

القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك

م.م. معين علي عبيد

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

kirkuk026@gmail.com

#### الملخص

هناك انخفاض وتدني الإنجاز في فعالية رمي الرمح لألعاب القوى لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك وهدف البحث التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك وفرض البحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك وتتمثل عينة البحث من (٦) لاعبين من منتخب جامعة كركوك في فعالية رمي الرمح واستخدم الباحث منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ومعالجة النتائج احصائيا لاستخراج متوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط بيرسون (person). واستنتج الباحث عند تدريب فعاليات الرمي وبشكل خاص فعالية رمي الرمح يجب الاهتمام بالقوة الانفجارية للذراعين لأجل تحقيق ابعاد مسافة رمي (الإنجاز) لما له من علاقة ارتباط عالية والاهتمام بتدريب القدرات البدنية الخاصة بالفعاليات التي تعتمد عليها بشكل رئيسي في رمي الرمح كقوة انفجارية والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى واعتماد القوة الانفجارية كمؤشر بدني اساسي في تدريبات رمي الرمح واوصى الباحث التأكيد على تطوير القدرة المنبعثة للأطراف السفلى والتأكد على تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا والتأكيد على ضبط الاداء المهاري لرمي الرمح واجراء دراسات مشابهة على فعاليات اخرى.

الكلمات المفتاحية: القوة الانفجارية ، القوة المميزة ، رمي الرمح

alquat alainfijariat lildhiraeayn walquat almumayazat bialsureat lilrajulayn  
waealaqatihima bial'iinjaz fi faealiat ramy alramh ladaa laeibi muntakhab  
jamieat karkuk

Mueen ali Obaid kirkuk026@gmail.com

University of Kirkuk College of Physical Education & Sport Science  
alkalimat almuftahiat / alquat alainfijariat lildhiraeayn / alquat almumayazat  
bialsureat lilrajulayn / ramy alramh / muntakhab jamieatan karkuk  
alkalis

mushkilat albahth hunak ainkhifad watadaniy al'iinjaz fi faealiat ramy alramh  
li'aleab alquaa ladaa laeibi muntakhab jamieat karkuk.

hadaf albaht altaearuf ealaa alealaqat bayn alquat alainfijariat lildhiraein  
walquat almumayazat bialsireat lilrajlayn waealaqatihima bial'iinjaz fi faealiat  
ramy alramh ladaa laeibi muntakhab jamieat karkuk.

farad albahth would ealaqat airtibat maenawiat bayn alquat alainfijariat  
lildhiraein walquat almumayazat bialsireat lilrajlayn waealaqatihima bial'iinjaz  
fi faealiat ramy alramh ladaa laeibi muntakhab jamieat karkuk.

eayinat albahth wahadha eayinat albahth b (6) laeibin min muntakhab jamieat  
karkuk fi faealiat ramy alramh aistakhdam albahith munahaj albahth alwasafii  
bi'uslub alealaqat alairtibatiat limulayamat.

aistantaj albahith eind tadrib faealiat alramy wabishakl khasin faealiat ramy  
alramh yjbu alaihtimam bialquat alainfijariat lildhiraein li'ajal tahqiq 'abead  
masafat ramy (alanjaz) lamaa lahuma min ealaqat airtibat ealiatin. alaihtimam  
bit drib alqudrat albadaniat alkhasat bialfaealiat alty taetamid ealayha bishakl  
rayiysiin fi ramy alramh kaquat ainfijariat walquat almumayazat bialsireat  
walquat alquswaa. aietimad alquat alainfijariat kamuashir badani 'asasiun fi  
tadribat ramy alramh.

almunsha'a yjb ealaa tatwir alqudrat almunbaeathat lil'atraf alsuflaa. ta'akad  
ealaa tatwir alqudrat alainfijariat lil'atraf aleulya.

١- المقدمة:

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، وتحثل ألعاب القوى مكانه هامه في جدول الالوسمة حيث بلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الاخرى في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والاقليمية .

(ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري ، ٢٠٠٢ ، ص ٥)

تعتبر فعالية رمي الرمح واحدة من فعاليات ألعاب القوى والتي تعتمد على التكنيك والقوة السرعة وفعالية رمي الرمح جزء من الفعاليات الاولمبية القديمة ودخلت العصر الحديث اول مرة في دورة الألعاب الاولمبية في أثينا للرجال ١٩٠٦ وللنساء ١٩٣٢، اما تاريخ هذه الفعالية فقد استخدم الرمح كسلاح صيد قديم في التاريخ البشري وكانت تستخدم حجارة رأسيه تثبت على رأس عصا .

(شبيب نعمان السعدون ، ٢٠١١ ، ص ٣٦٥ - ٣٦٦)

بالرغم من الصورة المشرفة التي تعرضها شاشات العالم نجد أن الأرقام القياسية العراقية أحياناً تخط للأمام خطوة وإلى الخلف أكثر من خطوة في مجال رمي الرمح. وتلعب القوة العضلية الخاصة دوراً معبراً وفعالاً أساسياً في تطوير إنجاز رمي الرمح فضلاً عن بقية الصفات البدنية والحركية لأجل الحصول على التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم العضوية، وهناك عدة طرق مختلفة والأساليب متعددة لتطويرها ويأخذ بنظر الاعتبار أهمية كل فعالية رياضية ومتطلباتها في تحقيق الهدف وبصورة خاصة في الفعاليات التي تعتمد على القدرة العضلية والتي هي مهمة لمختلف الألعاب الرياضية وخصوصاً في فعالية رمي الرمح.

ونتيجة الضعف وثبات المستوى في إنجاز فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك ولأهمية ما ذكر اعلاه، ارتأ الباحث الى ايجاد العلاقة بين اوجه القوة العضلية وعلاقتها بالإنجاز في فعالية رمي الرمح ومن هنا برزت أهمية البحث.

وتعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة التي تتطلب توافق حركي عالي في جميع مراحلها لأجل أداء تكنيك صحيح يحقق إنجازاً جيداً، وكل هذا لا يحقق إلا من خلال وجود صفات مركبة لتطوير القوة العضلية.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه حكم دولي في ألعاب الميدان والمضمار ومن خلال متابعته للبطولات التي تقام بين جامعات العراق لاحظ ان إحدى أسباب تدني الإنجاز في فعالية رمي الرمح في جامعة كركوك خلال السنوات الأخيرة وتراجعها عن مستويات الجامعات الأخرى حيث لوحظ عدم التوجه لممارسة هذه الفعالية كون إن متطلباتها صعبة وتحتاج إلى صفات خاصة بالقوة العضلية وتحتاج إلى صفات بدنية وحركية خاصة.

لوحظ هناك حلقة مفقودة في المؤلفات العلمية لألعاب القوى وهي درس ألعاب القوى واهملت جانب هام يحتاج إليه المدرس والمدرّب وهو التخطيط لدرس ألعاب القوى لان في المدرسة القاعدة الواسعة لانتقاء الموهوبين وتطوير قابلياتهم كما يقود المدرس في الكلية للتوجه الى طلبته وتوجيههم الوجه الصحيحة بقيادة الوحدات التعليمية في الصف .

(ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري ، ٢٠٠٢ ، ص ٥)

لذى فان مشكلة البحث تكمن في الاجابة عن السؤال الاتي:

هل للقوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لهما علاقه بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك ويهدف البحث إلى:

التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتهما بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى منتخب جامعة كركوك .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (٦) ستة لاعبين يمثلون منتخب جامعة كركوك في فعالية رمي الرمح للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

٢-٣ وسائل جمع البيانات:

- تحليل محتوى

- المصادر

- الاختبارات والقياس

- استمارة جمع المعلومات

٢-٤ الاجهزة والادوات المستخدمة:

- شريط قياس

- ساعة توقيت الكترونية

- صافرة

- ملعب رمي الرمح

- شريط لاصق

- شواخص

- بورك

٢-٥ الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بعد تحليل محتوى المصادر واختيار مجموعة من الاختبارات تم عرضها على الخبراء لاختيار الاختبارات المناسبة لعينة البحث، كما في ملحق (١)

٢-٥-١ اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠ متر) (القوة المميزة بالسرعة)

(موفق اسعد محمود الهيتي ، ٢٠٠٧ ، ص٣٧)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف، شريط قياس، شاخص عدد (٢) ، خط بداية ونهاية.

