

علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الاداء وانجاز الوثب الطويل تحت ال20 سنة

م.م عذراء صادق صالح

azhra.s@uokerbala.edu.iq

جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م احمد صباح عبد جاسم

ahmed.abedjassim@s.uokerbala.edu.iq

جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م فاطمة عباس علي الحسين

جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ قبول النشر : ٢٠٢٥/٥/١٨

تأريخ الاستلام : ٢٠٢٥/٣/٢٧

ملخص البحث:

علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بمستوى الاداء وانجاز الوثب الطويل تحت ال20 سنة

احتوى الفصل الاول تضمن الفصل الاول على التعريف بالبحث واهميته وكذلك تضمن مشكلة البحث التي تنص على (من خلال متابعة الباحثون لمستوى انجاز لاعبي الوثب الطويل في محافظة كربلاء تحت ال20 سنة وجد انهم لم يحققوا نتائج جيدة في البطولات الماضية ومن خلال ذلك شعر بوجود مشكلة تدريبية لدى القافزين و اراد ان يشخص الضعف الذي ادى الى ان يكون مستوى الاداء ليس بالمستوى المطلوب , لذا لجئ الباحثون الى حل المشكلة بأجراء بعض الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية (السرعة القصوى , القوة العضلية للرجلين , القوة العضلية لعضلات البطن) ومن هذا يروم الباحثون الخوض في هذه التجربة للوقوف على حقيقة العناصر البدنية التي تساهم في رفع كفاءة الرياضي في الوصول لمستوى الانجاز الرقمي لهذه المسابقة , وكذلك للمساهمة في دعم وتعزيز العملية التدريبية في المحافظة والبلد من خلال البحث والاستقصاء في هذا المجال وكذلك تضمن هذا الفصل المجالات المكاني والزمني والمجال البشري, اما الفصل الثاني وتضمن على منهجية البحث والوسائل الاحصائية وكذلك الاختبارات التي وضعت وكذلك اما الفصل الثالث تضمن نتائج البحث والفصل الرابع تضمن التوصيات والاستنتاجات للبحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة و أهمية البحث

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات المتميزة بالإنجازات الرقمية (الأسرع والأبعد والأعلى) وان الوصول إلى هذه الإنجازات لا يأتي إلا عن طريق استعمال افضل الطرائق العلمية من اجل الحصول على مستوى رقمي متقدم في هذه الفعاليات.

وقد تطورت الأرقام القياسية العالمية لألعاب القوى نتيجة لتطور العلوم والتكنولوجيا في الكشف عن معوقات الحصول على افضل الأرقام في الفعاليات ومعالجة تلك المعوقات بطرائق علمية، ومن بين العلوم التي ساعدت على تطور الإنجاز الرياضي بصورة عامة علم البايوميكانيك (الميكانيكية الحيوية) إذ " هو المجال الذي تطبق فيه كافة المعارف والمعلومات وطرائق البحث المرتبطة بالتكوين البنائي والوظيفي للجهاز الحركي في الإنسان

حيث اصبح الاهتمام بين دول العالم المتقدمة في تزايد مفروض نحو تحقيق المزيد من الانجازات الرياضية فتهيأت كافة المستلزمات من طاقات وخبرات لتحقيق هدف الوصول للإنجازات الرياضية المتقدمة وبالتالي رفع سمعة البلد , وان عملية اعداد الرياضيين تهيئهم لخوض المسابقات بكفاءة عالية ويتطلب عملا جديا لتحقيق ذلك , ولان التدريب الرياضي عملية منظمة وشاملة

تهدف الى رفع كفاءة وقدرة اجهزة واعضاء الجسم المختلفة لمواجهة لمتطلبات النشاط الرياضي عن طريق تنفيذ وحدات تدريبيه مدرسه ومخطط لها لتؤهل الرياضيين لخوض

المسابقات بكفاءة عالية , وتعتبر مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من اللياقة البدنية حيث تتحكم عناصرها في مستوى الاداء و بالتالي في المستوى الرقمي لهذه المسابقة ويمكننا القول بان لاعب الوثب الطويل وان المستوى العالي كما انه لابد وان يتمتع بمستوى عال من القدرة العضلية للرجلين والبطن , وان لعبة الساحة والميدان تعد من الألعاب التي تحتاج من اللاعب الى التركيز والرغبة في الاداء لكون فعاليتها ترتبط بمجاميع عضلية مختلفة لذا فيحاول المدرب اتباع أفضل الطرق الكفيلة لتعلم كافة مهاراتها في الساحة والميدان ومن هذا برزت أهمية البحث في معرفة مدى أهمية استخدام المتطلبات البدنية المتمثلة في السرعة القصوى والقوة العضلية للرجلين والقوة العضلية لعضلات البطن وعلاقتها بمستوى الاداء الفني لهذه الفعالية.

