



نسب اسهام بعض القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د حنان عدنان عبيوب hanan.adnan@uodiyala.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

أ.د بو بكر بن عبدالكريم / تونس

مروج تحسين جاعد كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

الكلمات المفتاحية: نسب اسهام، القدرات البدنية، الوثب الطويل

ملخص البحث:

تعد العاب القوى من الالعاب الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم وتشمل فعاليات الوثب الطويل والركض والجري والقفز وفعاليات الرمي . ولكل منها قدرات بدنيه خاصة يجب أن يتصف بها ممارسيها إذا كان هدفهم الوصول إلى المستويات العليا ( وإن تشابهت القدرات البدنية في بعض الألعاب ). ويمكن أن تتجلى صور التطور الرياضي في المحافل الرياضية الدولية إذ تعد تجسيدا لقدرات الإنسان فضلاً عن إنها تعكس بصورة جلية مدى اهتمام الدول بالرياضة في تحقيق المراكز المتقدمة ، وتكمن مشكلة البحث وجود تبايناً في مستوى الأداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل لدى طالبات كلية من محاولة لأخرى، وربما قد يكون السبب ناتجاً عن ضعف واختلاف في مستويات القدرات البدنية بين الطالبات ، لذا فإن فعالية الوثب الطويل تعتمد في أدائها على أخذ هذه القدرات بعين الاعتبار إذ أنّ الرياضيين يحتاجون إلى القدرات البدنية مهما اختلفت أنشطتهم، وأنّ الأفراد الذين يتصفون (بالقوة والسرعة والمرونة....الخ) يمكنهم تحقيق مستوى رياضي لمحاولة تحسن وتطوير مستوى طالبات كلية التربية الرياضية والوصول الى درجات عالية من الإنجاز لهذه الفعالية. وهدفت الدراسة الى . التعرف على اهم القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل



### Abstract

Athletics is one of the most popular sports all over the world and includes long jump, jogging, running, jumping and throwing activities. Each of them has special physical abilities that must be characterized by its practitioners if their goal is to reach the higher levels (even if the physical abilities are similar in some games). Pictures of sports development can be reflected in international sports forums, as it is an embodiment of human capabilities, as well as it clearly reflects the extent to which countries are interested in sports in achieving advanced positions. The problem of the research lies in the presence of a discrepancy in the level of performance and achievement in the effectiveness of the long jump for female college students from one attempt to another, and the reason may be due to weakness and difference in the levels of physical abilities among the female students, so the effectiveness of the long jump depends in its performance on taking these abilities into account, as Athletes need physical abilities regardless of their activities, and that individuals who are characterized by (strength, speed, flexibility ..... etc.) can achieve an athletic level to try to improve and develop the level of female students of the Faculty of Physical Education and reach high levels of achievement for this event. The study aimed to . Identify the most important physical abilities at the digital level for the effectiveness of the long jump To identify the percentages of the contribution of physical abilities at the digital level to the effectiveness of the long jump .

### 1- المقدمة:

تعد ألعاب القوى من الألعاب الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم وتشمل فعاليات الوثب الطويل والركض والجري والقفز وفعاليات الرمي . ولكل منها قدرات بدنيه خاصة يجب أن يتصف بها ممارسيها إذا كان هدفهم الوصول إلى المستويات العليا ( وإن تشابهت القدرات البدنية في بعض الألعاب ) . ويمكن أن تتجلى صور التطور الرياضي في المحافل الرياضية الدولية إذ تعد تجسيدا لقدرات الإنسان فضلاً عن إنها تعكس بصورة جلية مدى اهتمام الدول بالرياضة في تحقيق المراكز المتقدمة ، وتعد رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات التي تعكس بأسلوب موضوعي مدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بموضوعية تقويم الانجاز البشري إذ تترجم الانجازات إلى مستويات رقمية متمثلة بأزمنة ومسافات وتحقيق ذلك لا يتم ذلك الا من خلال

