



اقليم كوردستان العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة صلاح الدين اربيل
كلية التربية / شقلاوة
قسم التربية الرياضية

بعض القياسات الانثروبومترية وعلاقتها بانجاز ركض (٤٠٠) متر

بحث مقدم الى

رئاسة قسم التربية الرياضية في كلية التربية / شقلاوة وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس

بإشراف

م.فرهاد كريم مولود

من قبل الطلاب

انس وليد عبدالله

سهرچيا سواره رشيد

علي عدنان صالح

٢٧٢٤ ك

١٤٤٥ هـ

٢٠٢٤ م

" إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ "

ﷻ

سورة الرعد

الآية: ١١

المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
	العنوان	
1	الباب الاول	
2	التعريف البحث	1
2	المقدمه وأهمية البحث	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
3	أهداف البحث	3-1
4	فروض البحث	4-1
4	مجالات البحث	5-1
4	تعريف المصطلحات	6-1
6	الباب الثاني	
7	الدراسات النظرية	
8	الدراسات المشابهة	2-2

9	الباب الثالث	
10	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
10	منهج البحث	1-3
10	مجتمع البحث وعينته	2-3
11	الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث	3-3
11	وسائل جمع المعلومات	4-3
12	الوسائل الإحصائية	5-3
13	التجربة الاستطلاعية	6-3
13	الاسس العلمية للمقياس	7-3
14	المصادر	
16	ملحق	

الباب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

1 - 2 مشكلة البحث

1 - 3 هدف البحث

1 - 4 فرض البحث

1 - 5 مجالات البحث

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة واهمية البحث

مما لا شك فيه ان المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت اليه دول عديدة هو نتيجة التقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي اجريت في هذا المجال ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة الى حد الان لغرض الحصول على افضل الطرائق والوسائل التدريبية واختيار المناسب لرياضيين التي تحقق افضل الانجاز والاداء الرياضي .

كما تعد القياسات الجسمية من المتطلبات الأساسية لكل نشاط رياضي وإن العلاقة بين شكل الجسم والأداء البدني، ولها دور في وصول الرياضي الى المستوى العالي من الإنجاز وأن الرياضي التي لا يملك القياسات الجسمية لنوع النشاط التخصصي الرياضي سوف يتعرض الى عدد من المشاكل أثناء الأداء البدني والمهاري وبالتالي يحتاج الى مزيد من الجهد والوقت بما يبذله زملائه التي يمتاز بقياسات الجسمية والتشريحية المناسبة لنوع النشاط الرياضي، " إن القياسات الأنثروبومترية تعتمد أساساً على قياس أجزاء الجسم الخارجي ، إلا إن بعض القياسات الأنثروبومترية تعطي أيضاً فكرة كفاءة بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية"^(١).

لقد كان لقياسات الانثروبومترية نصيب وافر من هذا الاهتمام حتى اصبح الاعتماد عليها امراً ضرورياً وشرطاً من شروط التفوق والنجاح في المسابقات الرياضية وفي اختيار اللاعبين حيث ان لكل لعبة رياضية مميزات بدنية خاصة بها تختلف عن غيرها من الالعاب الرياضية اخرى مما تنعكس هذه المواصفات الجسميه الواجب توافرها في اللاعبين المختار لتلك اللعبة التي يعطي فرصة اكبر لاستيعاب الاداء الحركي السليم للمهارة ان القياسات الجسمية هي احد الركائز الاساسية التي يتوقف عليها المستوي المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة اذ يعتمد وصول الفرد الي المستويات العليا على مدى ما يمتلك من امكانيات بدنيه وقياسات جسمية ملائمة لنوع النشاط الرياضي المتاح له التفوق في حالة توفر التدريب السليم .

وتعد مسابقات ألعاب القوى أساساً للالعاب الرياضية والمسابقات الاولمبية حيث تتنوع سباقاتها بين الركض وقفز ورمي وهي كلها مهارات تعرض قدرة الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الطبيعية للانسان وتعد مسابقات العاب القوى هي عبارة عن مجموعة من السباقات الفردية التي تتضمن في نفس الوقت سباقات التتابع يقوم بأدائها أفراد الفريق وهي بهذا تجمع بين الفردية والجماعية بما يجعلها تعطي الثقة للمتسابق والمشاهد على حد سواء .

كما تعد فعالية الركض السريع من أكثر فعاليات العاب القوى إثارة وتشويقاً لما فيها من منافسة قوية ويعد سباق (٤٠٠ م) واحداً من مسابقات الركض السريع والقصير التي تتكون من أربع مراحل (سرعة رد الفعل ، مرحلة التدرج بالسرعة ، مرحلة عدو المسافة ، مرحلة مطاولة السرعة) التي تشكل الأداء لهذا السباق وتؤثر

^١ - أحمد محمد خاطر و علي النيك ،القياس في المجال الرياضي ،دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ص٦٧ .

الواحد بالآخر بدرجات مختلفة .

من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة نسبة مساهمة بعض القياسات الأنثروبومترية بإنجاز ركض ٤٠٠ متر لدى طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية / شقلاوة - قسم الرياضة

١ - ٢ مشكلة البحث

إن القياسات الجسمية هي مؤهلات خاصة لدى اللاعب ولها علاقة كبيرة بالتطور في مختلف الألعاب الرياضية إذ أن للقياسات الجسمية أهمية واضحة عند أداء أي نشاط رياضي لأن اللاعبين يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم المختلفة في قياساتها من لاعب الى آخر مما يؤدي الى إختلاف مستوى الأداء ويؤكد كذلك على أن القدرة على أداء الحركات الرياضية تعتمد على ملائمة القياسات الجسمية للاعب للقيام بمتطلبات ذلك الأداء الممارس^(١) .

