



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## نسب مساهمة اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبيري فلوب) للمتقدمين

أطروحة دكتوراه قدمها الطالب

**احمد حسن لطيف**

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. ثائر داود سلمان القيسي

2018م

1439هـ

# الباب الاول

1-1 مقدمة البحث واهمية

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: اللاعبين المتقدمين

2-4-1 المجال الزماني:

3-4-1 المجال المكاني:



## 1- التعريف بالبحث

### 1 - 1 مقدمة البحث واهمية

ان المتتبع لما يجري في العالم من احداث وانجازات يجد ان هناك تطوراً علمياً شاملاً لكل الحقول العلمية وعلى مختلف اشكالها وانواعها، والمجال الرياضي يأخذ نصيبه وحقه كل يوم من هذا التطور الواسع، ان الوصول إلى مستوى جديد وتحقيق الإنجازات في المحافل الدولية أمر مهم لجميع الفرق الرياضية في كافة الألعاب ، وان هذا التقدم هو ليس وليد الصدفة إنما هو ناتج عن البحث والتقصي والجهود العلمية والفنية التي تبذل من الخبراء والمدرّبين في المجال الرياضي وبطرق منتظمة ومدروسة للوصول إلى الافضل لخدمة اللاعبين، لذلك أصبح من الأهمية معرفة القياسات الجسمية التي تعد الدعائم الأساسية الواجب توافرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن، اذ ان التركيب الهيكلي للجسم يلعب دوراً كبيراً وأساسياً في الأداء الرياضي، ويعد أساس النجاح او الفشل للنشاط الممارس. وهذا ما اكدته الدراسات التي اثبتت أن القياسات الجسمية ذات أهمية خاصة إذ أن توفرها يعطي فرصة أكبر لاستيعاب الأداء الحركي السليم للمهارات، لذا احتلت القياسات الجسمية مكاناً مهماً في المجالات الرياضية المختلفة. اما على مستوى القدرات البدنية والحركية فتعد من الدعائم الأساسية التي يعتمد عليها الرياضي في مختلف المجالات الرياضية لان الرياضي عندما يكلف بالقيام بعمل رياضي معين يجب ان يكون مؤهلاً للقيام بذلك العمل من الناحية البدنية والحركية التي تعتمد على الكفاءة العضلية ومطاطية العضلات والقيام بمرجحات ومديات حركية قصوى وبكفاءة عالية ومن اجل الوصول الى المستويات العليا لابد ان يكون الجسم مناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس لذلك ان الدول المتقدمة تبذل الكثير من الجهد لإعداد اللاعبين من خلال تحديد قدرات اللاعب البدنية والحركية فضلا عن المواصفات الجسمية الواجب توافرها عند الرياضيين وحسب ما تتطلبه الفعالية الرياضية التي يمارسونها من اجل سرعة الوصول الى الإنجاز.



وان فعاليات الساحة والميدان من الالعاب التي اخذت نصيبها من هذا التطور لكونها نالت اهتماما مميزا من قبل الباحثين والمدربين واللاعبين على حد سواء والتي من خلالها تم جني أكبر عدد من الميداليات لتكون سببا في تفوق دولة على اخرى. وفعالية الوثب العالي واحدة من فعاليات الساحة والميدان التي شملها هذا التطور الواسع والمتسارع وفي هذه الفعالية هناك عدة طرائق لاجتياز العارضة منها طريقة التقوس (الفوسبري فلوب) موضوع الدراسة التي تحظى بأهمية لدى الممارسين نظرا للمتغيرات وصعوبة وجمالية الحركة فضلا عن الى القدرات البدنية والحركية والقياسات الجسمية الخاصة التي تتميز بها هذه الطريقة.

وتكمن اهمية البحث في معرفة نسب مساهمة كل من القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي بطريقة ( الفوسبري فلوب ) اي وضع قيمة كمية لهذه القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية والتي يجب ان تعتمد في الوحدات التدريبية في هذه الفعالية وفق لهذه القيم الكمية ، اي توفير اداة يعتمد عليها عند بناء الوحدات التدريبية من خلال النتائج النهائية التي سيتم الوصول اليها بالدراسة الحالية والتي تخدم كل من المدربين واللاعبين في مجال اللعبة .

