



## القوة العضلية للرجلين وعلاقتها بالإنجاز في فعالية الوثب الطويل للطلاب

م.د. زهراء سعد عزاوي

[zahraa@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:zahraa@mustaqbal-college.edu.iq)

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة

51001 الحلة ، بابل ، العراق

م.م. مثنى كاظم جاسم

[Mathani@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:Mathani@mustaqbal-college.edu.iq)

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة

51001 الحلة ، بابل ، العراق

م.م. زهراء حسين علي

[zahraa.hussien@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:zahraa.hussien@mustaqbal-college.edu.iq)

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة

51001 الحلة ، بابل ، العراق

ملخص البحث

### القوة العضلية للرجلين وعلاقتها بقفزة الارتقاء في فعالية الوثب العالي للطلاب

إن دول العالم قامت بتسخير جميع الإمكانيات حتى تتمكن من الوصول إلى المستوى العالي في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتربوية وهذا لا يأتي إلا عن طريق استخدام المناهج التربوية بأحدث الوسائل والأساليب التقنية في التخطيط والتدريب والأعداد وهذا يتطلب البحث والتقصي والدراسة عن فعالية الوثب الطويل كونها كباقي الفعاليات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة وعلى الأعداد والتحضير والتخطيط الجيد من أجل إكساب الطالب المهارات العالية واكتسابه قدرات ومواصفات بدنية جيدة حتى يتمكن من رفع وتحسين مستوى أداء الطالب عبر مراحل يسعى المدرس من خلالها لإنجاح عملية التعليم والتدريب ورفع مستوى إداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر والمستقبل ، باعتبار فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج إلى صفات بدنية وقدرات حركية عالية ومن خلال متابعة الباحثون لاحظوا إن هناك ضعف في قفزة الارتقاء لدى الطلاب والتي تعتبر احد الخطوات الأساسية في الوثب الطويل ولتعلق هذه الخطوة ببعض القدرات البدنية ارتأى

الباحثون دراسة أسباب ضعف هذه الخطوة من خلال دراسة العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل للطلاب وتكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة القوة العضلية للرجلين في قفزة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل للطلاب ، وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القوة العضلية للرجلين و قفزة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل للطلاب ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لدراسة مشكلة البحث وطبقوا البحث على طلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2021-2022 البالغ عددهم 129 طالب وبعبينة بلغت 75 طالب ، وبعد معالجة نتائج الاختبارات استنتجوا ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين قوة عضلات الرجلين والإنجاز .

### 1- المقدمة:

إن دول العالم قامت بتسخير جميع الإمكانيات حتى تتمكن من الوصول إلى المستوى العالي في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتربوية وهذا لا يأتي إلا عن طريق استخدام المناهج التربوية بأحدث الوسائل والأساليب التقنية في التخطيط والتدريب والأعداد وهذا يتطلب البحث والتقصي والدراسة عن فعالية الوثب الطويل كونها كباقي الفعاليات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة وعلى الأعداد والتحضير والتخطيط الجيد من أجل إكساب الطالب المهارات العالية واكتسابه قدرات ومواصفات بدنية جيدة حتى يتمكن من رفع وتحسين مستوى أداء الطالب عبر مراحل يسعى المدرس من خلالها إنجاز عملية التعليم والتدريب ورفع مستوى إداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر والمستقبل ، باعتبار فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي تحتاج إلى صفات بدنية وقدرات حركية عالية ومن خلال متابعة الباحثون لاحظوا إن هناك ضعف في قفزة الارتقاء لدى الطلاب والتي تعتبر احد الخطوات الأساسية في الوثب الطويل ولتعلق هذه الخطوة ببعض القدرات البدنية ارتأى الباحثون دراسة أسباب ضعف هذه الخطوة من خلال دراسة العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل للطلاب وتكمن أهمية البحث في التعرف على علاقة القوة العضلية للرجلين في قفزة الارتقاء لفعالية الوثب الطويل للطلاب ، وهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين القوة العضلية للرجلين و قفزة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل للطلاب ، اما فروض البحث فتتضمن وجود علاقة ارتباط بين القوة العضلية للرجلين و قفزة الارتقاء في فعالية الوثب الطويل للطلاب اما مجالات البحث فتتضمن المجال البشري طلاب المرحلة الثالثة قسم

التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة للعام الدراسي 2021 - 2022 ،  
والمجال الزمني شمل الفترة من 1-12-2021 ولغاية 1-2-2022 ، والمجال المكاني في  
ملعب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي في العلاقات الارتباطية وذلك لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
- كلية المستقبل الجامعة للعام الدراسي 2021 - 2022 والبالغ عددهم 129 طالباً أما عينة  
البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة وقد بلغت 75 طالب ونسبة 58%.

