

دراسة العلاقات الارتباطية لبعض الاختبارات الخاصة بفعالية رمي الرمح

د . محمد جاسم محمد الخالدي
جامعة الكوفة- كلية التربية للبنات

ملخص البحث

تضمن البحث في طياته خمس فصول وكما يأتي: الفصل الاول :- تناول المقدمة والأهمية التي تناولت نجاح الرياضي الذي يتوقف على توفر العوامل الخاصة بالقوة والسرعة إلى جانب قوة الإدارة كما أن هناك صفات أخرى يتميز بها الرياضي كالطول والكتلة والتوافق وتظهر أهمية البحث في إمكانية التعرف على أهم الصفات الخاصة الواجب توفرها لدى الرياضيين لاختيارهم لهذه الفعالية وذلك من خلال معرفة القوة الارتباطية بين هذه الصفات والإنجاز من أجل أن يتم الاختيار وفق الاختيار العلمي السليم وركزت مشكلة البحث على أن الاختيار الدقيق للرماة يعتمد على اختبارات خاصة وذات علاقة ارتباط عالية بالإنجاز لهذه لفعالية لذلك وجدت دراسة مجموعة اختبارات خاصة لمعرفة مدى علاقتها بمسافة رمي الرمح ووضع هدف لهذه الدراسة وهو دراسة العلاقات الارتباطية لبعض الاختبارات الخاصة بمسافة رمي الرمح أما فرضية البحث ذكرت أن الاختبارات الخاصة بالدراسة لها علاقة ارتباط بمسافة رمي الرمح وأجرت هذه الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الثانية لقسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات وكانت مدة البحث للفترة ما بين ٢٠٠٩/٣/١ ولغاية ٢٠٠٩/٥/١ وذلك في ملعب كلية التربية للبنات .

أما الفصل الثاني : فتناول الدراسات النظرية ومنها الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وبعض عناصر اللياقة البدنية والمواصفات الجسمانية .

والفصل الثالث تم استخدام المنهج الوصفي وذلك للملائمة طبيعة البحث وكانت العينة عمدية طبقية إذ تم اختيار (١٠) طالبات من المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية , وفي هذا الباب تناولنا الوسائل والأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات الباب الرابع تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل لها والتي أثبتت ان هناك اختبارات مثل رمي الثقل بكلتا اليدين للامام و للخلف واختبار الوثب الطويل من الثبات ومرونة الجذع واختبار ركض (٣٠) م لها ارتباط معنوي مع فعالية رمي الرمح واختبار الوثب العمودي من الثبات غير معنوي

-الفصل الخامس تناول هذا الباب الاستنتاجات التي تم التوصل لها من خلال هذا البحث مثل (الدراسات التي ساعدت بدرجة كبيرة في تحديد الاختبارات الخاصة باختيار الموهوبين لفعالية رمي الرمح) . اما التوصيات وفيها (يمكن استخدام عينات متقدمة مثل لاعبي المنتخب الوطني والاندية سوف تساعد على الحصول على نتائج كبيرة) .

الباب الأول

(١-١) المقدمة وأهمية البحث

تعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات المشوقة لجميع الأعمار وعرفت هذه الفعالية منذ عهد الإغريق و دخلت في منهاج أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦ م (١) وبدأت سباقات رمي الرمح للنساء بعد تخلصها

في الحقيقة نحن نتحدث في هذا البحث حول الجانب التدريبي لهذه الفعالية يجب التأكيد على أهمية توفر بعض عناصر اللياقة البدنية الضرورية وذات العلاقة بهذه الفعالية ومنها عنصر القوة والسرعة ودرجات التزاوج بينهما لأن المبتدئ على سبيل المثال لا يستطيع اتقان أي حركة تكتيكية بدون أن يكون لديه رصيد كافي من هذه العناصر بالإضافة إلى التوافق العصبي العضلي والقدرة على حفظ الأتزان من أجل السيطرة على الأداء والقدرة الجيدة على استخدام الأداء الفني في الوصول إلى الهدف المنشود منه وهو ترجمة القوة والسرعة لدى الرامي إلى مسافة عن طريق تحقيق المتغيرات البايوميكانيكية ذات العلاقة بالمقذوفات وهذه كلها لها علاقة بالأداء الفني(٤)

ان فعالية رمي الرمح تعتبر من الفعاليات التي تعتمد بالدرجة الأساس على صفة القوة الانفجارية ولقد تناولت أغلب المصادر العلمية هذه الصفة بشئ من التفضيل ووضعو لها العديد من التعاريف ومنها (أنها الفاعلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن) (٥)