التدريب البدني ورفع مستوى الانجاز الرقمي وتعد فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات العاب القوى التي تتطلب مواصفات وقدرات بدنية خاصة غايتها تحقيق أفضل الانجازات ، عند تحديد أهم القدرات البدنية التي تؤثر ايجابياً في إنجاز الطالبات في الوثب الطويل ووضعها على شكل سلسله من الأهم إلى المهم وهذا يصب في أهميه اختيار وانتقاء وتدريب الطالبات الأنسب بدنياً وجسماً والذين يمكن أن يصلوا الى المستويات العليا اذ إن معرفة اهم القدرات البدنية ومدى مساهمتها بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة سيكون عوناً كبيراً للمدربين في اختيار العناصر الصالحة التي يمكن أن تثمر فيها جهودهم وبذلك يتحقق الاقتصاد في الجهد والوقت والمال وتعد فعالية الوثب الطويل من الفعاليات المعقدة والمعتمدة على القدرات البدنية بشكل كبير ، ولقلة المعلومات المتوفرة عن بعض القدرات البدنية، ونظراً لأهمية الاداء المهاري والذي يعد عامل مؤثر وفعال في هذه الفعالية فارتأت الباحثتان دراسة نسبة اسهام بعض القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهنا تكمن اهمية البحث. وإن طلبة كليات التربية الرياضية يعتبرون عنصراً فعالاً يمد الفرق الرياضية بخيرة اللاعبين في مختلف الرياضات وخاصة الرياضات التنافسية الفردية، إذ من الممكن أن يبدأ احد الطلبة بممارسة لعبة معينة في سن متأخرة، وهذا يجعل طالب الجامعة في حكم اللاعب المبتدئ الناشئ الذي يمكن أن يبدأ فعلياً بممارسة هذه المسابقة للمرة الأولى في الجامعة، وهنا تكمن أهمية الدراسة الحالية والحاجة إليها فيما يلي:

توجيه نتائج الدراسة لطلبة كليات التربية الرياضية لتعامل معهم في مجال التدريس والتدريب بشكل خاص كون أن فعالية الوثب الطويل من الفعاليات الأساسية التي تدرس وتعلم في مختلف المراحل التعليمية. وتكمن مشكلة البحث وجود تبايناً في مستوى الأداء والانجاز في فعالية الوثب الطويل لدى طالبات كلية من محاولة لأخرى، وربما قد يكون السبب ناتجاً عن ضعف واختلاف في مستويات القدرات البدنية بين الطالبات ، لذا فإن فعالية الوثب الطويل تعتمد في أدائها على أخذ هذه القدرات بعين الاعتبار اذ أن الرياضيين يحتاجون إلى القدرات البدنية مهما اختلفت أنشطتهم، وأن الأفراد الذين يتصفون (بالقوة والسرعة والمرونة.....الخ) يمكنهم تحقيق مستوى رياضي لمحاولة تحسن وتطوير مستوى طالبات كلية التربية الرياضية والوصول الى درجات

عالية من الإنجاز لهذه الفعالية. وهدفت الدراسة الى . التعرف على اهم القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل  
التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.  
اما المجال البشري فقد تضمن للطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة .  
والمجال الزمني من 28 / 11 / 2021 الى 22 / 2 / 2022 اما المجال المكاني فقد كان قاعة  
الشهيد مصطفى ومضمار الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة  
ديالى .

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية لملاءمته مع طبيعة  
المشكلة المراد دراستها ، حيث تستعمل " الطرق الارتباطية لتعين الى أي حد يرتبط متغيران أو  
بعبارة أخرى إلى أي حد تتفق التغيرات بالعوامل مع التغيرات في عامل آخر " ( ديو بولدب فان  
دالين ، 1985 ، <sup>348</sup> ) ويعرف المنهج الوصفي انه " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات  
لمحاولة اختبار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة  
البحث " ( علاوي و راتب ، 1999 ، <sup>139</sup> )

## مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام  
الدراسي 2021-2022 وبلغ عددهن (61) طالبة اما عينة البحث فبلغ عددها (61) وتشكل  
نسبة (100%) . من مجتمع الأصل .

## وسائل جمع المعلومات

وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والأجنبية. استمارات التسجيل وتفريغ البيانات. المقابلات الشخصية للخبراء  
، الاختبارات والقياس ، شريط قياس نسيجي (30) م . لوحة خشبية مدرجة (200) صافرة فوكس  
عدد (2) . مصطبة . كرسي . كرات طبية وزن (3) كغم . حبل نسيجي.