طريقة اجراء الاختبار: يقف المختبر ورجل القفز تمس خط البداية والرجل الحرة (الممرجة) طليقة الى الخلف وعند اعطاء الامر بالبداية يحجل المختبر بأسرع ما يمكن الى خط النهاية نعطي محاولة لكل رجل.

طريقة التسجيل: يسجل الزمن بالثانية لأقرب (٠,٠١) من الثانية.

٢-٥-٢ اختبار القوة الانفجارية للذراعين رمي كرة الطبية

(علي سليمان عبد الطرقي ، ٢٠١٣ ، ص٢٤)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الاجهزة والأدوات: كرة طبيه زنه (٣كغم) شريط قياس، كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي.

طريقه الاداء: يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع.

التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها.

٢-٥-٣ اختبار رمي الرمح (المستوى الرقمي)

(القانون الدولي لألعاب القوى ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٨)

الغرض من الاختبار: قياس المستوى الرقمي برمي الرمح.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للرمي يشمل دائرة مجال قانوني لرمي الرمح بعرض (٤) امتار وطول لا يقل عن (٣٠) متراً وقطاع رمي بزاوية  $34,29^\circ$  (بحسب التعديلات الجديدة للقانون) ، شريط قياس كتان.

وصف الأداء: يقف اللاعب على مجال الرمي وبحسب القواعد الدولية لهذه الفعالية ويبدأ بأداء محاولة كاملة.

حساب الدرجات: يكون القياس من الحافة الداخلية لقوس الرمي وعلى امتداد الخط المار بمركز الدائرة والذي يكون قوس الرمي جزءاً منها (جهة الدائرة) إلى أقرب اثر يتركه سن الرمح لحظة لمسه الأرض من ناحية قوس الدائرة التي تحدد نهاية مجال الرمي بواسطة شريط قياس معدني ويتم القياس لأقرب سنتيمترين، تعطى ثلاث محاولات وتحتسب أفضلها من ناحية الإنجاز.

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

الثبات والصدق والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار مقنن لذا لجأ الباحث إلى تحديدها ليتمكن من تطبيق مفردات الاختبار على عينة البحث.

٢-٧ الأسس العلمية:

٢-٧-١ ثبات الاختبار:

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوثوق بنتائجها يمكن تعريف ثبات الاختبار "انه إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية" (علي سلوم ، ٢٠٠٤ ، ص ٩١)

أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يجرى فيها، ثم تطبيق الاختبارات على عينة من اللاعبين من جامعة كركوك ممن هم خارج عينة البحث في يوم الاحد المصادف ٢٠١٩/٣/٣١ ثم أعاد الباحث أبحاثها بعد(اربعة ايام) في يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/٤/٤ ثم أجرى الباحث معامل ارتباط لكل الاختبارات وكما مبين في الجدول.

جدول (١) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

الموضوعية	الثبات	الصدق	الاختبارات
٠,٨٢	٠,٩٠	٠,٨٣	اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠م) (القوة المميزة بالسرعة)
٠,٨٢	٠,٩٢	٠,٨٦	اختبار قوة الانفجارية للذراعين رمي كرة الطيبة من فوق الراس
٠,٨٣	٠,٨٨	٠,٩٣	اختبار رمي الرمح (المستوى الرقمي)

#### ٢-٧-٢ صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوى الخبرة والاختصاص كما في الملحق (٢) حيث أكدوا على أن هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من أجله إضافة إلى ذلك فقد استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات (معامل الثبات) ويعني صدق الاختبار (ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا)

(علي سلوم ، ٢٠٠٤ ، ص٥٨)

#### ٣-٧-٢ موضوعية الاختبار:

وتعني (معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يتثبتوا من صحتها) عند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري على عينة البحث لغرض استخراج ثبات الاختبار حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني (اتفاق آراء المحكمين) وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