تعتبر فعالية ركض ٤٠٠ من الفعاليات التي تحتاج الى صفات بدنية مثل السرعة والقوه ، ومواصفات جسمية خاصة تختلف عن الفعاليات الأخرى ولو تم اختيار هذه المواصفات بشكل دقيق وعلمي مدروس فقد يسهم بتوفير جهد ووقت من شأنه أن يعمل على تطوير الإنجاز بفترة زمنية أفضل لو لم تكن هنالك مواصفات جسمية نموذجية . وقد لمس الباحثون ، هذا الضعف في الاختيار من قبل مدرسي واعتمادهم على مواصفات أخرى لا تلبي الطموح في تحقيق الإنجاز لذلك ارتأى الباحثون الى التعرف على تلك المواصفات ومراعاتها عند اختيار الرياضيين في ركض ٤٠٠ متر.

١ - ٣ هدف البحث

التعرف على علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بانجاز ركض ٤٠٠ متر لدى طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية / شقلاوة / قسم الرياضة.

١ - ٤ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية لبعض القياسات الانثروبومترية بانجاز ركض ٤٠٠ متر لدى طلاب الكلية التربوية شقلاوة / قسم الرياضة

^١ - عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي ن البناء الجسمي للاعبي دوري النخبة العراقي لكرة القدم بإعتباره أحد أسس الإنتقاء الرياضي : رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢، ص٧ .

١ - ٥ مجالات البحث :

١- ٥ - ١ المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة - قسم التربية الرياضية - كلية التربية / شقلاوه
- جامعة صلاح الدين.

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : ١٠/١١/٢٠٢٣ لغاية ٣/٣/٢٠٢٤.

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : ملعب نادي شقلاوه الرياضي .

الباب الثاني

1-2 الدراسات النظرية

2-2 الدراسات المشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية

٢ - ١ - ١ القياسات (الأنثروبومترية) مفهومها وأهميتها وأنواعها وشروطها :
تطورت القياسات الجسمية بتطور العلوم الأخرى كعلم التشريح والوراثة والبايوميكانيك الخ ،
وأصبحت اليوم شاملة وتضم قياسات وأطوال مختلفة ، إذ تناول العديد من المختصين والباحثين القياسات
الجسمية ضمن دراساتهم فتعددت الآراء حول مفهوم القياسات الجسمية ، فمنهم من يشير على إن القياسات
الجسمية انه العلم الذي يبحث في القياس الخاص بحجم الجسم البشري وشكله وأجزائه المختلفة^(١)، ويشير
مصدر آخر على إن القياسات الجسمية عبارة عن وسائل قياس موضوعية تستخدم لقياس تركيب الجسم
والتغيرات التي تحدث للعضلات نتيجة للأداء الرياضي^(٢).

٢ - ١ - ٢ مفهوم القياسات الانثروبومترية (الجسمية) :

القياسات الجسمية هي فرع من علم الأجناس البشرية (الانثروبولوجيا) الذي يبحث في قياس الجسم البشري ،
وتعرف القياسات الجسمية أيضا " بأنها دراسة مقاييس جسم الإنسان وهنا يشمل قياس الطول والوزن والحجم
والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة . ويتفق جمهور العلماء على إن الانثروبومتري فرع من فروع
الانثروبولوجيا وهو مصطلح يستخدمه العلماء بدلا" من مصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية ، وذلك عند الإشارة إلى
قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية ، ومن ثم فانه يمكن استخدام مصطلح الانثروبومتري
كمرادف لمصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيقية) .

٢ - ١ - ٣ أهمية القياسات الانثروبومترية :

المجالات إحدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد كما إن لها علاقة عالية بالعديد من القياسات الانثروبومترية تعد

(١) محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص٢٠ .
(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،
١٩٩٩ ، ص١٥٨ .

والانفعالي للإنسان وخصوصا في السنوات المتوسطة الحيوية، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي في إن القياسات الجسمية تعد أكثر العوامل المؤثرة على الأداء ، فهي تؤثر (من العمر) . ولقد أشار ماثيوس جميع المراحل التي يمر بها البرنامج من الإعداد والتخطيط حتى التقويم ، سواء أكان ذلك التقويم خاصا بالأفراد أم بالبرنامج نفسه .

٢ - ١ - ٤ أنواع القياسات الأنثروبومترية :

اطلاع الباحثون على العديد من المصادر والمراجع المتخصصة وجد إن القياسات الجسمية المعتمدة

والمتكررة في المجال الرياضي يمكن وضعها في خمس مجموعات رئيسية :-

أولاً :- قياس وزن الجسم .

ثانياً :- مؤشر الأطوال ويتضمن .

طول الجسم الكلي من الوقوف ، طول الجذع من الجلوس ، طول الذراع ، طول العضد ، طول الساعد ،

طول الكف ، طول الساعد مع الكف ، طول الطرف السفلي ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول القدم .

ثالثاً :- مؤشر محيطات الجسم ويتضمن .

محيط الرقبة ، محيط الرأس ، محيط الكتفين ، محيط الصدر (الشهيق - الزفير) ، محيط الوسط ، محيط

البطن ، محيط الورك ، محيط الفخذ ، محيط الركبة ، محيط الساق ، محيط رسغ القدم ، محيط العضد

(ثني - مد) ، محيط الساعد ، محيط رسغ اليد .