ويعرفها قاسم المندلاوي (بأنها المقدرة على إعطاء القوة بالسرعة القصوى في أقصر زمن ممكن لمرة واحدة (٦) ويعرفها قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد (بأنها عبارة عن قوة سريعة لحظية تؤدي بالشدة القصوى ضد المقاومة وفي هذه الحالة تقع المقاومة تحت مثير قصوى ولدة قصيرة (٧)

في حين يسميها سينرتومسون (بالقوة المطاطية حيث يمكن للعضلة أن تتحرك بسرعة ضد مقاومة وهذا المزج بين سرعة الانقباض وسرعة الحركة هو الذي يشار إليه أحيانا بالقدرة(٨) أو هي مقدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي المتكرر(٩)

وهناك مبادئ لتدريب القوة السريعة تتم عن طريق تطوير القوة القصوى أو عن طريق رفع سرعة تقلص العضلي (١٠)

حيث نلاحظ فعاليات الرمي لا تتطلب قدر كبير فقط كما في رفع الأثقال بل ترتبط بصفة السرعة (١١) .

إن تأمين الجمع بين أعداد توافق الأداء وتطوير القابليات البدنية واللياقة يتطلب رفع وتحسين مستوى التركيب الأساس والمستمر لتكنيك الرمي من ناحية ومن ناحية أخرى التعود المستمر والعمل على رفع مستوى نوعية تكنيك أجزاء حركة الرمي المنفرد بما يتلائم ومستوى تقدم القابلية الجسمية المستمرة عند الرياضي وفي هذا

من فوضى المجتمع وتخريبها من القيود ومساهماتها بالعمل جنباً إلى جنب مع الرجل وحصولها على حقوقها الإنسانية لقد ارتبطت كل تلك المكاسب بممارسة المرأة الرياضية بشكلها المبدع أي بعد فترة متأخرة عن الرجل (٢) وتعد فعالية رمي الرمح واحدة من فعاليات الميدان إذ يتوقف نجاح الرياضي على توفر العوامل الخاصة بالقوة ، السرعة إلى جانب قوة الإرادة كما أن هناك صفات أخرى يتميز بها الرياضي كالطول والكتلة وتوافق الحركات (٣) من هنا نلاحظ ارتباط العوامل السابقة بالإيجاز المتحقق والتي على أساسها يتميز بعض الأفراد عن غيرهم عند أداء هذه الفعالية لتحقيق الإيجاز الأمر الذي يستفاد منه باختيار المتميزين لهذه الفعالية . وتظهر أهمية البحث في إمكانية التعرف على أهم الصفات الخاصة والواجب توفرها لدى الرياضي باختياره لهذه الفعالية وذلك من خلال معرفة القوة الارتباطية لهذه الصفات من أجل أن يتم الاختبار وفق المنظور العلمي السليم .

(١-٢) مشكلة البحث

أن اختيار الرياضي لفعالية رمي الرمح في الغالب يعتمد على القياسات الجسمية للرياضي من حيث الطول والوزن 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 اختبارات خاصة وذات علاقة ارتباط عالية بإيجاز هذه الفعالية لذلك ارتأى الباحث دراسة مجموعة اختبارات خاصة لمعرفة مدى علاقتها بمسافة رمي الرمح .

(١-٣) أهداف البحث

١- التعرف على مدى العلاقات الارتباطية لبعض الاختبارات الخاصة بمسافة رمي الرمح .

(١-٤) فروض البحث

الاختبارات الخاصة بالبحث لها علاقة ارتباط بمسافة رمي الرمح.

(١-٥) مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الثانية لقسم التربية الرياضية/كلية التربية للبنات

١-٥-٢ المجال الزمني من ١/٣/٢٠٠٩ إلى ١٠/٥/٢٠٠٩

١-٥-٣ المجال المكاني : الملعب الرياضي في كلية التربية للبنات .

