

القدرة الانفجارية للرجل الناهضة وعلاقتها بإنجاز فعالية الوثب الطويل

م.م بسمة توفيق صالح
جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

الباب الاول:

١-تعريف بالبحث

١-المقدمة وأهمية البحث:

تعد العاب القوى من الفعاليات الرياضية الاساسية التي من خلالها يتم رفع الكفاءة والقدرة البدنية والحركية حيث ان ممارسة العاب القوة لصور متعددة لها فنون نفسية تبعث الفرح والسرور في النفس وتزيل العقد والمشاكل النفسية والبدنية وتؤدي الى تقوية العضلات والعظام وترفع من كفاءة الاجزاء الداخلية وخاصة اجهزة الدورة الدموية في التدريبات المنظمة والمنسقة لفعاليات العاب القوى مثل فعاليات الاركاض يمكن تطوير السرعة والمطاولة فضلا عن فعاليات الوثب والقفز ويمكن من خلالها ان يصل اللاعب الى تطوير المرونة والدقة والتناسق الحركي.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية الكبيرة في بعض العاب الساحة والميدان ذات التدريب الجيد لتطوير هذه القدرة من مستوى الاداء عند اللاعبين ولمعرفة العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجل الناهضة والمميزة والإنجاز في الوثب الطويل ارتأت الباحثه الخوض في هذه الدراسة

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على :

- القدرة الانفجارية لعضلات الرجل الناهضة القائدة والإنجاز الرقمي للاعب الوثب الطويل

٤-١ فروض البحث :

في ضوء اهداف البحث تفترض الباحثه بان هناك علاقه قوية بين القدرة الانفجارية للرجل الناهضة او القائدة في فعاليات الوثب الطويل

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : منتخب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٠

٢-٥-١ المجال الزماني: من ٢٠١١/٦ م لغاية ٢٠١١/٤/٢٥ م

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحات وملعب كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية

الباب الثاني:**١-٢ الدراسات النظرية المشابهة:****١-١-٢ اشكال القوة العضلية وتقسيماتها :**

لقد اختلف المختصون على اختلاف اختصاصاتهم بوضع اشكال القوة العضلية في علم التدريب الرياضي وقسموا القوة العضلية الى ثلاثة اشكال هي:

١- القوة القصوى

٢- تحمل القوة

٣- القوة المميزة بالسرعة

و هذا التقسيم جاء به كل من محمد حسن علاوي (١) وريسان خربيط (٢) وهناك من اشاره بوضوح الى القدرة الانفجارية تعد شكلان من الاشكال القوة المميزة بالسرعة والبعض الاخر يرى ان القدرة الانفجارية تعد شكلان من اشكال القوة العضلية كما اشار ذلك كلا من علي تركي (٣) وقاسم المندلاوي (٤) والبعض الاخر قسموا القوة العضلية في ضوء اهمية القدرة الانفجارية كعنصر من عناصر القوة حيث قسموا الى:

١- القوة القصوى

٢- القوة الانفجارية

٣- القوة المميزة بالسرعة

٤- القوة المميزة بالمطاولة

وهذا تجد الباحثة متتفقا من حيث القوة الانفجارية شكلان من اشكال القوة العضلية في العاب القوة بشكل عام في فعالية الوثب الطويل وبشكل خاص كثيرا مايحتاج اللاعب الى صفة القدرة الانفجارية وتعد واحدة من عناصر اللياقة البدنية تظهر بوضوح في هذه الفعالية

١- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي . القاهرة. دار المعرفة؛ ١٩٩٠، ص ١٧

٢- ريسان خربيط: التدريب الرياضي ،الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ٨٩

٣- علي تركي: محاضرات لطلبة الدراسات العليا -ماجستير جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ١٩٩٠، ص ٨٧

٤- قاسم المندلاوي التدريب الرياضي والارقام القياسية الموصل كلية التربية الرياضية ١٩٧٠ ص ٧٩