رابعاً :- مؤشر الاتساعات (العروض) ويتضمن :

اتساع الرأس ، اتساع الكتفين ، اتساع الحوض ، اتساع المدريين الفخذين ، اتساع الركبة ، اتساع رسغ

القدم ، اتساع المرفق ، اتساع رسغ اليد .

خامساً :- مؤشر سمك ثنايا الجلد ، ويتضمن :

أسفل عظم اللوح ، عند الخط الأوسط للإبط ، عند الصدر ، أعلى المرفق ، عند منتصف الفخذ ، أعلى عظم

الركبة ، عند العضلة ذات الثلاث الرؤوس العضدية ، عند العضلة ذات الرأسين العضدية ، أعلى الساعد من

الخلف .

٢ - ١ - ٥ أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي :

للقياسات الجسمية في المجال الرياضي أهمية كبيرة "فقد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من

القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة . . . فلكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من

الألعاب ، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على الموصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ، ولا شك أن توافر هذه

المتطلبات لدى الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها¹

٢ - ١ - ٦ من العوامل التي تؤثر على شكل جسم الانسان هي:

١- الوراثة :

تلعب الوراثة دورا مباشرا في صياغة القدرات الرياضية ويظهر ذلك بوضوح من تأثير الجينات على المقاييس الخارجية مثل (طول الجسم) ، وثبت بالبحث وجود علاقة بين الوالدين والأطفال (2) .

٢- البيئة :

ان البيئة في كونها إحدى العوامل الهامة التي تؤثر على القياسات الجسمية ، كما ان هنالك بعض العوامل التي تؤثر على نسب أجزاء الجسم مثل الموقع الجغرافي والارتفاع عن سطح البحر و درجة الحرارة ويتفاوت تأثير العوامل البيئية على مقاييس الجسم المختلفة (3) .

٣- التدريب :

يعد التدريب الرياضي أحد العوامل الذي يؤدي الى تغييرات في قياسات جسم الإنسان ، ويشير (حسام الدين ١٩٩٣) بأن هنالك العديد من القياسات الجسمية تتأثر بالتدريب ومن اهمها نسب واوزان الجسم في ما بينها وبين الوزن الكلي للجسم وكذلك بالنسبة لاجسامها (4) .

٢- ١ - ٧ الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الجسمية :

يلزم أن يكون القائمين بعملية الإلمام التام بطريقة و نواحية الفنية لإجراء قياسات دقيقة و علمية وهناك شروط للقياس الناجح كما يأتي :-

- ١- المعرفة الكاملة بالنقاط التشريحية التي تحدد اماكن القياس .
- ٢- الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر أثناء القياس .
- ٣- الإلمام التام بطرائق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس (١) .

٢- يوسف الشيخ ويس صادق ؛ فسيولوجيا الرياضة والتدريب : (الإسكندرية ، منبع الفكر ، ١٩٦٩) ، ص٢٥ .
٢- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ج٢ (مطبعة التعلم العالي ، ١٩٨٩) ص ٢٠٧ .
٣- مؤد كمال الدين البريفكاني : الاهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية و عناصر الياقة البدنية في الرشاقة : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرضية /جامعة صلاح الدين ٢٠٠١) ، ص ٩ .
٤ - طلحه حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية : (القاهر ، درا الفكر العربى ، ١٩٩٣) ، ص٢٨ .

٢ - ١ - ٨ لكي يحقق القياس الدقة المطلوبة منه تراعي النقاط الآتية :

- ١- أداء القياس بطريقة موحدة .
- ٢- توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين من حيث الزمن و درجة الحرارة .
- ٣- تنفيذ القياس الأول والثاني (إذا كان هناك ، عادة القياس) بنفس الأدوات .
- ٤- تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها .
- ٥- أن ينفذ المختبر القياس بدون ملابس إلا من مايوة ه رقيق (غير سميك) .

٢ - ١ - ٩ من القياسات الجسمية الشائعة في التربية الرياضية :

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| المحيطات – وتتضمن | أ- الطول – ويتضمن |
| ١- محيط الصدر | ١- الطول الكلي للجسم |
| ٢- محيط الوسط | ٢- طول الطرف العلوي |
| ٣- محيط الحوض | ٣- طول الذراع |
| ٤- محيط المفصل المرفق و الفخذ | ٤- طول الساعد والعضد |
| ٥- محيط العضد | ٥- طول الكف |
| ٦- محيط الفخذ | ٦- طول الطرف السفلي |
| ٧- محيط سمائة الساق | ٧- طول الساق والفخذ |
| ٨ - محيط الرقبة | ٨- طول القدم |
| | ٩- طول الجسم |
| ٥- الاعماق – وتتضمن | ب- وزن الجسم |
| ١- عمق الصدر | ج – العراض – وتتضمن |
| ٢- عمق الحوض | ١- عرض المنكبين |
| ٣- عمق البطن | ٢- عرض الصدر |
| ٤- عمق الرقبة | ٣- عرض الحوض |

١ - محمد صبحي حسانين : القياسات والتقويم فى التربية ، ج ٢ ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربى ١٩٨٧) ص ٥٧ .

٢ - ١ - ١٠ فعالية ٤٠٠ متر

يحتاج سباق ٤٠٠م إلى القدرات البدنية خاصة والتي تميزه عن غيره من سباقات المضمار والتي في كل من تحمل السرعة القصوى والقوة العضلية الممزوجة بالسرعة (قوة مميزة بالسرعة) ولتنمية كل هذه القدرات المركبة برنامج تدريبي شاق ومبني على أسس علمية حديثة ، إلى جانب ذلك يحتاج العداء إلى مميزات جسمية خاصة ونمط جسمي خاص أيضا ، ولصعوبة سباق ٤٠٠م من حيث إن العداء يعدو المسافة كلها بأقصى ما يمكن ، فقد أطلق عليه بقاتل الرجال وذلك يندرج تحت السباقات التي تحتاج إلى نظام الطاقة اللاهوائية أكثر من نظام الطاقة الهوائية . ويعد فعالية ٤٠٠م من أمتع سباقات المضمار لدى المشاهدين وكان يعد من سباقات ضمن سباقات المسافات المتوسطة .