الباب الثاني

(١-٢) الدراسات النظرية :-

١-١-٢ الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وبعض عناصر اللياقة البدنية :-

الرياضة (١٩)

وهناك عوامل أخرى ذات علاقة بفعالية رمي الرمح منها العوامل النفسية التي تعتبر ذات أهمية في تنمية الدوافع الإيجابية في التدريب من أجل التفوق (٢٠) وكذلك تظهر أهمية العوامل وتأثيرها على الرامي ومنها الوزن النوعي والذي يمكن حسابه عن طريق حساب المحيطات لأجزاء الجسم وعروض العظام ، وسمك طبقات دهن الجسم للحصول على تقديرات دقيقة نوعا ما لوزن الجزء الخالي من الدهون كذلك الدهون بالنسبة للوزن الكلي للجسم (٢١)

ومن المعروف أن الهيكل العظمي لجسم الإنسان يغطي طبقة من العضلات وعادة ماتكون لهذه العضلات أصل أو عدة اتصالات ويكون لها مغرز ومخصص له عصب معين وتكون لها وظيفة معينة وان نهايات هذه العضلات تتصل بالعظام ، الغضاريف ، الأربطة بواسطة حبال من الأنسجة الليفية تسمى بالأوتار ، حيث تعمل هذه العضلات على العظام والتي تعيش كعتلات (٢٢) فان عملية بناء العظام في الجنين تسمى بالتعظم تبدأ بمدة قبل الولادة ولا يتكامل نموها إلا في حوالي السنة الخامسة والعشرون من العمر ويختلف هذا النمو بالنسبة لختلف العظام وهذه العملية على نوعين حيث أن أصل العظام في الجنين هي أما من الغضاريف الزجاجية أو الألواح الغشائية حيث تبدأ عملية التعظم فيها ويحل العظم محلها (٢٣)

ان التحلل النسبي في بعض جوانب القوام يؤدي الى أن اللاعب أثناء الأداء لا يستطيع ان يتخذ الزوايا المثلى مع استخدام أقصى قوة (٢٤) ومن الجانب التشريحي تكون أجهزة الحركة لجسم الإنسان كما يلي (٢٥)

١- الجهاز العضلي ٢- الجهاز العظمي ٣- الجهاز المفصلي.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

(١-١) منهج البحث :-

استخدم المنهج الوصفي وذلك للملائمة طبيعة المشكلة.

(٢-٣) عينة البحث :-

تم اختيار عينة عمدية طبقية وهي تلك العينة التي لا تعتمد بنظام وترتيب معين وتكون دائما غير مقصودة بحيث تتاح لافراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار (٢٦)

الجال تظهر مشاكل خاصة في مرحلة المبتدئين حيث تظهر أثناء التطبيق العملي علاقة غير واضحة بين تطوير القابلية البدنية وأوزان أدوات السباق وتحت وجهة نظر الاحتفاظ بالتوقيت الحركي تحدث بعض التجاوزات الكمية عند المتطلبات التقنية وبصورة غير مقصودة ، وبالنظر لاستمرار القابلية البدنية واستغراقها فترة زمنية طويلة لا يستطيع التوصل إلى مستوى تثبيت المهارات التقنية ولسنوات تدريبية طويلة (١٢) أن الشروط الواجب إتباعها بالنسبة للرملة من أجل تحقيق مستوى عالي هي (١٣) :-

١. وجود تقنية مثلى للرمي -
٢. قدرة تحقيق هذه التقنية بأستغلال الحد الأقصى للمقدرات البدنية الخاصة ومن الملاحظ بأنه ليس صحيحا التعامل مع قدرة الأداء الحركي للرياضي والمهارات التقنية على سواء بين الرياضيين أي يجب مراعاة الفروق الفردية
٣. ومن المعروف بأنه ليس كل الرياضيين اللذين يشتغلون على تحقيق نفس الإنجاز أو الأداء يمتلكون قدرة عمل متشابهه لأن هناك عوامل بايولوجية ونفسية متعددة تكون محددة لآليات عمل الرياضي (١٤)

ومن العوامل الأخرى التي لها تأثير مباشر على رمي الرمح (التوافق العصبي العضلي) والتي تحدد نجاح الأداء الفني لهذه الفعالية ولجميع الفعاليات -- حيث نلاحظ أن كل عضلة خاط بتغذية عصبية حجمها يتناسب مع نوعية العضلة فأن التجهيز العصبي يحدد تخصصات العضلات لنوع الفعالية (١٥) خاصة بالنسبة للمايتوكوندريا والأنزيمات-- الخ (١٦)

لا تقتصر علاقة الجهاز العصبي بالعضلة على مجرد الأعصاب الحركية الأمرة لها بالانقباض من خلال الوحدات الحركية ، بل أنه يتلقى المعلومات عن طبيعة الانقباض العضلي من حيث مقدرة وسرعة زوايا العمل على مفاصل الجسم المختلفة (١٧)

