

بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بفعالية رمي القرص للطالبات

م.م. مياسة عبد علي كاظم

م.م. امير عبد الهادي عباس

م.م. احمد حاتم راضي

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mayassa_79@yahoo.com

الملخص

ان نجاح الرياضي يتوقف على توفر العوامل الخاصة كالقوة والسرعة إلى جانب قوة الإرادة ، كما أن هناك صفات أخرى يتميز بها الرياضي كالطول والكتلة والتوافق ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث وكانت العينة عشوائية ، إذ تم اختيار (10) طالبات من المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية ، وتظهر أهمية البحث في إمكانية التعرف على أهم القدرات والصفات البدنية الخاصة الواجب توفرها لدى الرياضيين لاختيارهم لهذه الفعالية ، وذلك من خلال معرفة القوة الارتباطية بين تلك القدرات والانجاز ، من اجل أن يتم الاختيار وفق الأسس العلمية السليمة ، وركزت مشكلة البحث على أن الاختيار الدقيق للرماء يعتمد على قدرات وصفات بدنية خاصة وذات علاقة ارتباط عالية بالإنجاز لهذه لفعالية .

ويهدف البحث الى :- التعرف على بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بفعالية رمي القرص للطالبات.

وتوصل الباحثون الى مجموعة من الاستنتاجات :

- 1- من خلال نتائج الاختبارات والعلاقات الارتباطية يمكن ترتيب الاختبارات حسب درجة الاهمية بالنسبة لفعالية رمي القرص .
- 2- استنادا الى نتائج الاختبارات ودرجات ارتباطهن نستطيع التعرف على بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص .
- 3- درجات التقدم في الاختبارات الخاصة تؤثر الى التقدم في اداء فعالية رمي القرص .

الكلمات المفتاحية : القدرات ، الصفات البدنية الخاصة ، رمي القرص

Some abilities and special physical characteristics and their relationship to the event of discus
throwing among female students

M.M. Mayassa Abdul Ali Kadhim

M.M.AmeerAbdulHadi Abbas

M.M. Hatem Ahmed Radi

Iraq. BabylonUniversity.Faculty of Physical Education and Sports Science

Mayassa_79@yahoo.com

Abstract

The success of an athlete depends on the availability of special factors, such as strength and speed as well as strength of will. There are other characteristics of sports such as height, mass and compatibility. The study's researchers used the descriptive approach because it fit the nature of the research. The research sample was selected randomly 10 female students taken from the fourth level in the department of physical education. The research significance was obvious in the possibility of identifying the most important capabilities and special physical characteristics that an athlete must possess to be selected for this event, and through identifying the correlation between those capabilities and achievement so that the selection takes place based on sound scientific basis. The research problem focused on selecting the discus throwers carefully depends on the abilities and special physical characteristics that were highly correlated to the accomplishment of the effectiveness of this event.

The research aims to: - identify some of the abilities, physical characteristics and special relationship to the event of discus throwing among female students.

The researchers found a set of conclusions:

1. Based on the results of the tests and correlation, tests can be arranged according to the degree of importance to the event of discus throwing.
2. Based on the results of tests and grades of their correlation, some of the capabilities and physical characteristics related to the event of discus throwing can be identified.
3. The degree of progress in the special tests indicates the progress in the performance of the event of discus throwing.

Key words: capacity, special physical characteristics, discus throwing

1- المقدمة :

العاب القوى عروس الألعاب الرياضية وذلك لتعدد الفعاليات بشكل كبير والتي تحمل طابع المنافسة والتشويق والإثارة ، وتعد فعالية رمي القرص واحدة من فعاليات الميدان ، إذ يتوقف نجاح الرياضي على توفر العوامل الخاصة بالقوة والسرعة والمرونة إلى جانب قوة الإرادة .

(محمد جاسم الخالدي، 2014، ص122)

وتعد فعالية رمي القرص من الفعاليات المهمة والممتعة التي تستقطب اهتمام الكثير خاصة في المهرجانات الرياضية المحلية والدولية ، لذا يتطلب من الرياضي مستوى عال من الاستعداد البدني ، والتكنيك والإرادة والتصميم على الفوز .