### 2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

استخدم الباحثون الوسائل والأدوات البحثية الآتية :-

### 2-3-1 الوسائل والأجهزة والأدوات البحثية

- ◆ المصادر العربية
- ◆ الاختبارات والمقاييس
- ◆ شريط قياس .
- ◆ ملعب الوثب الطويل .

### 2-4 إجراءات البحث

من خلال الاعتماد على المصادر والمراجع الخاصة لاختبارات القياس تم ترشيح

الاختبارات الآتية :

1-اختبار الوثب الطويل .

2-اختبار القوة الانفجارية على ارض مستوية .

### 2-4-1 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 15-12-2021 وذلك للتعرف على المعوقات التي  
ممكن إن تواجه الباحثين و تم تطبيق التجربة الاستطلاعية عينة مقدارها 4 طلاب من خارج  
عينة البحث وتوصل الباحثون من التجربة الاستطلاعية إلى الأمور الآتية :-



1. تهيئة وإعداد الكادر المساعد مع تعريفهم بالمعلومات والإرشادات الخاصة بإجراءات البحث .

2. اتخاذ كل ما من شأنه تأمين الوقاية الصحية وسلامة اللاعبين .

#### 2-4-2 توصيف الاختبارات

1- اختبار القوة الانفجارية ( علي سلمان عبد ، 2013 ، ص 137 ) .

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس .

مواصفات الإداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا يمرجح الذراعان أماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصف وميل الجذع أماما ثم مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدميين والقفز لأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس مسافة الوثب من خط البداية الحافة الداخلية حتى آخر اثر تركه الطالب القريب من خط البداية أو عند ملامسه الكعبين الأرض وفي حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض جزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة فاشلة و يجب إعادتها يجب إن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء ، تعطى للطالب محاولتان يسجل له افضل محاولة .

2- اختبار الإنجاز لفعالية الوثب الطويل ( صريح عبد الكريم الفضلي ، 2014 ، ص 227 ) .

الهدف من الاختبار : معرفة المسافة المتحققة (الإنجاز).

الأدوات المستخدمة : ملعب الوثب الطويل ، شريط قياس .

طريقة الأداء (وصف الأداء) : تقف الوائية على مجال الركضة التقريبية وتقوم بأداء الركضة التقريبية ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران ثم الهبوط في الجفرة .

التسجيل : تقاس المسافة من أقرب أثر يتركه جسم الوائية في منطقة الهبوط إلى حافة لوحة الارتقاء الداخلية والقريبة من منطقة الهبوط بخط مستقيم وعمودي على لوحة الارتقاء ، وتقاس بالمتر وأجزائه بواسطة شريط قياس ، وتعطى ثلاث محاولات وتؤخذ المحاولة الفضلى .

#### 2-4-3 التجربة الرئيسية

التجربة الرئيسية تم إجراء الاختبارات بتاريخ 5-1-2022 اذ قام الباحثون بإجراء اختبار القوة الانفجارية واختبار إنجاز الوثب الطويل في نفس اليوم في تمام الساعة العاشرة صباحًا .

## 2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية الـ Spss . في استخراج قيم ومتغيرات البحث  
♦ الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الارتباط البسيط.

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

### 3-1 عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وإنجاز الوثب الطويل .

من خلال الاختبارات التي قام بتنفيذها الباحثون توصلوا للنتائج الإحصائية التالية في العلاقة بين القوة العضلية للرجلين ومستوى إنجاز الوثب الطويل إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لقوة عضلات الرجلين 2.3 متر وبانحراف معياري قدره 0.8 ، بينما بلغ الوسط الحسابي لمستوى الإنجاز 4.29 متر وبانحراف معياري قدره 0.87 ، إما قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت 0.76 وعند مقارنتها بمستوى المعنوية ( sig ) البالغ 0.002 وجد الباحثون إن هناك فرق معنوي في المتغيرات المدروسة ، ويعزو الباحثون سبب وجود العلاقة المعنوية بين القوة العضلية للرجلين وإنجاز الوثب الطويل إلى إن الطلاب يتدربون ويتمنون على تقوية عضلات الرجلين خلال الدروس العملية وان تكرار الإداء والتمرين يؤدي إلى تحسين السيالات العصبية في الدماغ إلى الجهاز العصبي المحيطي وتذهب إلى العضلات العاملة وهذا يعني انه عندما تكون لدى الطالب قوة عضلية سوف تمكنه من القفز إلى ابعد مسافة وهذا بدوره يرفع من إنجازة .

## 4- الخاتمة:

استنتج الباحثون بأن هناك علاقة ارتباط قوية بين القوة العضلية للرجلين والإنجاز في فعالية الوثب الطويل للطلاب يوصي الباحثون بضرورة التأكيد على تدريب الرجلين بالقفز عاليًا . ضرورة التأكيد على تدريب الرجلين بتمارين القفز والوثب لتطوير الجوانب العضلية .

## المصادر

- صريح عبد الكريم : القانون الدولي لألعاب القوى ، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2014
- علي سلمان عبد : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية ، حركية ، مهارية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013