وتعتبر القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن من العوامل العامة للارتفاع بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة وفي هذا المجال تلعب سرعة زمن الرجوع دورا هاما (١٨)

المواصفات الجسمانية :-

هي المواصفات الجسمانية كأشخاص والتي ورثناها من آبائنا فكوننا طوال القامة وأقوياء ومتسابقين يكون لدينا القدرة لرمي الرمح مثلا : فنحن نصبح ماهرون في الرياضة استنادا الى قدرتنا الموروثة من خلال أساليب التعلم ومهارات الممارسة فالقدرة هي أساس النجاح في

إذ تم اختبار عشرة طالبات من المرحلة الثانية / في قسم التربية الرياضية وتكون عينة البحث من الطالبات اللاتي حققن أفضل المراكز العشرة الأولى في اختبار رمي الرمح .

(٣-٣) أدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

٢- أثقال زنة ٤ كغم صيني الصنع .

٣- شريط قياس معدني .

٤- استمارات تسجيل

٥ - أرماع عدد ٢ نوع ابولا سويدي الصنع .

٦- ساعات توقيت الكترونية عدد ٢ نوع دايمن صيني الصنع .

(٤-٣) استطلاع البحث

تم إجراء تجربة استطلاعية على بعض طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية وهم خارج عينة البحث وذلك قبل إجراء الاختبارات الأساسية للتعرف على قابليات الطالبات ومستوياتهم لأجراء الاختبارات الخاصة عليهن ومعرفة الوقت المحدد لأجراء الاختبارات وكذلك الحاجة للكادر المساعد لتلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات .

(٥-٣) إجراءات البحث :-

قامت المختبرات بأداء اختبار رمي الرمح من الحركة الكاملة وتم جمع المعلومات الخاصة بهذا الاختبار وبعد ترتيب الطالبات حسب الإنجاز تم اختبار عشرة طالبات ذوات الترتيب (١-١٠) الأوائل كعينة للبحث إذ تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالدراسة عليهن وسيتم فيما بعد استكمال الاختبارات الباقية، وبعد جمع المعلومات الخاصة بالاختبارات الخاصة بالدراسة تم تفرغ المعلومات باستمارات خاصة من أجل معالجتها إحصائياً .

(٦-٣) الاختبارات :-

١- رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام .

٢- رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف .

٣- وثب طويل من الثبات .

٤- وثب عمودي من الثبات .

٥- مرونة الجذع .

٦- عدو ٣٠ م من البداية الطائرة .

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

الملائمة .

١- رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام .

- هدف الاختبار :-

قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والصدر

- أداء الاختبار :-

١- تقف الطالبة في مقدمة الدائرة الخاصة برمي الثقل والجسم مواجه إلى قطاع الرمي ويكون الثقل ممسوكا بكلتا اليدين وبعد الثني قليل في الركبتين والجذع للأمام تقوم الطالبة بالمرجحة للأسفل والرمي للأمام لأبعد مسافة ممكنة وتقاس المسافة بين أول أثر خذته الأداة للحافة الداخلية للدائرة على أن يرسم خط مستقيم بين الثقل ومركز الدائرة وتعطي الطالبة محاولتين وتختسب أفضلها .

٢- 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 ---- الخ -

٣- وثب طويل من الثبات

- هدف الاختبار :-

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى .

- أداء الاختبار :-

تقف الطالبة على خط في مقدمة منطقة الهبوط 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 تعطي للطالبة محاولتين وتختسب أفضلها

٤ - وثب عمودي من الثبات :-

- هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى .

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

٥- مرونة الجذع :

- هدف الاختبار : قياس مرونة عضلات الجذع .
 - أداء الاختبار : تقف الطالبة على مصطبة بارتفاع ٥٠ سم ثم تثني الجذع مع استقامة للأطراف السفلى وتقاس المسافة بين حافة المصطبة والمستوى الذي تصل أصابع الطالبة أسفل المصطبة وتعطي الطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها .

١- عدو ٣٠م من البداية الطائفة :-

- هدف الاختبار : قياس مستوى لسرعة القصوى .

