

بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لطلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كوية

اعداد

أ.م.د. زينب عبد علي البرزنجي
جامعة كوية

ملخص البحث

الزماني- المجال المكاني). اما الباب الثاني فقد تناول الدراسات النظرية والمشابهة ذات العلاقة بموضوع البحث. والباب الثالث الذي اشتمل على منهجية البحث واجراءاته الميدانية، اذ استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط لملائمته مع طبيعة المشكلة، واشتمل على عينة البحث الذين هم من بعض طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية والبالغ عددهم (٣٣) طالب. كما تضمن على الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث والاختبارات والقياسات الموضوعية وطريقة اجراء الاختبارات. وايضا تضمن على التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية للبحث ومن ثم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة. وايضا احتوى البحث على الباب الرابع المتضمن

اشتمل البحث على خمسة ابواب وهي الباب الاول المتضمن على المقدمة و اهمية البحث واهداف البحث التي هي(التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية بمستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية). كما تضمن على فروض البحث(هناك علاقة معنوية بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبين مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية). وايضا تضمن على مجالات البحث التي كانت(المجال البشري- المجال

ومستوى الانجاز في فعالية رمي القرص.٣-
عدم تمتع عينة البحث بالقياسات الجسمية
الملائمة وفعالية رمي القرص مع عدم تمتعهم
باللياقة البدنية اللازمة وممارسة الفعالية). اما
اهم التوصيات فهي (١- ضرورة اختيار
اللاعبين حسب القياسات الجسمية الملائمة
لكل فعالية ممارسة في التربية الرياضية.٢-
الاهتمام الكبير بطرق واساليب التدريب
المختلفة والملائمة وفعالية رمي القرص للتقدم
في الانجاز.٣- ضرورة مراعاة الصفة البدنية
الملائمة وفعالية رمي القرص اثناء التدريب.)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها،اذ تم
عرض وتحليل النتائج المعالجات الاحصائية
وتبويبها في مجموعة من الجداول ثم مناقشة
النتائج بأسلوب علمي دقيق وبالاستناد على
المصادر والمراجع العلمية الصحيحة. واخيرا
الباب الخامس الذي تضمن على اهم
الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت اليها
الباحثة. ومن اهم الاستنتاجات هي(١- هناك
معنوية الفروق بين بعض القياسات الجسمية
والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعالية
رمي القرص.٢- ظهور عدم معنوية الفروق
بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية

Abstract:

A search on the five-chapter, a first section included on the front and the importance of research and the goals of research that is (to identify the relationship between physical measurements and variables physical level of achievement in the effectiveness of the discus for the students of the second stage in the School of Physical Education). Also included

on the research hypotheses (there is a relationship morale among some physical measurements and physical variables and the level of achievement in the effectiveness of the discus for the students of the second stage in the School of Physical Education) .oakhir included the areas of research, which was (domain Alepeshra-area time- spatial domain. As Part II dealt with the theoretical studies and analogies related the

subject of the search. the third section, which included research methodology and field procedures, since the use of the researcher descriptive approach manner link for suitability with the nature of the problem, and included a sample of the research, who are some of the second phase of the students in the School of Physical Education and totaling (33) Talib.kma ensure the equipment and tools used in the research and tests and measurements in place and method of making the tastes. Also ensure the exploratory experiment and experience of key research and then use the appropriate statistical methods .Also Find contained Part IV containing the results and analyzed and discussed, as was the presentation and analysis of the results of statistical treatments and classified in the group of tables, and then discuss the results in a scientific manner and

accurate based on the sources of Correct scientific references . At last fifth door, which included the main conclusions and recommendations reached by the researcher. Among the conclusions are (1. There are significant differences between some physical measurements and physical abilities and level of achievement in the effectiveness throw Alqrs.2- the emergence of non-significant differences between some physical measurements and physical abilities and level of achievement in the effectiveness throw Alqrs.3- not enjoy the research sample measurements physical appropriate and effective discuss with their lack of physical fitness and exercise the necessary effectiveness). The main recommendations are (1. necessity of selecting players by appropriate physical measurements for each effective

practice in education Riadih.2-
great interest in ways different
and appropriate and effective
discus training and methods of

progress in Alanejaz.3- need to
take into account appropriate and
effective discus during training
(.capacity facility

الاعجاز خلال الدورات الاولمبية والبطولات العالمية. هذا والتطور الكبير الذي حصل لهذه الرياضة لاسيما المستويات العليا العالمية قد انبثق من تظافر جهود العالم والمدرّب واللاعب لتطوير هذه الرياضة الجميلة (والتي هي جزء مهم من عروس الالعاب) من حيث درجة الصعوبة ومستوى الاداء الفني ، مما جعلها تسحر بمستوى ادائها. ولتطوير المهارات الخاصة بالانجاز (في أي من فعاليات الرمي ولاسيما كما ذكرنا رمي القرص)، أذ كان لابد من الحصول على الاعداد المتكامل من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتربوية كافة فضلا عن بعض القياسات الجسمية واسس ومتطلبات اللعبة ، كما وقد اصبح الاعتماد عليها امرأ ضروريا وأحد شروط التفوق والنجاح ومن ثم الانجاز المتقدم لذا من الضروري اختيار اللاعب بالاعتماد على المقاييس الجسمية والاختبارات التي تقيس درجة الاعداد البدني والفني، وذلك لمعرفة علاقة هذه المواصفات بمستوى الانجاز والتوصل الى اهمية القياسات الجسمية بالعديد من الانجازات ،

الباب الاول:

١ - التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد الرياضة مجهود بدني او مهاري بموجب قواعد متفق عليها تمارس بهدف الترفيه ، أو المنافسة ، التميز ، او تطوير المهارات الخاصة بلعبة معينة، وتقوية الثقة بالنفس واختلاف الاهداف ، كما انها تكون اجتماعاً او انفراداً مما يميز الرياضات عن بعضها فضلا عن ما يضيفه اللاعبون او الفرق من تأثير على رياضاتهم ومما لا شك فيه ان تحقيق النتائج الرياضية في المستويات المتقدمة في مجال التربية الرياضية جاء بفضل التطور والنهوض العلمي المستمر الذي شهده العالم بصورة عامة والوطن العربي بصورة خاصة وأثر بشكل كبير في تطور المجالات كافة ، وخير دليل على ذلك الانجازات والأرقام العالمية المتجددة في الالعاب والفعاليات الرياضية كافة ومن هذه الالعاب لعبة رمي القرص وهي من فعاليات العاب القوى ، اذ وصل الانجاز فيها الى حد

الاهتمام بمستوى قدراتهم البدنية واهم القياسات الجسمية المتلائمة والصفة الرياضية الممارسة مما ادى حتما الى اهمال جانب الانجاز والوصول اليه. لذلك ارتأت الباحثة في ان مشكلة البحث تكمن في ضرورة معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبين مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لدى بعض طلاب سكول التربية الرياضية وذلك من اجل اختيارهم مستقبلا لتحقيق مستوى متقدم من الانجاز الرياضي ولتطور اللعبة وممارسيها مستقبلا ولخلق الحافز امام الرياضيين الاخرين للاهتمام بقدرات الاعبين البدنية وقياساتهم الجسمية الملائمة لفعالية رمي القرص .

٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على بعض القياسات الجسمية ذات العلاقة بفعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.
- ٢- التعرف على بعض القدرات البدنية ذات العلاقة بفعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.
- ٣- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبين مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.

