ملخص البحث

(اشتمل البحث خمسة أبواب )

الباب الأول

تعريف البحث

1. احتوى البحث على مقدمة واهمية البحث ومشكلة البحث اذ تجسد البحث في القياسات الجسمية والقدرات البدنية للجسم لرمي الرمح

الباب الثاني

الدراسات النظرية المتشابهة

اشتمل الباب الثاني الدراسات النظرية والدراسات المشابه

الباب الثالث

منهجية البحث وجراءتيه الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب تقسيم العينة واشتملت (44 طالبة ) من طالبات المرحلة الرابعة

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليها ومناقشتها

احتوى هذا البحث على عرض النتائج من خلال معالجة إحصائية كما موضح في الجداول واختبار الفرضيات التي تحقق اهداف البحث

الباب الخامس

1- استنتجه الباحث هناك علاقه ارتباط معنويه ما بين القياس الجسمي والقدرات البدنية

2- ان القياسات الجسمية اهميتها الكبيرة ودورها لفعالية العاب القوى وتمثل دورها في بحثناً هذا في فعالية رمي الرمح للطالبة

3- كانت الصفات البدنية و دورها الاساسي باعتبارها العمود الفقري لكافه المهارات الأساسية وكذلك بقيه الفعاليات العاب القوه كونها المحور الاساسي الذي تدعو اليه العملية التدريبية

التوصيات:

1- توصي الباحثة بالاعتماد والاخذ بنظر الاعتبار لاستناد الى القياسات الجسمية (الانثروبومترية ) من اجراء بحوث فعاليات أخرى من اللعاب القوى

2- توصي الباحثة بالأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين عينه البحث.

3- ضروره استعاده المدرسين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية لبحوث متشابهة

**الباب الأول**

* 1. **مقدمة واهمية البحث**
  2. **مشكلة البحث**
  3. **اهداف البحث**
  4. **فروض البحث**
  5. **مجالات البحث**
     1. **مجال البشري**
     2. **مجال الزماني**
     3. **مجال المكاني**

1. التعريف بالبحث
   1. المقدمة واهمية البحث

القياسات الجسمية يعني بها قياس احد اجزاء جسم الانسان والجسم كله .. يعني بها الانسان وهي فرع من فروع الأنثروبولوجيا التي تبحث في قياس الجسم البشري .. وتعد احدى الوسائل الهامة في تقويم نحو الفرد كما ان لها علاقة عالية بالعديد من المجالات الحيوية فالنمو الجسمي له علاقة بالصحة والتوافق الاجتماعي والانفعالي للإنسان وخصوصاً في السنوات المتوسطة من العمر . وتعد احدى العوامل المؤثرة على الاداء . فهي تؤثر في جميع المراحل التي يمر بها البرنامج من الاعداد والتخطيط حتى التقويم .. ان اساس الفعاليات الرياضة هو تعلم واتفان مهارتها الحرية اذا ان اساس الإتقان و الوصول في الاداء الى مستوى افضل هو هدف درس التربية الرياضية . ولما كان اساس الدروس العلمية تطوير وتحسين الجوانب الفنية للمهارات الرياضية ضمن المنهج العلمي وهذا التطبيق الفني الصحيح

يتطلب ان تكون الطالبة على مستوى معين من القدرات البدنية التي نساعد على تطبيق مختلف المهارات للفعاليات الرياضة

وبها ان فعاليات العبا القوى تتطلب قياسات جسمية وقدرات بدنية خاصة لكل فعالية حسب نوعها الى يمكن من خلالها ان تحقق مستوى حسب الاداء الفني للطالبات . فعالية رمي الرمح واحد من فعاليات العاب القوى ان تتطلب قياسات جسمية وقدرات بدنية خاصة يستطيع اللاعب من خلالها تحسين الاداء تطوير مستوى الانجاز وضمن الاساسيات التي يجب ان يتمتع بها ان لاعب رمي الرمح هي ان يتميز بقياسات خاصه كطول الذراع الرامية وطول الرجل وبي قوة انفجارية للذراعين بقوة مميزه بالسرعة للرجلين لاذا تكمن اهمية البحث (علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية في انجاز رمي الرمح للطالبات