- أداء الاختبار : تحدد مسافة للتجديد وتقدر ٢٠ م يتبعها مسافة ٣٠ م , أي تركض الطالبة مسافة ٥٠ م ويسجل زمن ٣٠ م الأخيرة فقط وتعطي الطالبة محاولتين وتحتسب أفضلها .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

١- معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

مج س × مج ص

= مج س ص - ن (٢٧)

[مج س ٢ - (مج س) ٢] [مج ص ٢ - (مج ص) ٢]

ن ن

قيمة معنوية الارتباط (ت ر) تحت درجة حرية

١٠-٢=٨ ونسبة معنوية ٠.٠١ تساوي ٠,٧٦

ونسبة معنوية ٠.٠٥ تساوي ٠,٦٣ (٢٨)

الباب الرابع

٤) عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج :-

جدول (١)

جدول يبين نتائج معاملات الارتباط بين أختبارات البحث والجاز فعالية رمي الرمح مع درجة معنوية الارتباط

ت	الاختبارات	قيمة(ت)	درجة معامل الارتباط 0.76	نسبة معنوية ٠,٠١	نسبة معنوية ٠,٠٥
١	رمي الثقل بكلتا اليدين للإمام	٠,٩٢	معنوي	معنوي	معنوي
٢	رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف	٩٤.٠	معنوي	معنوي	غير معنوي معنوي
٣	اختبارات الوثب الطويل من الثبات	٠,٩٦	معنوي	معنوي	معنوي
٤	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٠,٥٥	غير معنوي معنوي	معنوي	معنوي
٥	اختبار مرونة الجذع	٠,٩٤	معنوي	معنوي	معنوي
٦	اختبار ركض ٣٠م من البداية الطائفة	-٠,٨٩	معنوي	معنوي	معنوي

٤-٢) تحليل النتائج

تحليل النتائج وفق التسلسل التالي :-

١. رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام :

ان معامل الارتباط لاختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للأمام مع الجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) يساوي ٠,٩٢ وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت ر) التي

الطائرة :

اذ كان فيه معامل الارتباط لأختبار ركض ٣٠م من البداية الطائرة مع الأنجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) والتي تساوي - ٠,٨٩ وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ . وايضا ان قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

(٢-٤) مناقشة النتائج :-

سيتم مناقشة نتائج الاختبارات تباعا :

أولاً: اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للإمام :-

بعدما تبينت نتائج معاملات الارتباط بين اختبارات البحث والأنجاز لفعالية رمي الرمح مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للإمام معنوية عند درجة ٠,٩٢ وذلك يرجع سبب معنوية الاختبار الى ان رمي الرمح يعتمد بدرجة كبيرة على نسبة هذا النوع من القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والصدر وهذا النوع من القوة يساعد كثيرا على سحب وإطلاق الثقل للإمام بسرعة عالية مما تساعد على قطع مسافة افقية جيدة وبحيث تنقل القوة من اجزاء الجسم الى الذراعين للرماء الرمح 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 ممكنه ويضاف الى ذلك قوة الذراعين على القدره على حمل الثقل ورميه بأقصى قوة تمكنها للذراعين من رمي الثقل الى الامام الاعلى ولكسب مسافة اطول وكذلك يعتمد في نهاية الدفع على قوة اصابع اليدين على قوة الدفع ما يدل على اكتمال عملية الدفع بجميع المفاصل بشكل صحيح أي يعتمد عملية رمي الثقل على جميع مفاصل الاطراف العليا والقدرة على التحمل .

لأن اتجاه محصلة القوة بشكل افقي للإمام وهذا ما يحتاجه الرامي في فعالية رمي الرمح كما ان العضلات المشاركة في هذا الاختبار هي العضلات المشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي الرمح.

ثانياً: اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف :

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين الاختبارات البحث والأنجاز لفعالية رمي الرمح من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار رمي الثقل بكلتا اليدين

تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ .

وايضا ان قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

٢. رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف

اذا كان فيه معامل الارتباط لاختبار رمي الثقل بكلتا اليدين للخلف مع الأنجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) يساوي ٠,٩٤ وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ . وايضا ان قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

٣- اختبار الوثب الطويل من الثبات

اذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار الوثب الطويل من الثبات مع الأنجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) ٩٦ . وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ . وايضا ان قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

٤- اختبار الوثب العمودي من الثبات

إذ كان فيه معامل الارتباط لاختبار الوثب العمودي من الثبات مع الأنجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) ٥٥ . وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي اصغر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ . وايضا ان قيمة (ر) هي اصغر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

٥- اختبار مرونة للجذع :

اذ كان فيه معامل الارتباط لأختبار مرونة الجذع مع الأنجاز (رمي الرمح من الحركة الكاملة) والتي تساوي ٠,٩٤ وعند مقارنتها مع نسبة معنوية الارتباط من جدول معنوية الارتباط تبين إن قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٧٦ عند نسبة معنوية ٠,٠١ . وايضا ان قيمة (ر) هي أكبر من قيمة (ت) التي تساوي ٠,٦٣ عند نسبة معنوية ٠,٠٥ .