ولغرض تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي تساهم بالتالي في تطوير الانجاز (رمي القرص) ، لابد من التعرف على القدرات والصفات البدنية الخاصة التي ترتبط بفعالية رمي القرص ، كما حظيت هذه الفعالية بالاهتمام الكبير في مجال البحوث مما أدى إلى تطورات عديدة لتحسين في الأرقام القياسية والارتقاء بأداء لاعبات الرمي ، ولهذا كان التوجه من قبل العاملين في هذا المجال للتعرف على اهم القدرات والصفات البدنية التي تشكل ركيزة مهمة في الاداء الذي تصل اليه الرامية .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال التربية الرياضية ، وجدوا أن اختيار الفتيات لفعالية رمي القرص في الغالب يعتمد على القياسات الجسمية للفتاة الرياضية بالإضافة إلى بعض الاختبارات العامة للياقة البدنية ، وهذا العمل لا يستطيع أن يحدد إمكانيات الرامي بشكل دقيق وفق تخصصه لأن الاختيار الدقيق للرماة يجب أن يعتمد على قدرات بدنية خاصة وذات علاقة ارتباط عالية بإنجاز هذه الفعالية ، لذلك ارتأى الباحثون دراسة مجموعة من القدرات والصفات البدنية الخاصة لمعرفة مدى علاقتها بإنجاز رمي القرص ، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لتضيف شيئاً جديداً وتسلط الضوء على العلاقة الارتباطية بين بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة الواجب توفرها لدى الفتيات عند اختيارها لهذه الفعالية من أجل أن يتم الاختبار وفق المنظور العلمي السليم .

ويهدف البحث الى :

- التعرف على بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بفعالية رمي القرص للطالبات.

2- اجراءات البحث :

2- 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية نظرا لملائمته لطبيعة المشكلة.

2- 2 عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية ، بحيث تتاح لأفراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار. (سلمان عكاب، حيدر ناجي، 2011، ص36)

إذ تم اختيار عشرة طالبات من المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية من كلية التربية للبنات بجامعة الكوفة للعام الدراسي 2014/2013 ، وهي تمثل نسبة (33%) من مجتمع البحث البالغ عدده (30) طالبة ، وتكون عينة البحث من الطالبات اللاتي حققن أفضل المراكز العشرة الاولى في اختبار رمي القرص .

2- 3 الادوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

2- أقال زنة 4 كغم صيني الصنع .

3- شريط قياس معدني .

4- استمارات تسجيل

5 - اقراص عدد 2 زنة (2 كغم) .

6- ساعات توقيت الكترونية عدد 2 نوع دايمون صيني الصنع .

7- مصطبة.

2- 4 التجربة الاستطلاعية :

تم أجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 7-9/10/2013 في الملعب الرياضي لكلية التربية للبنات على مجموعة من طالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية ، وعددهن (5) خارج عينة البحث ، وذلك قبل إجراء الاختبارات الأساسية للتعرف على قابليات الطالبات لأجراء الاختبارات الخاصة عليهن ومعرفة الوقت المحدد لأجراء الاختبارات ، وكذلك الحاجة للكادر المساعد لتلافي الأخطاء ، والمعوقات التي قد تواجه الباحثون عند إجراء الاختبارات .

2-5 إجراءات البحث الرئيسية :

قام الباحثون بأداء اختبار رمي القرص من الحركة الكاملة وتم جمع المعلومات الخاصة بهذا الاختبار ، وبعد ترتيب الطالبات حسب الإنجاز تم اختيار عشرة طالبات ذوات الترتيب (1-10) الأوائل كعينة للبحث ، إذ تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالدراسة عليهن ، وبعد جمع المعلومات الخاصة بالاختبارات الخاصة بالدراسة تم تفريغ المعلومات باستمارات خاصة من أجل معالجتها إحصائياً .

2-6 تحديد القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص واختباراتها :

2-6-1 تحديد القدرات والصفات البدنية :

قام الباحثون بتحديد القدرات والصفات البدنية التي ترتبط بفعالية رمي القرص من خلال عرض استبانة (ملحق 1) لاستطلاع آراء الخبراء من ذوي الاختصاص (ملحق 2) بهدف اختيار أهم المكونات البدنية الخاصة ضمن موضوع البحث وهي (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة ، والمرونة)

اذ حصلت على نسبة 75% فما فوق من آراء الخبراء .