**1-2 مشكلة البحث**

جاءت مشكلة البحث كون الباحثة من طالبات المرحلة الرابعة وان فعالية رمي الرمح واحد من الفعاليات التي تعد ضمن المنهج المخصص للطالبات لذا ارتأت الباحثة بأن تأخذ بعض القياسات الجسمية وبعض القدرات البدنية للطالبات وعلاقتها بإنجاز رمي الرمح ومن خلال اطلاع الباحثة علم الدراسات السابعة ومقابله مدرسات المادة لاحظن لم يتم وضع مستويات مهارية للمهارات الاساسية التي تمثل الاداء لمهاري للطالبات المرحلة الرابعة لفعالية رمي الرمح وهذا ان يعد عاتقاً امام المختصين ويشكل ضعفا في تقيم مستوى اداء الطالبة لذا ارادت الباحثة المساهمة في وضع احد الحلول التي من شائنها تجاوز مثل هكذا مشكلة

**1-3 الاهداف :-**

1. تعرف العلاقة القياسات الجسمية في انجاز رمي الرمح
2. تعرف العلاقة القدرات البدنية في انجاز رمي الرمح

**1-4-الفروض :-**

1. هناك فروض معنوية ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات الجسمية في انجاز رمي الرمح
2. هناك فروض ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية في انجاز رمي الرمح الطالبات
   1. **مجالات البحث**

1-5-1-المجال البشري : طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2018-2019

1-5-2- المجال الزمني :-15/11/2018 ،8/5/2019

1-5-3- المجال المكاني :- ملعب الكشافة .قرب كلية تربية البدنية و علوم الرياضة للبنات والقاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

**( الباب الثاني )**

1. **الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**
2. **الدراسات النظرية**

**2-1-1 القياسات الجسمية**

**2-1-2 القدرات البدنية**

**2-1-3 رمي الرمح للطالبات**

**الدراسات المشابهة**

**2-1-1 القياسات الجسمية :-**

لتمثل هذه القياسات في الطول والوزن الجسم وعلاقة كل منها بالأخر وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البايوميكانيك اكبر دلالة على ذلك بوجود ارتبط بين مستوى الاداء في الانشطة المختلفة وعلى سبيل المثال يفضل طول القياسات الجسمية للرمح (1)

كما تشير مصادر اخرى ان القياسات الجسمية عبارة عن وسائل قياس موضوعية تستخدم القياس تركيب الجسم والتغيرات التي تحدث للعضلات نتيجة للأداء الرياضي

وهناك وجهة نضر اخرى للقياسات الجسمية يمكن التحقيق من تأثير الممارسة الرياضية على بنيان الجسم وتركيبه (2)

**2-1-2 القدرات البدنية :-**

تعرف القدرات البدنية زيادة ماتمتع به الفرد من القدرات الخاصة الغير طويلة لمقاومة التعب اثنا مزاولة النشاط الرياضي

هي قابلية وراثية يمتلكها الانسان ولها قابلية على التطور من خلال التمرين المستمر . ولقد عرفها وجيه محجوب واخرون من بأنها لهذه القدرات التي تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان وتكون وتكون موروثة منذ ولادة ويمكن لهذه القدرات تتطور من خلال التمرين، التدريب وتعمل على رفع مستوى الاداء المهارى كما يمكن ان تدفع هذه القدرات مع بعضها (3)

1. **نوال مهدي العبيدي , فاطمة عبد المالكي , علم التدريب الرياضي , بغداد مجمع باب المعظم 2008 ص14**
2. **مروان عبد المجيد ابراهيم :- اخبارات والقياس في التربية الرياضية ط , عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , 1999 , ص 158**
3. **وجبة محجوب :- التعلم وجدولة التدريب , بغداد , مكتب العادل للطباعة الفنية ,2000,ص99**

**2-1-3 رمي الرمح :-**

بعد رمي الرمح اهم مسابقة في مجموعة مسابقات الرمي بحركات ضاربة تتصف هذه المسابقات بان اليد الرامية تقوم بحركات ضاربة لحضه الرمي وبفضل الوزن الخفيف للرمح وطول مسافة ركضة الاقتراب وتكون السرعة الابتدائية عالية جداً (( سرعة ان طلاق الرمح بحيث تصل الى 30-35م وتتطلب السيطرة على مثل هذه السرعة العالمية تقل سرعة الاقتراب الى الاداء ( 5,14 من الثانية ) ووجود مستوى تكتيكي عال الى جانب المستوى العالي ايضا للقوة المميزة بالسرعة(1)

يتوقف مستوى الاداء التكتيكي في رمي الرمح على ما يلي

1. ركضة الاقتراب
2. تأدية الخطوات الخمسة الاخيرة
3. تأدية الرمح بقوة وسرعة مع توافق