٦- اختبار ركض ٣٠م من البداية الطائرة من البداية

وهذه تؤكد بان اختبار الوثب العمودي لن يكون اختبارا ناجحا في اختبار الموهوبين لفعالية رمح الرمح لان اتجاه العمل العضلي يكون بشكل عمودي أي انه يعتمد على نفس العضلات المادة ولكن بشكل مختلف عما يحتاجه رامي الرمح في شكل الاداء.

خامساً: اختبار مرونة الجذع :

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين الاختبارات البحث و الإنجاز لفعالية رمي الرمح مع درجة معنوية الارتباط تبين أن اختبار مرونة الجذع كان معنوي وبنسبة ٠,٩٤ ويرجع السبب معنوية الاختبار ان الرامي في فعالية رمي الرمح يحتاج الى مرونة الجذع خاصة في الخطوات الاخيرة عندما يتخذ شكل التقوس للخلف وهذا الامر يتطلب مرونة عالية في الجذع أي ان العضلات المشاركة في اختبار مرونة الجذع هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي الرمح , إذ أن فعالية رمي الرمح تتطلب درجة عالية من المرونة الخاصة بالجذع مما يساعد على أكمال المتطلبات الفنية للأداء وهذا ما اكدت نتيجة العلاقات الارتباطية.

سادساً: اختبار ركض ٣٠ م :

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين اختبارات البحث والإنجاز لفعالية رمي الرمح مع درجة معنوية الارتباط بنسبة ٠,٨٩ وهي معنوية ويرجع سبب معنوية الاختبار لان السرعة التي يحصل عليها الرامي في الركضة التقريبية تتحول الى قوة تنتقل من الجزء الأسفل للجسم الى الجزء الاعلى ومن ثم الى ذراع الرمي و الاداة اذ ان العضلات المشاركة في فعالية رمي الرمح هي مشابهة للعضلات المشاركة في اختبار ركض ٣٠ م . يضاف الى ذلك ان ٣٠ م وباقصى سرعة تكون مشابهة للمرحلة الفنية لفعالية رمي الرمح والمتمثلة بالركضة التقريبية اذ نلاحظ ان العضلات المشاركة في سرعة الركض وشكل الحركة يكون مشابهة لسرعة الركض في فعالية رمي الرمح وشكل الحركة الى درجة ما وهذا ما اكدته نتيجة الارتباطات بين اختبار ٣٠ م واختبار الإنجاز اذ نلاحظ ان علاقة الارتباط سالبة أي علاقة عكسية اذ كلما قل زمن ٣٠ م من البداية الطائرة كلما اشر زيادة في التلائم لفعالية رمي الرمح .

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

(١ - ٥) الاستنتاجات

للخلف معنوي نسبة ٠,٩٤

ويرجع سبب معنوية الاختبار الى مدى العلاقة القوية بين عضلات الاطراف العليا والظهر ومسافة رمي الرمح , ان رمي الثقل الى الخلف يجب ان يكون هناك ثني قليل في الركبتين ويعتمد على قوة الذراعين في اداء المرحجة الى الاسفل والاعلى والقدرة على التحمل للذراعين اثناء اداء المرحجة وكذلك ان قوة الذراعين تقوم بدفع الثقل اثناء اداء المرحجة الى الاسفل والاعلى ورميه لان قوة مرحجة الذراعين تساعد في كسب اكبر مسافة ممكنة 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 باقصى 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 الخلف) في الخطوات الاخيرة في فعالية رمي الرمح.

ثالثاً : اختبار الوثب الطويل من الثبات :

بعد معرفة نتائج معاملات الارتباط بين الاختبارات البحث والإنجاز لفعالية رمي الرمح من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار الوثب الطويل من الثبات معنوي بنسبة ٠,٩٦ ان هدف اختبار الوثب الطويل من الثبات هو معرفة مدى قوة الاطراف السفلى اذ ان هذه العضلات لها اهمية في فعالية رمي الرمح حيث ان اتجاه محصلة القوة بشكل افقي هو نفس اتجاه القوة التي يحتاجها اللاعب في فعالية رمي الرمح لان العضلات المشاركة في اختبار الوثب الطويل هي مشابهة للعضلات المشاركة في فعالية رمي الرمح من حيث نوع العمل الانفجاري وهذا ما يحتاجه رامي الرمح .