البحث مشكلة 1-2

تعد الأندية ميدان هام من ميادين التربية البدنية , إذ يتم فيها أعداد الرياضي وتزويده بقدرات بدنية وخبرات متعددة تمكنه من التكيف مع مجتمعة , وهذه القدرات لا تقف عند مستوى معين وانما تتطور لتلبي الحاجات والميول المتباينة للأفراد وهذه القدرات في حركة تطورها تتطلب تقيما مستمرا بالنسبة لأهدافها وبرامجها ونتائج تأثيرها على الجانب البدني في الجسم بالنسبة للرياضي لذا فان المدرب بحاجة ماسة الى معرفة نهجهم المتبع من وقت لآخر في التعرف على سير العملية التدريبية , هل هي باتجاه الهدف المحدد ؟ وهل أحدثت التغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة والتي من المتوقع حدوثها جراء التدريب من خلال تطوير بعض الوحدات التدريبية التي يعطيها المدرب . لذلك يتجه اكثر المدربين من وقت لآخر إلى إجراء الاختبارات والقياس لغرض التعرف على مستوى لاعبيهم وكذلك معرفة التطورات الحاصلة في قابلياتهم البدنية والوظيفية .

من خلال متابعة الباحثون لمستوى انجاز لاعبي الوثب الطويل في محافظة كربلاء تحت ال20 عام وجد انهم لم يحققوا نتائج جيدة في البطولات الماضية ومن خلال ذلك شعروا بوجود مشكلة تدريبية لدى القافزين و اردوا ان يشخص الضعف الذي ادى الى ان يكون مستوى الاداء ليس بالمستوى المطلوب , لذا لجئوا الى حل المشكلة بأجراء بعض الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية (السرعة القصوى , القوة العضلية للرجلين , القوة العضلية لعضلات البطن) ومن هذا يروم الباحثون الخوض في هذه التجربة للوقوف على حقيقة العناصر البدنية التي تساهم في رفع كفاءة الرياضي في الوصول لمستوى الانجاز الرقمي لهذه المسابقة , وكذلك للمساهمة في دعم وتعزيز العملية التدريبية في المحافظة والبلد من خلال البحث والاستقصاء في هذا المجال .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على العلاقة بين السرعة القصوى ومستوى الاداء الفني في فعالية الوثب الطويل لعينة البحث .
- 2- التعرف على العلاقة بين القوة العضلية لعضلات البطن ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث .
- 1-4 فروض البحث :
- 1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين السرعة القصوى ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث
- 2- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة العضلية لعضلات البطن ومستوى الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الوثب الطويل لمحافظة كربلاء تحت ال20 عام

1-5-2 المجال الزماني: 2024/11/1 الى 2025/2/15

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء

2- منهج البحث و اجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

يعد المنهج الطريقة المؤدية الى هدف البحث من البداية الى النهاية بقصد الحصول الى نتائج العينة استخدمت الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة مشكلة البحث المراد حلها (1).

2-2 مجتمع وعينة البحث

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بلاعبى محافظة كربلاء تحت 20 عام و البالغ عددهم (5) لاعبين يمثلون بنسبة (90%) من المجتمع الاصلي .

3-2 الوسائل والاجهزة والادوات

- 1- المصادر العربية .
- 2- الاختبارات والقياس.
- 3- ساعة التوقيت .
- 4- مضمار العاب القوى .
- 5- شريط قياس .
- 6- بساط.

1-محمد ازهر السماك : الاصول في البحث العلمي , مؤسسة الكاتب للطباعة والنشر , 1980, ص 24.

4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث

قام الباحثون بمسح العديد من المصادر والمراجع لان هذه الاختبارات يجب ان تكون وفق اسس علمية دقيقة من اجل تحقيق الغرض الذي وضعت له هذه الاختبارات حيث تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين.

1-1-4-2 اختبار العدو 30 م

-غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري

-الادوات اللازمة: مضمار العاب القوى طوله لا يقل عن (100) م وعرضه (6) م, (2) ساعة توقيت.

-وصف الاداء : يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول وعندما يعطي الاذن بالبداة يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه تصل الى اقصى مدى لها عند خط البداة الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البداة الثاني ويقف المراقب رافعا احد ذراعيه وعندما يقطع المختبر خط البداة الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه للاسفل بسرعة حين اذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة وعندما يقطع المختبر خط البداة الثاني يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة مع هذه الاشارة وعندما يقطع المختبر خط البداة الثاني يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه مابين الاشارة التي يعطيها المراقب ولخط الاجتياز خط البداة .