* بتطليق الوصف الاتي الرامي الرمح بالذراع اليمنى

1. تدرج رفع الركضة التقريبية
2. ارجاع الرمح للخلف
3. خطوات التوقيت الدفاع
4. الوصول الى وضع الرمي
5. الرمي

6- الاستناد و الموازنة

1. **عامر شفاني , مهدي كاظم علي , العاب القوى بغداد , دار المكتب و الوثائق , 2012 . ص 324**

**المراحل الفنية لرمي الرمح :-**

المسكة تعد الطريقة الفنية لرمي الرمح حركة انسيابية مستمرة من البداية حتى النهاية لهذا فأنها تشمل اجزاء عدة ذات تفاصيل مهمة اولها القبض على الرمح اذ تتوقف على نسبة طول الأصابع وحجم قبضة اليد .

حمل الرمح :- يحمل الرمح قرب الجبهة قريبا من الراس ومنحرفا نحو الاسفل قليلاً لإمكان اخذ مد الرمح الى الخلف في المستقبل بصور مناسبة ولا يستحسن ان تكون بزاوية قائمة مع الكتف بل يجب ان تكون مقدمة الرمح الى الداخل قليلا من اجل الفائدة .

وقفة الاستعداد :- اذ يقف المتسابق ويمسك الرمح من اسفل نهاية القبضة بالإبهام والسبابة او الابهام والسلامية الوسطى فيرفعه الى جهة الراس فوق الكتف موزاية للأرض.

الركضة التقريبية :- يمكن تبدا ركضة الاقتراب ببضعة خطوات مشيا وهرولة وتكون مقدمة الرمح عند ارتفاع الراس مع الاحتفاظ بالذراع واحد ثانية ويفضل عدم اداء الحركات للأمام وللخلف فالركضة تكون لغرض تزيد السرعة يكون انسيابيا مرحلة ايقاع الخمس خطوات

1-السحب :- نزول القدم اليمنى على الارض تبدا حركة الذراع الحامل للرمح للخلف على امتداد مستوى الكتف بحيث يتجه كف اليد الحاملة للرمح الى الاعلى مع المحافظة على سرعة الاقتراب وتبدا عملية السحب عند الهبوط على القدم اليسرى

2-خطوة الدفع :- ان الخطوات الثلاثة تعد بمثابة خطوات تحضرية لخطوة الدفع وتظهر عندما تكون قربيه من الراس ويكون الدفع نشطا وافقيا من باطن القدم اليسرى بالكامل مع مرجحة الركبة للأمام (اليمنى )

الرمي :- خلال الخطوات الخمسة (5) نلحظ ان الهبوط الرجل اليسرى والرجل الدافعة يكون على الكعب وممتد للأمام مع الاحتفاظ بالذراع الرمي مفروده في مستوى ارتفاع الكتف

مرحلة التغطية :- يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح مع انثناء الرجل اليمنى اما الجزء العلوي من الجسم فيميل للأمام وكذلك مرجحة الرجل اليسرى للخلف ان المساقة من قدم الارتكاز الى قوس الرمي تكون من 5 – 1 متر 2 متر ان تنقل الرجل اليمنى للأمام مع ايقاف الحركة الامامية للجسم هي تجنيب تخطي قوس الرمي وفشل المحاولة وتفادي الخطاء القانوني (1)

**1-غانم فاخر ، مهدي كاظم علي / العاب القوى ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ،2012**

**( الباب الثالث )**

**3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 عينة البحث**

**3-3 اختبارات المستخدمة في البحث**

**3-3-1 اختبارات الوثب**

**3-3-2 اختبار دفع الكرة الطبية**

**3-3-3 اختبار انجاز رمي الرمح**

**3-4 التجربة الاستطلاعية**

**3-5 وسائل إحصائية**

* + 1. **منهجية البحث**

استخدمت الباحتة المنهج الوصفي لملائمة لحل المشكلة وهو احد المناهج الاساسية في البحوث يسعى الى جمع المعلومات من افراد المجتمع المحاولة تحديد المشكلة الراهنة بأحداث بتغيير معين او تغيرات معنية

1. عينة البحث
2. تمثل عينة البحث بطالبات المرحلة الرابعة البالغ عددهن (44) طالبة موزعة على شعبتين فقط هي (ب- د) تعد اختبارات الباحثة العينة بالطريقة العشوائية وتمثل بنسبة ( 35 ) %