### الأجهزة والأدوات:

-جهاز حاسوب الكتروني (4 Pentium) كورية الصنع، عدد (1). ساعة توقيت، نوع (Diamond)، يابانية الصنع لقياس الزمن. حاسبة الكرتونية يدوية، نوع (Ucenko)، صينية الصنع. ، شريط قياس نسيجي (30) م . لوحة خشبية مدرجة (200) سم . صافرة فوكس عدد (2) . مصطبة . كرسي . كرات طبية وزن (3) كغم . حبل نسيجي

### تحديد المتغيرات المبحوثة

تحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بفعالية الوثب الطويل :

لغرض تحديد القدرات البدنية المؤثرة بفعالية الوثب الطويل عمدت الباحثتين على الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية ، والتي من خلالها تم تحديد القدرات البدنية وادراجها في استمارة استبيان ، وبالتالي تم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس والمختصين في الساحة والميدان لغرض استطلاع آرائهم في تحديد القدرات البدنية ، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات تم قبول القدرات البدنية التي حصلت على نسبة (70%) من الاهمية النسبية حسب رأي (11) خبير وكما مبين في جدول (1)

### الجدول (1)

يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية حسب ترشيح (11) خبير

ت	القدرات البدنية	درجة الاهمية	الاهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	القوة القصوى	26	47,27%	✓	
	القوة الانفجارية للذراعين	47	85,45%	✓	
	القوة الانفجارية للرجلين	45	81,81%	✓	
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	47	85,45%	✓	
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	53	96,36%	✓	

✓	✓	81,81	45	السرعة الانتقالية	السرعة	2
✓	✓	81,81	45	السرعة الحركية		
✓	✓	%58,18	32	تحمل القوة	التحمل	3
✓	✓	%47,27	26	تحمل السرعة		
✓	✓	%85,45	47		المرونة	4
✓	✓	%47,27	26		التحمل العام	7

جدول (2) يبين الاهمية النسبية للاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية المرشحة

تأشير الاختبار	الاهمية النسبية		درجة الاهمية	اختبارات القدرات البدنية	القدرات البدنية
	لا	نعم			
✓	✓	%92,72	51	اختبار القفز العمودي ساجنت	القوى
		%23,63	13	القفز من فوق حاجز بارتفاع 25 سم لأبعد مسافة ممكنة	الانفجارية للرجلين
✓	✓	%81,81	45	اختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم	القوى الانفجارية
		%32,72	18	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (1) كغم لأبعد مسافة ممكنة	للذراعين
✓	✓	%85,45	47	من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين لمدة (15) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
✓	✓	%94,54	52	الوثبات الثلاثة المتتالية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
		%56,36	31	الحجل لأبعد مسافة على ساق واحدة لمدة (10) ثانية	السرعة الانتقالية
✓	✓	%94,54	52	اختبار الركض لمسافة (30) م من البداية العالية	السرعة الانتقالية
		%49,09	27	اختبار الجري لمسافة 20 ثا من	

الوقوف					
السرعة الحركية	✓	%76,36	42	اختبار الركض لمسافة (10 م ) امن الوضع الطائر	
		%40	22	اختبار الجري قي المكان خمس عشر ثانية	
المرونة	✓	%74,54	41	اختبار جونسون	
		%76,36	42	اختبار اللمس	

مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث \_

اسم الاختبار : رمي كرة طبية زنة ( 3 ) كغم باليدين من فوق الراس المعدل  
( امين ، 2008 ، 68 )

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الادوات المستخدمة : منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ،كرات طبية زنة الواحدة (3) كغم  
،كرسي مع حزام تثبيت ، شريط قياس ،طاولة صغيرة بارتفاع الكرسي  
وصف الاداء :

\_ يخطط مكان الرمي بخطوط متوازنة والمسافة بين كل خط والآخر (5) سم . او يثبت

شريط قياس على خط البداية من درجة الصفر الى بضعة امتار باتجاه منطقة الرمي .

\_ يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين فوق الراس ، كما يجب ان يكون  
الجذع ملاصقا لحافة الكرسي .

\_ يربط الحزام حول جذع المختبر ، ويمسك من الخلف عن طريق محكم لفرض منع  
المختبر من الحركة الى الامام في اثناء رمي الكرة لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط من  
دون استخدام الجذع .

\_ توضع القدمان على طاولة في مستوى ارتفاع الكرسي كي لا يحرك المختبر القدمين  
ويستعمله في الدفع .

- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض  
منع حرك للإمام اثناء رمي الكرة باليدين .