وبذلك كان العداء أن يعدو المرحلة الأولى من السباق بتزايد في كل من طول وتردد الخطوة حتى يصل إلى أقصى سرعة ممكنة في حدود ٥٠م الأولى ، ثم يبدأ بعد ذلك في مرحلة الانسياب والتي تتميز بالاسترخاء على أن يعوض العداء التناقص الظاهرة في تردد الخطوة بالزيادة في طولها ، إذ يتمكن العداء بالمحافظة على سرعته ، وبذلك تتوقف طول تلك المسافة على مستوى العداء وخبرته التدريبية ، ثم يبدأ العداء بعد ذلك في عدو المرحلة الأخيرة من السباق والتي تتطلب منه جهدا كبيرا إذ يعمل على زيادة سرعته .

أن العناصر الأساسية في الركض بشكله العام متعددة وكثيرة في الركض السريع ومتراطة ومتناغمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في ركض المسافات القصيرة وتحقق أفضل الإنجازات إذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل(القوة،السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فإنها سوف تعطي كل ما هو إيجابي في حسم السباقات حيث أن المسافات القصيرة مثل ٤٠٠م تعتمد أساسا على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحثون أن يأخذ بإيجاز بعض هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الاستفادة منها لخدمة الفعالية التخصصية خلال تطوير التحمل الخاص المتمثلة في (التحمل والقوة والسرعة) وما لها من علاقة في الإنجاز من خلال طريقة التدريب العلمي المناسبة لتحقيق الهدف المنشود. من خلال ما ذكر حيث أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسناً للعناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمل وغيرها من الصفات الأخرى . وذلك لان سباق ٤٠٠م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى وتعد

١ --محمد شحاته وآخرون : القياسات الجسمية والاداء الحركي ، ج ١ ، ط ٢ : (عمان ، ب ، م ، ١٩٨٨)، ص ٣٤ .

من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدرًا هائلًا من السرعة وتحمل القوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمل التعب الشديد، ويعد سباق ٤٠٠م عدو السباق الذي يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث إن فعالية ٤٠٠م من أطول مسافات العدو السريع، وكما يتطلب الوصول للمستويات العليا من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عالٍ من عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبياً هي زمن السباق، كما يتطلب الوصول للمستويات العليا أيضاً تمتع اللاعب بمستوى عالٍ من السرعة إذ ثبت بالتجربة إن لاعبي ٤٠٠م عدو يمكنهم تسجيل أرقام جيدة في سباقات السرعة (١٠٠م، ٢٠٠م) عدو وعلى سبيل المثال يستطيع لاعبي ٤٠٠م تسجيل أرقام تصل إلى ١٠,٣ و ١٠,٤ ثا في سباق ١٠٠م ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير السرعة بطريق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب، والأثقال، والعدو في المرتفعات والعدو من خلال سحب ثقل معين إلى جانب تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين.

المراحل الفنية في سباق ٤٠٠م حرة هناك حقيقة واضحة لا يمكن أن نتجاهلها وهي أن سباق ٤٠٠م لا يمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من أول السباق حتى نهايته إذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الأداء كما أن استمرار العمل بالشدة العالية يؤدي إلى تركيز حامض اللاكتيك في العضلات العاملة، وزيادة الحموضة فيها مما يؤثر بطريقة سلبية في قدرة هذه المجموعات العاملة على الاستمرار في العمل، فتنخفض كفاءة الأداء فيها وتعد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم من المؤشرات الرئيسية التي تدل على قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء ويعني ذلك أن الفرد الذي تظهر عنده النسبة بصورة أقل تكون عنده المقدرة أكبر على الاستمرار في الأداء من غيره الذي تظهر نسبة تركيز هذا الحامض عالية وتؤدي أيضاً الزيادة في نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى جانب زيادة نسبة الحموضة إلى انخفاض قدرة الدم على سحب ثاني اوكسيد الكربون إلى الرئتين حيث يتم التخلص منه. مما سبق يتضح لنا أن عملية عدو السباق بأقصى سرعة تصبح مستحيلة لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا عليه^(١).

٢ - ١ - ١١ ينقسم مراحل ركض (٤٠٠) متر الى أربع المراحل الرئيسية هي :

أ - مرحلة سرعة رد الفعل

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة، ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق ١٠٠م، إذ تقل أهمية البداية نسبياً في سباق ٤٠٠م عنها في سباق ١٠٠م.

^١ - احسان عبد الله ، موسوعة العباد القوى ، (دار الفكر، ٢٠٠٠، قاهرة) ص ٧٨-٧٩

ب - مرحلة التدرج بالسرعة

وتشابه هذه المرحلة مثلتها في سباق ١٠٠م و ٢٠٠م إذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل اللاعب بعد حوالي ٥٠م إلى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الأداء أن يظل الاسترخاء موجوداً مع الابتعاد عن التصلب العضلي .