-حساب الدرجة: تسجل افضل محاولتين (1).

1- احمد عثمان: موسوعة العاب القوى, الكويت, الصفاء, 1990.

2-4-1-2 اختبار الوثب الطويل من الثبات

- غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب الطويل للأمام.
- الادوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض (1,5م) وبطول (3,5م) ويراعي ان يكون المكان المناسب مستوي وشريط القياس وقطع ملونه من الطباشير.
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
- حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية وحتى اخر جزء من الجسم بلمس الارض ناحية هذه الخط وتحسب للمختبر درجات احسن محاولة (1).

2-4-1-3 اختبار الجلوس من وضع الرقود (مع مد الرجلين)

- غرض الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات البطن والرجلين.
- الادوات اللازمة: بساط من القماش يرقد عليه المختبر.
- وصف الاداء: عند اعطاء المختبر اشارة البدء يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل مع بقاء الركبتين ممدودتين.
- حساب الدرجة: يحسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها.

1- محمد عثمان، مصدر سبق ذكره، ص 332

2-5 التجربة الاستطلاعية

وهي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة من اللاعبين بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته , ومن اجل الحصول على النتائج والمعلومات الضرورية ولغرض اتباع السياق العلمي السليم بإجراءات البحث , اجرت الباحثون التجربة الاستطلاعية في تاريخ 5 / 11 / 2024 على لاعبين (2) من نفس العينة الرئيسية من لاعبي الوثب الطويل في محافظة كربلاء تحت ال20 عام حيث اجريت عليهم الاختبارات قيد الدراسة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :-

- 1- مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبارات.
- 2- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
- 3- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل عند اجراء الاختبار.

2-6 الاسس العلمية للاختبارات

2-6-1 الصدق

هنالك طرق عديدة لإيجاد معامل الصدق لذا ارتأ الباحثون استخدام طريقة الصدق الذاتي والذي يطلق عليه عادة مؤشر الثبات " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة " كونه من انساب أنواع الصدق لموضوع الدراسة لان الصدق الذاتي يحسب بشرط احتساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار .

2-6-2 الثبات

يقصد بثبات الاختبار انه يعطي نفس النتائج عندما يعاد الاختبار لأكثر من مرة ولنفس افراد العينة في يومين مختلفين لذا قام الباحثون بتطبيق الاختبارات يوم 2024/11/9 وقد اعيد نفس الاختبارات يوم 2024/11/11 أي بفاصل يومين عن الاختبار الاول.

2-6-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار تعني عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم أي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر أو المحكم كأرائه وأهواءه الذاتية وميوله الشخصي . " فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

2-7 التجربة الرئيسية

قامت الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية في التاريخ الموافق 2024/11/13 في تمام الساعة الثالثة عصرا على عينة البحث والبالغ عددهم 5 لاعبين في ملعب الشباب الرياضي .

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لتحليل البيانات والحصول على النتائج

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات السرعة القصوى والقوة العضلية لعينة البحث

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى الدلالة التي طبقت على افراد عينة البحث

ت	الاختبارات	الاحصائيات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ركض 30م		0,425	0,044
2	الوثب الطويل من الثبات		15,02	0,426
3	اختبار الجلوس من وضع الرقود (مع مد الرجلين)		16,67	0,614

تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين لنا الجدول (1) نتائج الاختبارات الخاصة بالسرعة القصوى والقوة العضلية حيث يظهر ان الوسط الحسابي لاختبار السرعة لمسافة 30م كان (0,425) وانحراف معياري (0,044) وان الوسط الحسابي لوثب الطويل من الثبات هو (15,02) وان الانحراف المعياري له (0,426) وان الوسط الحسابي الجلوس من وضع الرقود هو (16,67) وان الانحراف المعياري له هو (0,614).

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات السرعة القصوى والقوة العضلية لعينة البحث

جدول (2) بيبين قيمة معامل الارتباط ومعنوية الارتباط بين متغير السرعة القصوى والقوة العضلية لافراد عينة البحث

نوع الدلالة	Sig	قيمة معنويه الارتباط t	Sig	قيمة ر المحسوبه	المتغيرات
معنوي	0,001	4,955	0,024	0,843	السرعة القصوى
معنوي	0,028	2,972	0,036	0,685	القوة العضلية