كما ان فعالية رمي القرص كونها احدى الرياضات التي تحتاج الى القدرات البدنية والقياسات الجسمية بشكل خاص، والتي تحول دون حدوث مشاكل ميكانيكية في الاداء مما يؤدي الى الانجاز الذي يطمح له كل من المدرب واللاعب، من هنا ترى الباحثة في ان اهمية البحث تكمن في التعرف على بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلى علاقتها بمستوى الانجاز وكيفية الارتقاء بمستوى الطلبة ووضع الاسس العلمية التي تعمل على رفع المستوى الرياضي حتى الارتقاء الى مستوى الطموح المتوقع .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد فعالية رمي القرص احدى الفعاليات التي تتطلب من ممارسيها مستوى عالي من الاداء البدني متمثلا في قدراتهم البدنية مع تمتعهم بقياسات جسمية ملائمة لهذه الفعالية من اجل وصول اللاعب الى مستوى متقدم من الانجاز الأمثل، اذ لا بد من الاهتمام بهذه القياسات الجسمية التي تتلائم مع تلك الفعالية فضلا عن وجود بعض القدرات البدنية الخاصة بهم، وبسبب وجود ضعف كبير في مستوى اللاعبين الذي ادى حتما الى تدني في انجازهم بشكل واضح وملفت للنظر والذي من الممكن ان يكون بسبب التدريب الخاطيء او اختيار اللاعبين وفقا لمدى استعدادهم لممارسة الجانب الرياضي فقط مع عدم

١-١-١-٢ مفهوم القياسات الجسمية

(الانثروبومترية):

تعد مفهوم القياسات الجسمية (الانثروبومترية) فرصة متاحة لدراسة العلاقة بين شكل الجسم وحجمه بالاداء الحركي والمهاري وفضلا عن (انها وسيلة هامة في تقويم نمو الفرد(٢٠:٤٣) وتعرف القياسات الجسمية بانها "العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري وأجزائه واطهار الاختلافات التركيبية فيه"(٣١:٧٣) وان كلمة الانثروبومتر (Anthro pometric)، تعني قياس الجسم وتسمى الادوات المستخدمة في قياس اجزاء الجسم ب"ادوات القياس الانثروبومترية (Anthro pomerical instruments (١٨:٢٠) كما ان " الانثرو بومتری (Anthro pometry) ، هو فرع من الانثروبولوجيا (Anthro pology) يجب في قياس الجسم البشري (١٩:٤٣) ومن هذا المنطلق فلا يمكن لأي مدرب مهما كانت خبرته الفنية ، ان يعد بطلا اذ لم يتوفر فيه القياسات الجسمية المناسبة كأحدى الخصائص الواجب مراعاتها عند اختيار اللاعبين وينظر نبيل محمود شاکر عن (زكي محمد حسن)" ان كل نشاط يتطلب مواصفات جسمانية خاصة يجب مراعاتها عند اختيار الرياضيين الجدد"(٢٧:٥٥).

٤-١ فروض البحث :

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية ذات العلاقة بفعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات البدنية ذات العلاقة بفعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.

٣- هناك علاقة معنوية بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبين مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص لطلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية.

٥-١ مجالات البحث

١- ٥ المجال البشري : بعض من طلاب المرحلة الثانية في سكول التربية الرياضية_جامعة كوية،والبالغ عددهم(٣٣) طالب فقط.

٥-١ ٢ - المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٢-١١-٢٥ الى ٢٠١٣،-٥-١٠
٥-١ ٣ - المجال المكاني: القاعة الداخلية في سكول التربية الرياضية - جامعة كوية.

الباب الثاني:

٢-الدراسات النظرية والمشابهة :

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١-٢ بعض العوامل التي تؤثر في

القياسات الجسمية :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر

على الشكل النهائي كجسم الانسان وهي :

١- الوراثة:

يبدأ تأثير الوراثة منذ اللحظة الاولى

لتكوين البويضة المخصبة ويتضح ذلك في

اختلاف الطول والمقاييس الطويلة اختلافا

كبيرا بين افراد الجنس البشري وهذا يعكس

الخواص الوراثة للفرد (٥:٥). ولذلك فان اول

ما يشغل بال المكتشفين للمواهب البحث عن

الخامات الرياضية المثيرة والمبشرة بالتفوق

الرياضي ودواتهم في هذه العلمية هي

المواصفات الجسمية لنوع النشاط الرياضي

(٢:٢٩) واذ كان لكل نوع من انواع النشاط

الرياضي متطلباته البدنية سواء المورفولوجية

او الوظيفية فان اختيار لاعبين على اساس

الصفات الوراثة الملائمة للنشاط الرياضي

تعد عاملا مساعدا الى حد كبير في عملية

الاختيار والتي يمكن من خلالها التنبؤ

بالطول المستقبلي للفتى والفتاة على اساس

وراثة (١٦٧:٢١)

٢- البيئة

تعد البيئة احدى العوامل الهامة التي

تؤثر على مقاييس الجسمية ،ولذا فان هناك

بعض العوامل التي تؤثر على نسب اجزاء

الجسم كالعوامل البيئة المؤثرة على مقاييس

وتعرف القياسات الجسمية

(Anthropometry)، على إنها " فرع من

فروع الانثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيائية)

يبحث في قياس الجسم البشري وابعاده

المختلفة "حيث اهتم بعض الباحثين بتحديد

القياسات الجسمية طبقاً لمتطلبات الأداء

الحركي للأنشطة الرياضية كل على حدة

كأحد الأسس المهمة للوصول إلى المستويات

الرياضية العالية ، مع ضمان الاقتصاد في

الوقت والجهد(١٢٧:٢٠) وان القياسات

الجسمية لجسم الإنسان تمثل مكاناً مهماً في

المجالات العلمية المختلفة للتعرف على الفرق

بين الأجناس البشرية وتأثير البيئات فيها ،

وان تلك القياسات تمدنا بأسس معينة تستخدم

في المقارنة بين الأداء الرياضي للأفراد فكل

نوع من الأنشطة الرياضية يحتاج إلى

مواصفات جسمية فمن اجل إيفاء الرياضي

بمتطلبات واحتياجات النشاط الممارس لابد

أن يتصف بجسم متناسق يتلاءم ونوع النشاط

، وعليه فالقياسات الجسمية لها فضل كبير

في إمدادنا بالأسس والمفاهيم العلمية التي

تساهم في معرفة وتحقيق أغراض عمليات

القياس والتي تتجه باتجاهين أساسيين ، هما:

١. تقويم البنيان الجسماني

٢. التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن

تؤثر في البنيان الجسماني .

هـ . التعرف على تأثير الممارسة الرياضية والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي في بنية الجسم وتركيبه
و . التعرف على الصفات والخصائص المورفولوجية الفارقة بين الأجناس والسلالات المختلفة .

ويتفق الكثير من المتخصصين والباحثين على أن المقاييس الأساسية التي يجب أن تتضمنها برنامج القياسات الجسمية (٢١:١٦٧) وهي :

١- وزن الجسم (BODY WEIGHT).

٢- قياسات الأطوال - الامتدادات.

(LENGTH) .

٣- قياسات الاتساعات - العروض.

(WIDTHS) .

٤- قياسات المحيطات.

(CIRCUMFERENCES) .

٥- قياسات سمك ثنايا الجلد

(SKINFLODS) .

ومن هنا تبرز أهمية دراسة القياسات الجسمية التي تعد من الدعائم الأساسية الواجب توافرها في العمل التدريبي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات فالمدرّب مهما بلغت قدرته الفنية والعلمية لن يستطيع أن يعد بطلاً للاعب (تشكل جسمه بصيغة لا تتوافق مع طبيعة اللعبة) ، ولن تحول أي كمية تدريب مهما بلغت شخصاً غير ملائم إلى بطل ...

الجسم المختلفة ، اذ يظهر اثرها على الوزن وعرض الكتفين ومحيط الصدر ومحيط الذراعين ويقل بالنسبة الطويلة (٢:٢٩٣).

٣- التدريب :

يعد التدريب احد العوامل التي تؤدي الى التغيير في قياسات جسم الانسان اذ ان ممارسة اي نوع من انواع النشاطات الرياضية بانتظام ولفترات طويلة تكسب ممارسيها مواصفات جسمية خاصة بذلك النشاط ، كما ان التدريب يزيد من حجم العضلات الارادية (٣:٢٩) .

٢-١-١-٣ أعراض القياسات الجسمية:

أ- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات بالعوامل البيئية المختلفة .
ب- اكتشاف النسب الجسمية لفئات العمر المختلفة .

ج- التحقق من تأثير بعض العوامل مثل : الحياة المدرسية ، نوع العمل وطبيعته ، والممارسة الرياضية على بنية الجسم وتركيبه.

د . تعيين الصفات والخصائص الجسمية اللازمة للخدمة في بعض المجالات كالقوات العسكرية والشرطة .

على تحمل الحمل البدني والنفسي في التدريب والمسابقة وتوضح لنا هذه التعريفات مفهوم اللياقة البدنية وتأثيرها في عملية الارتفاع بالمستوى الرياضي .

