



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

علاقة بعض القدرات البدنية والقياسات الأنثروبومترية  
بمستوى الانجاز لفعالية رمي القرص طالبات مرحلة  
ثانية

بحث تقدمت به الطالبة

زهراء علي رضا

الى اللجنة المناقشة وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في  
التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

بإشراف

أ. د ايمان صبيح

هـ ١٤٤٤

م ٢٠٢٢



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة

آية (٣٢)

## الإهداء

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق  
العالم  
إلى من رحل للقاء ربه وتركني والدي الحنون (رحمه  
الله)  
إلى ينبوع الصبر والتفائل والامل  
إلى كل من في الوجود بعد الله ورسوله (أُمي الحبيبة)  
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله  
إلى من اثرونني على نفسيهم  
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة ورياحين حياتي (أخوتي  
واخواتي أحبائي)

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العناوين	التسلسل
٦-١	الباب الاول	
١	التعريف بالبحث	١-١
٢	مقدمة واهمية البحث	١-١
٤	مشكلة البحث	٢-١
٥	اهداف البحث	٣-١
٥	فروض البحث	٤-١
٦	مجالات البحث	٥-١
٦	• المجال البشري	١-٥-١
٦	• المجال الزمني	٢-٥-١
٦	• المجال المكاني	٣-٥-١
٧ - ٢٠	الباب الثاني	
٨	الدراسات النظرية والدراسات المترابطة	٢-٢
٧	الدراسات النظرية	١-٢
٨	مفهوم القدرات البدنية	١-١-٢
٨	القدرات البدنية	٢-١-٢
١١	انثروبومترية	٣-١-٢
١٣	القياسات الجسمية	٤-١-٢
٢٦-٢١	الباب الثالث	

٢٢	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٢٢	منهج البحث	١-٣
٢٢	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٢٣	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث	٣-٣
٢٣	• وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣
٢٣	• الأدوات المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
٢٣	• القياسات المستخدمة في الدراسة	٣-٣-٣
٢٣	• الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية	٤-٣-٣
٢٤	إجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٢٥	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٣٠-٢٧	الباب الرابع	
٢٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	١-٤
٢٩	• عرض نتائج الارتباط	١-١-٤
٢٩	مناقشة علاقات الارتباط لعينة البحث	٢-٤
٣٣-٣١	الباب الخامس	
٣٢	الاستنتاجات و التوصيات	-٥
٣٢	الاستنتاجات	٥-١
٣٢	التوصيات	٥-٢
٣٣	المصادر	

## مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية للاعبين رمي القرص والعلاقات الارتباطية بين الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية ومستوى انجاز الفعالية رمي القرص

ولتحقيق الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته مع مشكله البحث واشتمل مجتمع البحث على طالبات مرحلة ثانية جامعة بغداد - كليه تربيه بدنية و علوم الرياضة للبنات ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٦) طالبه والذين يمثلون (٢٥%) من مجتمع الاصل ، وبعد ان الاختبار لإيجاد علاقات الارتباط ، واجريت المعالجات الاحصائية المناسبة ، واستنتجت الباحثة ان الوزن له علاقة إيجابية لإنجاز رمي القرص للطالبات والطول له علاقة إيجابية طرديا لإنجاز رمي القرص للطالبات وإن قوة الذراعين و الرجلين له علاقة إيجابية طرديا معنوية مع إنجاز رمي القرص للطالبات وكذلك يوجب الارتقاء بمستويات القدرات (البدنية-الحركية)، وتوصي الباحثة

ان يكون هناك دراسات مشابهة أخرى لمتغيرات الأخرى لفعاليات رمي القرص للطالبات

ويكون هناك اختيار أفضل المتقدمات لكنه من حيث الطول حيث يؤثر على إنجاز فعاليات رمي القرص و الكثير من الفعاليات والاختبارات لقوة الذراعين و الرجلين مهمة ويجب التركيز عليها من خلال تطوير القوة البدنية الطالبات وكذلك التأكيد على تنمية القوى الذراع و الرجلين

# الباب الأول

## ١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فرضا البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

# الباب الأول

## ١\_ التعريف بالبحث

### ١\_١ مقدمة وأهمية البحث

#### المقدمة وأهمية الدراسة

تتطلب ممارسة الأنشطة الرياضية بعض الخصائص البدنية والانتروبومترية، فهناك ألعاب تتطلب توفر عنصر السرعة كشرط أساسي لممارسة النشاط، وألعاب أخرى تتطلب طول القامة، واختلافات في أطوال أجزاء الجسم، بينما تتطلب ألعاب أخرى عنصر القوة فاللاعبون يؤدون الحركات الرياضية بأجسامهم التي تختلف في مقاييسها من فرد إلى آخر تبعاً للاختلاف في مستوى الأداء. وأن القياسات الانتروبومترية من العوامل التي لها تأثيرها في ممارسة النشاط الرياضي. وتلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي؛ لأن لياقة اللاعب وممارسته للأنشطة تحدد وفقاً لملائمة تركيب جسمه لأداء النشاط المطلوب كما أنها تلعب دوراً هاماً في اختيار نوع النشاط الرياضي والتخصصي وتوجيه عملية التدريب بما يتفق مع فروق فردية (خاطر، ١٩٩٦)، (علاوي، ١٩٩٢)

يحتاج تطور المستويات الرياضية إلى وجود مواصفات انتروبومترية و بدنية تلائم نوع النشاط الرياضي، فالخصائص البدنية والانتروبومترية تختلف متسوياتها من لاعب إلى آخر لاختلاف متطلبات الإنجاز من رياضة لأخرى. فعملية انتقاء الرياضيين من أهم العوامل التي يعتمد عليها المدربون والعاملون في



المجال الرياضي ،كما لها دور كبير في تحقيق الإنجازات والارتقاء بالمستويات الفنية .