٢-١-٢ القدرة الانفجارية :

- ١- هي القدرة على تغيير القوة (١)
- ٢- هي عامل القدرة الانفجارية في القابلية على استهلاك أقصى طاقة في عمل حركي (٢)
- ٣- وهي أعلى قوة يحصل عليها الرياضي وبأقل وقت (٣)

وتضيف الباحثة انه ليس بالضرورة ان تكون الفعاليات والمهارات التي تتطلب في اداؤها القوة الانفجارية قاصدا على الحركات الوحيدة بل ان الحركات الثانية ماهي الاعبارة مجموعة عن مجموعة حركات متفرجة مثل المسافات القصيرة في سباق الساحة والميدان يحتاج الى قدرة انفجارية عالية لحظة سماع اطلاق البداية وهي تؤدي لمدة واحدة ولا يحتاج اليها مدة اخرى ام في الخطوات الاخري الباقيه من السباق فهي قوة متغيرة بسرعة عالية

يرى عبد الله نصيف وقاسم حسن حسين (١٩٨٧) قولهم ان تغير القدرة الانفجارية استخدام القوة في اقل زمن لا يحتاج الحركة وهذا مايعرف بالقوة السريعة وهناك من يرى ان القدرة الانفجارية تظهر عن عمل العضلات في حالة التسلیط على المقاومة

- ١- الزبيدي ،عبد الرزاق كاظم :اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة لتطوير بعض المهارات الخاصة على بساط الحركات الارضية ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،١٩٩٩ ،م،ص ١٧
- ٢- وجيه محوب ،احمد البيري :نظريات التعلم والتطوير الحركي ،بغداد ،مطبعة وزارة التربية ،٢٠٠٠ ،ص ٧٩
- ٣- عبد الله نصيف ،قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي .بغداد ١٩٨٧م ،ص ٨٧

٣-١-٢ فعالية الوثب الطويل:

ان حركة الوثب الطويل تختلف عن فعاليات الساحة والميدان فقد اتفقت المصادر على ان الوثب يقوم بحركات مختلفة في مرحلة الطيران عن الوثب الآخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيم الخاص بها، مثل القرفصاء والتعليق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في ادائه وخصوصا في مرحلة تعلمها والاكثر شيوعا في ممارستها . يذكر بهذه الخصوصيات جيمس هاي بأن الوصول الى اطول مسافة في الوثب الطويل يصل الى اقصى سرعة له في الخطوات الاخيرة التي تختار بتوفيق وشكل خاص بها كذلك على الارتفاع سريعا وقوى بحيث يعطي الوثب اتزانا في مرحلة الطيران . يمر الاداء الفني للوثب الطويل بمرحلة فنية متلاصقة تمثل في الاقتراب ثم الارتفاع ، ثم الطيران، واخيرا الهبوط وكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها ولا يمكن الفصل بينها من الناحية العلمية الا ان من الفهم والتعتمد لذا فإن الحركة احيانا تحتاج الى دراسة تحليلية فعندما ينزل الواثب لوحه الارتفاع تكون حركة الزوايا في اتجاه عكس عقارب الساعة وانها قدر على ان يستطيع الجسم التمسك والقيام به وتبدأ اطراف الجسم في اداء حركات دائيرية حول محورها المختلف وبمعدل معين في نفس الاتجاه للحصول على كمية الحركات المناسبة.

قسمت مراحل الوثب الطويل الى:

- ١- مرحلة الاقتراب المرتبطة بمرحلة الارتفاع
- ٢- مرحلة الطيران المرتبطة بمرحلة الهبوط

اما قاسم حسين واخرون فقد قسموها الى اربعة مراحل (١)

- ١- الاقتراب
- ٢- الارتفاع
- ٣- الطيران
- ٤- الهبوط

(١) قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر : الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٨٩ .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة على عرموط الياسري (٢٠٠٩) (تأثير تمرينات البلايومترية باستعمال الاسطحة في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للشباب بالكرة الطائرة