2-6-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :

لغرض تحديد الاختبارات الملائمة والمناسبة لقياس بعض القدرات والصفات البدنية المذكورة سابقاً ، وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، قام الباحثون بترشيح عدد من الاختبارات وذلك ضمن استبانة (ملحق 3) خاصة ، ومن خلال عرضها على الخبراء والمختصين في هذا المجال وبعد جمع استمارات الاستبانة وتفرغ البيانات ، تم قبول الاختبارات التي حصلت على أكثر من

(75 %) الأهمية النسبية حسب رأي الخبراء لتكون صالحة لقياس القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص، كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين الاهمية النسبية للاختبارات المرشحة حسب رأي الخبراء والمختصين

ت	القدرات والصفات البدنية	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	درجة الاهمية	الاهمية النسبية	الاختبارات المترشحة
1	القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام	المتر واجزائه	45	%90	√
		رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف	المتر واجزائه	40	%80	√
	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات للرجلين معا	المتر واجزائه	46	%92	√
		الوثب الطويل من الثبات للأمام	المتر واجزائه	39	%78	√
2	القوة المميزة للسرعة للذراعين	اختبار الاستناد الامامي (عدد مرات ثني ومد الذراعين في (10 ثانية)	عدد المرات	41	%82	√
		اختبار الشد فوق الرأس	عدد المرات	26	%52	
	القوة المميزة للسرعة للرجلين	اختبار عدد مرات رفع وخفض الركبتين اعلى تردد ممكن في (10 ثانية)	عدد المرات	39	%78	√
		القفز من وضع القرفصاء لمدة (10 ثانية)	عدد المرات	30	%60	
3	مرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على مصطبة	المتر واجزائه	40	%80	√
		ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	المتر واجزائه	32	%64	
4	السرعة	ركض 40م في المكان	الثانية واجزائها	22	%44	

√	78%	39	الثانية واجزائها	ركض (30) م من البداية الطائرة	
---	-----	----	------------------	----------------------------------	--

تم تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات خاصة لمقارنة هذه النتائج مع النتائج المسجلة في الاستمارات الأولى الخاصة بمسافة رمي القرص للطالبات لمعرفة الارتباط بين هذه النتائج عن طريق إخضاعها للمعالجة الإحصائية الملائمة .

2-6-2-1 اختبار رمي القرص :

- هدف الاختبار : قياس المسافة المنجزة .

- أداء الاختبار : ترمي الطالبة القرص بعد أداء الدوران من دورة ونصف باستخدام قرص زنة واحد كيلوغرام ورمي القرص لأبعد مسافة وتعط الطالبة ثلاث محاولات ويحسب أفضلها .

2-6-2-2 رمي الثقل بكلتا اليدين إلى الأمام : (بسطويسي احمد، 1997، ص422)

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والصدر

- أداء الاختبار : تقف الطالبة في مقدمة الدائرة الخاصة برمي الثقل والجسم مواجه إلى قطاع الرمي ويكون الثقل ممسوكا بكلتا اليدين ، وبعد الثني القليل في الركبتين ، والجذع للأمام تقوم الطالبة بالمرجحة للأسفل والرمي للأمام لأبعد مسافة ممكنة وتقاس المسافة بين أول أثر تحدثه الأداة للحافة الداخلية للدائرة على أن يرسم خط مستقيم بين الثقل ومركز الدائرة وتعط الطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها .

2-6-2-3 رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف :

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والظهر

- أداء الاختبار : نفس الاختبار السابق ماعدا أن الطالبة تؤدي الرمية وهي مواجهة قطاع الرمي بالظهر بالإضافة الى المرجحة للأسفل والأعلى والى الخلف .

2-6-2-4 وثب طويل من الثبات : (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1982، ص93)

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

- أداء الاختبار : تقف الطالبة على خط النهوض إذ تكون القدمين على مستوى واحد وبأداء ثني ومد للأطراف السفلى والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة ، إذ تقاس المسافة من آخر أثر لجسم الطالبة داخل منطقة الهبوط وخط النهوض تعط للطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها.

2-6-2-5 وثب عمودي من الثبات : (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين ،1980، ص 133)

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى .

- أداء الاختبار : تقف الطالبة مواجهة لجدار عليه علامة خاصة ليتم قياس طول الطالبة بوضع الذراعين الممدودتين إلى الأعلى ثم تقف الطالبة بوضع جانبي للجدار وتقوم بأداء التني والوثب للأعلى بتأشير أعلى نقطة تصل إليها يد الطالبة ومن خلال حساب الفرق بين العلامتين يتم تحديد الارتفاع المنجز وتعط للطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها .

6-2-6-2 الاستناد الامامي (شناو) : (محمد صبحي حسانين، 1987، ص268)

- هدف البحث : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- اداء الاختبار : تأخذ الطالبة الوضع الصحيح ويكون وضع الاستناد امامي ، وتقوم بثني الذراعين ومدهما بحيث يلامس الصدر الارض في كل مرة تقوم فيها الطالبة بثني الذراعين ومدهما كاملاً ، ويمكن للمختبرة اسناد الركبتين على الارض ، ويعطى لها محاولة واحدة فقط ، ويقوم المحكم بإعطاء الإشارة البداية وكذلك النهاية وتحسب عدد التكرارات خلال (10) ثانية .
6-2-6-2 اسم الاختبار: اختبار من الوقوف (عدد مرات رفع وخفض الركبتين، اعلى تردد ممكن خلال مدة (10) ثانية . (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987، ص329)

- الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- اداء الاختبار : تقف الطالبة وتضع يداها خلف رقبته ، وعند سماع الإشارة تقوم بالنزول الى الاسفل والصعود للأعلى وتقوم بتكرار الاداء خلال (10) ثانية مع عدم رفع القدمين من الارض والنزول بحيث تكون الركبتان بزاوية 90 درجة ، وتسجل التكرارات للمختبرة خلال 10 ثانية .
6-2-6-2 مرونة الجذع : (علي سلوم جواد، 2004، ص130)

- هدف الاختبار : قياس مرونة عضلات الجذع .
- أداء الاختبار : تقف الطالبة على مصطبة بارتفاع (50 سم) ثم تتني الجذع مع استقامة للأطراف السفلى وتقاس المسافة بين حافة المصطبة والمستوى الذي تصله أصابع الطالبة أسفل المصطبة وتعط للطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها .
6-2-6-2 عدو (30م) من البداية الطائرة :- (بسطويسي احمد، 1997، ص421)

- هدف الاختبار : قياس السرعة القصوى .

- أداء الاختبار : تحدد مسافة للتعجيل وتقدر 20 م يتبعها مسافة (30 م) ، أي تركض الطالبة مسافة 50 م ويسجل زمن (30 م) الأخيرة فقط وتعط الطالبة محاولتين وتحسب أفضلها .

2-7 الوسائل الإحصائية :

1- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) :
(وديع ياسين. محمد حسن، 1999، ص214)

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\frac{[\text{مج س} - 2] [\text{مج س} - 2] + [\text{مج ص} - 2] [\text{مج ص} - 2]}{ن}}}$$

$$2- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل النتائج :

جدول (2)

جدول يبين نتائج معاملات الارتباط بين اختبارات البحث وانجاز فعالية رمي القرص مع معنوية الارتباط

ت	الاختبارات	درجة معامل الارتباط	نسبة معنوية 0.01
1	رمي الثقل بكتا اليدين للإمام	0,92	معنوي
2	رمي الثقل بكتا اليدين للخلف	0,94	معنوي
3	اختبارات الوثب الطويل من الثبات	0,96	معنوي
4	اختبار الوثب العمودي من الثبات	0,55	غير معنوي
5	اختبار الاستناد الامامي (عدد مرات ثني ومد الذراعين في 10 ثانية)	0,92	معنوي
6	اختبار عدد مرات رفع وخفض الركبتين اعلى تردد ممكن خلال 10 ثانية	0,90	معنوي
7	اختبار مرونة الجذع	0,94	معنوي
8	اختبار عدو 30م من البداية الطائرة	0,89-	معنوي

درجة الحرية = 8 قيمة (ر) الجدولية = 0,76 عند مستوى دلالة 0,01

3-2 تحليل النتائج

تحليل النتائج وفق التسلسل الاتي :

1- رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام :

ان معامل الارتباط المحسوبة لاختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام مع الانجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,92) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند مستوى دلالة (0,01)

2- رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف مع الانجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,94) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

3- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار الوثب الطويل من الثبات مع الانجاز(رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,96) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

4- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

إذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار الوثب العمودي من الثبات مع الانجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,55) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