يتأثر الأداء الرياضي بالعديد من العوامل حيث تعتبر القياسات الانثروبومترية من اهم العوامل التي تؤثر في كفاءة الأداء الرياضي ،كما لها تأثيرات مختلفة ترتبط بالنواحي البدنية والمهارية، وان الوصول الى اعلى مستوى في رياضة معينة يعتمد على وجود مواصفات اثروبومترية تتلائم و تناسب نوع النشاط الرياضي ،تعتبر القياسات الانثروبومترية من العوامل التي تحدد شكل و تركيبي الجسم ،كما أشار ( الكردي ، ١٩٨٩ ) نقلاً عن كل من مور هاوس و ميلر والبيك وماثيوس ألي ان لياقة الفرد في الأنشطة الرياضية تعتمد في الأساس على مدى مناسبة التركيب الجسمي لاداء العمل المطلوب ،لان كل نشاط رياضي يتطلب صفات بدنية وانثروبومترية تختلف من نشاط لآخر ،كما انه يمكن تحديد مستوى و خصائص النمو البدني تحت تأثير مزاولة الأنشطة الرياضية ،وترتبط كفاءة الفرد في المجال الحركي والتفوق الرياضي بالخصائص الانثروبومترية للرياضيين .

ان القياسات الانثروبومترية تمدنا ب أسس ومفاهيم خاصة تستخدم للمقارنة بين الأداء الفني للرياضيين . وقد اكد (حسنيين ، ١٩٩٥)،(هزاع ، ١٩٩٢) على ان القياسات الانثروبومترية لها تأثير على القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة ،بالإضافة الى إرتباطها بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة الرياضية ، وقد بين (الربضي ، ١٩٩٨) ان الصفات البدنية الأساسية هي القوة، السرعة ،قوة الأطراف السفلى والعليا ،والقوة الانفجارية والمرونة والحجم الجسدي والعضلي الكبيران للاعبي الجلة والقرص والمطرقة والرمح.

تعتبر هذه الدراسة محاولة لالقاء الضوء على إحدى المهارات الرياضية العالمية ،حيث يسعى الباحث إلى معرفة أهمية بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية التي يتميز بها اللاعبون في الاتحاد الرياضي للكلية الجامعية والجامعة المتوسطة ، وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي لفعالية رمي القرص التي تتطلب من ممارسيها التعلم والتدريب الجيد ، فبالرغم من ان المتطلبات البدنية لهذه الفعالية كثيرة ومتنوعة مقارنة مع المهارات الألعاب الرياضية الأخرى ، فإنه يلزم توافر المتطلبات البدنية بمستوى عال ،ومن هذه المتطلبات القوة العضلية التي لها تأثير كبير على تقدم وإنجاز اللاعب.

## ٢\_١ مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث ان درس ماده العاب القوى من الدروس المهمة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة والتي تعتمد على لياقه بدنيه عالية وان مهاره رمي القرص لا تقل أهمية عن المهارات الأخرى سواء كانت في العاب القوى او مهارات الألعاب الرياضية الأخرى ، حيث تقام بطولات عالمية لها وهذه المهارة تتطلب مواصفات خاصة بالأداء وانتقاء الاعبين على أسس علمية حتى تتحقق المستويات العالية فالمدرّب مهما بلغت مقدّته الفنيّة لا يستطيع ان يعدّ بطلاً الا اذا توفرت فيه الصفات الانثروبومترية المناسبة لهذا النوع من النشاط الرياضي . والوصول الى مستويات متقدمة في المهارات الرياضية ليس من السهل تحقيقها اذا لم تتوفر مواصفات انثروبومترية مناسبة لتلك المهارة

لقد حظيت القياسات الانثروبومترية للرياضيين باهتمام الباحثين وذلك بهدف الوصول الى مواصفات بدنية التي من شأنها مساعدة الرياضي على الأداء الأمثل في نوع النشاط التخصصي .وعلى هذا فقد اهتمت البحوث والدارسات في الآونة الأخيرة

بوصف وتحديد المواصفات الانثروبومترية الخاصة، والتي تتفق وطبيعته كل من الألعاب الرياضية المختلفة، مما يزيد من فعالية التدريب الرياضي. وهناك العديد من الدراسات ساهمت في وضع بعض المعايير المحددة لانتقاء اللاعبين في تلك الرياضات ومساعدة المدربين للوصول باللاعبين الى تحقيق افضل نتائج (الحموري والحايك، ٢٠٠٦)، (الحسن، ٢٠٠٨)

ان فعالية القرص هي احد فعاليات العاب القوى والتي تحتاج لكثير من الخواص التي يتم التحقيق انجاز افضل من خلال الاداء الفني حيث ارتئت الباحثة دراسة فعالية القرص والتي تؤخذ في مرحله الثانية حيث ان هذه الفعالية من الفعاليات التي تكون ليس بسهل على الطالبات وان الانجاز ضعيف فيها حسب رأي تدريسيات المادة، ان دراسة احد الفعاليات العاب القوى القرص يعطي فرصة للتدريسيات والطالبات عن واقع خال الفعالية حيث ارتئت الباحثة دراسة علاقة بعض القدرات البدنية والانثروبومترية وتأثيرها على انجاز رمي القرص.

### ٣\_١ اهداف البحث

- ❖ التعرف على الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية الطالبات في فاعلية رمي القرص.
- ❖ التعرف بالعلاقات الارتباطية بين الصفات البدنية والقياسات الانثروبومترية ومستوى انجاز الفعالية رمي القرص.