٢-٨ التجربة الاستطلاعية:

من أجل الحصول على أفضل طريقة لأجراء مفردات الاختبارات المختارة وكذلك الحصول على النتائج الصحيحة والدقيقة واتباعا للأسلوب العلمي قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف (٢٠١٩/٤/٧) وأجريت التجربة على عينة من (٣) طلاب والذي يمثلون العينة الاستطلاعية. إذ تم استبعادهم من التجربة الرئيسية إذ تعد التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا (قاسم حسن المندلاوي وآخرون ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٩)

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي:

- التعرف على مدى ملاءمة الاختبارات مقياسا للقوة الانفجارية.
- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد. (معد مانع علاوي ، احسان قدوري أمين ، أمجد علي فليح ، لقمان صالح كريم)

- ملاحظة مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبار.

- التعرف على المشاكل و الصعوبات لغرض تجاوزها.

- معرفة كفاءة وصلاحية الأدوات المستخدمة في التجربة.

- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها.

٢-٩ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على (٦) لاعبين للفترة من يوم الاثنين لغاية يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٩/٤/١٠-٨ وسجلت النتائج وتمت الاختبارات الآتية:

١- اختبار القوة الانفجارية للذراعين .

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٣- اختبار الانجاز في رمي الرمح.

٢-١٠ المعالجات الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss تم استخراج منه

(وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ، ص ١٠٣ - ٢١٤ - ١٤٦)

- متوسط الحسابي.

- انحراف معياري.

- معامل الارتباط البسيط بيرسون (person).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل النتائج الخاصة بعلاقة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين بمستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

جدول (٢) يبين قيم الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين ومستوى الانجاز في فعالية رمي

الرمح

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية	س	ع±	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة المعنوية
١	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثا)		١٠,٧٥	٠,٥١	٠,٥٥	٠,٨١	غير معنوي
٢	مستوى الانجاز في رمي الرمح (م)		٣٥,٥٠	١,٣٨			
٣	مستوى الانجاز في رمي الرمح (م)		٣٥,٥٠	١,٣٨	*٠,٨٥	٠,٨١	معنوي
٤	القوة الانفجارية للذراعين (م)		٢,٤٨	٠,١١			

\* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ و درجة حرية (٦-٢) = ٤

تبين من خلال الجدول (٢) وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٥٥) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) ونسبة خطأ (٠,٠٥)، وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٨٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) ونسبة خطأ (٠,٠٥)

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (٢) وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والانجاز في فعالية رمي الرمح حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٥٥) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) ونسبة خطأ (٠,٠٥) ويعزو الباحث السبب الى وجود ضعف الاداء لعينة البحث مما اثر على انجاز العينة في فعالية رمي الرمح.

ويتبين من خلال الجدول (٢) وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٨٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) ونسبة خطأ (٠,٠٥) ويعزو الباحث ذلك ان عنصر القوة الانفجارية من العناصر المهمة جدا في كثير من الالعاب والفعاليات الرياضية وخاصة فعالية رمي الرمح حيث تعمل زيادة عنصر القوة الانفجارية للذراعين في زيادة قوة الدفع لحظة الرمي مما ساعد على انطلاق الرمح بأقصى سرعة مما يساعد على تحقيق نتائج جيدة في رمي الرمح ويلاحظ من نتائج البحث ان مقدار القوة الانفجارية للذراعين لعينة البحث بلغت (٢,٤٨) متر وهي تعتبر قوة ضعيفة لمستوى منتخب جامعة قابلة للانخفاض في المقدار وقيمة مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح والبالغ (٣٥,٥٠) متر. وهذا ما اشار اليه مفتي ابراهيم حماد على ان القوة الانفجارية لها اهمية كبيرة في فعاليات العاب القوى من خلال سرعة وقوة عضلات الذراعين والرجلين وخاصة في المشاركة مع القدرات الاخرى في تحقيق الانجاز ومن هنا تبرز اهمية القوة العضلية في "انها تساهم في انجاز وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الاداء وتساهم في تقدير العناصر البدنية الاخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في التدريب وتعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (مفتي ابراهيم حماد ، ٢٠٠١ ، ص١٦٧)

وهذا ما اكد عليه قاسم حسن وآخرون (١٩٨٨) بدون القوة العضلية لا يمكن اداء أي حركة لذا من الضروري تتميتها باعتبارها من الصفات الحركية لأنها تعد احد عوامل الاداء الجيد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل والذي يعتمد على الجهاز العصبي .