شروط الاختبار :

- \_ تتم حركة الرمي باستخدام اليدين فقط
- \_ تثبيت المختبر على كرسي، حيث لا تحسب المحاولة عندما يهتز المختبر او يتحرك على الكرسي اثناء الاداء ويعطى محاولة بدلا عنها
- اداة الاختبار :
- محكم يقوم بتثبيت الاختبار بالحبل وملاحظة الاداء ومسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج
- اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي ( سارجنت ) (الدايم ، وعلي مصطفى 1999 . 65 )
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .
- الادوات المستخدمة : مسطرة ، شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير
- وصف الاداء :
- \_ تثبيت المسطرة على الحائط او شريط القياس وذلك لقياس مسافة القفز العمودي بين علامتين.
- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة ) في اليد بجوار الحائط
- يقرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير يقوم المختبر بثني الركبتين والراس والظهر على استقامة واحدة
- اسم الاختبار : اختبار الوثبات الثلاث المتتالية. (الصميدعي ، 2010، 382).
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- الادوات المستخدمة :
- ساحة - شريط قياس
- وصف الاداء : يقف الطالب المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا خط البداية من الخارج ويبدأ الطالب المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثبات الثلاث المتتالية للأمام لأقصى مسافة ممكنة .
- اسم الاختبار : من الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثا المعدل (الفرطوسي ، الحسيني 2020 ، 236)
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .



الادوات المستخدمة :

\_ ارض مستوية ، ساعة ايقاف

وصف الاداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني الذراعين الى ان يلامس الصدر الارض او يقترب منها خلال ( 15ثا ) لأكبر عدد من المرات .

اسم الاختبار : اختبار ركض ( 30 ) متر من البداية العالية (حافظ و لطي ، ص182)  
الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

الادوات المستخدمة :

- ساحة للاختبار تتضمن مجالين للركض فيحدد فيها خط البداية والنهاية ، ساعة توقيت الكترونية ، اعلام للإشارة عدد 2

وصف الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بأقصى سرعة ممكنة ويخط مستقيم ضمن مجاله الى ان يجتاز خط النهاية

اسم الاختبار : اختبار ركض (10)م من البداية الطائرة  
الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية  
الادوات المستخدمة :

\_ مضمار ساحة وميدان او ساحة طولها لايقبل عن (15م) وذات عرض مناسب تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط متوازية اذ يكون :

\_ خط البداية ، منطقة التعجيل لاكتساب السرعة ، منطقة اظهار السرعة  
\_ ساعة توقيت عدد (3) ومساعدون

وصف الاداء : يتخذ كل لاعب مجال العدو المخصص له في منطقة البداية وعند سماع او رؤية إشارة البدء ينطلق مسرعا ليبلغ اقصى حد لسرعته عاملا على انتهاء مرحلة اكتساب السرعة في منطقة التعجيل وعند بلوغ خط البداية يبدأ الموقت بحسب الوقت لأقرب ثانية الذي يقطع فيه مسافة 10م التي تنتهي ببلوغ المتسابق خط الوصول النهائي ويتم احتساب المحاولة الاقل زمن من المحاولتين .



اختبار ( جونسون ) الجسر الخلفي ( احمد حسن لطيف ، 2018 ، 76 )

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الادوات المستخدمة :

\_ شريط قياس ، بساط ، طباشير

وصف الاختبار :

\_ الاستلقاء على الظهر مع ثني الرجلين وتقريب القدمين من الورك مع وضع الكفين بجانب

على ان تكون الاصابع متجهة نحو الكعبين .

عند الاشارة يعمل المختبر على رفع الرجل الى الاعلى مع مد الذراعين والرجلين لعمل قوس في

الظهر ( قبة ) في المدى الذي يستطيع

اسم الاختبار : اللمس الامامي والخلفي

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الديناميكية ( ثني ومد وتدوير العمود الفقري )

الادوات المستخدمة : ساعة ايقاف

مواصفات الاداء : ترسم علامة ( X ) على نقطتين هما على الارض بين قدمي المختبر خلف

اللاعب

\_ تسجيل افضل محاولة صحيحة

- اسم الاختبار : الوثب الطويل (علي سموم، صادق جعفر، 2020، 75 )

الغرض من الاختبار : لقياس الانجاز

الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب يشمل الحفرة ومجال الركض ، شريط قياس ، بورك ،

كاميرا التصوير الفيديوية لتصوير الاداء الفني .

وصف الاداء : من الركض السريع ( مسافة اقتراب كاملة ) تبدأ اللاعبه باداء ثم الوثبة والهبوط

بالرجلين كليهما في حفرة الهبوط وتعطى ثلاث محاولات لكل لاعبة وراحة 5 دقائق بين محاولة

واخرى .