3-3 الادوات والاجهزة والوسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث

اولا : الأجهزة والادوات المستعملة في البحث

1. ساعة إيقاف اللكترونية
2. شريط قياس المسافة
3. 3- صافره
4. رمح عدد (10)
5. 5- كره طبية
6. بورك ابيض للقياس

7- ميزان طبي

8- شريط قياس الطول

ثالثاً : وسائل جمع المعلومات

1. استمارة تسجيل
2. مصادر ومراجع والوسائل العربية
3. فريق عمل مساعد

**3-2-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

اعتمدت الباحثة على الاختيارات البدنية المتمثلة

الاختبارات البدنية

الاختبار الأول

\*اختبار الوثب لقياس القوة الانفجارية للرجلين

3-4-1 الغرض من الاختيار :- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

الادوات : مكان مناسب للوثب بعرض 2/11 م بطول 2/31م يرعى على ان يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير املس

الاجراءات :-

يخط المكان الوثب بخطوط متوازية بيداء وكل خط منها على مسافة بينه وبين حافة الارتقاء بالمتر كما تقسم المسافة وخطوط اخرى متوازية والمسافة بين كل خط واخر 5سم وتدل أيضا على المسافة ما بينه وبين خط الارتقاء

صف الاداء

بقف المختبر خلفه خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيات بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج

لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب احسن درجة هذه المحاولات

حساب الدرجات :- يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس

ناحية هذا الخط

* خط البداية يكون العرض 5 سم وبدخل في القياس
* تقاس كل محاولة لأقرب 5 متر
* تحتسب للمختبر درجات احسن محاولة

الاختبار الثاني

اختيار دفع الكرة الطية :-

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية منطقة الذراعين والكتفين

1. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، شارع عباس ،1994**

**\*تم اختيار الاختبارات من قبل السيدة المشرفة**

**الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين**

**الادوات** :-

1. منطقة ارض مستوية
2. حبل صغير
3. كره طبية
4. كرسي
5. شريط قياس

وصف الاداء :- يجلس المختبر على كرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليد بحيث تكون الكرة امام الصدر تحت مستوى الذقن كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا بحافة الكرسي

تعليمات الاختيار :-

* يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية :-
* يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار التدريب على الاداء

حساب الدرجات

درجة كل محاولة بين المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تضعها الكرة على الارض ناحية الكرسي مقربه لا قرب 15 سم

دراجة الاختيار :- هي درجة احسن محاولة من المحاولات الثلاثة (1)

الاختبار الثالث

3-3-3 اختبار انجاز رمي الرمح

في بداية التمرين تقف الطالبة مواجهة لقطاع الرمي حامل الرمح ومن ثم سحب الرمح اعلى الراس وتوجهيه للأرض بزاوية حادة حيث تميل اللاعبة للخلف والرمح باتجاه قطاع الرمي والهدف من ذلك تزايد سرعة رمي الرمح حيث تكون القدمان متباعدتان مع سحب الرمح للخلف والذراع ممدودة الى الخلف ويبدا اللاعبة بالركضة التقريبية وعمل ثلاث خطوات وخروج الرمح من اليد عند الوصول الى قطاع الرمي وعند لمس قطاع الرمي بالرجل تحتسب محاولة فاشلة

1. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، شارع عباس ،1994**

**3-3-3 - التجربة الاستطلاعية :- "1"**

من اجل الحصول على النتائج والمعلومات الضرورية ولغرض اتباع السياق العلمي السليم الاجراءات البحث اجرت الباحتة التجربة الاستطلاعية في يوم المصادف ( 15/11/2018) على طالبات المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد والبالغ عددهن (44) طالبة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية لمعرفة ما يلي

1. مدى تفهم الطالبات لمفردات الاختبار
2. معرفة الوقت المستغرق على تنفيذ الاختيار
3. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة وفريق العمل عند اجراء الاختيارات بهدف تجاوزها

**3-3-4 - الوسائل الاحصائية**

لقد تم الاعتقاد باستخدام الوسائل الاحصائية ( spss) الاحصائية الاتية :

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون )

1-مجمع اللغة العربية معجم علم النفس والتربية ،ج1 الهئية العامة لشؤون المطابع الاميرية ،1984،ص 79

**(الباب الرابع)**

**4-عرض نتائج البحث وتحليلها ومنا قشتها**

**1-4- عرض نتائج البحث**

**2-4- مناقشة النتائج**

تضمن هذا الباب عرض نتائج كل من الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها ووضعت الباحثة النتائج في جدول لتسهيل ملاحظة الفروق الموازنة بينهم وصولاً الى النتائج النهائية ثم مناقشتها للوصول الى تحقيق اهداف البحث وفروقه