٢-١-٢-٢ أهمية القدرات البدنية للفرد
(٣٢:٦١):

تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية

كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي
تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تساعد على المحافظة على الوزن المناسب كل فرد وإنقاص الوزن الزائد.

تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.

تساعد على زيادة كفاءة عمل حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.

تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.

زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتراز بقدرات الفرد.

وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.

٢-١-٢-٣ مكونات اللياقة البدنية:

□ ٢-١-٢-٣-١ القوة وانوعها:

هي " امكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها أو هي حالة التعامل بين القوة الداخلية للعضلات وقدرتها

من هذا المنطق فإن السعي لمعرفة الخصائص البدنية للألعاب والمسابقات الرياضية المختلفة سيقدم عونا كبيراً للمدربين في انتقاء العناصر الصالحة التي يمكن أن تثمر فيها جهودهم .

٢-١-٢ القدرات البدنية:

٢-١-٢-١ مفهوم وتعريف اللياقة البدنية:

ان المفهوم المتكامل للياقة البدنية فيؤكد على احتواءها على خمس عناصر اساسية هي :
(القوة - السرعة - المطاولة - الرشاقة -

المرونة)، كما يرى بعضهم الآخر اضافة عنصر التوازن ليصبح العدد ست عناصر بدلا من خمس ومهما تعددت الصفات للياقة

البدنية فإن الهدف الرئيسي لها هو اعداد الرياضي اعداداً بدنياً جيداً يستطيع ان يؤدي فعاليته بصورة جيدة (١١:٥٣) . والمقصود

باللياقة البدنية " هي العامل المتحكم في المستوى الرياضي البشري والذي يمكن الارتفاع به من خلال تطوير مستوى عناصر

القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة " (١١:٥٤) . كما ان الحالة التدريبية والنفسية

للرياضي والتي تتحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل الى جانب

العوامل النفسية . ويضيف هولاء الى ان اللياقة البدنية تعد عاملاً هاماً للوصول الى المستويات العالية من البطولة وكذلك القدرة

٣- هناك فعاليات رياضية تكون القوة لا تعتمد على القوة وليس لها تأثير مثل/الركض والسباحة لمسافات طويلة.

٢-١-٢-٣-٢ السرعة)
□□□□□: (٣٢:٢٠٢

هي قدرة الفرد على اداء حركات معينة او قطع مسافات معينة في اقل فترة زمنية وانواعها هي:

١- السرعة القصوى (الانتقالية) : هي انتقال الجسم من مكان لآخر باقصى سرعه ممكنة وباقل فترة زمنية.

٢- السرعة الحركية : هي عبارة عن سرعة اداء حركة معينة في اقل زمن (سرعة ضرب الكرة) .

٣- سرعة الاستجابة (ردالفعل) : هي قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقل فترة زمنية مثال / سرعة رد الفعل في كرة القدم.

٢-١-٣ مدخل لمسابقات العاب القوى

ألعاب القوى واحدة من الألعاب الرياضية القديمة اذ تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة ، وكان مستعداً للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات في سبيل العيش والبقاء وسكن البراري وتسلق الجبال وهبط إلى الوديان واتخذ

في التغلب على المقاومة الخارجية" (٣٣:١٩٩).

١- القوة الانفجارية: هي المقدرة في اعطاء القوة بالسرعة القصوى ونحتاجها في الأركاض القصيرة او رفع الأثقال.

٢- القوة القصوى: هي اقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي لاداء الحركة أي عمل العضلة لمرة واحدة .

٣- القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة):

وهي المقدرة في اعطاء القوة مع زيادة السرعة عدة مرات بشكل قصوي مثل الدراجات الهوائية.

٤- القوة المميزه با المطاولة (مطاولة القوة):

هي قدرة الجسم على مقاومة التعب اثناء الجهد المتواصل ولفترة طويلة مثل السباحة والركض والتجديف.

٥-رشاقة القوة: وهذا النوع من القوة خاص بفعاليات الجمباز على الاجهزة والحركات الارضية والقفز الى الماء وغيرها .

اهمية القوة للالعاب الرياضية:

١- هناك فعاليات رياضية تكون القوة فيها عاملا حاسما ومهما مثل/الملاكمة، رفع الأثقال ، ورمي القرص

٢- هناك فعاليات رياضية تكون القوة فيها اقل تأثير واهمية مثل/الركض مسافات قصيرة العاب فرقية

كما عدت ألعاب القوى في الدورات الاولمبية عروس الألعاب الاولمبية الحديثة وذلك لكبر برنامجها وكثرة مسابقاتها لأنها ذات عدد كبير من الميداليات المخصصة لها ، كما إنها عدت مقياساً لحضارة الدول وثقافة الشعوب في احتواء مناهج التعليم في المدارس والمعاهد والجامعات المختلفة.

٢-١-٤ فعالية رمي القرص:

(THE DISCUS) (٢٣:٥٤٢):

والتي يرجع أصل هذه الفعالية إلى الألعاب اليونانية القديمة عام ١١٠٠ ق.م حيث كان في ذلك الوقت عبارة عن حجر مسطح وقد تطور إلى إن أصبح من البرونز. ويتصف القرص بوزن مقداره (٢) كغم للرجال و(١) كغم للنساء ،وتؤدى الرمية من دائرة قطرها (٢,٥٠) م ويسمح بزيادة ونقصان (٥) سم في قطر الدائرة ،وتشمل الخطوات الفنية المميزة لرمي القرص على :

مسك القرص - وقفة الاستعداد - المرجحة - الدوران - الرمي ثم التوقف والاتزان .

وكان أول ظهور لهذه الفعالية في الدورات الاولمبية الحديثة عام ١٨٩٦ م للرجال و١٩٢٨ للنساء ،

كما كان الرقم العالمي لأخر بطولة اولمبية مقامة في أثينا ٢٠٠٤م قد بلغ (٧٠,٩٣)م للرجال (روبرت فازيكاش . المجر)

من الحجارة والعصا سلاحاً له وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية وسريع الجري ليتمكن من اللحاق بفريسته وقدرته على الرمي لاقتناصها ، كما انه كان قادراً على القفز لاجتيازه الحواجز والقنوات التي تعترضه (١٢:٣٩٤)، ونظراً لكثرة الحروب القديمة إضافةً لممارسة الصيد كان لابد من أن تكون هناك تدريبات خاصة في استعمال الأسلحة وإصابة الهدف (٤:٢١٦).

ومما تقدم أعلاه أمكن الاستنتاج أن مجمل الحركات الطبيعية التي نشأت مع الإنسان منذ خلقته كالجري والرمي والقذف والوثب ، ساهمت في خلق تاريخ عريق لألعاب القوى تكون بدايته مع الخلق الأول ومستمرة لوقتنا الحاضر ويشكلها المتطور الذي يتضمن القوانين والأنظمة لأدائها بالأسلوب العلمي .

وتعد الحجر الأساس في بناء الألعاب الاولمبية قديماً وحديثاً ، حيث دخلت أول فعالية لألعاب القوى في أول دورة اولمبية قديمة عام ٧٧٦ ق . م وفي أول دورة اولمبية حديثة دخلت ألعاب القوى ضمن برنامجها الاولمبي عام ١٨٩٦ م متمثلة بمسابقة (١٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، واختراق الضاحية ، ١١٠م حواجز ، الوثب الطويل ، الوثبة الثلاثية ، القفز بالزانة ، قذف النقل ، ورمي القرص) (١٧:٧٣).

- و(٦٧,٧٢) م للنساء (ناتاليا . ألمانيا) لعام
٢٠٠٦ ، والرقم المسجل لبطولة المتقدمين
لعام ٢٠٠٥ قد بلغ (٤٩,٩٠) م
٢-١-٥ الانجاز في رمي القرص)
(٧:٣٩١):
- ٣- المرجحة التمهيديّة .
٤- الاستعداد .
٥- الدوران .
٦- لوصول لوضع الاستعداد .
٧- الرمي .
٨- حفظ الاتزان .