التسجيل : يكون القياس من لوحة الارتقاء الى اقرب اثر يتركه الجسم ناحية هذا الخط ويتم

احتساب افضل محاولة وتقاس ( م / سم )

التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثتان تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2022/1/2 في قاعة الشهيد مصطفى ومضمار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ديالى على عينه عدد (6) طالبات وكان الهدف منها:-

شرح كيفية إجراء الاختبارات البدنية قيد الدراسة لفريق العمل المساعد والإجابة عن تساؤلاتهم .

معرفة مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة .

معرفة المعوقات التي يمكن أن تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية لغرض تلافيها

مجلة - المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

أولاً : صدق الاختبارات :

اعتمدت الباحثتان صدق الخبراء (صدق المحتوى او المضمون ) كأسس علمية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث وتم عرض القدرات البدنية والاختبارات على الخبراء والمحكمين واستخراج الاهمية النسبية للاختبارات القدرات البدنية كما في جدول (1,2) يبين ذلك

ثانيا : ثبات الاختبارات:-

ثبات الاختبار يعني: أن "يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم، وفي الاوضاع نفسها" (حسانين 1995، 380) وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار" (. علاوي ، رضوان 2000، 283 )

وطبقت الباحثتان الاختبارات البدنية على عينه من 6 طالبات في يوم 2022/1/3 واعيد تطبيقها على العينة نفسها في يوم 2022/1/9 ووجد معامل الارتباط بين الاختبارين فكانت نتيجة الارتباط دالة احصائيا تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) اذ بلغت القيمة الجدولية (0,81) والجدول رقم (3) يبين ذلك .

ثالثاً: موضوعية الاختبارات:-

تعني الموضوعية: "عدم اختلاف المقررين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين (باهي ، 1999، 50 ) وعليه خصص الباحث محكمين لتسجيل نتائج الاختبارات، وراعى أن يكون مكان كل حكم يختلف عن الآخر تقريباً عند تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث، وإن " معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني حول معامل موضوعية الاختبار". (خاطر، البيك، 1984 ، 25).

وتم حساب موضوعية الاختبارات بين نتائج درجات الحكمين الأول والثاني عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ يلاحظ: أن قيم معامل الارتباط جميعها كانت اكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية، مما يدل على الموضوعية، والجداول (3) يبين ذلك

جدول (3) يبين الثبات والموضوعية للاختبارات القدرات البدنية والاداء المهاري لفعالية الوثب الطويل

ت	اختبارات القدرات البدنية	قيمة ر للثبات	قيمة ر للموضوعية	قيمة ر الجدولية	الدالة
1	اختبار رمي الكرة الطيبة	0,886	0,887	0.81	معنوي
2	اختبار القفز العمودي ساجنت	0,960	0,889	0.81	معنوي
3	اختبار الوثبات الثلاثة	0,980	0,950	0.81	معنوي
4	اختبار ركض 30 م من البداية العالية	0,988	0,950	0.81	معنوي
5	اختبار جونسون	0,886	0,887	0.81	معنوي
6	اختبار اللمس الامامي والخلفي	0,960	0,889	0.81	معنوي
7	اختبار الاستناد الامامي 15 ثا	0,980	0,950	0.81	معنوي
8	اختبار ركض 10 م من البدء الطائر	0,988	0,950	0.81	معنوي

معنوي	0,950	0,988	اختبار الوثب الطويل	9
-------	-------	-------	---------------------	---

- التجربة الرئيسية:

أجرت الباحثتان التجربة الرئيسية في قاعة الشهيد مصطفى ومضمار الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بتاريخ 2022/1/11 الساعة 10 صباحاً أذ قامت الباحثتان مع فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البدنية لعينة البحث. ودونت جميع البيانات في استمارات خاصة لتفريغ البيانات لغرض اجراء المعالجات الاحصائية اللازمة عليها. الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثتان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، والانحدار الخطي البسيط والمتعدد بطريقة stepwis

4\_ عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والالتواء للاختبارات القدرات البدنية في أداء مهارة الوثب الطويل

المتغيرات	عدد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفاح	أقل قيمة	أعلى قيمة
اختبار رمي الكرة الطبية	61	م	2.842	0.043	3.000	0.338	- 0.665	1.146	2.000	3.800
اختبار القفز العمودي ساجنت	61	م	2.331	0.034	2.250	0.264	2.095	5.772	2.000	3.500
اختبار الوثبات الثلاثة	61	م	3.030	0.037	3.000	0.286	0.266	2.840	2.100	4.000
اختبار ركض 30 م	61	م	5.606	0.019	5.600	0.147	- 1.464	2.461	5.100	5.800
اختبار جونسون	61	م	1.414	0.010	1.410	0.074	0.761	2.417	1.250	1.700
اختبار اللمس	61	عدة	10.672	0.171	11.000	1.338	-	-	8.000	13.000