ج - مرحلة عدو المسافة

وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل اليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف اللاعب نفسه في السباق إذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة أيضاً التنفس بطريقة افضل منها في المراحل الأخرى من السباق، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ ٨٠م تقريباً

د - مرحلة مطاولة السرعة

وتبدأ هذه المرحلة في الـ ٨٠م الأخيرة من السباق تقريباً وتعد أهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى ، وزمن السباق، وترتيب المتسابقين بناءً على مستوى الأداء في هذه المرحلة وخصوصاً اذا تساوت مواصفات المراحل المسابقة، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية، وقدرة الفرد (اللاعب) على الاستمرار في الأداء في حالة غياب الأوكسجين كما تثبت قدرة لاعبي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم بكفاية اكبر من أقرانهم من اللاعبين.

٢ - ٢ الدراسات المشابهة

٢ - ٢ - ١ دراسة ضحى^(١)

بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بأناجاز فعالية ركض ١٠٠ م لطالبات المرحلة الرابعة للبنات

تكمن أهمية البحث لفعالية الركض السريع من أكثر فعاليات العاب القوى إثارة وتشويقاً لما فيها من منافسة قوية ويعد سباق (١٠٠م) واحد من مسابقات الركض السريع والقصير .

ويهدف البحث الى التعرف على القياسات الجسمية للطالبات زعلى العلاقة بين القياسات الجسمية للطالبات وانجاز ركض ١٠٠ م .

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث وقد كانت عينة البحث لطالبات المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات (٦٠) طالبة .

وتم اجراء اختبار البحث لطالبات المرحلة الرابعة بانجاز فعالية ركض ١٠٠ م بعد تحديد

^١ - ضحى محمد علي محمد : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بأناجاز فعالية ركض ١٠٠ م لطالبات المرحلة الرابعة للبنات : رسالة ماجستير (العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠١٧)

القياسات الجسمية وقامت الباحثة بتطبيق واجراء القياسات المتعلقة لعينة البحث بالنسبة للانجاز ركض ١٠٠ م .

وكانت استنتاجات الباحثة الى وجود علاقة معنوية بين بعض القياسات الجسمية (قياس الوزن ، الطول الكلي للجسم ، طول الساق ، طول الرجل ، طول القدم ، عرض الكتف لانجاز فعالية ركض ١٠٠ م .

وكانت من أهم التوصيات توصلت الباحثة بعمل دراسات مشابهة في أركاض لكن على مسافات مختلفة كـ (٢٠٠, ٤٠٠, ٨٠٠, ١٠٠٠, ١٥٠٠) الخ وعمل بحوث ودراسات مشابهة في اختبار القياسات الجسمية مغايرة للقياسات التي تمت دراستها وعلى ألعاب رياضية مختلفة .

٢ - ٢ - ٢ دراسة سيروان و هفال^١

بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بانجاز ركض (٤٠٠) متر حواجز للنساء يهدف البحث الى التعرف على بعض القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) لعائدات (٤٠٠) متر حواجز للنساء والمستوى الرقمي للعائدات والعلاقة بين بعض القياسات (الأنثروبومترية) وإنجاز ركض (٤٠٠) متر حواجز للنساء في أندية محافظة السلیمانية .
ومن الإجراءات الدراسة قام الباحثان بإستخدام المنهج الوصفي لكي يتلائم مع طبيعة المشكلة والذي سيتلائم مع متطلبات البحث ، ثم قام الباحثان بإختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي المتمثل بعائدات ركض (٤٠٠) متر الحواجز بأندية محافظة السلیمانية لألعاب القوى البالغ عددهن (٨) لاعبات ، وتم إختيار (٦) منهن بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وبذلك تمثل نسبة (٧٥%) من مجتمع الأصل .
ثم قام الباحثان بتطبيق وإجراء القياسات المتعلقة لعينة البحث بواقع يوم واحد ، وبالنسبة لقياسات الجسمية تم تسجيل جميع القياسات على الإستمارات الخاصة به من قبل الباحثان في نفس يوم إجراء إختبار للإنجاز ، تم الإعتماد على النتائج التي حصل عليها أفراد عينة البحث أثناء إختبار الإنجاز ركض (٤٠٠) متر الحواجز وفي النهاية ، إستخدم الباحثان نظام SPSS لمعالجة البيانات وفق الوسائل الإحصائية والجداول الموجودة في الدراسة ثم مناقشتها .

ومن أهم الإستنتاجات الدراسة هي ، ظهور إرتباط معنوي بين القياسات الجسمية (طول الجسم و عرض الكتف وطول الرجل) قيد البحث وإنجاز عدو (٤٠٠) متر الحواجز وظهور إرتباط غير معنوي بين القياس (طول الجذع) قيد البحث وإنجاز عدو (٤٠٠) متر الحواجز .

^١ - سيروان حامد رفيق و هفال خورشيد رفيق : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بإنجاز ركض (٤٠٠) متر حواجز : مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (١٤) العدد (١) لسنة (٢٠٢٣) ص ١٤٠ - ١٤٩ .

وفي ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون الى :
ضرورة إجراء القياسات الجسمية بصورة دورية للتعرف على إختيار اللاعبين المناسبين لنوع الفعالية والعمل
على إختيار اللاعبين ذوي القياسات الجسمية المناسبة لكل فعالية من فعاليات الساحة والميدان خاصة فعاليات
الحواجز وضرورة إجراء بحوث ودراسات أخرى تناول متغيرات البحث قياسات جسمية أخرى لجميع
فعاليات العاب القوى .

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

3-3 وسائل جمع البيانات

4-3 التجربة الاستطلاعية

3- 5-الاسس العلمية للمقياس

3-6الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي ، بطريقة المسح لملاءمته وطبيعة البحث ، ويعرف الاسلوب المسحي بأنه "دراسة إستطلاعية يقوم بها الباحثون بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع" أو بأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام إجتماعي أو لجماعة معينة، تنصب على الوقت الحاضر بشكل أساسي^(١).