5- الاستناد الامامي (عدد مرات ثني ومد الذراعين خلال 10 ثانية) :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار الاسناد الامامي مع الانجاز(رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,92) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

6- اختبار القوة المميزة للسرعة للرجلين :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين مع الإنجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) يساوي (0,90) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

7- اختبار مرونة للجذع :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار مرونة الجذع مع الإنجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) والتي تساوي (0,94) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

8- اختبار عدو 30م من البداية الطائرة :

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار ركض 30م من البداية الطائرة مع الإنجاز (رمي القرص من الحركة الكاملة) والتي تساوي (- 0,89) وعند مقارنتها القيمة الجدولية تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (0,76) عند نسبة معنوية (0,01)

3-3 مناقشة النتائج :-

سيتم مناقشة نتائج الاختبارات تباعا :

اولاً: اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للإمام

بعدما بينت نتائج معاملات الارتباط بين اختبارات البحث والإنجاز لفعالية رمي القرص مع درجة معنوية الارتباط ظهر ان نتيجة اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام مع انجاز رمي القرص كان معنوية عند درجة (0,92) وذلك يرجع الى ان رمي القرص يعتمد بدرجة كبيرة على هذا النوع من القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والصدر وهذا النوع من القوة يساعد كثيراً على سحب واطلاق القرص للأمام بسرعة عالية مما تساعد على قطع مسافة افقية جيدة وبحيث تنقل القوة من اجزاء الجسم الى الذراعين لرمية القرص وفي هذه الحالة يكتسب الثقل اكبر سرعة وذلك يرجع الى قوة رمي الذراعين للثقل وكذلك قوة اصابع اليد التي تحيط بالثقل وايضا قوة الدفع التي تجمع من جميع اجزاء الجسم الى الثقل ليكتسب اكبر مسافة ممكنة ويضاف الى ذلك قوة الذراعين في القدرة على حمل الثقل ورميه بأقصى قوة تمكنها للذراعين من رمي القرص الى الامام الاعلى ولكسب مسافة اطول وكذلك يعتمد في نهاية الدفع على قوة اصابع اليدين في الدفع ما يدل على اكتمال عملية الدفع بجميع المفاصل بشكل صحيح أي يعتمد عملية رمي الثقل على جميع مفاصل الاطراف العليا والقدرة على الاطلاق . لأن اتجاه محصلة القوة بشكل افقي للأمام وهذا ما يحتاجه الرامي في فعالية رمي القرص كما ان العضلات المشاركة في هذا الاختبار هي العضلات المشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي القرص.

ثانياً: اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف والانجاز لفعالية رمي القرص من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان نتيجة اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف معنوي نسبة (0,94) ويرجع سبب معنوية الاختبار الى مدى العلاقة القوية بين عضلات الاطراف العليا والظهر ومسافة رمي القرص ، عند رمي الثقل الى الخلف يجب ان يكون هناك ثني قليل في الركبتين ويعتمد على قوة الذراعين في اداء المرجحة الى الاسفل والاعلى والقدرة على اداء الذراعين في اثناء اداء المرجحة ان قوة الذراعين تقوم بدفع الثقل في اثناء اداء المرجحة الى الاسفل والاعلى ورميه لان قوة مرجحة الذراعين تساعد في كسب اكبر مسافة ممكنة في اثناء رمي الثقل وكذلك قوة مفاصل اصابع اليد على مسك ودفع الثقل وكذلك قوة الظهر تساهم في عملية رمي الثقل ، اذ تنتقل القوة من جميع اجزاء الجسم الى الذراعين حيث تساعد هذه القوة الذراعين في رمي الثقل بأقصى قوة وسرعة ممكنة للخلف وبالتالي كسب مسافة كبيرة . لان العضلات التي تشارك في هذا الاختبار هي عضلات الظهر والذراعين وباتجاه الخلف أي ان الجذع يتخذ شكل القوس وهذا الشكل الذي يأخذ الجذع (التقوس للخلف) في الخطوات الاخيرة في فعالية رمي القرص.