ومن النتائج التي ظهرت في جدول (2) لاختبار السرعة القصوى والقوة العضلية كان هناك فرق معنوي بين القوة العضلية والسرعة القصوى حيث ان السرعة القصوى تلعب دور مهم وفعالة في هذه المسابقة الوثب الطويل وحيث ان السرعة القصوى تشمل العديد من عناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وكما تمثل القوة العضلية القاعدة الرئيسية التي يعتمد عليها الانجاز الرياضي , وكما ظهرت النتائج ان هناك كذلك فرق معنوي بين القوة العضلية والانجاز حيث ان الحد القوة العضلية له دور في عملية الانجاز الرياضي لمسابقة الوثب الطويل وتكون السرعة القصوى هي قدرة او الطاقة القصوى للجسم اللاعب خلال التمرين المتدرج والذي يعكس هذا على الانجاز الرياضي الذي يتحقق. الاختبارات التي بدورها حسنت السرعة القصوى والقوة العضلية للعينة البحث ويذكر قاسم حسن حسين ان (ان كفاءة العمل العضلي ترتبط بتواجد نسبة كبيرة من الاوكسجين في العضلات او نقله من الرئتين الى العضلات الخاصة بالحركة الهوائية واللاهوائية).¹

ومن خلال دراسة الباحثون للمصادر العلمية التي تحدثت باسهاب عن القوة العضلية فأنها القوة التي تستطيع العضلة بذلها على هدف خارجي أو مقاومة ولمرة واحدة حيث الأداء لمرة واحدة يظهر القوة العضلية بصورة منعزلة أي دون ارتباطها ببعض الصفات البدنية الأخرى .

أما جمال علاء الدين فيعدها "عنصر اساسياً يتدخل في تشكيل وصياغة بقية الخصائص البدنية المحددة للأداء"² وتعتبر اساس التقدم في جميع الفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة والحياة العامة ايضا لذا فقد اكتسب تدريبها مجال واسع من مجموع وحدات التدريب , كذلك فانها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة التوافق بين العضلات المشاركة في الحركة ويعتمد ذلك على الجهاز العصبي الذي ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها ويشير قاسم حسن الى "ان السرعة القصوى تتطلب الخواص الوراثية والتوافق العصبي – العضلي والمركبات الكيميائية للعضلات اضافة الى استخدام التدريب المنتظم والشامل والخاص لكل رياضي لتحسين وتغيير المكونات الاخرى التي يمتلكها العداء".³

والسرعة في فعالية الوثب الطويل والتي يفهم منها بانها سرعة تغيرات داخلية يحصل عليها الواثب جراء التدريب أي التفاعل بين عمل الجهازين العصبي المركزي والعضلي والتوجيه الاقصى لاستثارة العضلات على تحقيق الانقباض والانبساط للحصول على افضل سرعة انتقالية باستخدام القوة والقدرة العالية الا انها تختلف من واثب لأخر .

¹-قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في اعمال مختلفة الكويت , عمان , دار الفكر للنشر , ط1, 1998 . - جمال علاء الدين (واخرون) : اثر استخدام بعض الاساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على -² المؤتمر العلمي الاول لدراسات وبحوث التربية الرياضية , الاسكندرية , كلية , تحسين مسافة الوثب العمودي 92. التربية الرياضية للبنين , 1989ص

³14.قاسم حسن حسين , المصدر نفسه , 1998 , ص

اما Lorentz فیشیر بان " السرعة القصوى عبارة عن مزيج من عمليات فسيولوجية واستثارات عصبية عضلية تظهر في وقت قصير وتحدث الطاقة الحركية للأعصاب وهذه الاثارات موزونة في جسم العداء لتعطي شحن خاصة للأجهزة الحركية فسرعة اثاره العضلات تكسب العداء السرعة المطلوبة" (4)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

- تم التعرف على نتائج القوة العضلية والسرعة القصوى التي استخدمت في البحث.
- هناك علاقة ارتباطية بين السرعة القصوى والاداء الفني لدى لاعبي مسابقة الوثب الطويل.
- هناك علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والاداء الفني لدى لاعبي مسابقة الوثب الطويل.

4-2 التوصيات

- يوصي الباحثون بتوسيع الدراسات العلمية ووضع الاختبارات المختلفة لقياس مختلف الصفات الوظيفية والبدنية.
- الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة مؤثرة على الجهاز العضلي والجهاز العصبي والاداء البدني .

المصادر

- 1- محمد ازهر السماك : الاصول في البحث العلمي , مؤسسة الكاتب للطباعة والنشر , 1980.
- 2- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى , الكويت , الصفاء , 1990.
- 3- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في اعمال مختلفة الكويت , عمان , دار الفكر للنشر , ط1, 1998
- 4- جمال علاء الدين (واخرون) : اثر استخدام بعض الاساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي , المؤتمر العلمي الاول لدراسات وبحوث التربية الرياضية , الاسكندرية , كلية التربية الرياضية للبنين , 1989

⁴ Lorentz ,H:DerGESundheits wertder Sport arten , Enke, rer lage stuttgart ,1996,p45.