**جدول (1)**

**بين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
| الطول الكلي للجسم | 160,35 | 160 | 4,936 | 0,212 |
| الوزن | 61,88 | 61 | 6,655 | 0,396 |
| طول الذراعين | 77,82 | 77 | 2,914 | 0,844 |
| قوة الانفجارية للذراعين | 2,45 | 2,5 | 0,998 | -0.150 |
| القوة الانفجارية للرجلين | 1,15 | 1,20 | 0,432 | -0.347 |
| الانجاز في رمي الرمح | 12,06 | 12 | 2,814 | 0,063 |

يبين من الجدول (1) ان الاوساط الحسابية والانحرافات ومعامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث حيث بلغ الطول الكلي الجسم في الوسط الحسابي 160,35 والانحراف المعياري 4.936 ومعامل الاتواء 0,212 وبلغ الوسط الحسابي لمتغير الوزن في الوسط الحسابي 61,88 والانحراف المعياري 6,655 ومعامل الالتواء 0,396 وبلغ طول في الوسط الحسابي 77,82 والانحراف المعياري 2,914 ومعامل الالتواء 0,844 وبلغ القوة الانفجارية في الوسط الحسابي 2,45 والانحراف المعياري 0,998 ومعامل الالتواء 0,150 وبلغ القوة الانفجارية للرجلين في الوسط الحسابي 1,15 والانحراف المعياري 0,432 ومعامل الالتواء – 0,347 وبلغ الانجاز في رمي الرمح في الوسط الحسابي 12,06 والانحراف المعياري 2,814 ومعامل الالتواء 0,063

**جدول (2)**

**بين قيم معامل الارتباط البسيط بين بعض القياسات الجسمية وانجاز رمي الرمح لدى عينة بحث**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القياسات الجسمية | قيمة المحسوبة مع انجاز رمي الرمح | نسبة الخطأ | الدلالة الاحصائية |
| الطول الكلي | 0,742 | 0,000 | معنوي |
| الوزن | 0,638 | 0,001 | معنوي |
| طول الذراع | 0,638 | 0,000 | معنوي |

معنوي اذا كانت نسبة الخطأ 0,05

تبين من الجدول (2) ان قيم معامل الارتباط البسيط بين يعض القياسات الجسمية وانجاز رمي الرمح لدى عينة البحث حيث بلغ الطول الكلي في قيمة ت المحسوبة مع انجاز رمي الرمح 0,742 و sig 0,000 والدلالة الاحصائية معنوي والوزن بلغ في قيمة ت المحسوبة مع انجاز رمي الرمح 0,531 و sig 0,001 والدلالة الاحصائية معنوي وبلغ طول الذراع في قيمة ت المحسوبة 0,638 و sig 0,000 والدلالة الاحصائية معنوي اذا كانت نسبة الخطأ < 0,05

**جدول ( 3)**

**يبين قيم معامل الارتباط البسيط بين بعض القدرات البدنية وانجاز رمي الرمح لدى عينة البحث**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| القدرات البدنية | قيمة المحسوبة مع انجاز رمي الرمح | sig | الدلالة الاحصائية |
| القوة الانفجارية للذراعين | 0,782 | 0,000 | معنوي |
| القوة الانفجارية للرجلين | 0,711 | 0,000 | معنوي |

معنوي اذا كانت sig ≤ 0,05 تبين من الجدول (3) ان قيم معامل الارتباط البسيط بين بعض القدرات البدنية وانجاز رمي الرمح لدى عينة البحث حيث بلغ القوة الانفجارية للذراعين في قيمة (ت) المحسوبة مع انجاز رمي الرمح 0,782 و 0,000 الدلالة الاحصائية معنوي وبلغ القوة الانفجارية للرجلين في قيمة ت المحسوبة مع انجاز رمي الرمح 0,711 و 0,000 والدلالة الاحصائية معنوي اذا كانت sig ≤ 0,05