أولاً: مسك وحمل القرص

مسك القرص بحيث يستقر على راحة اليد ويرتكز على أطراف السبابة والوسطى والخنصر ، بينما يقوم الابهام والبنصر بحفظ اتزان القرص وتوجيه زاوية خروجه ، وتحمل السبابة اهم الأصابع بالنسبة لرمي القرص حيث يقوم بجذب القرص في اخر مرحلة للرمي في حركة دائرية باتجاه عقرب الساعة كما في الشكل الآتي:

ثانياً: وقفة الاستعداد

يقف اللاعب والقدمين متباعدين باتساع الحوض ، مقدمة مشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الامامية مع انثناء خفيف في مفصل الركبة وارتخاء في عضلات الرجلين مع النظر للامام واستقامة الجذع بينما تكون الذراع الحاملة للاداء في حالة ارتخاء وعدم تقلص والذراع الحرة مرتخية استعدادا للمرجحة الخلفية (يلاحظ وقوف اللاعب في الجزء

وكما يتطلب من ممارستها هذه الفعالية تحقيق مستوى متقدم من الانجاز الرياضي وتعد فعالية رمي القرص من الرياضات الاولى من حيث درجة القدرة (Power) والتي يمكن حسابها من خلال المسافة التي تتحقق نتيجة مسافة الرمية وذلك من خلال القياسات الجسمية التي يتمتع بها الطلاب وكذلك ما تتوفر لديه من متغيرات بدنية ملائمة للفعالية . ومن اجل الوصول الى الانجاز في رياضة رمي القرص يجب اعداد الطلاب بدنياً وفنياً ونفسياً فضلاً عن تهيئته من النواحي جميعها ومنها التغذية والصحة العامة والاسهام بالعمل بكل قواه العصبية والبدنية للوصول الى الانجاز، اذ تدخل في الارتقاء بالمستوى كل الظروف المحيطة بحياته وتدريبه لتسجيل الارقام الجديدة تدل على مستوى الارتقاء بمستوى الطلاب .

٢-١-٦ النواحي الفنية لرمي القرص

(٦-١: ٣٤)

- ١- مسك وحمل القرص .
٢- وقفة الاستعداد .

اتجاه الامام ومتاخرة عن حركة الصدر ومع بداية حركة الذراع تلف ركبة الرجل الخلفية المعاكسة لذراع الرمي للخارج على المشط مع استدارة الكعب للداخل ، ويبدأ الجسم بالتحرك للخلف بالدوران على مشط القدم الخلفية ، ينبع الجذع حركة الذراع الرامية مع رفع الرجل الامامية للتحرك في شكل حركة جري في اتجاه مقطع الرمي مستخدماً مشط الرجل الامامية لمحور الارتكاز مع استمرار حركة الذراع الحاملة للدلاة بشكل دائرة لتتهيأ قدم الرجل الخلفية على الارض ليشير مشطها للخارج ملاصقاً لحافة الدائرة الامامية .

خامساً: الاستعداد للرمي

يصل الجسم بحيث يكون الظهر مواجهاً لمقطع الرمي وعلى استقامة الرجل الخلفية الذي يشير مشطها للخارج ويكون مشط الرجل الامامية مشيراً للداخل وتتقدم الرجل الامامية امام خط منتصف الدائرة بينما تكون قدم الرجل الخلفية خط منتصف الدائرة وفي هذه الحالة تكون الذراع الحاملة للقرص متاخرة عن حركة الجسم وموازية تقريباً للارض بينما الذراع الحرة لحفظ اتزان الجسم مع الانثناء الخفيف في ركبة الرجل الامامية المقابلة للذراع الحاملة للقرص .

الخلفي من الدائرة والظهر مواجه مقطع الرمي) .

ثالثاً: المرجحة التمهيديّة

بعد مسك القرص من وقفة الاستعداد المتزنة يقوم اللاعب بتحريك القرص للخلف والذراع الحاملة له مفرودة مع ملاحظة إن يحافظ على عدم سقوط القرص من اليد في الوقت الذي يتحرك مركز ثقل الجسم في اتجاه اللف الأول ليصل فوق الرجل في اتجاه اللف والذي يتم على مشط نفس الرجل ثم يبدأ عودة لف الجذع للجهة الأخرى وكذلك الذراع الحاملة للقرص ممتدة إلى أن تتعدى خط منتصف الجسم فيثني المرفق مع الذراع الحاملة ، بينما تقوم الذراع الحرة بحفظ الاتزان في نفس الوقت الذي يلف فيه الجسم وتتحرك الذراع ، ينتقل مركز الجسم للجهة الأخرى في اتجاه اللف ليصل فوق الرجل والتي تدور حول مشطها وتتكرر المرجحة الاولى للعدد المناسب الذي يستطيع منه اللاعب بداية الدوران ويلاحظ أن الذراع الحاملة للقرص دائماً متاخرة عن حركة لف الجذع وموازية للارض كما أن عملية اللف يجب أن تصل إلى اقصى مداها ليساعد ذلك اللاعب في إطالة خط مسار القرص و زيادة في السرعة والتي تسهم في زيادة سرعة وطول المسافة.

رابعاً الدوران

يبدأ الدوران بتحريك الذراع الحاملة للدلاة في

سادساً: الرمي

يقوم اللاعب بسحب الذراع الحاملة للقرص للامام في اتجاه مقطع الرمي لتحاذي الكتف مع اللف الدوراني للرجل الامامية من مفصل الركبة ودوران الحوض في اتجاه مقطع الرمي ليوازي الحوض مقطع الرمي ويتحرك مركز الثقل للامام وللأعلى بعد دفع الارض بقدم الرجل الخلفية وحينما يصل الذراع الحامل للقرص موازيا للكتف تتحرك للامام ليترك القرص امام مستوى النظر واعلى مستوى الكتف ليصنع زاوية انطلاق مقدارها ٤٥ مع ملاحظة امتداد جميع مفاصل الجسم لتتنقل قوة الدفع من القدم الى الساق فالفخذ فالحوض مشاركة مع سرعة دوران الحوض الى الذراع وسرعة حركتها الى ان تتجمع في اليد مستخدمة السبابة التي تسحب القرص يدور في اتجاه عقرب الساعة .

سابعاً: الاتزان

بعد التخلص من الأداة وبقوة القصور الذاتي يضطر الجسم للتحرك خلف القرص وخشية من الخروج خارج الدائرة و بالتالي تفشل المحاولة يقوم اللاعب بتغيير وضع رجليه بعمل وثبات خفيفة على القدم الامامية في المكان مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف وللأعلى مع استعمال الذراع الحرة بحركات دفع خفيفة للخلف لحفظ الاتزان.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة - نادية شاكر جواد ،(أهم القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز برمي القرص)، ٢٠٠٢، (٢٨):

يهدف البحث إلى :-

(١) تحديد أهم القياسات الجسمية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ذات الأولوية في العلاقة مع الإنجاز برمي القرص في العراق.

(٢) التعرف على طبيعة العلاقة بين أهم القياسات الجسمية وبعض المتغيرات الكينماتيكية عند لاعبي رمي القرص في العراق.

(٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين أهم القياسات الجسمية والإنجاز عند لاعبي رمي القرص في العراق.

التعرف على أهم القياسات الجسمية ذات العلاقة ببعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز عند لاعبي رمي القرص في العراق.

اما فروض البحث فهي :

(١) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أهم القياسات الجسمية وبعض المتغيرات الكينماتيكية لدى لاعبي رمي القرص.

(٢) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أهم القياسات الجسمية والإنجاز لدى لاعبي رمي القرص.

(الدخول ، الانتقال ، الطيران والرمي) وزوايا الركبتين وزوايا ثني وانحراف الجذع.

٣) وجود علاقة ارتباط بين أهم القياسات الجسمية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى لاعبي رمي القرص.

الباب الثالث:

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

يعد المنهج من الامور الرئيسية في تنفيذ البحث وقد اختارت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته لطبيعة البحث واعتباره افضل وسيلة لحل مشكلة البحث والتي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه. هذا ويعد المنهج الوصفي " هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء توقعات مستقبلية فضلا عن سهولة الحصول على البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث" (٢٤:٦٤) .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

ان عملية اختيار العينة المناسبة تعد مسألة ضرورية لتحقيق اهداف البحث لانها "ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا" (٣٠:١٦٣) . اذ هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله

اما الاستنتاجات فهي:

❖ وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين الكتلة وزاوية الركبة اليمنى لحظة انطلاق القرص كذلك ظهرت علاقة ارتباط معنوية طردية بين الطول الكلي وارتفاع نقطة الانطلاق وزمن مرحلة الدخول عند أفراد مجتمع البحث . كما ظهرت علاقة ارتباط معنوية طردية ما بين طول الذراع وزمن مرحلة الدخول ، وطول الرجل كان له علاقة ارتباط معنوية طردية عالية مع ارتفاع نقطة الانطلاق ، ومحيط الورك كان له علاقة ارتباط طردية مع سرعة الانطلاق.