(قاسم حسن حسين ، منصور جميل ، ١٩٨٨ ، ص١٤٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان ليس له دور مهم في مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

٢- ان القوة الانفجارية للذراعين تلعب دورا ايجابيا في مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

٤-٢ التوصيات:

١- التأكد على تطوير القدرة المنبعثة للأطراف السفلى.

٢- التأكد على تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا.

٣- التأكيد على ضبط الاداء المهاري لرمي الرمح.

٤- اجراء دراسات متشابهة على فعاليات اخرى.

- القانون الدولي لألعاب القوى؛ ترجمة صريح عبد الكريم وآخرون: (بغداد، مكتب العادل للطباعة، ٢٠٠٤).
- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري؛ ألعاب القوى، ط ١: (الاردن، عمان ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢).
- شبيب نعمان السعدون؛ العاب القوى العالمية، ط ١: (الاردن، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١١).
- علي سليمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية، ط ٤٧٩: (بغداد، مكتب النور للطباعة والنشر، ٢٠١٣).
- علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (العراق، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- قاسم حسن المنذلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩).
- قاسم حسن حسين، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٨).
- موفق اسعد محمود الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم: (عمان ، الاردن ، دار دجلة، ٢٠٠٧).
- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - وقادة، ط ٢: (مصر، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي؛ تطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر).

جامعة كركوك

كلية التربية البنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين بمجال التدريب الرياضي والعباب القوى

السيد الدكتور \_\_\_\_\_ المحترم

تحية طيبة. يروم الباحث إجراء بحث وصفي على عينة من لاعبي منتخب جامعة كركوك بعنوان "القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى منتخب جامعة كركوك" ونظراً لما تتمتعون به من معرفة وخبرات علمية في مجال التدريب الرياضي، يرجى تفضلكم ببيان رأيكم حول صلاحية الاختبارات المختارة قيد البحث (للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) مع التقدير

أهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين

يرجى التأشير: بعلامة (✓) تحت كلمة يصلح وعلامة (x) تحت كلمة لا يصلح

رأي الخبير		الصفة التي يقيسها	نوع الاختبار
لا يصلح	يصلح		
		القوة الانفجارية للذراعين والجذع	رمي كرة طبية زنة (٢,٥ كغم)
		القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	رمي كرة طبية زنه (٣ كغم)
		القوة الانفجارية للذراعين والجذع	رمي كرة طبية زنة (٣,٥ كغم)
		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل	الحجل على ساق واحدة لمسافة (٣٠ م)
		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل	الحجل لأقصى مسافة بالتبادل في (١٠) ثانية

مكان العمل

الدرجة العلمية

اسم الخبير

التخصص

الباحث

معين علي عبيد

ملحق (٢)

قائمة بأسماء ذوي الخبرة والاختصاص بالتدريب الرياضي والعباب القوى

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص
١	د. فريق فائق رفيق	استاذ مساعد	التربية البدنية - كركوك	تدريب رياضي
٢	د. أحسان قدوري أمين	استاذ مساعد	التربية البدنية - كركوك	تعلم حركي العباب القوى
٣	د. فراس طالب حمادي	استاذ مساعد	التربية البدنية - كركوك	تدريب رياضي
٤	د. امينة حسين كريم	استاذ مساعد	التربية البدنية - كركوك	طرائق تدريس العباب القوى
٥	د. وئام عامر عبدالله	مدرس	التربية البدنية - كركوك	قياس وتقييم
٦	م. سنان هشام رشيد	استاذ مساعد	التربية البدنية - كركوك	تدريب رياضي
٧	د. مراد احمد ياس	استاذ مساعد	التربية البدنية - تكريت	تعلم حركي العباب القوى