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث من طلاب مرحلة الرابعة - قسم التربية الرياضية في كلية التربية / شقلاوه - جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (2023 - 2024) بطريقة العمدية والبالغ عددهم (٢٣) طالب ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (٢٠) طلاب ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم استبعاد (٥) من الطلاب وهم من مجتمع البحث وذلك لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية ، حتى اصبح عددهم (١٥) طلاب.

٣ - ٣ وسائل جمع البيانات:

المصادر العلمية

استمارة الاستبيان ،

استمارة التقييم.

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٦ / ١ / ٢٠٢٤) على (٥) طلاب والغرض منها:
التأكد على اداء عينة البحث.

التأكد على الاوقات والمعوقات الى يواجة الباحثون اثناء التجربة الرئيسية

التأكد على صلاحية الادوات .

٣ - ٥ التجربة الرئيسية:

بعد تحديد القياسات الجسمية واطلاع الباحثون على المصادر حول كيفية اجراء القياسات الجسمية قام الباحثون بتطبيق واجراء القياسات المتعلقة ولعينة البحث بتاريخ (٢١ / ١ / ٢٠٢٤) اي بواقع يوم بالنسبة للانجاز تم الاعتماد على النتائج التي حصل عليها أفراد عينة البحث في السباقات التي أجريت بتاريخ (٢٣ / ١ / ٢٠٢٤) لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية شقلاوه .

(١) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط١ (دار الثقافة، عمان) ص٣٤.

٣-٦ الوسائل الاحصائية:

لقد استخدم الباحثون برنامج (spss) لمعالجة الاحصائية.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط بيرسون

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

٤ - ١ - ١ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الجسم

و انجاز ركض (٤٠٠) متر .

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين وزن الجسم و

انجاز ركض (٤٠٠) متر

٤ - ١ - ٣ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الذراع

و انجاز ركض (٤٠٠) متر

٤ - ١ - ٤ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الساق

و انجاز ركض (٤٠٠) متر

٤ - ٢ مناقشة النتائج .

٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

لغرض الوصول الى نتائج البحث ومعرفة الدلائل الإحصائية بين المتغيرات قام الباحثون بتحليل نتائج المتغيرات احصائياً لغرض أستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث كما هو موضح في ادناه .

٤ - ١ - ١ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الجسم

و انجاز ركض (٤٠٠) متر

جدول (١)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
طول الجسم	١٧٢,٤	٤,٧٩	٠,٨٦	معنوي
الإنجاز ركض(٤٠٠) متر	١,٢١	٠,١١		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (٠,٠٥)$

من خلال جدول رقم (١) يبين العلاقة ما بين المتغيرين طول الجسم والإنجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الجسم بلغت (١٧٢,٤ سم) والانحراف المعياري بلغت (٤,٧٩) ، وان الوسط الحسابي للإنجاز بلغت (١,٢١) بانحراف معياري (٠,١١) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي (٠,٨٦) تحت درجة الحرية (٠,٠٥) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية .

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين وزن الجسم و

انجاز ركض (٤٠٠) متر

جدول (٢)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة	ت
وزن الجسم	٦٨,٢٠	٨,١٢	٠,٤٢	غير معنوي	١
الإنجاز ركض(٤٠٠) متر	١,٢١	٠,١١			٢

• غير معنوي عند مستوى دلالة $\leq (٠,٠٥)$

من خلال جدول رقم (٢) يبين العلاقة ما بين المتغيرين طول الجسم والإنجاز حيث ك ان الوسط الحسابي لطول الجسم بلغت (٦٨,٢٠ كغم) والانحراف المعياري بلغت (٨,١٢) ، وان الوسط الحسابي للإنجاز بلغت (١,٢١) بانحراف معياري (٠,١١) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي (٠,٤٢) تحت درجة الحرية (٠٥, ٠٥) فان هناك علاقة غير معنوية ذات دلالة احصائية .

٤ - ١ - ٣ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الذراع و انجاز ركض (٤٠٠) متر

جدول (٣)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
١	طول الذراع	٦١,٨٧	٤,٠٣	٠,٧١	معنوي
٢	الإنجاز ركض (٤٠٠) متر	١,٢١	٠,١١		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (٠٥, ٠٥)$

من خلال جدول رقم (٣) يبين العلاقة ما بين المتغيرين طول الذراع والإنجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الذراع بلغت (٦١,٨٧ سم) والانحراف المعياري بلغت (٤,٠٣) ، وان الوسط الحسابي للإنجاز بلغت (١,٢١) بانحراف معياري (٠,١١) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي (٠,٧١) تحت درجة الحرية (٠٥, ٠٥) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية .

٤ - ١ - ٤ عرض نتائج بعض القياسات الانثروبومترية ما بين الدلالة الإحصائية لمتغيرين طول الساق و انجاز ركض (٤٠٠) متر

جدول (٤)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
١	طول الساق	٨٢,٤٧	٤,٢٧	٠,٨٤	معنوي
٢	الإنجاز ركض (٤٠٠) متر	١,٢١	٠,١١		

• معنوي عند مستوى دلالة $\leq (٠٥, ٠٥)$

من خلال جدول رقم (٤) يبين العلاقة ما بين المتغيرين طول الساق والإنجاز حيث كان الوسط الحسابي لطول الساق بلغت (٨٢,٤٧ سم) والانحراف المعياري بلغت (٤,٢٧) ، وان الوسط الحسابي للإنجاز بلغت (١,٢١) بانحراف معياري (٠,١١) وكان معامل الارتباط لمتغيرين البحث يساوي (٠,٨٤) تحت درجة الحرية (٠,٠٥) فان هناك علاقة معنوية ذات دلالة احصائية .