❖ ظهرت علاقة ارتباط معنوية عكسية بين متغير عرض الصدر وزاوية الانطلاق ومحيط الورك وزاوية الانطلاق عند أفراد ومجتمع البحث.

❖ ظهرت علاقة ارتباط ضعيفة (غير معنوية) بين القياسات الجسمية الأخرى والمتغيرات الكينماتيكية وغير مؤثرة وهي ما بين الكتلة والطول الكلي وطول الذراع وعرض الكتفين وطول الرجل وعرض الصدر ومحيط الورك وكل من زاوية الاتجاه وزاوية الهجوم وزاوية الانطلاق وزمن مراحل الرمي

طالب فقط من المجتمع الكلي وبنسبة مئوية مقدارها (٨٠,٤٨%)، هذا و تم قياس كل من الطول والوزن لكل طالب لغرض اجراء التجانس لجميع افراد عينة البحث، وكما موضح في جدول(١).

عليه. ومن الامور الاساسية التي ينبغي على الباحثة مراعاتها ، هي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا، وبناء على ذلك فقد كان المجتمع الاصلي للبحث (٤١) طالب في المرحلة الثانية سكول التربية الرياضية ويمثل نسبة ١٠٠% من المجموع الكلي ،اما عينة البحث فقد شملت (٣٣)

جدول(١)

يوضح تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع±	معامل الاختلاف
١	الطول	81.93	5.662	6.91
٢	الوزن	91.39	6.470	7.07

- شريط قياس جلدي ذي طول (٣)م.
- كرة طبية ذي وزن (٢)كغم. عدد (٢).
- صافرة عدد (٢).
- قرص رجالي ، عدد (٢).
- جهاز برجل لقياس بعض القياسات الجسمية.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

- ٣ - ٤ - ١ الاختبارات المختارة:
- قامت الباحثة بأختيار مجموعة من الاختبارات (القياسات الجسمية - القدرات البدنية) وتم عرضها على مجموعة من

٣-٣ الاجهزة والادوات و وسائل جمع معلومات:

- ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:
- استعملت الباحثة وسائل عدة لجمع البيانات و المعلومات المطلوبة للبحث،اذ انها تمثل حاجة ضرورية لتحقيق اهداف البحث وهي:-
- المصادر والمراجع العربية.
- الشبكة العالمية للمعلومات(نت).
- استمارة الاستبيان(ملحق ١).
- استمارة التسجيل.

٣-٣-٢ الأجهزة المستخدمة:

- ساعة التوقيت نوع (Joerex).
- ميزان طبي.

- وصف الاداء: يتم قياس كل طالب بأن يقف مستقيماً بجانب الحائط وكان مؤشر القياس على الحائط ب(سم) وهو حافي القدمين.

- الادوات المستخدمة: تم استعمال مسطرة لتحديد مستوى كل طالب مع مستوى القياس المؤشر اليه.

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة الطول الكلي ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

اسم الاختبار : قياس طول الذراع:

- الغرض من الاختبار: قياس طول الذراع لكل طالب.

- وصف الاداء: يتم قياس طول الذراع وضغ الوقوف بشريط قياس جلدي اذ تم القياس من نقطة مفصل الكتف والى نهاية الاصبع الكبير لمفصل الرسغ.

- الادوات المستخدمة: بشريط قياس جلدي ذي طول (٣)م.

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة الطول الذراع ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

اسم الاختبار : قياس طول الرسغ:

- الغرض من الاختبار: قياس طول الرسغ لليد لكل طالب

الخبراء (ملحق ٢)، وذلك لغرض اختيار المناسب منها ومتطلبات البحث الموسوم .

٣-٤-١-١ القياسات الجسمية (١٠٢ -٢٥٧ : ٦ و ٩):-

تم الاعتماد على القياسات الجسمية التي تم اختيارها من قبل مجموعة من الخبراء وقد تم اخذ هذه القياسات جميعاً لعينة البحث من النقط التشريحية المتفق عليها وقد تضمنت هذه القياسات (الاطوال -الاعراض - المحيطات) الجسمية وتم جمع البيانات باستمارة خاصة ،وكالاتي:

اسم الاختبار : قياس وزن الجسم(كغم):

- الغرض من الاختبار: قياس وزن كل طالب.

- وصف الاداء: يتم قياس كل طالب بأن يقف حافي القدمين على جهاز ميزان الوزن ومن ثم حساب النتيجة.

- الادوات المستخدمة: بميزان طبي نوع (Kinlee).

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة الوزن القراءة الثانية في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

اسم الاختبار : قياس الطول الكلي:

- الغرض من الاختبار: قياس الطول الكلي لكل طالب.

- وصف الاداء: يتم قياس طول الرسغ من وضع الوقوف بشريط قياس جلدي من اعلى نقطة من مفصل الرسغ وحتى اخر نقطة من الاصبع الكبير لليد.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة طول الرسغ ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.
- (#) اسم الاختبار: قياس طول الجذع السفلي:**
- الغرض من الاختبار: قياس طول الجذع السفلي لكل طالب.
- وصف الاداء: تم قياس طول الجذع السفلي من وضع الوقوف من مفصل الحوض وحتى اخر نقطة لكاحل الساق.
- الادوات المستخدمة: تم قياس طول الجذع السفلي بشريط قياس جلدي.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة طول الجذع السفلي ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.
- (#) اسم الاختبار : قياس طول الساق:**
- الغرض من الاختبار: قياس طول الساق لكل طالب.
- وصف الاداء: يتم قياس طول الساق من وضع الوقوف من مفصل الحوض وحتى اخر نقطة لمفصل الكاحل.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة طول الساق ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.
- (#) اسم الاختبار : قياس طول الجذع العلوي:**
- الغرض من الاختبار: قياس طول الجذع العلوي لكل طالب.
- وصف الاداء: يتم قياس طول الجذع العلوي من وضع الوقوف من مفصل الكتف وحتى اخر نقطة لمفصل الحوض.

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة
- عرض الكف ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس محيط الرسغ:

- الغرض من الاختبار: قياس محيط الرسغ لكل طالب.

- وصف الاداء: يتم لف شريط القياس دورة كاملة وحول رسغ اليد ومن ثم يتم قياس القراءة بالسنتيمتر.

- الادوات المستخدمة: تم قياس محيط الرسغ بشريط قياس جلدي ،استمارة تسجيل.

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الرسغ ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس محيط الصدر:

- الغرض من الاختبار: قياس محيط الصدر لكل طالب.

- وصف الاداء: يوضع شريط القياس أفقياً حول الصدر ويراعى أن يلتف من الخلف حول أسفل زاوية اللوحين ومن الأمام يلتف فوق حلمة الصدر من أعلى وتتخذ القراءة .ملاحظة : أن يكون تنفس الرياضي طبيعي .

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة
- عرض الكف ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس عرض الصدر:

- الغرض من الاختبار: قياس عرض الصدر لكل طالب.

- وصف الاداء: يؤخذ القياس من وضع الوقوف مع تباعد الذراعين قليلا من الجسم ويتم حساب المسافة العرضية من مستوى ضلع الخامس والسادس.

- الادوات المستخدمة: تم قياس عرض الصدر بشريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.

- حساب الدرجة: تسجل نتيجة عرض الصدر ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس عرض الكتف:

- الغرض من الاختبار: قياس عرض الكتف لكل طالب.

- وصف الاداء: : يتم القياس بوضع شريط القياس أفقياً على نقطتي النتوين الأخرمين الوحشيين لعظم اللوح.-

- الادوات المستخدمة: تم قياس عرض الكتف بشريط قياس جلدي،استمارة تسجيل.