اهداف الدراسة :

١- وضع منهج تدريبي لتطوير صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين باستخدام وسائل مساعدة التعرف على تأثير المنهج التدريبي باستعمال الوسائل المساعدة وبدونها في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة

فرض البحث :

- ١- المنهج التدريبي باستعمال الاسطحة تاثيراً معنوياً في تطوير القدرة الانفجارية للرجلين اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة
- ٢- توجد علاقة ارتباط معنوية بين تطوير القدرة الانفجارية للرجلين بدقة اداء المهارات الهجومية لللاعبين الشباب بالكرة الطائرة

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باسلوب المجموعات المتكافئة اما عينه البحث تم اختيارها بالطريقه العمديه بلغ مجموع العينة (٦) لاعبا قسموا الى مجموعتين بالطريقة العشوائيه بعدها تم اجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين كذلك احتوى الباب الثالث على الاجهزه والادوات المستخدمة والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية واحتواه ايضا على منهج املع و الاختبارات المستخدمة والوسائل الاحصائية

الاستنتاجات:

- ١- ان المنهج المعد له تاثير في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
- ٢- للقدرة الانفجارية علاقة ارتباط مع دقة مهارة الارسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد للمجموعة التجريبية

التصنيفات :

- ١- استخدام المنهج المعد بالإضافة الى الوسائل المستخدمة في تطوير القوة الانفجارية
- ٢- العناية بجميع انواع الارسال وخاصة المؤثرة منها والتدريب عليها بشكل جيد من اجل اتقان الاداء المهاري لها

الباب الثالث:**٣- منهج البحث والإجراءات الميدانية:****١-٣ منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى لملائمة طبيعة البحث

٢-٣ عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبين منتخب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ٢٠١٠ م - ٢٠١١ م وعددهم ثمانية لاعبين فقط يمثلون ٥٥٪ من مجتمع البحث كونوهم اللاعبين الذين التزموا بالاختبارات في هذه الدراسة

جدول (١) يوضح تجانس العينة

الارتفاع	ع	س	
٠,١٢-	٣,٨١١	١٨٨,٣	الطول/سم
٠,٥٤٦	٦,٣٩٧	٧٩,٠٢٦	الوزن/كغم
٠,٢٢-	٢,٠٨٦	٢٤,٩٣	العمر

تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمه الالتواء بين (١+، ١-)

٣-٣ - الادوات المستخدمة في البحث :

- الملاحظات
- المصادر والمراجع العربية
- استماراة جمع وتفریغ البيانات
- المقابلات الشخصية

٣-٤ - الاجهزه المستخدمة في البحث:

- شريط القياس
- صافرة
- شريط لاصق ملون
- كامرة

استمارات تسجيل

٣-٤-١ - الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار الوثب الطويل الافقى
- اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة من الركض

*** اختبار الوثب الطويل ثابت . (١)**

الهدف من الاختبار :-قياس القدرة الانفجاريه الافقية

الادوات:-مكان مناسب للوثب بعرض ٣،٥ م وطول ١،٥ م ومستوي ، شريط قياس، استماره تسجيل
وصف الاختبار :- يقف المختبر خلف خط البدايه والقمان متبعدين قليلاً ومتوازيتان ، يبدأ المختبر
 بمرجحه الذراعين للخلف وثني الركبتين والميل للامام قليلاً ثم يقوم المختبر بالوثب لأقصى مسافه
 ممكنه

التسجيل :- يكون القياس من خط البدايه الى اخر جزء من الجسم يلمس الارض عند هبوط المختبر
 وتقاس المسافه بالامتار

*** اختبار الحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة من الركض (٢)**

الهدف من الاختبار :-قياس القدرة الانفجاريه

الادوات:-مكان مناسب للجري ومستوي ، شريط قياس، استماره تسجيل

وصف الاختبار :