### ٤\_١ فروض البحث

- ❖ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات البدنية وإنجاز رمي القرص للطالبات.

❖ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات  
الانثروبومترية وإنجاز رمي القرص.

## ١\_٥ مجالات البحث

١. لمجال البشري : طالبات مرحلة ثانية جامعة بغداد - كليه  
تربيه بدنية و علوم الرياضة للبنات .
٢. المجال الزمني : المدة من ١٦ /١/ ٢٠٢٢ الى  
٢٠٢٢/٤/٢٠.
٣. المجال المكاني: ملعب الكشافة - كليه تربية بدنية و علوم  
الرياضة للبنات- جامعة بغداد .

# الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القدرات البدنية

٢-١-٢ الصفات الجسمية

٣-١-٢ الصفات البدنية

٤-١-٢ القدرات البدنية

٥-١-٢ الاثروبومترية

٢-٢ الدراسات النظرية

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢-١ الدراسات النظرية

##### ٢-١-١ مفهوم القدرات البدنية

ان القدرات البدنية هي صفات موروثه يتميز بها كل لاعب عن لاعب اخر، ويمكن ان تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة، وتشمل القوة والسرعة والتحمل، ان هذه الصفات كافة لها علاقة بالحالة البدنية بشكل اساس. ان القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتيرة والمقطع العرضي للعضلة، اما السرعة فلها علاقة بنوع الالياف العضلية الحمراء والبيضاء، في حين ان المطاولة لها علاقة بالجهاز الدوري التنفسي.

##### ٢-١-٢ انواع القدرات البدنية<sup>١</sup>

الصفات البدنية:

١- القوة ٢- السرعة ٣- التحمل ٤- الرشاقة ٥- المرونة

اولا \_ القوة: - يرى بعض العلماء ان (القوة العضلية) هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية ويشير بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ان الافراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة.

---

<sup>١</sup> حسين عبد الزهرة التلاوي؛ القيمة التنبئية للأداء المهارى بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بأعمار: (١٤-١٦) سنة،

ويعرف (زهير الخشاب) القوة العضلية عن شتيلر "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية".

## انواع القوة العضلية<sup>٢</sup>

### (١ -) القوة العضلية القصوى الانفجارية

عرفها وجيهه محجوب وآخرون ( " : أعلى قوة يحصل عليها الرياضي وبأقل وقت ولمرة واحدة " والقدرة الانفجارية تمثل شكل من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن أما بشأن ما تتطلب صفة القوة الانفجارية فقد حدد (عادل عبد البصير)

هذه المتطلبات بالشكل الآتي:

١- درجة عالية من القوة العضلية.

٢- درجة عالية من السرعة.

٣- القدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري

٢- القوة المميزة بالسرعة

سرعة القوة - وهي صفة مركبة من القوة والسرعة أيضاً شأنها شأن القوة الانفجارية ولكنها تختلف عن القوة الانفجارية في كونها ذات استمرارية بالحركة أي تبذل القوة فيها بسرعة وبتكرارات متعددة في حين إن القوة الانفجارية تبذل فيها القوة بأقصى سرعة مرة واحدة فقط وترتبط القوة المميزة بالسرعة

---

<sup>٢</sup> (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨) ( ناهدة عبد

زيد الدليمي ؛اساسيات في التعلم الحركي. ط١ ، )النجف، دار الضياء للطباعة

والتصميم ( ، ٢٠٠٨

[OBJ]

بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد،  
وعرف (محمد رضا إبراهيم) القوة المميزة بالسرعة بأنها قابلية  
الجهاز العصبي - العضلي للتغلب على مقاومة أو مقاومات  
خارجية بأعلى سرعة ممكنة، ولعدة مرات،

٣- تحمل القوة: - وتعني: قدرة الجهاز العصبي العضلي  
في التغلب على مقاومة معينة لأطول مدة ممكنة في مواجهة  
التعب، وعادة ما تتراوح هذه المدة ما بين (٦٠ ثانية - ٨ دقيقة).

ثانياً \_ السرعة<sup>٣</sup>

مطاولة السرعة هي: مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة  
من نوع واحد في أقل زمن ممكن يرى هاره: ان هناك ثلاث أنواع  
أساسية للسرعة هي: -

١- السرعة الحركية: ويقصد بها سرعة الانقباضات  
العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة او  
أداء حركة التهديف في كرة القدم او السلة.

٢- سرعة الانتقالية: وهي سرعة الانقباضات العضلية  
للتحرك للأمام بأسرع ما يمكن وهي تعني قطع مسافة محدودة  
في اقل زمن ممكن مثل الركض في العاب القوى او السباحة  
لمسافة قصيرة او سباق الدراجات لمسافات قصيرة.

٣- سرعة رد الفعل (الاستجابة): هي الفترة الزمنية بين  
ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية، والاستجابة الحركية  
الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة  
الحركية

٣ (عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا.

ط١،)بغداد، مكتب النور (،٢٠١١) [OBJ]



ثالثاً - التحمل هي مقدرة الرياضي بالتغلب على التعب عند اداء النشاط الرياضي لمدة زمنية معينة بكفاءة وإيجابية ومحاولة الحفاظ على مستوى الأداء انواع التحمل: - يقسم الى نوعين.