		0.412	0.188							
15.000	7.000	-	-	2.179	12.000	0.279	12.016	عدة	61	اختبار الاستناد الامامي 15 ثا
		0.547	0.491							
3.000	2.000	1.146	1.601	0.326	2.000	0.042	2.190	م	61	اختبار ركض 10 م من البدء الطائر
		-								
3.000	1.000	0.531	0.087	0.451	2.000	0.058	2.188	م	61	اختبار الوثب الطويل

جدول (5) يبين مصفوفة الارتباطات للاختبارات القدرات البدنية في اداء مهارة الوثب الطويل

										Correlations
اختبار الوثب الطويل	اختبار ركض 10 م من البدء الطائر	اختبار الاستناد الامامي 15 ثا	اختبار اللمس	اختبار جونسون	اختبار ركض 30 م	اختبار الوثبات الثلاثة	اختبار القفز العمودي سارجنت	اختبار رمي الكرة الطبية	المعالم الإحصائية	الاختبارات
.503**	.175	.080	.344**	.083	.135	.340**	.171	1	معامل الارتباط	اختبار رمي الكرة الطبية
.000	.178	.537	.007	.523	.298	.007	.187		نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
.388**	.141	.119	.230	.042	.080	.131	1	.171	معامل الارتباط	اختبار القفز العمودي سارجنت
.002	.280	.361	.074	.746	.540	.314		.187	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
.440**	.361**	.129	.155	.123	.307*	1	.131	.340**	معامل الارتباط	اختبار الوثبات الثلاثة
.000	.004	.321	.234	.347	.016		.314	.007	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
.333**	.180	.054	-.049	-.147	1	.307*	.080	.135	معامل الارتباط	اختبار ركض 30 م من البداية العالية
.009	.164	.680	.709	.258		.016	.540	.298	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
.103	.096	-.101	.024	1	-.147	.123	.042	.083	معامل الارتباط	اختبار جونسون
.431	.464	.438	.852	.258	.347	.746	.523	.523	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	

.329**	.295°	.413**	1	.024	-.049	.155	.230	.344**	معامل الارتباط	اختبار اللمس
.010	.021	.001		.852	.709	.234	.074	.007	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
.256°	-.144	1	.413**	-.101	.054	.129	.119	.080	معامل الارتباط	اختبار الاستناد
.046	.267		.001	.438	.680	.321	.361	.537	نسبة الخطأ	الامامي 15
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	ثا
.381**	1	-.144	.295°	.096	.180	.361**	.141	.175	معامل الارتباط	اختبار ركض 10 م من البدء الطائر
.002		.267	.021	.464	.164	.004	.280	.178	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	
1	.381**	.256°	.329**	.103	.333**	.440**	.388**	.503**	معامل الارتباط	اختبار الوثب الطويل
	.002	.046	.010	.431	.009	.000	.002	.000	نسبة الخطأ	
61	61	61	61	61	61	61	61	61	N	

.\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

جدول (6) يبين الانموذج للاختبارات القدرات البدنية المساهمة وقيم معامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد وخطا التقديرات

#### Model Summary<sup>f</sup>

Durbin-Watson	Std. Error of the Estimate	Adjusted R Square	R Square	R	Model
1.682	.393	.240	.253	.503 <sup>a</sup>	اختبار رمي الكرة الطبية
	.371	.324	.347	.589 <sup>b</sup>	اختبار سارجنت
	.353	.386	.417	.645 <sup>c</sup>	الاستناد الامامي
	.339	.434	.472	.687 <sup>d</sup>	ركض 10 م من البدء الطائر
	.329	.466	.510	.714 <sup>e</sup>	ركض 30 م من البداية العالية

جدول (7) يبين تحليل التباين للانحدار المتعدد للاختبارات القدرات البدنية في أداء مهارة الوثب الطويل