## 1- 2 مشكلة البحث

يتحتم الوصول الى مستوى رياضي أفضل في مختلف الفعاليات الرياضية الاهتمام بعدة جوانب من الاعداد ، وفعالية الوثب العالي التي شهدت تطورا مذهلا على جميع المستويات والتي تؤدي في مجال ركض محدد وتطبق ثلاث خطوات وتحويل السرعة الافقية الى عمودية والقيام بلف واجتياز العارضة والهبوط على البساط تتميز بتعدد العوامل التي تسهم في ادائها وان كل هذه المراحل تحتاج الى قدرات خاصة سواء في الجانب البدني والحركي او القياسات الجسمية ، وان الرياضي الذي لا يمتلك هذه القدرات والقياسات سوف يتعرض الى عدة مشاكل وبذل جهد ووقت يفوق ما يبذله الرياضي الذي يتمتع بهذه القدرات والقياسات الجسمية .



من خلال اهتمام الباحث في مجال العاب القوى ولا سيما في فعالية الوثب العالي واطلاعه على المصادر العلمية والدراسات السابقة وعلى حد علم الباحث لاحظ قلة اعتماد المدربين على المؤشرات العلمية ومعرفتهم بالنسب التي تساهم بها القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبيري فلوب) وايماننا من الباحث بفعالية هذه المتغيرات التي تعتبر من المحددات الاساسية للوصول الى المستوى العالي من خلال معرفة نسب مساهمتها .

### 1-3 اهداف البحث

- تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في فعالية الوثب العالي بطريقة (الفوسبيري فلوب).
- التعرف على نسب مساهمة القياسات الجسمية في إنجاز فعالية الوثب العالي بطريقة (الفوسبيري فلوب).
- التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية في إنجاز فعالية الوثب العالي بطريقة (الفوسبيري فلوب).
- التعرف على نسب مساهمة القدرات الحركية في إنجاز فعالية الوثب العالي بطريقة (الفوسبيري فلوب).

### 1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري: اللاعبين المتقدمين في اندية ومؤسسات العراق للموسم الرياضي 2016-2017.
- 2-4-1 المجال الزمني: المدة من 1 / 7 / 2016 ولغاية 1 / 10 / 2016 .
- 3-4-1 المجال المكاني: ملاعب الساحة والميدان الخاصة بوزارة الشباب والرياضة ( ديالى - بغداد )

## مستخلص الأطروحة باللغة العربية

نسب مساهمة اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في  
انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبيري فلوب) للمتقدمين

الباحث

احمد حسن لطيف

المشرف

أ . د ثائر داود سلمان القيسي

1439هـ

2018م

اشتملت الأطروحة على خمسة ابواب:

الباب الاول

### • مقدمة البحث واهمية

احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث وتم التطرق الى ماهية القياسات الجسمية والقدرات البدنية و الحركية ودورها في المجال الرياضي والفعاليات التخصصية

تكمن اهمية البحث في التعرف على مساهمة القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي ( الفوسبيري فلوب) للمتقدمين ، وتحديد قيمة كمية للقياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية والتي يجب ان توضع الوحدات التدريبية لهذا الفعالية فق لهذه القيم الكمية اي توفير اداة يعتمد عليها عند بناء هذه الوحدات .

### مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحث في مجال العاب القوى ولا سيما في فعالية الوثب العالي واطلاعه على المصادر العلمية والدراسات السابقة وعلى حد علم الباحث لاحظ قلة اعتماد المدربين على المؤشرات العلمية ومعرفتهم بالنسب التي تساهم بها القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبيري فلوب) وايماننا من الباحث بفعالية هذه المتغيرات التي تعتبر من

المحددات الاساسية للوصول الى المستوى العالي من خلال معرفة نسب مساهمتها

### اهداف البحث

- تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في فعالية الوثب العالي (الفوسبري فلوب).
- التعرف على نسب مساهمة كل من القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية في انجاز الوثب العالي (الفوسبري فلوب).