١\_ التحمل العام: - القدرة على العمل (الاداء) باستخدام مجموعات كبيره من العضلات لمدد طويله وبمستوى متوسط (او فوق المتوسط) من الحمل، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية

٢\_ التحمل الخاص<sup>٤</sup>: - ويقصد بها قابلية المحافظة على السرعة المعينة دون رفع التعجيل مع اعادة النبض في الوقت نفسه ويرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الانواع الرئيسية للتحمل الخاص الى ما يأتي:

١- تحمل القوة

٣ - تحمل العمل والاداء

٢- تحمل السرعة

٤ - تحمل التوتر العضلي الثابت

## ٢-١-٣ انثروبومترية ANTHROPOMETRY °

يعني بها قياس احد أجزاء جسم الإنسان أو الجسم كله، وهي مشتقة من الكلمتين الإغريقيتين (ANTHROPOID)

---

٤ (وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي. ط٢، بغداد دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠)

° ( عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)

ويعني بها الإنسان و (METRY) وهي قياس، وهي فرع من فروع الانثروبولوجيا ( ANTHROPOLOGY ) التي تبحث في قياس الجسم البشري. أما قياس الشيء عبارة عن ((عملية معرفة أبعاده أو مساحتها أو كميتها وخاصة عن طريق مقارنتها بقياس مصطلح عليه)). (شلتوت، معوض، ١٩٩٤، ص ٢٥٤). يعتمد القياس أساسا على الفكرة السائدة بان كل ما يوجد إنما يوجد بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه كما إن القياس لا يتوقف عند حد التقدير، لكن يشمل عملية المقارنة حتى تكون عملية التقويم شاملة أي إن الاختبارات والمقاييس ترشد الباحث وتساهم في إبراز المشكلات بأسلوب اختبائي والتحقق منها بأسلوب قياس. ويذكر ( وارين ) إن دراسة مقاييس الجسم الإنساني تعد نوعا من علم وصف الإنسان الذي يهتم بالقياسات الجسمية، وتمدنا هذه القياسات بمعلومات مفيدة عن النمو والتطور.

١. أهمية القياسات الانثروبومترية: القياسات الانثروبومترية تعد إحدى الوسائل الهامة في تقويم نمو الفرد كما ان لها علاقة عالية بالعديد من المجالات الحيوية، فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للإنسان وخصوصا في السنوات المتوسطة من العمر. ولقد أشار (ماثيوس ) إلى إن القياسات الجسمية تعد أكثر العوامل المؤثرة على الأداء، فهي تؤثر في جميع المراحل التي يمر بها البرنامج من الإعداد والتخطيط حتى التقويم، سواء أكان ذلك التقويم خاصا بالأفراد أم بالبرنامج نفسه.

٢. القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية البدنية: هنالك بعض القياسات الجسمية الأكثر شيوعا واستخداما وهي: أ- السن. ب- الطول: ويتضمن: الطول الكلي للجسم، الذراع، الساعد

والعضد، الكف، الطرف السفلي، الساق والفخذ، القدم، الجذع،  
الطرف العلوي. ج- الوزن. د- الأعراض: وتتضمن: عرض  
المنكبين، الصدر، الحوض، الكف والقدم، جمجمة الرأس.

### ٢-١-٤ القياسات الجسمية (الانثروبومترية):

هـ- المحيطات: وتتضمن: محيط الصدر، الوسط،  
الحوض، مفصلي المرفق والفخذ، العضد، الفخذ، سمانة الساق،  
الرقبة. و- الأعماق: وتتضمن: عمق (سمك) الصدر، الحوض،  
البطن، الرقبة. ز- قوة القبضة. ح- السعة الحيوية. ط- سمك  
الدهن.

### ٣. الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات الانثروبومترية:

الناحية الفنية لتنفيذ القياسات الانثروبومترية ليست  
بالصعبة إلا إنها كأي طريقة عملية للبحث. فإنها تحتاج إلى  
خبرات معينة، وذلك لمعرفة أماكن ونقط القياس ومراعاة الظروف  
الموحدة التي تحقق صحة الدلالات المحصول عليها ودقتها.

وهناك شروط أساسية لتنفيذ القياسات الانثروبومترية بنجاح  
وهي: أ. المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس.  
ب. الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر في أثناء القياس.  
ج. الإلمام التام بطرائق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.  
ولكي يحقق القياس الدقة المطلوبة منه يراعى النقاط الآتية: أ. أداء  
القياس بطريقة موحدة. ب. توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين  
من حيث الزمن ودرجة الحرارة. ج. تنفيذ القياس الأول والثاني (إذا  
كان هناك إعادة للقياس) بالأدوات نفسها. د. تجريب الأجهزة  
المستخدمة في القياس للتأكد من صلاحيتها. هـ. أن يتم القياس  
والمختبر من غير ملابس إلا من مايوه رقيق (غير سميك).

### ٤. التركيب الجسمي (Body Composition) هو نسبة

النسيج الدهني في الجسم إلى وزن الأنسجة الأخرى غير

الدهنية، ويعتمد على احتفاظ الجسم بنسبة الدهون المرغوب فيها، ليس قليلاً جداً ولا كثيراً جداً، كما أن اللياقة الصحية تهتم بالتحكم في نسبة الدهون بالجسم أكثر من الاهتمام بوزن الجسم، حيث أن زيادة الوزن لا تعني دائماً أن الفرد يعاني من مشكلات صحية ما دامت ناتجة عن تكوينات عضلية.. يرتبط التركيب الجسمي بعمليات النمو حتى عمر (١٦)<sup>٦</sup>

سنة تكون سمنة الفرد على حساب زيادة عدد الخلايا الدهنية من جهة وزيادة حجم كل خلية من جهة أخرى ثم بعد عمر (١٦) سنة تكون الزيادة على حساب حجم الخلايا فقط دون عددها بالنسبة للإناث ويشير (نتل) إلى إن وصول الخلية إلى حجم معين يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الدهنية قبل ذلك العمر. ويذكر (سلامة) إن المعرفة بتقدير التركيب الجسمي هو الطريقة المثالية لتحديد الوزن المثالي الذي تم وصفه حديثاً بما يعرف (الوزن الصحي).