- الادوات المستخدمة: تم قياس محيط الصدر بشريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الصدر ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الصدر ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس محيط الجذع السفلي:

- الغرض من الاختبار: قياس محيط الجذع السفلي لكل طالب.
- وصف الاداء: يتم قياس محيط الجذع السفلي من نقطة مفصل الورك من الجانبين ويلف الشريط لفة كاملة.
- الادوات المستخدمة: شريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الجذع السفلي ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

٣-٤-١-٢ القدرات البدنية:

٣-٤-١-٢-١ القوة المميزة بالسرعة:

- (#) اختبار دفع كرة الطبية(٢كغم) (١٣٤-١٤٤:٢٥):-**

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكل طالب.
- وصف الاداء: يجلس المختبر على كرسي ويقوم أحد أعضاء فريق العمل المساعد بمسكه من الخلف بقوة لعدم دفع الكرة بقوة الجسم ويقوم بمسك الكرة من

- الادوات المستخدمة: تم قياس محيط الصدر بشريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الصدر ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس محيط الكتف:

- الغرض من الاختبار: قياس محيط الكتف لكل طالب.
- وصف الاداء: يتم لف شريط القياس لفة كاملة وحول الكتف من نقطة التقاء عظمتي الكتف جانبيا ويتم القياس ايضا بالسنتيمتر.
- الادوات المستخدمة: تم قياس محيط الكتف بشريط قياس جلدي، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة محيط الكتف ب(سم) في استمارة موضوعة لهذا الاساس.

(#) اسم الاختبار : قياس محيط الجذع العلوي:

- الغرض من الاختبار: قياس محيط الجذع العلوي لكل طالب.
- وصف الاداء: يتم لف شريط القياس لفة كاملة وحول الجذع العلوي من نقطة تحت الابط والى الجانبين.

(#) اختبار الركض ٣٠ م من الوقوف:-

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة من وضع الوقوف لكل طالب.
- وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

- الادوات المستخدمة: تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين، أحدها البداية والآخر على بعد (٣٠)م للنهية و ساعة توقيت الكترونية عدد (٢)، صافرة، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل نتيجة اختبار بأن كم من الوقت (ثانية) استغرق كل طالب حتى وصوله الى خط النهاية.

٣-٤-١-٢-٣ اختبار مطاولة القوة(١٣٩:٢٥):

(#) اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة ٢٠ ثانية:-

- الغرض من الاختبار: قياس قوة التحمل العضلي لكل طالب على حدى.
- وصف الاداء: يستلقي الطالب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع القدمين متلاصقتين مع بعضهما على الارض قريباً من الردفين مع تشبيك اليدين خلف الرقبة ويقوم المساعد بتثبيت القدمين جيداً على الارض ثم يبدأ

مستوى الراس ودفعها بقوة الذراعين للامام الى ابعد مسافة ممكنة.

- الادوات المستخدمة: مقعد جلوس ، شريط قياس جلدي ذي طول (٣)م،كرة الطيبة ذات وزن (٢)كغم، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تسجل المسافة من مكان الارتقاء حتى آخر أثر لمكان الهبوط.

(#) اختبار الوثب العريض من الثبات(١٠٧:١٣):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام لكل طالب.

- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدان قليلا باتساع الحوض والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً ويقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين في حالة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة للأمام .

- الادوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس جلدي ذي طول(٣)م،استمارة تسجيل.

- حساب الدرجة: تسجل المسافة من خط الارتقاء حتى آخر أثر لمكان الهبوط.

٣-٤-١-٢-٢ اختبار السرعة(١٨٣:٢٦):

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

هي دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته" (٢)، اذ قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٧ / ٢ / ٢٠١٣) وبتمام ساعة (١٠:٠٠) صباحا في القاعة الداخلية لسكول التربية الرياضية وعلى مجموعة من المجتمع الاصلي لعينة البحث والبالغ عددهم (٨) فقط، من اجل التعرف على:-

- ١- الوقت المستغرق عند تطبيق.
- ٢- مدى ملائمة استمارة تسجيل البيانات التي يستخدمها.
- ٣- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد.
- ٤- الكشف على الصعوبات التي يتعرض لها الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- ٥- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

٣-٦ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية ، تم القيام بأجراء القياسات والاختبارات المستعملة في البحث على عينة من طلاب المرحلة الثانية لمادة الساحة والميدان و في فعالية رمي القرص لمدة (٣) أيام ،حيث قامت الباحثة باجراء التجربة بتاريخ (٢٠ /

المؤقت باعطاء اشارة البدء مؤقتاً (٢٠) ثانية للاختبار، ويبدأ المختبر بالأداء السريع وذلك بثني الجذع من الارض الى حيث يلامس صدر المختبر الركبتين والرجوع الى وضع الاستلقاء بالجذع على الارض مرة ثانية، ويكرر هذا العمل لمدة (٣٠) ثانية.

- الادوات المستخدمة: مكان لأداء الاختبار، ساعة توقيت الكترونية، وصافرة، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: : تسجيل عدد مرات الاداء الصحيح خلال (٣٠) ثانية

٣-٤-١-٢-٤ اختبارالتوازن (٢٦:١٩٢):
اختبار قياس اتزان الاشياء من وضع الثبات:-

- الغرض من الاختبار: قياس اتزان من وضع الثبات لكل طالب.
- وصف الاداء: يقف الطالب على مشط قدم الارتقاء ويدها مثبتة على خصره وقدمه الاخرى مرفوعة ومؤشرة على مفصل الركبة لقدم الارتقاء.

- الادوات المستخدمة: تم استخدام ساعة توقيت الكترونية، صافرة، استمارة تسجيل.
- حساب الدرجة: تحسب درجة الاداء بالزمن ولحين هبوط ساق المختبر على الارض.

- ٢/٢٠١٣) لاختبارات البحث الموسم - معامل الاختلاف.
(الجسمية - البدنية)، وفي تمام الساعة - معامل الارتباط البسيط بيرسون
(١٠:٠٠) صباحا وبمساعدة فريق العمل (ر).
المساعد، وفي قاعة سكول التربية الرياضية
الداخلية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاوساط
الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر)
المحتسبة والجدولية بين بعض القياسات
الجسمية ومستوى الانجاز في فعالية رمي
القرص لعينة البحث.

٣-٧ الوسائل الاحصائية:

- استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية ال (SPSS). وتضمنت الوسائل التالية:
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

الجدول (٢)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لبعض القياسات الجسمية ومستوى الانجاز لعينة البحث

نوع الدلالة	(ر) الجدولية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	
معنوي	٠,٢٨٠	٠,٤٩	٦,٤٧	٩١,٣٩	الوزن الكلي	١
		٠,٤٣	٥,٦٦	٨١,٩٣	طول الكلي	٢
		٠,٤٦	٣,٥٦	٤٨,٢١	طول الجذع السفلي	٣
		٠,٤٨	١,٩٦	١٢,٨٧	طول الساق	٤
		٠,٤٠	١,٢٠	١٧,٥١	طول الرسغ	٥
غير المعنوي	٠,٢٨٠	٠,٣٣	١٩,٣٦	٩٢,٢٤	طول الذراع	٦
		٠,٣٣	٥,٢٨	١٠٨,٠٠	طول الجذع العلوي	٧
		٠,٠٦	١,١٧	٢٣,٣٩	عرض الكتف	٨
		٠,١٧	٣,٩٤	٩٦,٠٩	عرض الكف	٩
		٠,٠٢	٤,٧٥	٩٩,١٨	عرض الصدر	١٠
		٠,٠٦	٣,٥٥	٥١,٤٨	محيط الكتف	١١
		٠,١١	٣,٢٦	٧٥,٩٣	محيط الصدر	١٢
		٠,٥٢	٣,١٨	٥٣,١٢	محيط الرسغ	١٣
		٠,٠٥	٦,٠٣	١٧٦,١٥	محيط الجذع العلوي	١٤
		٠,٢٢	٨,٢٩	٦٧,٤٥	محيط الجذع السفلي	١٥

معنوية عند قيمة خطأ (٠,٠٥).