### • مجالات البحث

- المجال البشري: اللاعبين المتقدمين في اندية ومؤسسات العراق.
- المجال الزمني: للمدة من 1 / 7 / 2016 ولغاية 1 / 10 / 2016 .
- المجال المكاني: ملاعب الساحة والميدان الخاصة بوزارة الشباب والرياضة (ديالى – بغداد ) .

### الباب الثاني

- اهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي وخصوصا في فعالية الوثب العالي
- العوامل المؤثرة عليها
- القدرات البدنية والحركية
- المراحل الفنية للوثب العالي ( الفوسبري )
- والدراسات المشابهة للدراسة الحالية ووجه التشابه والاختلاف والاستفادة منها .

### الباب الثالث

شمل هذا الباب على منهج البحث واجراءاته الميدانية

- المنهج الوصفي في اسلوب المسح

- عينة البحث ( 13 لاعبا )
- خطوات اجراء البحث ( استبانة / قياسات جسمية، قدرات ، اختبارات )
- الاجراءات التنظيمية
- المعالجات الاحصائية

### الباب الرابع

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها إذ تم بيان نتائج القياسات الجسمية الخاصة بالاطوال والاعراض والمحيطات ونسبة مساهمتها في الانجاز ، وكذلك بيان نتائج القدرات البدنية والحركية ونسبة مساهمتها في انجاز فعالية الوثب العالي للمتقدمين .

### الباب الخامس

شمل هذا الباب الاستنتاجات والتوصيات التي يمكن اجمالها بالآتي

- 1- ان للقياسات الجسمية الخاصة بأطوال الجزء العلوي والسفلي للجسم دور كبير في انجاز فعالية الوثب العالي ( الفوسبري فلوب ) .
- 2- حقق الوزن مع الطول الكلي وطول الذراع افضل نسبة مساهمة لاطوال الجزء العلوي للجسم في انجاز فعالية الوثب العالي ، في حين حقق قياس طول الرجل مع طول الفخذ مع طول الساق والقدم افضل نسبة مساهمة اجزاء الطرف السفلي للجسم في انجاز فعالية الوثب العالي ( الفوسبري فلوب) .
- 3- حققت اعراض الجسم نسبة مساهمة في انجاز فعالية الوثب العالي وكانت افضل مساهمة لقياس عرض الكتف مع قياس عرض الصدر .
- 4- حققت محيطات الجسم نسبة مساهمة في انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبري فلوب) وكانت افضل مساهمة لقياس محيط الصدر مع قياس محيط البطن و قياس محيط الحوض وقياس محيط الفخذ .
- 5- حققت القدرات البدنية نسبة مساهمة في انجاز فعالية الوثب العالي (الفوسبري فلوب) وكانت افضل مساهمة لاختبار القوة الانفجارية للرجلين مع القوة الانفجارية للذراعين مع القوة المميزة بالسرعة للرجلين .



6- حققت القدرات الحركية نسبة مساهمة في انجاز فعالية الوثب العالي(الفوسبيري فلوب) وكانت افضل مساهمة لاختبار بارو للرشاقة واختبار الركض على شكل 8 للتوافق .

ومن خلال ما تم عرضه من استنتاجات يوصي الباحث بالآتي

- 1- اختيار لاعبين يمتازون بطول القامة ومنتاسقين بطول الاطراف يعد امراً مهماً جداً للوصول الى المستويات العليا في اقل جهد ووقت .
- 2- التركيز على تمارين تقوية عضلات الكتف والصدر والورك لأنها حققت افضل نسبة مساهمة في الاعراض وكذلك عضلات الفخذ والساق وعضلات البطن لأنها حققت افضل نسبة مساهمة في المحيطات .
- 3- التركيز على تمارين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة لأنها حققت افضل نسبة مساهمة في القدرات البدنية .
- 4- التركيز على تمارين تطوير التوافق والرشاقة لأنها حققت افضل نسبة مساهمة في القدرات الحركية .
- 5- اجراء بحوث ودراسات مشابهة للدراسة الحالية مع استخدام طرق احصائية اخرى لتحليل النتائج .
- 6- ضرورة اعتماد المدربين نسب المساهمة التي خرجت بها الدراسة واعتمادها بالوحدات التدريبية للاعب الوثب العالي ( الفوسبيري فلوب ) .