ثالثاً : اختبار الوثب الطويل من الثبات

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبار الوثب الطويل من الثبات والانجاز لفعالية رمي القرص من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار الوثب الطويل من الثبات

معنوي بنسبة (0,96) وان هدف اختبار الوثب الطويل من الثبات هو لمعرفة مدى قوة الاطراف السفلى اذ ان هذه العضلات لها اهمية في فعالية رمي القرص لان العضلات المشاركة في اختبار الوثب الطويل هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي القرص من حيث نوع العمل الانفجاري وهذا ما يحتاجه رامي القرص .

رابعاً : اختبار الوثب العمودي من الثبات

بعد معرفة نتائج معامل الارتباط بين اختبار الوثب العمودي من الثبات والانجاز لفعالية رمي القرص من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار الوثب العمودي من الثبات غير معنوي وكان بنسبة (0,55) وان سبب عدم معنوية الاختبار يرجع الى القوة التي يحتاجها هذا الاختبار

(الوثب العمودي من الثبات) تكون بالاتجاه العمودي ، بينما القوة التي يحتاجها اللاعب في فعالية رمي القرص هي القوة بالاتجاه الافقي للانتقال مع الاحتياج إلى الاتجاه العمودي ولكن بنسبة محدودة . وتلك النتيجة تؤكد بان اختبار الوثب العمودي لن يكون اختبارا ناجحا في اختبار لفعالية رمي القرص لان اتجاه العمل العضلي يكون بشكل عمودي أي انه يعتمد على نفس العضلات المادة ولكن بشكل مختلف عما يحتاجه رامي القرص في شكل الاداء.

خامساً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الاستناد الامامي)

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبار الاستناد الامامي والانجاز لفعالية رمي القرص من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار الاستناد الامامي معنوي بنسبة (0,92) وان هدف اختبار الاستناد الامامي هو لمعرفة مدى القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين اذ ان هذه العضلات لها اهمية في فعالية رمي القرص لان العضلات المشاركة في اختبار الاستناد

الامامي هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي القرص من حيث نوع العمل وقوته وسرعته وهذا ما يحتاجه رامي القرص .

سادساً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين والانجاز لفعالية رمي القرص من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان هذا الاختبار معنوي بنسبة (0,90) وان هدف هذا اختبار هو لمعرفة مدى القوة المميزة للأطراف السفلى اذ ان هذه العضلات لها اهمية في فعالية رمي القرص لان العضلات المشاركة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي القرص من حيث نوع العمل وقوته وسرعته ، وهذا ما يحتاجه رامي القرص .

سابعاً: اختبار مرونة الجذع
بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبار مرونة الجذع و الإنجاز لفعالية رمي القرص مع درجة معنوية الارتباط تبين أن اختبار مرونة الجذع كان معنوي بنسبة (0,94)
ويرجع السبب معنوية الاختبار إلى ان الرامي في فعالية رمي القرص يحتاج الى مرونة الجذع خاصة في الخطوات الاخيرة عندما يتخذ شكل التقوس للخلف في وضع الرمي وهذا الأمر يتطلب مرونة عالية في الجذع أي ان العضلات المشاركة في اختبار مرونة الجذع هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي القرص ، إذ أن فعالية رمي القرص تتطلب درجة عالية من المرونة الخاصة بالجذع مما يساعد على أكمال المتطلبات الفنية للأداء وهذا ما اكدت نتيجة العلاقات الارتباطية.

ثامناً: اختبار عدو 30 م من البداية الطائرة
بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبارات البحث والانجاز لفعالية رمي القرص مع درجة معنوية الارتباط نسبة (0,89) وهي معنوية ويرجع سبب معنوية الاختبار لان السرعة التي يحصل عليها الرامي في مرحلة الدوران تتحول الى قوة تنتقل من الجزء الأسفل للجسم الى الجزء الاعلى ومن ثم الى ذراع الرمي والاداة ، اذ ان العضلات المشاركة في فعالية رمي القرص هي

مشابهة للعضلات المشاركة في اختبار ركض 30 م ، وهذا ما اكدته نتيجة الارتباطات بين اختبار 30 م واختبار الانجاز ، اذ نلاحظ ان علاقة الارتباط سالبة أي علاقة عكسية اذ كلما قل زمن 30م من البداية الطائرة كلما اشر زيادة في التلائم لفعالية رمي القرص .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- من خلال نتائج الاختبارات والعلاقات الارتباطية يمكن ترتيب الاختبارات حسب درجة الاهمية بالنسبة لفعالية رمي القرص .
- 2- استنادا الى نتائج الاختبارات ودرجات ارتباطهن نستطيع التعرف على بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص .
- 3- درجات التقدم في الاختبارات الخاصة تؤشر الى التقدم في اداء فعالية رمي القرص .

