ - حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على أعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في القفز العالي بلغت (٤٨ %) وجاءت صفة السرعة الانتقالية بنسبة مساهمة بلغت (٤٢ %) ، ثم صفة القوة النسبية بنسبة مساهمة (٣١%) .
٤ - حسن عصري عبد القادر : دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .	٥ - ٢ التوصيات
٥ - حلمي حسين : <u>اللياقة البدنية</u> ، قطر ، دار المتنبى ، ١٩٨٥ .	١ - الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية بشكل عام من قبل المدربين والتركيز على تطوير الصفات البدنية الخاصة والتي ترتبط بنوع الفعالية .
٦ - خليل ابراهيم : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية للعبة كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ١٩٨٩ .	٢ - يجب التأكيد على الأداء الفني الصحيح لفعالية القفز العالي من قبل المدرسين والمدربين واستخدام الوسائل التعليمية المساعدة وصولاً لتحقيق أفضل انجاز .
٧ - ريسان خريط : <u>التدريب الرياضي</u> ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨ .	٣ - أجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات أخرى وصفات بدنية أخرى وذلك لغرض الكشف عن نتائج أخرى خدمة للبحث العلمي .
٨ - ريسان خريط مجيد وعلي تركي : <u>تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي</u> ، بغداد ، مكتب نون ، ١٩٩٥ .	
٩ - زهير قاسم الخشاب ومحمد خضير الحياي : <u>كرة القدم</u> ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .	

١٩ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٤ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٧٥ .

٢٠ - محمد صبحي حسانين وحمد عبد النعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٨ .

٢١ - محمد صبحي حسانين : القياسات والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ .

٢٢ - محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .

٢٣ - محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، مركز دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .

٢٤ - محمد نصر الدين رضوان : طرق القياس الجيد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .

٢٥ - محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد : القياس في كرة اليد ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .

٢٦ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط١ ، ج٢ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ .

٢٧ - محمد حسن علاوي واسامة راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

١٠ - زهير صالح مجهول : نسبة مساهمة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية في انجاز ركض ١١٠ حواجز بمعزل التأثير للأداء المهاري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦ .

١١ - سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ١٩٩٦ .

١٢ - سوسن عبد المنعم وآخرون : البايوميكانيك في المجال الرياضي ، دار المعارف مصر ، ١٩٧٧ .

١٣ - صريح عبد الكريم وطالب فيصل : اللاعب الساحة والميدان ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ٢٠٠١ .

١٤ - عبد الله حسين اللامي : اساسيات التعلم الحركي ، الديوانية ، مجموعة مؤيد الفنية ، ٢٠٠٦ .

١٥ - قاسم المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .

١٦ - قاسم حسين وعبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ .

١٧ - قيس ابراهيم الدوري : علم التشريح ، ط٢ ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٠ .