٤ - ٢ مناقشة النتائج

أظهرت النتائج في الجداول (١ ، ٣ ، ٤) وجود علاقة ارتباطية معنوي بين (طول الجسم ، طول الذراع ، طول الساق) مع انجاز ركض ٤٠٠ متر لدى عينة البحث . يعزو الباحثون سبب ذلك الى ان طول الجسم ككل وطول الذراع و طول الساق يلعب دورا هاما وجوهريا في اداء كثير من الانشطة الرياضية وبالأخص الأركاض وإن طول أجزاء الجسم يساعد إيجابيا في زيادة تردد الخطوات أثناء الركض . وجود ترابط حركي بين عضلات الرجلين والجذع اللذين يربطهما مفصل الورك مما يؤدي الى ثقل العمل العضلي من الرجلين الى الجذع والذي تكون نتيجة المد الكامل في مفصل قدم وركبة الرجل حيث يثبت جانب الحوض ويدفع الورك نحو الامام مما يؤدي الى لف الصدر كما ان طول أجزاء الجسم المقاسة يساعد في خلق الزاوية الصحيحة عند أخذ الخطوات من جهة ويساعد ايجابياً في زيادة تردد الخطوات (١)

أما بالنسبة لنتائج الجدول (٢) عدم وجود علاقة ارتباطية أي غير معنوي بين وزن الجسم وانجاز ركض ٤٠٠ متر لدى عينة البحث . يعزو الباحثون سبب ذلك الى ان وزن جسم عينة البحث غير متقاربة خصوصا عندما تكون العينة عشوائية

و هذه النتائج تتفق مع فرضية البحث القائلة هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لبعض القياسات الأنثروبومترية بإنجاز ركض ٤٠٠ متر لدى طلبة المرحلة الرابعة لقسم الرياضة في كلية التربية شقلاوه .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

— عدنان محمد مكي ، جمال أحمد محمد ، القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بإنجاز عدو ١٠٠ م و ٢٠٠ م للشباب، ج٣، ط٣، ٢٠١٠، ص ٢٠٠ .

٥ - ١ الاستنتاجات :

١ - وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين القياسات الانثروبومترية وكل من (الطول الكلي ، طول الذراع ، طول الساق) مع الانجاز ركض ٤٠٠ متر .

٢ - عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين (وزن الجسم) مع الانجاز ركض ٤٠٠ متر .

٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما يلي :

١ - عمل بحوث مشابهة على بعض القياسات الجسمية لكن على فعالية ثانية من فعاليات العاب

القوى .

٢ - توصي الباحثون الاخذ بالنظر عند قبول الطلاب المتقدمين لقسم التربية الرياضية لنتيجة

بحثنا .

٣ - عمل بحوث ودراسات مشابهة في اختيار قياسات جسمية مغايرة للقياسات التي تحث

دراستها وعلى العاب رياضية مختلفة .

٤ - ضرورة اهتمام المدرسين على كيفية انتقاء اللاعبين من بين الطلاب وعلى ضوء المؤشرات التي

تساهم في الحصول على أفضل انجازو لكل الأنشطة الرياضية .

٥ - ضرورة التركيز على المؤشرات (الطول الكلي ، طول الساق ، طول الذراعين) لإمكانية تطويرها

من خلال التمارين لمساعدتها في الحصول على أفضل انجاز خاصة ركض ٤٠٠ متر .

المصادر والمراجع

القران الكريم

- ١ - أحمد محمد خاطر و علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ ، ص ٦٧ .
- ١ - عبدالمنعم أحمد جاسم الجنابي ن البناء الجسمي للاعبين دوري النخبة العراقي لكرة القدم بإعتباره أحد أسس الإنتقاء الرياضي : رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ ، ص ٧ .
- (١) محمد نصر الدين رضوان : المرجع في القياسات الجسمية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٠ .
- (٢) مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ١٥٨ .
- ٢ - يوسف الشيخ ويس صادق ؛ فسيولوجيا الرياضة والتدريب : (الإسكندرية ، منبع الفكر ، ١٩٦٩) ، ص ٢٥ .
- ١ - ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ج ٢ (مطبعة التعلم العالي ، ١٩٨٩) ص ٢٠٧ .
- ١ - مؤد كمال الدين البريفكاني : الأهمية النسبية لبعض القياسات الجسمية و عناصر اللياقة البدنية في الرشاقة : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرضية /جامعة صلاح الدين ٢٠٠١) ، ص ٩ .
- ١ - طلحه حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية : (القاهر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ، ص ٢٨ .
- ١ - محمد صبحي حسنين : القياسات والتقويم في التربية ، ج ٢ ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٧) ص ٥٧ .
- ١ --محمد شحاته وآخرون : القياسات الجسمية والاداء الحركي ، ج ١ ، ط ٢ : (عمان ، ب ، م ، ١٩٨٨) ، ص ٣٤ .
- ١ - احسان عبد الله ، موسوعة العباب القوى ، (دار الفكر، ٢٠٠٠، القاهرة) ص ٧٨-٧٩ .
- ١ - ضحى محمد علي محمد : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بأنجاز فعالية ركض ١٠٠ م لطالبات المرحلة الرابعة للبنات : رسالة ماجستير (العراق ، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠١٧)
- ١ - سيروان حامد رفيق و هفال خورشيد رفيق : بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بإنجاز ركض (٤٠٠) متر حواجز : مجلة الثقافة الرياضية ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد (١٤) العدد (١) لسنة (٢٠٢٣) ص ١٤٠ - ١٤٩ .
- (١) مروان عبدالحميد ابراهيم : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ (دار الثقافة، عمان) ص ٣٤ .
- ١ - عدنان محمد مكي ، جمال أحمد محمد ، القياسات الجسمية المتعلقة بمفهوم الذات وعلاقتها بإنجاز عدو ١٠٠ م و ٢٠٠ م للشباب، ج ٣ ، ط ٣ ، ٢٠١٠ ، ص ٢٠٠ .