رابعاً : اختبار الوثب العمودي من الثبات :

بعد معرفة نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات البحث والإنجاز لفعالية رمي الرمح من الحركة الكاملة مع درجة معنوية الارتباط تبين ان اختبار الوثب العمودي من الثبات غير معنوي وكان بنسبة ٠,٥٥ ان سبب عدم معنوية الاختبار وذلك يرجع السبب الى القوة التي يحتاجها هذا الاختبار الوثب العمودي من الثبات تكون بالاتجاه العمودي بينما القوة التي يحتاجها اللاعب في فعالية رمي الرمح هي القوة بالاتجاه الافقي .

- ١- من خلال نتائج الاختبارات والعلاقات الارتباطية يمكن ترتيب الاختبارات حسب درجة الأهمية بالنسبة لفعالية رمي الرمح
 - ٢- استنادا الى نتائج الاختبارات ودرجات ارتباطهن نستطيع اختيار الموهوبين في فعالية رمي الرمح
 - ٣- درجات التقدم في الاختبارات الخاصة تؤثر التقدم في مستوى الفعالية بالإضافة الى مشاركتها في البرامج التدريبية الخاصة بنسبة تتلائم ودرجة معنويتها في الارتباط
- (٥ - ٢) التوصيات
- ومن خلال الاستنتاجات استطاع الباحث ان يضع عدة توصيات وهي :-
- ١- اعتماد الاختبارات الخاصة قيد الدراسة في تخصص الرياضيين بما يخص فعالية رمي الرمح
 - ٢- تطبيق الاختبارات الخاصة على عينات من فئة المتقدمين ولاعبى المنتخب الوطني
 - ٣- يمكن اجراء دراسات مشابهة وبأختيار اختبارات متنوعة بدرجة اكبر من أجل تحديد نسب الأهمية للاختبارات بدرجة شمولية
- المصادر**
- (١) صريح عبد الكريم الفضلي, طالب فيصل عبد الحسين: ألعاب الساحة والميدان (كتاب منهجي) جامعة بغداد: ٢٠٠١, ص ٤٤
 - (٢) قاسم حسن حسين:- الأسس النظرية والعملية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان, بغداد: مطبعة التعليم العالي, ١٩٨٧ ص ٢٣٠ -
 - (٣) قاسم حسن حسين:- الأسس النظرية والعملية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان, بغداد: مطبعة التعليم العالي, ١٩٨٧ ص ٢٣٠ -
 - ٤ - محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى - الكويت , دار القلم ١٩٩٠م, ص ٥٠٦
 - inphy sical Minnesota, Buryess publis hing company ١٩٧٩, ٥.p. ٢٠٠
 - ٦- قاسم حسن مهدي المندلاوي: محاضرات في الدراسات العليا (الدكتوراه) في مادة علم التدريب الرياضي جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٣ م
 - ٧- قاسم حسن حسين بسطويسى أحمد : التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية - ط ١ ١٩٨٧, م, ص ٨٥.
 - ٨- نيوسون : تنمية القوة العضلية . نشرت ألعاب القوى , مركز التنمية الإقليمية , القاهرة ١٩٩٧ , ص ٨١
 - ٩- محمد عادل رشيد : أسس التدريب الرياضي ط ٢ , المشاة العامة للنشر والتوزيع والأعلام طرابلس ليبيا ١٩٨٢ ص ١٨٢
 - ١٠- هارا : أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف , مطبعة التحرير, بغداد, ١٩٧٥, ص ١٦٣
 - ١١- قاسم حسن حسين , منصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها - بغداد مطبعة التعليم العالي , ١٩٨٨ , ص ٤٩
 - ١٢- قاسم حسن حسين , أثير صبري أحمد : قواعد ألعاب الساحة والميدان , جامعة الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٥ , ص ٥٦٦ .
 - ١٣- يوري بكار نوف : جوانب نظرية لتوجيه الرماة ذوي المستوى العالي, مصر , مركز التنمية الإقليمية , ١٩٩٦ , ص ١٥ .
 - ١٤- محمد رضا إبراهيم المدامغة : محاضرات ((دكتوراه)) مادة علم التدريب الرياضي , جامعة بغداد كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٣ -
 - ١٥- Exercise physoiogy : theory and application to fitness and performance , Edition ٢٠٠٧ , pp, ١٥٢
 - ١٦- رافع الكبيسي : محاضرات (دكتوراه) -مادة الفلسفة الرياضية , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٣
 - ١٧- أبو العلاء عبد الفتاح , أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجية اللياقة البدنية - ط ١ , مصر , دار الفكر العربي , ١٩٩٣ , ص ٤١ -
 - ١٨- محمد حسن علاوي , أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب الرياضي , مصر , دار الفكر العربي , ٢٠٠٠, ص ٧٥ -
 - ١٩- هاشم الراوي : محاضرات (الدكتوراه) مادة تدريب مستويات عليا , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ٢٠٠٣,
 - ٢٠- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي - ط ١, مصر , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨ , ص ١٥٧
 - ٢١- محمد صبحي حسنين : العلاقة بين بناء الجسم والأداء الرياضي - ٢٨٤ , القاهرة , مركز التسمية الإقليمية , ١٩٩٨ , ص ٣٨ -