هناك متطلبات بجانب وقت التعليم يجب معرفتها وخاصة طرق التحليل وترابطها ، وهذا يعني ان مرحلة التطور التي حدثت هي في اتباع ايضاً عمل برامج رياضية مكثفة في فعالية رمي القرص لكونها تنمي اللياقة البدنية للاعب الممارس لهذه الفعالية اضافى الى انها من اهم فعاليات العاب القوى (١٢:٣٩٤). وايضا سبب معنوية الفروق هو ان الطول الكلي للجسم يعمل على تحقيق ارتفاع مناسب لنقطة الانطلاق مع الأخذ بنظر الاعتبار أن وضعية الجسم عند الإعداد لعملية الرمي بحيث يجب أن تتناسب طردياً مع أسلوب الرمي والأداة المطلوب رميها وهذا يتمثل في الإعداد الصحيح لعملية الرمي من خلال نقل كل ما اكتسبه اللاعب من كمية حركة وكل ما بذله من جهد عضلي للأداة قبل التخلص منها والذي يتبلور في تحقيق أفضل ارتفاع لنقطة انطلاق القرص (١٤:٢٦٦).

وكما يتضح من الجدول (٢) ايضاً والذي يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبعض القياسات الجسمية (طول الذراع، طول الجذع العلوي، عرض الكتف، عرض الكف، عرض الصدر، محيط الكتف، محيط الصدر، محيط الرسخ، محيط الجذع العلوي، محيط الجذع السفلي) نوالتي قد بلغت مقدارا

من الجدول (٢) الذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبعض القياسات الجسمية، اذ نلاحظ ان قيم (الوزن الكلي، طول الكلي، طول الجذع السفلي، طول الساق، طول الرسخ) قد بلغت مقدار (٩١،٣٩ ، ٨١،٩٣ ، ٤٨،٢١ ، ١٢،٨٧ ، ١٧،٥١) و الانحراف المعياري مقدارا (٦،٤٧ ، ٥،٦٦ ، ٣،٥٦ ، ١،٩٦ ، ١،٢٠) و معامل الارتباط (٠،٤٩٣ ، ٠،٤٣٠ ، ٠،٤٦٠ ، ٠،٤٨١ ، ٠،٤٠٩) ، في حين أن قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية (٠،٢٨٠) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة الحرية (٣٢)، مما يدل على أن هذه القياسات ذات ارتباطات معنوية . وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان عينة البحث هم ممن يمارسون رياضة ألعاب القوى والتي تمتعهم باللياقة البدنية المناسبة إضافة الى لكونهم من ذوي التدريب المستمر لبعض الالعاب الرياضية وحتما ان ذلك سيؤثر على كمية السرعة والقوة للاعب. كما ان الوزن يشكل ثقلاً اضافياً على الرياضي مما يؤدي الى حدوث التعب مؤثراً بذلك الاداء من ثم على مستوى الانجاز (١٧:٦٦). اما معنوية الفروق بين الطول الكلي وطول الجذع السفلي وطول الساق والرسخ ،فان سبب ذلك يعود إلى ان في تعليم التكنيك الصحيح للمهارة

البحث هم في الاصل مجموعة من طلاب التربية الرياضية، اذ كونهم لا يمارسون فعالية رمي القرص لكونها ليست من ضمن مفردات منهج مادة الساحة والميدان لهذه السنة الدراسية مما ادى الى ظهور عدم معنوية الفروق لديهم. كما أن العضلات المستخدمة في هذه الحالة تعمل كعضلات مضادة لاتجاه الحركة ويكون عملها بهدف التحكم في حركة القرص والتي تهيئ للرامي الأداء الصحيح للوصول الى انجاز متمكن بأفضل زمن وكما كانت الذراع والجذع العلوي الخ من القياسات الجسمية بامتدادها الطبيعي كان عمل العضلات المضادة في هذه الحركات بأفضل انجاز وهذا لم يحدث بسبب الضعف الواضح لدى عينة البحث بذلك (١٥:٤٢٤).

(٩٢,٢٤ ، ١٠٨,٠٠ ، ٢٣,٣٩ ، ٩٦,٠٩ ، ٩٩,١٨ ، ٥١,٤٨ ، ٧٥,٩٣ ، ٥٣,١٢ ، ١٧٦,١٥ ، ٦٧,٤٥). في حين ان قيم الانحرافات المعيارية وحسب نفس التسلسل قد بلغت مقدارا (١٩,٣٦ ، ٥,٢٨ ، ١,١٧ ، ٣,٩٤ ، ٤,٧٥ ، ٣,٥٥ ، ٣,٢٦ ، ٣,١٨ ، ٦,٠٣ ، ٨,٢٩) ، وقد كانت قيم معامل الارتباط وحسب نفس التسلسل ايضا مقدارا (٠,٣٣ ، ٠,٣٣ ، ٠,٠٦ ، ٠,١٧ ، ٠,٠٢ ، ٠,٠٦ ، ٠,١١ ، ٠,٥٢ ، ٠,٠٥ ، ٠,٢٢) ، مما يتضح بأن قيمة (ر) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية (٠,٢٨٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، والذي يدل على عدم معنوية الفروق بين هذه القياسات وبين مستوى الانجاز . وتعزو الباحثة سبب ذلك الى عينة

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة النتائج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة و الجدولية بين بعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعالية رمي القرص.

الجدول (٣)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية لبعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز لعينة البحث

نوع الدلالة	(ر) الجدولية	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	
معنوي	٠,٢٨	٠,٤١	١,٧٣	٤,٦٧	دفع الكرة الطبية(٢)كغم	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي		٠,٠٩	٤٢,٠٠	٢٢٦,٦٦	الوثب العريض من الثبات/م	
غير المعنوي		٠,٣١	٢,١٤	١٨,٦٣	الجلوس من الرقود بثني الرجلين/ثا	مطاولة القوة
		٠,٢٧	١,٥٦	٤,٨٨	الركض ٣٠ م من الوقوف/ثا	السرعة
	٠,٠٠٧	١٢,٦٩	٢٦,٩١	قياس الاتزان من الثبات/ز	الاتزان	

معنوية عند قيمة خطأ (٠,٠٥).

نلاحظ من الجدول (٣) الذي يبين ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لبعض القدرات البدنية ومستوى الانجاز.اذ نلاحظ ان هناك معنوية الفروق بين المتغير (دفع الكرة الطبية) والذي بلغ مقدار الوسط الحسابي له مقداراً (٤,٦٧) والانحراف المعياري (١,٧٣) ، في حين ان معامل الارتباط بلغت (٠,٤١) ،

مقدارا (١٨,٦٣ ، ٤,٨٨ ، ٢٦,٩١ .
(٢٢٦,٦٦)، وبأنحراف معياري حسب نفس
التسلسل (٢,١٤ ، ١,٥٦ ، ١٢,٦٩ ،
٤٢,٠٠٠) ومعامل الارتباط بنفس التسلسل
(٠,٣١ ، ٠,٢٧ ، ٠,٠٠٧ ، ٠,٠٩)، مما
تتضح بأن قيمة (ر) المحسوبة اصغر من
القيمة الجدولية (٠,٢٨٠) عند مستوى دلالة
(٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٢)، مما يدل على
عدم معنوية الفروق في تلك المتغيرات. وتعزو
الباحثة سبب ذلك الى عينة البحث هم من
غير الممارسين والمواضيين على ممارسة
الرياضة بشكل مستمر وبالاخص فيما يتعلق
بفعالية رمي القرص ، إضافة الى كونها ذات
متطلبات تقنية خاصة تختلف عن غيرها
من الفعاليات الاخرى الممارسة وايضا كون
العين ليست لديهم القدرة على اداؤها بسبب
الضعف الواضح في مستوى اداؤهم والذي
أثر سلبا على انجازهم.

وقد كانت قيمة (ر) المحسوبة اكبر من القيمة
الجدولية (٠,٢٨٠) عند مستوى دلالة
(٠,٠٥)، ودرجة الحرية (٣٢). وتعزو
الباحثة سبب ذلك الى ان عينة البحث هم
ممن يبذلون قوة اكبر للتغلب على الجاذبية
الارضية مما تؤدي بهم الى قوة اضافية
مقارنة بالقدرات الاخرى (٨:٣٧٢). كما ان
فعالية رمي القرص "تتطلب من الرامي القوة
الجسمية وقوة الذراعين كما ان استخدام القوة
المتحركة على الساقين تتطلب بعض الاتقان،
وهذا يعني ان مفرداتها ستكون مختلفة كثيرا
والسرعة المتعاقبة في الحركات
وصعوبتها" (١٦:١٢٤). وكما يبين الجدول
ايضا ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات
المعيارية ومعامل الارتباط لبعض القدرات
البدنية (جلوس من الرقود بثني الرجلين/ثا ،
ركض ٣٠ م من الوقوف/ثا ، قياس الاتزان
من الثبات ، وثب عريض من الثبات)

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات: لقد استنتجت الباحثة مايلي:

١- هناك فروق معنوية بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعالية رمي القرص.