جامعة صلاح الدين - أربيل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

إستمارة إستبيان

المحترمالأستاذ الفاضل

تحية طيبة:

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ (علاقة بعض القياسات الجسمية بانجاز ركض ٤٠٠ متر) على طالبات كلية التربية البدنية و علوم الرياضية ، لكونكم من ذوي الخبرة و الاختصاص في مجال الساحة والميدان والقياس والتقويم وعلم التدريب ،يرجوا الباحثان منكم بترشيح القياسات الاتية التي لها اكثر علاقة بانجاز ركض ٤٠٠ متر.

الاسم وللقب العلمي:

الاختصاص الجامعة والكلية:

التاريخ والتوقيع:

ملاحظة / يرجى الباحثان اضافة قياس لم تذكر او قياس اخر بما يلائمه مع العنوان

ت	القياسات	تحديد بعلامة (/)
١	طول الجسم الكلى	
٢	طول طرف العلوى	
٣	طول طرف السفلى	
٤	طول الرجل	
٥	طول الذراع	
٦	طول الفخذ	
٧	طول القدم	
٨	عرض الفخذ	
٩	عرض القدم	

المتغيرات	س	ع	قيمة R المحسوبة	القيم الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
ركض ٤٠٠ متر	١.٥٤	٠.٢٦	٠.٨٣	٠.٠١٩	معنوية
طول طرف السفلى	٨٥	٥.٠٣٣			
طول الفخذ	٤٥.٤٢	٢.٩٩	٠.٧٠٥	٠.٠٧٧	غير معنوية

معنوية	٠.٠٠٦	٠.٩٠٢	٢.٧٣	٣٩.١٤	
--------	-------	-------	------	-------	--



(٠٠٠) متر لدى

ضمية

عرض النتائج و مناقشتها

المقدمة و اهمية البحث

أن المواصفات الجسمية التي يمتلكها اللاعب تختلف من لاعب لآخر ومن الصعب التأثير فيها من خلال استخدام التدريب ، والتي يشكل الطول والوزن المرتبط بالقوة ومدى اتساع الزراعين في حالة وضعهما جانباً أهمية كبرى بالنسبة للاعب الرمي والدفع ويعتبر عنصر الطول من العناصر التي تشكل استعداداً اداً شخصياً لا يمكن التأثير فيه ... لذلك كان من الضروري التعرف على تلك العوامل ومراعاتها

وخصوصاً في حالة إذا ما كان الهدف الوصول بهم للمستوى العالي لذلك ارتأى الباحثان أن يبحثا في بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بالإنجاز ركض ٤٠٠ متر واختيار أنسب القياسات الجسمية للطلبات.

هدف البحث

التعرف على علاقة بعض القياسات الانثروبومترية بانجاز ركض ٤٠٠ متر لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية .

مشكلة البحث

تعتبر فعالية ركض ٤٠٠ من الفعاليات التي تحتاج صفات بدنية مثل السرعة والقوه لو لم تكن هنالك مواصفات جسمية نموذجية . وقد لمس الباحثان ، هذا الضعف في الاختيار من قبل المدربين واعتمادهم على مواصفات أخرى لا تلبى الطموح في تحقيق الإنجاز لذلك ارتأى الباحثان التعرف على تلك المواصفات ومراعاتها عند اختيار الرياضيين فى لركض ٤٠٠ متر.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تم استخدام المنهج الوصفي مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث من طالبات مرحلة الاولى _ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة صلاح الدين للسنة الدراسية (٢٠١٨-٢٠١٩) بطريقة العمدية والبالغ عددهم (٤٥) طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (٢٠) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة عمدية وتم استبعاد عدد من الطالبات وهم عينة البحث التجربة الاستطلاعية والثبات حتى اصبح عددهم (١٥) طالبة.

الاستنتاجات والتوصيات

- وجود علاقة ارتباط قوية ومعنوية بين طول طرف السفلى وانجاز فعالية ركض
- وجود علاقة ارتباط قوية متوسطة بين طول الفخذ وانجاز فعالية ركض ٤٠٠ متر
- وجود علاقة ارتباط قوية عكسية بين طول الساعد وانجاز فعالية ركض ٤٠٠ متر
- التأكيد على اهمية قياسات الجسمية والعمل على تنميتها وتطويرها خاصة لفعالية ٤٠٠ متر
- اجراء بحوث اخرى على فعاليات اخرى في الساحة والميدان ولكن اخذ قياسات جسم
- التأكيد على تعميم النتائج على مجتمع البحث

مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (١) الحسابى لطول الفخذ يساوى و بانحراف المعيارى (٩) نفس الجدول فان وسط الحسابى ركض ٤٠٠ متر يساوى و بانحراف المعيارى (٦) القيمة (R) المحسوبة (٠,٥) وجود علاقة قوية بين وطول فعالية ركض ٤٠٠ متر مراجعتنا للقيمة الاحتمالية اكبر من نسبة الخطا وهى اى يثبت على غير معنو