- ٢٢- حمزة ألعبادي : محاضرات (دكتوراه) - مادة الطب الرياضي ,جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٣
- ٢٣- قيس الدوري : علم التشريح - ط ٢ , الموصل مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر , ١٩٨٨ , ص ١٨
- ٢٤- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية - ط ١ , ج ٢ مصر , دار الفكر العربي ١٩٧٩ , ص ١٤٤
-
- ٢٥- صريح عبد الكريم : محاضرات (دكتوراه) مادة البايوميكانيك جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية - ٢٠٠٣ .
- (٢٦) وجيهه محجوب , البحث العلمي ومناهجه , دار الكتب للطباعة والنشر بغداد ٢٠٠٢ , ص ٢٤١
- ٢٧- وديع ياسين , حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٩٩ ص ٢١٤
- ٢٨- وديع ياسين , حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٩٩ ص ٢١٤

الملاحق

ملحق (١)

عدو ٣٠ م	رمي الثقل	رمي الثقل	رمي الثقل	رمي الثقل	رمي الثقل	رمي الثقل
مسافة رمي الرمح	بكلتا اليدين للأمام	بكلتا اليدين للخلف	طويل من الثبات	عمودي من الثبات	مرونة الجذع	من البداية الطائرة
(م)	(م)	(م)	(م)	(سم)	(سم)	(ثا)
١٥	٥,١٥	٦,٦٠	١,٦٠	٣٦ سم	٢٤ سم	٦,٣٠
١٧,٣٠	٥,٣٠	٦,٨٠	١,٧٨	٣٥ سم	٢٥ سم	٦,٢٠
١١,٨٠	٤,٤٠	٥,٥٦	١,٥٠	٢٨ سم	١٧ سم	٥,٩٠
١٤,٤٠	٥	٦,٧٠	١,٤٠	٣١ سم	٢١ سم	٦,٤٠
١٢,١٠	٤,٨٥	٦,٢٠	١,٦٠	٣٠ سم	٢٠ سم	٥,٩٠
١٣,٥٠	٤,٨٥	٥,٧٠	١,٥٥	٢٨ سم	١٨ سم	٥,٩٢
١٤,٧٠	٤,٢٠	٥,٣٠	١,٤٠	٢٨ سم	١٦ سم	٥,٥٠
١١,٩٠	٥,٨٠	٧,٣٠	١,٨٠	٣٦ سم	٢٦ سم	٦,٣٠
١٢,٩٥	٤,٣٠	٥,٧١	١,٧٦	٢٦ سم	١٢ سم	٥,٤٨
١٣,٨٥	٤,٨٠	٥,٥٧	١,٨٠	٢٦ سم	١٦ سم	٥,٧٥

((Study contact relationships for some tests special with the javelin throw))

The researcher.

Dr. Mohammed. Jassem. Mohammed. Al-Kalidi

The study contain five chapters, the first chapter contain on the introduction and the search importance , and the search aim (Study contact relationships for some tests special with the javelin throw). There is one hypotheses (there are contact relationships for some tests special with the javelin throw). While, the second chapter contain some subjects (the technique of the javelin throw) While, the third chapter contain ,The search sample(it from the students of department of sport education). In this chapter the researcher made some tests on sample (measurement the destines javelin throw . shut put throw with tow hand in front the body and back . long jump from static and high jump . inflexibility trunk and ٣٠ meter speed)

and the results discussion in the fourth chapter , appear contact relationships for some tests special with the javelin throw . While , the fifth chapter contain the conclusions group, this one (you can put the tests with important rate).

And there are group from recommendations, this one(You can application this tests on the Iraqi champions)