ANOVA <sup>a</sup>							
الاختبارات	الانموذج	مجموع مربعات الانحراف	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	Fقيمة	Sig.	الدلالة الإحصائية
اختبار رمي الكرة الطبية	بين المجموعة	3.081	1	3.081	19.953	.000 <sup>b</sup>	معنوي
	داخل المجموعة	9.112	59	.154			
	المجموع	12.193	60				
اختبار سارجنت	بين المجموعة	4.227	2	2.114	15.390	.000 <sup>c</sup>	معنوي
	داخل المجموعة	7.966	58	.137			
	المجموع	12.193	60				
الاستناد الامامي	بين المجموعة	5.079	3	1.693	13.564	.000 <sup>d</sup>	معنوي
	داخل المجموعة	7.114	57	.125			
	المجموع	12.193	60				
10 م من البدء الطائر	بين المجموعة	5.752	4	1.438	12.502	.000 <sup>e</sup>	معنوي
	داخل المجموعة	6.441	56	.115			
	المجموع	12.193	60				
30 م من	بين المجموعة	6.224	5	1.245	11.469	.000 <sup>f</sup>	معنوي
	داخل المجموعة	5.969	55	.109			
	المجموع	12.193	60				

جدول (8)

يبين قيم الحد الثابت الميل ( الأثر ) وقيمة بيتا وقيمة T ونسبة الخطأ للاختبارات القدرات البدنية في أداء مهارة الوثب الطويل

Coefficients <sup>a</sup>									
Correlations			Sig.	t	Standardized Coefficients	Unstandardized Coefficients		Model	
Part	Partial	Zero-order				Beta	الخطا المعياري		
			.513	.658		.429	.282	الحد الثابت	1
.503	.503	.503	.000	4.467	.503	.150	.670	رمي الكرة الطبية	

			.168	-1.396		.542	-.756	الحد الثابت	2
.443	.480	.503	.000	4.172	.449	.144	.599	رمي الكرة الطبية	
.307	.355	.388	.005	2.888	.311	.184	.532	اختبار سارجنت	
			.024	-2.327		.556	-1.293	الحد الثابت	3
.397	.461	.503	.000	3.921	.408	.139	.544	رمي الكرة الطبية	
.274	.338	.388	.009	2.712	.280	.177	.479	اختبار سارجنت	
.264	.327	.381	.011	2.612	.270	.143	.374	ركض 10 م من البدء الطائر	
			.003	-3.155		.576	-1.816	الحد الثابت	4
.374	.458	.503	.000	3.853	.386	.134	.515	رمي الكرة الطبية	
.242	.316	.388	.016	2.492	.249	.171	.426	اختبار سارجنت	
.301	.383	.381	.003	3.104	.313	.139	.433	ركض 10 م من البدء الطائر	
.235	.308	.256	.019	2.419	.241	.021	.050	الاستناد الامامي	
			.003	-3.062		1.651	-5.056	الحد الثابت	5
.354	.452	.503	.000	3.753	.367	.130	.489	رمي الكرة الطبية	
.236	.319	.388	.016	2.498	.243	.166	.415	اختبار سارجنت	
.265	.354	.381	.007	2.809	.279	.137	.386	ركض 10 م من البدء الطائر	
.221	.302	.256	.023	2.346	.227	.020	.047	الاستناد الامامي	
.197	.271	.333	.042	2.085	.202	.297	.620	ركض 30 م من البداية العالية	

#### مناقشة النتائج :

وللتعرف على نتائج نسب اسهام بعض القدرات البدنية بالمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم الاستعانة بمعادلة الانحدار المتعدد والتي من خلال نتائجها يمكن التعبير عن معنوية الفروق بين وداخل المجاميع والجدول (7) يسלט الضوء على ذلك، والذي يلاحظ من خلاله ان قيمة (F) ذات دلالة معنوية مما تعد مؤشرا على معنوية نسبة المساهمة، ويلاحظ ان اختبار رمي كرة طبية (3كغم) باليدين من الجلوس على كرسي والذي يقيس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، واختبار القفز العمودي للسارجنت ، واختبار ركض 10م ، واختبار ركض 30 م الذي يقيس السرعة الحركية قد ساهما بانجاز الوثب

الطويل اذ تعد القوة الانفجارية من الاسس الجوهرية في اكتساب واتقان الاداء الحركي للمهارات، وفي حالة افتقار الطالبات الى القوة الانفجارية اللازمة فانه لا يستطيع ان تؤدي المهارة بصورة جيدة وقد تتعرض الى الاصابة، اذ يؤكد(الخياط و غزال) " بانه يجب ان تتمتع اللاعبة بالقدرات الانفجارية تتمثل بالقدرات الحركية لجميع مفاصل الجسم والوصول في اداء الحركات الى اقصى مدى" <sup>(1)</sup> - ضياء قاسم الخياط وعبد الكريم قاسم غزال، (1988،290)، كما ترى الباحثتان ان اداء لاي نوع من انواع القفز يتطلب منه مرونة المفاصل المشتركة في الاداء مع وجود تناسب مع القوة والسرعة، وعند أداء فعالية الوثب الطويل نلاحظ ان هذه المهارة تتطلب توفر عنصر القوة وخاصة القوة الانفجارية للساقين وترتبط القوة بالسرعة اذ كلما زادت القوة من الممكن ان تزيد سرعة الأداء وهذا يخدم الإنجاز الرياضي وان النتيجة التي توصل اليها الباحثتان تتفق مع ما أشار لها (stamper 1983 p54)