إن التكوين البدني للفرد يرجع إلى العلاقة بين الوزن الصافي للجسم والدهون الزائدة فيمكن لفردين أن يكون لهما الوزن نفسه لكنهما يختلفان في التكوين البدني.

### فعالية رمي القرص:

رمي القرص : من الالعاب القديمة والتي كانت تدخل ضمن الالعاب الخماسية ( البنتاثلون )  
لليونانيين وقد تطورت هذه اللعبة نسبياً بواسطة الرومان والاداة التي كانت تستعمل آنذاك أوسع وأثقل من الاداة القانونية الحاضرة وكان قطر الدائرة ٢٨ سم ووزنها حوالي ٧ كغم ورمي

<sup>٦</sup> عادل عبد البصير؛مصدر سابق: ص ١٩٩

القرص من الالعاب المحببة الى نفوس الرياضيين والجمهور . وهناك  
ثلاث قوى تؤثر على القرص أثناء الرمي وهي:-

١- قوة دفع الرياضي للقرص في الهواء .

٢- قوة الجاذبية التي تحاول سحب القرص نحو الأرض .

٣- القوة الناتجة من مقاومة الهواء . وللحصول على أطول

مسافة أفقية ممكنة تعتمد على اساسين هما:

١- سرعة الانطلاق

٢- زاوية الانطلاق

١- فسرعة الانطلاق تتناسب طردياً مع قوة دفع الرياضي

لمركز ثقل القرص .

٢- للحصول على سرعة انطلاق قصوي يجب ان تكون

الارض تحت قدمي الرامي متماسكة وقوية كي يكون رد فعل  
الجسم لدفع الارض اكبر .

٣- يجب ان ينطلق القرص من يد الرامي قبل ان تترك

قدمه الارض .

٤- ان غرس القدم الامامية امام مركز ثقل قبل لحظة

الانطلاق يؤدي الى زيادة سرعة الاكتاف مما يؤدي الى زيادة  
سرعة الانطلاق .

٥- ان زيادة كتلة وطول اطرافه تساعد في الحصول على

سرعة انطلاق عالية .

٦- ان سرعة الانطلاق تتأثر بالقدرة وليس بالقوة فقط .

٧- ان السرعة الانتقالية للقرص تتناسب تناسبا طرديا مع سرعة الرامي القرص الدائرية ومع طول نصف قطر الدوران<sup>٧</sup>.

زاوية الانطلاق: ان زاوية الانطلاق المثالية هي ٤٥ . ٥  
القرص: يصنع جسم القرص من الخشب أو اي مادة اخرى مناسبة مع صفائح معدن مثبتة بمستوى سطح الجسم الخشبي ولها مركز الدائرة بالضبط المشكلة بدائرة معدني بطريقة يمكن بها ضبط الوزن.

(١) كغم نساء

الوزن (٢) كغم رجال

لمراحل الفنية لرمي القرص :-

أولاً - حمل القرص.

ثانياً - وقفة الاستعداد.

ثالثاً - المرجحة التمهيديّة.

رابعاً - الاستعداد للدوران والانتقال لمرحلة الرمي.

خامساً - الدوران.

سادساً - الانتقال للرامي.

سابعاً - مرحلة الرمي.

ثامناً - مرحلة التبديل. أولاً - حمل القرص ( مسك القرص

٨:-

٧ الرزاق؛ الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية:

(بغداد، مطلة جامعة بغداد، ١٩٧٩) [OBJ]

٨ وجهه محجوب واسيا كاظم؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي

الايقاعي:) (بغداد، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١ ت. س ليسيتسكايا؛ الجمناستك

الحديث، ترجمة، ابراهيم رحمة: (البصرة، مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٨

يمسك اللاعب القرص باليد اليمنى بحيث تنتشر اصابع اليد على سطح القرص وتكون في حالة استرخاء حيث تلمس الاطراف الاخيرة لها حافة القرص ويشد القرص بالسلاميات من الاصابع حيث ان قوة الجاذبية هي التي تجذب القرص الى هذه السلاميات وعند الدوران تمنعه من السقوط كما ينبغي ان ينتهي رسغ اليد للأمام كما يساعد الرامي على متابعة القرص مع الملاحظة بعد ثني الرسغ اكثر من اللازم لأن الانثناء الكبير يؤدي الى شد الرامي القرص

ويتذبذب اثناء الرمي في الهواء ويكون في حركة غير مستقرة  
ثانياً- وقفة الاستعداد :-

وهي المرحلة التي يقوم بها الرامي تهيئة نفسه حيث يقف الرامي في مؤخرة الدائرة وظهره مواجهاً لقطاع الرمي واضعاً الخط المستقيم بين قدميه شريطة ان تكون المسافة بينهما بقدر عرض الصدر أو اي مسافة يجد الرامي فيها راحتها ويكون وزن الجسم موزعاً على كلا القدمين بالتساوي وينظر الرامي الى نقطة ثابتة امامه بعدها يبدأ بعده مرجحات تمهيدية .