**مناقشة البحث**

القوة الانفجارية :- ان القوة الانفجارية من القدرات البدنية الفردية والاساسية في فعالية رمي الرمح ويمكن تعريفها بانها الشدة القصوى التي تستطيع بذلها في اقصر وقت ممكن ولمرة واحدة حيث تبين هناك علاقة معنوية بين القياسات الجسمية المتمثلة بطول الطالبة الكلي ووزن جسمها وكذلك طول الذراع مع بعض القدرات البدنية أي كلما كانت الطالبة تمتلك مواصفات جسمية الطول الكلي وطول الذراع كلما كانت قدرتها البدنية افضل وخاصة القوى الانفجارية وبالتالي كان الإنجاز افضل وحققت مسافة ابعد بفعالية رمي الرمح . وذلك لان هذه الفعالية تتطلب مواصفات جسمية خاصة تتناسب مع طول الرمح وكيفية التحكم به وكذلك كيفية أداء المراحل الفنية بتسلسلها الصحيح والحصول على نتيجة الجيدة لان هذه الفعالية تتطلب قوة كبيرة للذراعين والرجلين في فترة زمنية محددة فلهذا تكمن أهمية القوة الانفجارية للاعب رمي الرمح في مرحلة وضع القوة (القوس المشدد) حيث كلما كانت القوة الانفجارية كبيرة كلما كانت المسافة التي يحققها لاعب رمي الرمح والقوة الانفجارية التي تستخدم فيها لقوة في فترة زمنية قصيرة وقوة كبيرة جداً والقدرة على تفجير اقصر قوة ممكنه لأداء مرني مفرد (1)

1**-احلام شيغاتي , استخدام تعريفها وادوات مساعدة في تطوير بعض القدرات الخاصة وانجاز رمي الرمح الدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بغداد مجلد السابع والعشرين العدد الثاني / سنة 2015**

**(الباب الخامس)**

**5-الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1- الاستنتاجات**

**5-2- التوصيات**

**الاستنتاجات والتوصيات**

**الاستنتاجات**

1- استنتجه الباحث هناك علاقه ارتباط معنويه بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية

2- ان للقياسات الجسمية اهميتها الكبيرة ودورها   الفعال العاب القوى وتمثل دورها في بحثناً هذا في فعالية رمي الرمح للطالبة

3- الصفات البدنية و دورها الاساسي باعتبارها العمود الفقري لكافه المهارات الأساسية وكذلك بقيه الفعاليات العاب القوى كونها المحور الاساسي الذي تدعو اليه العملية التدريبية

**التوصيات:**

1- الاخذ بنظر الاعتبار لاستناد الى القياسات الجسمية (الانثروبومترية ) من اجراء بحوث فعاليات أخرى من اللعاب القوى

2- توصي الباحثة بالأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين عينه البحث.

3- ضرورة استعاده  المدرسين من نتائج هذه الدراسة في تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية   لبحوث مشابه وفعاليات أخرى

**المحتويات**

\*القران الكريم

1- احلام شيغاتي، استخدام تمرينات وادوات مساعده في تطوير بعض القدرات الخاصة والانجاز رمي الرمح لدى طالبات كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه بغداد، المجلد السابع والعشرين، العدد الثاني، سنه 2015

2- عامر فاخر شيغاتي، مهدي كاظم علي، العاب القوى، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012،

1. عامر فاخر، مهدي كاظم علي، العاب القوى، بغداد، دار الكتب، الوثائق 2012،

5- كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، الاسس النظرية، الاداء البدني في طريقه القياس 6، 1997م

6- مجمع اللغة العربية، معجم علم النفس والتربية، ج القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، 1984ص 79.

7- محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين، اختبارات الاداء الحركي، واداء الفطر الفردي، مدينه نصر، شارع عباس، سنه 1994

8- مروان عبد المجيد ابراهيم ، اختبارات القياس في التربية الرياضية 1،  عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1999،ص 158

9- نوال مهدي، فاطمه عبد صالح، علم التدريب الرياضي، بغداد، مجمع باب المعظم، 2008

10-وجيه محجوب التعلم جدولة  التدريب، بغداد مكتب العادل للطباعة الفنية 2000ص 99

11- وجيه محجوب واخرون، نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعه وزاره التربية، 2000،ص 77

12- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998م

**الملحق(1)**

اسماء الخبراء الذين عملت معهم الباحثة مقابلات شخصية استعانت بهم في بحثها

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الاسم** | **اللقب** | **الاختصاص** | **المكان** |
| 1 | اسيل جليل | استاذه مساعدة | تعلم حركي /ساحة وميدان | كلية تربية بدنية وعلوم رياضة |
| 2 | ايمان صبيح | استاذه مساعدة | بايو ميكانيك / ساحة وميدان | كلية تربية بدنية وعلوم رياضة |