٢- ظهور عدم معنوية الفروق بين بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومستوى الانجاز في فعالية رمي القرص.

٣- عدم تمتع عينة البحث بالقياسات الجسمية الملائمة وفعالية رمي القرص مع عدم تمتعهم باللياقة البدنية اللازمة وممارسة الفعالية.

٥-٢ التوصيات: توصي الباحثة بمايلي:

١- ضرورة اختيار اللاعبين حسب القياسات الجسمية الملائمة لكل فعالية ممارسة في التربية الرياضية.

٢- الاهتمام الكبير بطرق واساليب التدريب المختلفة والملائمة وفعالية رمي القرص للتقدم في الانجاز.

٣- ضرورة مراعاة الصفة البدنية الملائمة وفعالية رمي القرص اثناء التدريب.

المصادر العربية والاجنبية:

١. القران الكريم.
٢. ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم: (قاهرة، دارالفكر لعربي، ١٩٩٧).
٣. ابو العلا احمد عبد الفتاح او احمد عمر روبي: انتقاء الموهوبين في مجال الرياضي: (القاهرة، عالم الكتب)، ٢٠٠٠.
٤. ابو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢).
٥. أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي: (الاسكندرية، الفنية للطباعة والنشر، ١٩٨٤).
٦. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في مجال الرياضي، ط٣: (دار المعارف، مصر، ١٩٨٤).
٧. بسطويسي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكنيك - تدريب، ط١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧).
٨. بسطويسي احمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكنيك -

- ١٥- قاسم حسن حسين: موسوعة الميدان والمضمار (جري، وثب، رمى، قذف العاب مركبة): (عمان، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).
١٦. قاسم حسن حسين ونزار مجيد الطالب: الاسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشارية للرجال والسباعية للنساء، (مديرية دائرة الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧).
١٧. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣: (القاهرة دارالفكر العربي، ١٩٩٧).
١٨. محمد نصر الدين رضوان: المرجوع في القياسات الجسمية، ط١: (قاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ١٩- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ج٢، ط٢ (قاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧).
- ٢٠- محمد صبحي حنين: القياس والتقويم في التربية البدنية، ج٢، ط٣: (قاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- ٢١- مروان عبدالمجيد ابراهيم: الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية، ط١: (عمان ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ٢٢- مروان عبدالمجيد ابراهيم: الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية
- تدريب، ط: (دارالفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
٩. ريسان خريط: موسوعة القياسات الجسمية والاختبارات في التربية البدنية والرياضية: البصرة: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة، ١٩٧٦).
١٠. عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي: (الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤).
١١. قاسم حسن حسين ومحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والارقام القياسية: (غداد ١٩٨٧).
١٢. قاسم حسن حسين: القواعد الاساسية لتعليم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز: (دار الحرية للطباعة والنشر، ١٩٧٦).
- ١٣ . قاسم حسن المندلوي: الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية والتربية البدنية: (مطابع التعليم العالي، الموصل، ١٩٩٠).
١٤. قاسم حسن حسين وإيمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية: (عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨).

والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر
لاختبار اللاعبين في كرة القدم (رسالة)
ماجستير ،جامعة البصرة، كلية التربية
الرياضية، ١٩٩٠)،

٢٨- نادية شاكر جواد :اهم القياسات
الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات
الكينماتيكية والانجاز برمي القرص،
اطروحة دكتوراه غير منشورة،كلية
التربية الرياضية/جامعة بابل، ٢٠٠٢.

٢٩- نزار مجيد الطالب ومحمود
السامرائي:مبادئ الاحصاء
والاختبارات البدنية الرياضية
:(الموصل، دارالكتب للطباعة
والنشر، ١٩٨١).

٣٠- وجيه محجوب: اصول البحث
العلمي ومناهجه : (مطبعة عمان،دار،
المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢)،
ص١٦٣.

3- Robert N. Singer: Motor
Learning and Human performance
Macmillan Publishing co. Inc.1982. P
199 .
4-
[http://www.epsmaroc.ma/showthread
.php?t=8381#.USosex3](http://www.epsmaroc.ma/showthread.php?t=8381#.USosex3)

الرياضية، ط١:(عمان ، دار
الفكر، ١٩٩٨).

٢٣- محمد عثمان: موسوعة ألعاب
القوى، ط١: (لكويت، دارالقلم للنشر
والتوزيع، ١٩٩٠).

٢٤- محمد ازره سعيد السماك (واخرون)
:اصول البحث العلمي، ط١: (جامعة
الموصل،مديرية الكتب للطباعة
والنشر، ١٩٨٦).

٢٥- محمد حسن علاوي ومحمد نصر
الدين رضوان :اختبارات الاداء
البدني، ط١:(دار الفكرالعربي،القاهرة،
١٩٨٤).

٢٦- محمد صبحي حسنين:القياسات
والتقويم في التربية الرياضية
والبدنية، ط٣، ج:(دار الفكرالعربي
،القاهرة، ١٩٩٥).

٢٧- نبيل محمود شاكر العبدان:العلاقة
بين بعض القياسات الجسمية
المصادر الانكليزية:

1-Mathews, DK ; Measurement in
physical Euducation ,5th (W.Bsunder
Cophiladelphia . 1978)p73 .
2- Mathews D. K : measurement in
P.E and W.B. Saunders CO .
philadeia . 1983.p.61

الملاحق:

ملحق (١)

استبيان / تحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية

. إلى الأستاذ الدكتور الفاضل المحترم

تحية طيبة "

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم بـ ((بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز في فعالية

رمي القرص لطلاب سكول التربية الرياضية في جامعة كوية))، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال تود الباحثة استشارتكم وأخذ أرائكم بشأن اختيار أهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية الملائمة ومشكلة البحث.

ولكم فائق الشكر والتقدير

الاسم :

اللقب العلمي :

التاريخ

الباحثة

التوقيع أ.م.د. زينب عبد علي البر زنجي

المتغيرات	ت	اسم المتغير	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
القياسات الجسمية	الاطوال	1	الوزن الكلي		
		2	طول الكلي		
		3	طول الجذع السفلي		
		4	طول الساق		
		5	طول الرسغ		
		6	طول الذراع		
		7	طول الجذع العلوي		
		8	طول الرجل		
الاعراض	9	عرض الكتف			
	10	عرض الكف			
	11	عرض الصد			
	12	عرض البطن			
المحيطات	13	محيط البطن			
	14	محيط الفخذ			
	15	محيط الكتف			
	16	محيط الصدر			
	17	محيط الرسغ			
	18	محيط الخصر			
	19	محيط الجذع السفلي			
	20	محيط الجذع العلوي			
القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	1	دفع الكرة الطبية		
		2	الوثب العريض من الثبات		
	مطاوله القوة	1	الجلوس من الرقود بثني الرجلين.		
		1	الركض ٣٠م/ثا من		

بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز (١٦٠)

			الوقوف			
			اختبار ركض ٥٠ م من الوقوف	2		
			قياس الاتزان من الثبات	1	الاتزان	
				2		
				3		

ملحق (٢)
اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	د.رافع صالح فتحي الكبيسي	استاذ	فسلجة تدريب رياضي	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
2	د.عمار جاسم مسلم	استاذ	فسلجة تدريب رياضي	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
3	د.نوزاد حسين درويش	مدرس	اختبارات وقياس	جامعة كوية/كلية التربية الرياضية
4	د. عدنان عيدان	مدرس	تدريب ساحة وميدان	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	المهنة	مكان العمل
<input type="checkbox"/>	ديمن دلشاد	ساحة وميدان	مدرية العاب رياضية	جامعة كوية/سكول التربية الرياضية
<input type="checkbox"/>	شايبان يعقوب	تربية رياضية	طالبة	جامعة كوية /سكول الترية الرياضية
<input type="checkbox"/>	ننجام عباس	<input type="checkbox"/>	طالب	= / =