ان قيمة القوة للعضلات الرجلين والذراعين يودي الى سرعة الأداء ويعد هذا من الأمور المهمة في الفعالية التي تتطلب القوة والسرعة مثل فعالية الوثب الطويل وأيضا ان القوة المميزة بالسرعة من الخصائص المهمة في ممارسة الوثب الطويل وتتفق الباحثتان مع ما ذكره (قيس ناجي وبسطويسي) الى ضرورة توفير القوة الانفجارية في لحظات معينة من الاداء المهاري الحركي وبخاصة في لحظة القفز (قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد ، 1987، 343) 4- الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه في متن البحث استنتجت الباحثتان ما يلي تعتبر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية والحركية من الأوجه الفعالة للقدرات البدنية الأساسية والهامة التي يعتمد عليها تحقيق مستوى عالي من المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل كلما زادت القوة الانفجارية للرجلين والذراعين وكذلك السرعة الانتقالية والحركية كلما كان الاداء والمستوى الرقمي أفضل، ساهمت القدرات البدنية (كالقوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وكذلك السرعة الحركية والسرعة الانتقالية وأظهرت نسبة مساهمة عالية بالمستوى الرقمي للوثب الطويل للطالبات، القوة المميزة للرجلين باختبار الوثبات الثلاثية المتتالية ارتبطت ارتباط عالي بأداء مهارة الوثب الطويل ولكن نسبة مساهمته كانت ضعيفة بجدول الانحدار المتعدد، في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصى بما يلي التركيز على اهتمام المدربين بتطوير القدرات البدنية بكل فعالية في مجال التدريب لتحسين مستوى الانجاز

نحو الأفضل، ضرورة اهتمام العاملين في مجال التعليم والتدريب في رياضة العاب القوى بتنمية أنواع القوة العضلية والسرعة الانتقالية والتركيز عليها في المناهج التدريسية والبرامج التدريبية نظراً لمساهمتها الايجابية في تحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي للوثب الطويل وتقدم الانجاز، العمل على إجراء بحوث ودراسات مشابهة لإعداد برامج مقترحة تعمل على مزج الصفات البدنية الخاصة مع الأداء والتي من شأنها تحقيق النتائج والكشف عن نتائج أخرى لخدمة البحث العلمي، ضرورة تأكيد مدرسي فعاليات الوثب الطويل في الساحة والميدان على اعطاء نسب كبيرة من القدرات المذكورة في مراحل الاعداد.

#### المصادر

- احمد حسن لطيف ؛ نسب مساهمة اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي الفوسبري فلوب للمتقدمين ، أطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى (2018،
- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى ؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة ط1 القاهرة ، دار الفكر العربي 1999 .
- احمد محمد خاطر، و علي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة ، دار المعارف، 1984)
- ديو بولدب فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1985.
- ضياء قاسم الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- علي سموم الفرطوسي ؛ صادق جعفر الحسيني ؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ( 2020،
- علي سموم الفرطوسي، صادق جعفر الحسيني: الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية، العراق، 2017.

- فردوس مجيد امين ؛ تأثير تدريب القوة الخاصة في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والاداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الامامية المكورة على عارضة التوازن للناشئات ( اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2008
- قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1987.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، مصر، دار الفكر العربي، 1980.
- لؤي غانم الصميدعي ؛ الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ( ط1 ، العراق ، اربيل 2010.
- محمد حسن علاوي وأسامة راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي، ط3:(القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000)
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)
- محمد علي حافظ وعبد الفتاح لطفى ؛ ( الاختبارات والمقاييس في التربية لبدنية والرياضي)، ط1، مصر )
- محمود مهدي رميضي ؛ انموذج تقويم اهم القدرات البدنية والمهارية والانثروبومترية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة بأعمار 15\_17 اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى .
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والتطبيق (الصدق - الثبات - الموضوعية - المعايير)، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 1999)