ثالثاً- المرجحة التمهيدية : يقوم اللاعب بالمرجحة التمهيدية وذلك بتطويع الذراع الحاملة للقرص كما يجب ان تكون المرجحة في حركات مستقيمة واسعة كي تساعد على شدة وقوة الدوران ولزيادة شدة المرجحة نجد بعض اللاعبين ينقلون مركز ثقلهم على الرجلين بالتبادل وتكون عدد المرجحة من ٢-٣ مرجحات فالذراع تستطيع ان تتابع مرجحتها الى الخلف اكثر مما يكون رمي النهاية يبقى القرص في الخلف وتكون الذراع الحاملة للقرص والكتفين في خط واحد وفي وضع موازي للأرض .

#### رابعاً- الاستعداد للدوران والانتقال لمرحلة الرمي :

ان اخر مرجحة يقرر فيها الرامي انها ستكون هي البداية للدوران يقوم الرامي بثني ركبتيه وعلى الفور تبدأ الركبة اليسرى بالدوران باتجاه قطاع الرمي تتحول قدمها بحيث تصبح مقدمة قدم ساقه اليسار باتجاه قطاع الرمي ان هذه الحركة يجب ان تتم على مشط القدم ويتحول ثقل الجسم قليلاً فوق ساقه اليسار ان استدارة الرجل اليسرى تبدأ قبل انتهاء<sup>٩</sup>

مركز الذراع الحاملة للقرص الى الخلف .

#### خامساً- الدوران:

ان لكل حركة دائرية محور ولجسم محور يدور حوله وينبغي ان يكون هذا المحور عمودي. وهذا المحور يجب ان يميل قليلاً نحو جهة الرمي وذلك لسهولة حركة الدوران فعند بدأ الدوران يميل الجسم كله نحو اتجاه الرمي وبعد ذلك ترفع الرجل اليمنى فعندما تترك الارض تبدأ حركة الدوران ويكون الدوران على مسافة اليسار وساقه اليمين في الهواء اما نقطة مركز الثقل فتميل نحو جهة الرمي قليلاً لأن الرامي يجب ان يتحرك في هذا الاتجاه وتكون اليد الحاملة للقرص والذراع الاخرى والساق المرفوعة بعيدة الى اقصى مدى من محور الدوران ويجب ان ينتبه الرامي للمحافظة على حالة التوازن اي ملاحظة حركة قدم اليمين بعد حركة دوران ساقه اليسار مع المحافظة على عدم انحناء الكتف الايسر عند الدوران ان هدف الرامي هو جعل القرص ثابتاً في منتصف الدائرة. هن تدفع القدم اليسرى هي الاخرى الأرض بقوة تزيد من سرعة الدوران ويصبح بعد

<sup>٩</sup> س ليسييتسكايا؛ الجمناستك الحديث، ترجمة، ابراهيم رحمة: (البصرة، مطبعة

جامعة البصرة، ١٩٨٨ [١٠٤])



ذلك ظهر اللاعب مواجهاً لقطاع الرمي والذراع اليمنى لا تزال محدودة الى اقصى حد خلف الرامي ويكون ثقل الجسم على رجل اليمين عند ذلك تستقر قدم اليسار في مقدمة الدائرة ومتجهة الى الامام ليأخذ الجسم

وضع التحفز والتهيؤ للرمي وهنا تكون ذراع اليسار مثنية قليلاً امام الصدر الرامي . سادساً- الانتقال الى الرمي:

من هذا الوضع تكون ساق اليمين تقريباً في مركز الدائرة وتكون درجة استناد الجسم كبير ويكون اكبر جزء من ثقل الجسم يركز على الساق اليمنى وتكون الساق اليسرى مستقرة على حافة الدائرة من الامام في هذه الحالة تقوم بسند الجسم فقط ولا تسمح بنقل ثقل الجسم نحو اتجاه الرمي وفي اثناء هذه الحركة يكون مركز الثقل فوق ساق اليمين مع ميل قليل للخارج تجاه مؤخرة الدائرة وتبدأ الرجلين من هذا الوضع بالدوران نحو جهة الرمي وتمتد

بجانِب حركتهما الدائرية وتبدأ الرجلين ويكون اتجاههما الى الامام والاعلى . وتساعد اليد اليسرى بارتفاعها الى الاعلى على شد عضلات الجذع وبحركة اليد اليسرى هذه يرتفع الكتف الايسر الى الاعلى ويصل الحوض بجهته ليواجه مقطع الرمي . تمتدان القدمان وترتفعان الى الاعلى وعند امتداد القدمان الى الاعلى تنطلق اليد اليمنى بالقرص الى الامام ويكون الجانب الايمن للحوض على استعداد للتحرك اماماً ليقود الحركة وهي الانطلاق الى حالة الاسترخاء تساعد على انسيابية واستمرار حركة الدوران . سابعاً- مرحلة الرمي :

يقوم اللاعب بإدارة الركبة اليمنى للأمام ويتم ذلك الدوران على مشطها ويدفع الحوض بسرعة للأمام وتمتد الركبتين

معاً الى الأعلى بتطويح الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام  
عندما يصل الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام عندما يصل  
الذراع الحاملة للقرص مستوى الكتف اليمنى يترك القرص يد  
اللاعب نتيجة قوة الرمي والقوة الطاردة المركزية ويعمل اللاعب  
على دوران القرص بسحب حافة القرص بالأصابع أما الذراع  
اليسرى والساق الايسر تعمل معاً على ايقاف اندماج الجسم الى  
الجانب ولكي يحصل على ابعاد مسافة  
ممكنه لابد أن تتفق زاوية طيران القرص وخط عمل القوى  
المنطلقة من اليد مع خط محور الرمي .