يقوم المختبر بالحجل على رجل واحدة لأقصى مسافة من الركض حيث يقوم بحركة مشابهة لحركة
 الوثب العريض وهناك يتم العمل من وضع الركض ويتم الهبوط على نفس الرجل القافزة

التسجيل :

يتم قياس المسافه من لوحة النهوض الى اخر اثر تتركه نفس الرجل القائد وتحسب المسافه بالمتر

١- علي حسين القوصي : الوثب والقفز في العاب القوى ، ط٢ ، ١٩٨٠ ، ص ٢٥٥

٢- لؤي غانم العميدى : موسوعة الاختبارات والقياس العاب الساحة والميدان ، ٢٠٠٢م، ص ٢٣٥

٥-٣- التجربة الاستطلاعية:

١. في اليوم المصادف ٢٠١١/٢/١ اجرت الباحثة باشراف المشرف على البحث تجربة استطلاعية على (٢) لاعبين لمعرفة المعوقات التي تواجه البحث، تدريب كادر العمل المساعد على اجراءات البحث

٦-٣- الاجراءات الميدانية للبحث:

في يوم ٢٠١١/٢/٦ اجرت الباحثة الاختبارات على عينة البحث وعدد them (٨) لاعبين يمثلون منتخب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية بعد تهيئتهم من الاحماء العام والخاص لهذه اللعبة والفعالية واجراءات الاختبار عليهم و تبويبيها على شكل بيانات في استماره خاصة لذلك ومن اجراء العمليات الاحصائية عليها

٧-٣- الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة العينة الاحصائية (spss) ، وسط حسابي ، الانحراف المعياري ، الارتباط البسيط(بيرسن)

الباب الرابع:

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
 ٤-١- عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية (يمين،يسار) والإنجاز وتحليلها

جدول (٢)
بين الاوساط الحسابية والانحرافات = المعيارية لاختبارات البحث القدرة الانفجارية (يمين ويسار)

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	ت
٠,٧٥	٤,١٢٥	يمين	القدرة الانفجارية للرجل الناهضة ١
٠,٦٢٤	٣,٣٥	يسار	
٠,٥٧٧	٤,٩	الإنجاز	٢

من خلال عرض الجدول (٢) اظهرت النتائج الاوساط الحسابية لمتغيرات القدرة الانفجارية (يمين، يسار) والإنجاز على التوالي (٤,١٢٥ ، ٠,٦٢٤ ، ٤,٩ ، ٠,٥٧٧)

جدول (٣) بين قيمة (ر) المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث والقدرة الانفجارية (يمين ويسار) والإنجاز

الارتباط	القيمة (ر) الجدولية	القيمة (ر) المحسوبة	المتغيرات		
			الإنجاز	اليمين	القدرة الانفجارية
معنوية	٠,٨٧٤	٠,٨٨٤	الإنجاز	اليمين	القدرة الانفجارية
		٠,٤٤	الإنجاز	اليسار	

من الجدول (٣) اظهر معاملات الارتباط الخاصة بمتغيرات البحث (القدرة الانفجارية (يمين ويسار) والإنجاز علاقة قوية بالرجل الناهضة (يمين) وعشوانية الفروق بالرجل الناهضة اليسار

٤-٤ - مناقشة نتائج متغيرات البحث:

من خلال عرض وتحليل الجدولين (٢،٣) اظهرت النتائج معنويتها بين القدرة الانفجارية للرجل الناهضة (اليمين) وعدم وجود معنوية بالرجل الناهضة (اليسار) وتزعم الباحثة ذلك الى ان الرجل التي يعتمد عليها اللاعبين في جميع الفعاليات والتدريب هي الرجل (اليمني) بعد اجراء العمليات الاحصائية ومعرفة الحقائق العلمية تبين وجود ضعف في الرجل الناهضة (اليسار) لأن اللاعبين جميعهم يرتكبون بالرجل اليمني دائمًا حتى في التمارين الخاصة بهذه الفعالية على التوالي ولأنها حالة فسيولوجية بحثه فاللاعب هو الذي يحدد القدم المرتفعة التي تناسب ارتفاعه ويشعر انه ارتفع بالقدم القوية لكن على المدرب ايضا دور مهم هو اعطاء تمارين محددة يمكن من خلالها اللاعب معرفة ايهما من القدمين تكون المرتفعة (١) كذلك ان تمارين القوم الانفجاري السريعه تعمل على تكامل الاداء ولأن طبيعة الاداء مشابه للمسارات الحركية لمعظم اجزاء الجسم العامله . وهذا يدل على ان هناك اتجاه خاص في تدريب القوة للرجلين بما يخدم المسار الحركي لمركز ثقل الجسم عند توجيهه على طول المسار عند تنفيذ المراحل الفنية من لحظة الانطلاق الى نهاية السباق (٢)

١- كما جميل الريضي :- الجديد في العاب القوى ، ط٣، دار وائل للنشر ، القاهرة ٢٠٠٥، ص ١٩١

٢- محمد حسن علاوي :- التدريب الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٢٧٣

الباب الخامس:**١-٥ الاستنتاجات :**

- القدرة الانفجارية للرجل الناهضة اليمني علاقة قوية جدا بالإنجاز
- التمرين المتواصل او المتبادل بين الرجلين ادى ضعف هذه الرجل
- تاثير القوة الانفجارية على مستوى سرعه النهوض
- سرعه النهوض تكسب مستوى انجاز عالي
- التركيب للصفات البدنية تاثير فعال على مستوى الانجاز

٢-٥ التوصيات:

- توصي الباحثة بالتدريب المكثف على الرجل الناهضة (اليسار) لتنقيتها ورفع مستوى القدرة الانفجارية لها
 - اعطاء اللاعب تمارين محددة يمكن من خلالها اللاعب من معرفه ايهما من القدمين تكون القدم المرتفقة
- اجراء بحوث مماثلة في فعاليات اخرى

المصادر:

- ١- القرآن الكريم
 - ٢- ريسان خربيط، التدريب الرياضي، الموصل، دار الطباعة والنشر، ١٩٨٨م
 - ٣- علي تركي: محاضرات لطلبة الدراسات العليا، ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠م
 - ٤- علي حسين القوصعي : الوثب والقفز في العاب القوى ، ط٢، ١٩٨٠
 - ٥- الزبيدي ، عبد الرزاق كاظم، اثر منهج مقترن القوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض المهارات على البساط الحركات الارضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠م
 - ٦- عبد الله نصيف ، قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضية ، بغداد، ١٩٨٧م
 - ٧- قاسم حسن حسين، ايمان شاكر، الاسس الميكانيكية والتحليلية والنفسية في فعاليات الميدان، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ٢٠٠٠م
 - ٨- قاسم المندلاوي : الاسس التدريبيه لفعاليات العاب القوى ، ١٩٩٠م
 - ٩- قاسم حسن حسين : التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة ، ١٩٧٨م
 - ١٠- قيس ناجي وآخرون: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، ١٩٨٤م
 - ١١- لؤي غانم العميدي،موسوعة الاختبار والقياس في العاب الساحة والميدان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢م
 - ١٢- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٩٠م
- وجيه محجوب، احمد البدرى ،نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التربية، ٢٠٠٠م

Explosive power of a man rising and its relationship to the Completion of the effectiveness of the long Jump

ABSTRACT:

The study aimed to identify the potential explosive of a man rising and its relationship to completion of the long Jump have included a sample of the research (8) players representing the Team Faculty of physical Education –University Qadisiyah for the academic year 2010-2011

The researcher used the descriptive method-style survey of the suitability to the nature of the study was to extract the results and indicated the existence of strong correlation between men's rising (right) and achievement.

The recommendation that emerged from the researcher the most important :

- 1- intensive training of a man rising (left)to strengthen them
- 2-give limited exercises in which the player unable to any of feet as cending .