4-2 التوصيات : ومن خلال الاستنتاجات استطاع الباحثون ان يضعوا عدة توصيات وهي :-

- 1- اعتماد اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة في تخصص الرياضيين بما يخص فعالية رمي القرص .
- 2- تطبيق الاختبارات الخاصة على عينات من فئة المتقدمين من الرماة .
- 3- يمكن اجراء دراسات مشابهة وباختيار اختبارات متنوعة بدرجة اكبر من أجل تحديد نسب الاهمية للاختبارات بدرجة شمولية .

المصادر:

- بسطويسي احمد بسطويسي . سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكتيك - تدريب، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 .
- سلمان عكاب ، حيدر ناجي : مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية ، ط1 ، النجف ، الضياء للطباعة والتصميم ، 2011 م .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، جامعة القادسية ، 2004
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1980 .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 .
- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج2 ، ط2 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1982 - محمد جاسم الخالدي : العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، النجف ، مطبعة جامعة الكوفة ، 2014 م .
- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

ملحق (1)

استمارة استطلاع الرأي لتحديد اهم القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمي القرص للطالبات

الاستاذ الفاضل المحترم

م/ استبيان اراء السادة الخبراء

في النية اجراء البحث الموسوم (بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بفعالية رمي القرص للطالبات) وعلى عينة من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ميدانية ودراية في هذا المجال ، لذا يرجى تحديد اهم القدرات والصفات البدنية الخاصة .
مع التقدير

ت	القدرات والصفات البدنية	الدرجة حسب الالهمية										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	صفر
1	القوة الانفجارية											

[illegible]

ملاحظة : الرجاء تسجيل الدرجة لكل قدرة او صفة بدنية والاهمية لها ، اذ ان اعلى درجة للتقييم هو (10) درجات

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص الدقيق :

مكان العمل :

التاريخ :

(2) ملحق

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحديد اهم القدرات والصفات البدنية الخاصة واختباراتها لفعالية رمى القرص

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د. حيدر فليح حسن	تدريب / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
2	أ.م.د. علي عبد الحسن الصالحي	علوم الحركة/ بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء
3	أ.م.د. محمد جاسم الحلبي	علوم الحركة	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
4	أ.د. مهدي كاظم	تدريب / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
5	أ.م.د. حيدر بلاش	تدريب / ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية/جامعة المثنى

(3) ملحق

استمارة ترشيح الاختبارات المعنية بقياس القدرات والصفات البدنية الخاصة بفعالية رمى القرص للطلقات

الاستاذ الفاضل المحترم

من اجل معرفة اهم الاختبارات المعنية بقياس بعض القدرات والصفات البدنية الخاصة لدى طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة في فعالية رمي القرص ، يضع الباحث مجموعة من الاختبارات امامكم ازاء كل قدرة وصفة بدنية خاصة بفعالية رمي القرص ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ميدانية ودراية في هذا المجال يرجى تحديد اهم الاختبارات المناسبة .
ولكم جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة:

1- ان اعلى درجة تقويم هي (10).

2- من الممكن إضافة أي اختبار تجدونه مناسب .

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ :

الاختبارات المرشحة لقياس القدرات والصفات البدنية

ت	القدرات والصفات البدنية	الاختبارات المرشحة	الدرجة حسب الاهمية										
			صفر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	القوة الانفجارية للذراعين والكتفين	رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام											
		رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف											
	القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات للرجلين معا											
		الوثب الطويل من الثبات للأمام											
2	القوة المميزة للسرعة للذراعين والكتفين	اختبار من وضع الانبطاح المائل(عدد مرات ثني ومد الذراعين في(10 ثانية)											

										اختبار الشد فوق الرأس		
										اختبار عدد مرات رفع وخفض الركبتين اعلى تردد ممكن في (10) ثانية	القوة المميزة للسرعة للرجلين	
										القفز من وضع القرفصاء لمدة (10) ثانية		
										ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف على مصطبة	مرونة	3
										ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل		
										ركض 40م في المكان	السرعة	4
										ركض (30) م من البداية الطائرة		