ثامناً- مرحلة التبديل :

بعد التخلص من القرص يجد اللاعب نفسه مضطراً لأداء  
بعض الحركات لغرض الاحتفاظ باتزانها داخل دائرة الرمي نتيجة  
لأداء بعض الحركات لغرض الاحتفاظ باتزانها داخل دائرة الرمي  
نتيجة قوة واندفاع وسرعة الدوران فيقوم بتبديل وضع القدمين  
حيث تتقدم الرجل اليمنى الى الامام ويقع عليها كتلة الجسم  
ويقوم بسحب جسمه للخلف كما تسحب الذراع اليسرى للخلف  
باتجاه معاكس لاتجاه الرمي في وضع انثناء من المرفق  
ملتصقة بالجسم

وذلك لتغيير اتجاه اندفاع الجسم للأمام لعدم السقوط أو

الخروج خارج دائرة الرمي

## الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	٣-١
منهج البحث.	٣-١
مجتمع البحث وعينته.	٣-٢
وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث	٣-٣
وسائل جمع المعلومات.	٣-٣-١
أجهزة وأدوات البحث.	٣-٣-٢
تحديد الاختبارات.	٣-٤
التجربة الاستطلاعية.	٣-٥
الأسس العلمية (الصدق _ الثبات _ الموضوعية).	٣-٦
إجراءات البحث.	٣-٧
الوسائل الإحصائية	٣-٨

## الباب الثالث

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

نظراً لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: علاقة بعض القدرات البدنية و الانثروبومترية في انجاز فعالية رمي القرص لطالبات مرحلة ثانية ، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي و معالجتها و تشخيصها و سردها للقراءة مستعملين بذلك المنهج الوصفي لتوضيح المفاهيم و المصطلحات و تحليل المتغيرات و إعطاء النتائج المتوصل إليها . و يعرف المنهج الوصفي بأنه : " كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها ، كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين العناصرها و يتم عن طريق جمع البيانات و تنظيمها و تحليلها ثم الاستنتاج.

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

ان تحديد العينة من أهم المراحل و أبرزها في البحث العلمي حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل ، فالعينة اذا هي جزء او نسبة معينة من افراد المجتمع الأصلي (١٠٤). حيث تم اختيار عينة البحث من طالبات مرحلة ثانية الأربع شعب حيث تم اختيار شعبة (د) عددهم (٢٦) طالبة بالطريقة العشوائية لاجراء الدراسة عليها والتي تتمثل ٢٥٪ من عينة البحث

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المراجع و المصادر العربية
- الاختبارات المهارية
- شبكة المعلومات العالمية الأنترنت.
- الملاحظة

٣-٣-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :-

١-أقراص عدد (٣)

٢- شريط القياس

٣- أقماع

٤-كرة طبية

٣-٣-٣ القياسات المستخدمة في الدراسة :-

- العمر .

- القياسات الجسمية .

٣-٣-٤ الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية :-

١-اختبار الكرة الطبية ٢كغم .

-اختبار القوة الانفجارية للساقين.

٣-الإنجاز (رمي القرص).

### ٣ - ٤ إجراءات البحث الميدانية :

#### اختبار الكرة الطبية بوزن ٢ كغم

- اسم الاختبار: رمي الكرة الطبية زنة ( ٢كغم ) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي<sup>١٠</sup>.
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتفين .
- الأدوات : منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرسي ، كرة طبية زنة ( ٢كغم ) ، شريط قياس .
- وصف الأداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي . يوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة إلى الأمام في أثناء رمي الكرة باليدين . تتم عملية رمي الكرة باستعمال اليدين فقط ( بدون استعمال الجذع ) . الشروط : يعطي للمختبر محاولتين متتاليتين . يعطي للمختبر محاولة مستقلة في الاختبار كتدريب على الأداء . عندما يهتز المختبر أو يتحرك الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلاً منها.
- التسجيل : درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولتين.

#### • اختبار القوة الانفجارية للساقين

• اسم الاختبار: القفز للامام الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

• الادوات: شريط قياس، مكان مناسب خال من العوائق.

• مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وقدماه متباعدتان قليلا تمرجح الذراعان خلفا مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم الوثب لأقصى مسافة ممكنة الى الامام عن طريق مد الركبتين والدفع بهما مع مرجحة الذراعين اماما.

• التسجيل: تحتسب المسافة لأبعد نقطة يسجلها المختبر

### أختبار فعالية القرص.

تعطى (٣) محاولات لكل طالبة لاداء فعالية رمي القرص بالطريقة القانونية من داخل الدائرة المخصصة لرمي القرص وتحسب المسافة في كل رمية وتأخذ المسافة الأبعد من الثلاث محاولات وتكون هي هه انجاز فعالية الطالبة الرمي القرص.

### ٣ - ٥ التجربة الاستطلاعية :

وهي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية تقوم بها الباحثة من أجل الوقوف على كل الأمور التي تصاحب اجراء الاختبارات في التجربة الرئيسية مستقبلاً من أجل تلافي بعض المشاكل التي قد تحدث اثناء التجربة الرئيسية ولمعرفة الوقت اللازم لاجراء التجربة وكذلك لتوزيع المهام على فريق العمل المساعد \_ أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٣/٢/٢٠٢٢ ساعة العاشرة والنصف صباحا على (٥) طالبات حيث اجري لهن القياسات الجسمية والاختبارات (بدنية والانجاز).

### ٣-٦ التجربة الرئيسية:-

أجرت الباحثة التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ ٢٠/٢/٢٠٢٢ الساعة العاشرة والنصف صباحا ، على ملعب الكشافة في كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة للبنات وتم اختبار

(٢٦) طالبة من شعبة (د) بعد ان اخذ القياسات الجسمية لهن: تم  
الاختبار

- القفز من الثبات
- رمي الكرة الطبية
- اختبار رمي القرص حيث أعطيت (٣) محاولات واخذ القياس  
لأفضل رمية لاحتسابها في نتائج البحث

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

لمعالجة البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)  
وذلك استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.



## الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض القياسات لأفراد عينة البحث

٤-١-١ عرض نتائج علاقات الارتباط لأفراد مجموعة

٤-٢ مناقشة علاقات الارتباط لعينة البحث

## الباب الرابع

### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل إليها الباحثة من خلال إجراء نتائج علاقات الارتباط لمجموعة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم تم معالجتها إحصائياً للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث وكما يلي :

### جدول (١)

بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء

ت	المتغيرات	وحده قياس	وسط	انحراف	الالتواء
١	وزن	كغم	٥٧	٩.٠٩	٠.٥٣١
٢	طول	سم	١٦٢.١١ ٥	٥.٢٣	٠.٢١٨-
٣	قوه ذراعين		٢.٨٨	٢.٣١	٠.٦٠١-
٤	قوه رجلين		١.٢٣٥	٠.٣٦	٠.٠٥٩-
٥	انجاز القرص	م	٧.٨٨٥	١.٧٤	٠.٨٥١

#### ٤-١-١ عرض نتائج الارتباط

يبين الجدول رقم واحد بان الوزن كان الوسط الحسابي ٥٧ كم و الانحراف المعياري ٩.٠٩ والالتواء ٥٣٪ في حين حقق الطول وسط ١٦٢،١٥٥ متر وانحراف معياري ٥،٢٣ الالتواء ٠،٢١٨ في حين بان قوة ذراعين وسط ٢،٨٨ سم و انحراف معياري ٢،٣١ و الالتواء ٠،٦٠١ في حين بان قوة رجلين واسط ١،٢٣ اس وانحرا معياري ٠،٣٦ والالتواء ٠،٠٥٩ في حين بان انجاز القرص واسط ٧،٨٨٥ م وانحراف معياري ١،٧٤ والالتواء ٠،٨٥١

#### جدول (٢)

يبين قيم معامل الارتباط ونسبة الخطأ

ت	المتغيرات	قيمه الارتباط	نسبه الخطأ	الدلالة
١	وزن	٠.٧٠١	٠.٠٠٠	معنوي
٢	طول	٠.٧٨٩	٠.٠٠٠	معنوي
٣	قوه ذراعين	٠.٧٤٦	٠.٠٠٠	معنوي
٤	قوه رجلين	٠.٧٩٩	٠.٠٠٠	معنوي

#### ٤-٢ مناقشة علاقات الارتباط لعينة البحث

من الجدول رقم ٢ يبين علاقة ارتباط المتغيرات المدروسة بان لها علاقة ارتباط كما بين في الجدول انجاز رمي قرص طالبات حيث كان للوزن علاقة ارتباط قيمتها ٥،٧٠ وهي علاقة قويه نسبياً حيث

كلما أقترب الرقم من ١ يدل على ان العلاقة ايجابية وكان للطول  
علاقه ارتباط ٠.٧٨ نسبيه خطأ ٠ وهي معنوية و كان لقوة  
الذراعين ( كرة طبية ) علاقته ارتباط قيمتها ٠.٧٤ وهي علاقته قويه  
نسبياً حيث كلما اقترب من ١ يدل على ان العلاقة ايجابية وكان  
قوه الرجلين ( الوثب من الثبات ) علاقته ارتباط قيمتها ٠.٧٩ وهي  
علاقته قويه نسبياً حيث كلما اقترب الرقم ١ يدل على ان العلاقة  
ايجابية وهي معنوية

## الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات .

٥-٢ التوصيات .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

استنتجت الباحثة

- ١- أن الوزن له علاقة إيجابية لإنجاز رمي القرص للطالبات
- ٢- الطول له علاقة إيجابية طرديا لإنجاز رمي قروب للطالبات
- ٣- إن قوة الذراعين و الرجلين له علاقة إيجابية طرديا معوية مع إنجاز رمي القرص للطالبات

### ٥-٢ التوصيات

توصي الباحثة

- ١- أن يكون هناك دراسات مشابهة أخرى لمتغيرات الأخرى لفعاليات رمي القرص للطالبات
- ٢- أن يكون هناك اختيار أفضل للطالبات التي تمثل طول حيث يؤثر على إنجاز فعاليات رمي القرص و الكثير من الفعاليات
- ٣- الاختبارات لقوة الذراعين و الرجلين مهمة ويجب التركيز عليها من خلال قوة الطالبات وكذلك التأكيد على تنمية القوى الذراع و الرجلين

## المصادر

- ( أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٨ )
- ( ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي. ط ١ ، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم ) (٢٠٠٨)
- (وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي. ط ٢، بغداد دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، (١٩٩٩)
- نادية شاكر جواد : اهم القياسات الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز برمي القرص ،اطروحة دكتوراه غير منشوره كليه التربية الرياضية ،جامعة بابل ، ٢٠٢٢ .
- نبيل محمود شاكر العيدان : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية كمؤشر لاختيار اللاعبين في كرة القدم ،رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .
- حسين عبد الزهرة التلاوي؛ القيمة التنبئية لأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهارية لناشئ الكرة الطائرة بأعمار: (١٤ - ١٦) سنة،
- (وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي. ط ٢، بغداد دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠ )
- ( عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،) القاهرة، دار الفكر العربي، (١٩٩٩)
- عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا. ط ١، بغداد، مكتب النور (٢٠١١) [OB]
- الرزاق؛ الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩)