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

وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتهما بالإنجاز في فعالية رمي الرمح لدى لاعبي منتخب جامعة كركوك وتتمثل عينة البحث من (6) 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 ابعد مسافة رمي (الانجاز) 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 التأكد 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

The explosive Force of arms and the distinctive Force with speed of the two legs and their relationship to achievement in javelin throw among Kirkuk University team players

Assistant Lect.. Moeen Ali Obaid

Iraq. Kirkuk University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

kirkuk026@gmail.com

Abstract

There is a low achievement in javelin throw in athletics among players of the University of Kirkuk team. The research aims to identify the relationship between the explosive force of arms and the distinctive force with speed the two legs and their relationship to javelin throw achievement among Kirkuk University team players. The researcher hypothesizes that there is a significant correlation between the explosive force of arms and distinctive force with speed of the two legs and their relationship to achievement in of javelin throw among Kirkuk University players. The research sample consists of (6) players from the University of Kirkuk team of javelin throw. The researcher used the descriptive approach of correlative relations for its suitability of the research nature and statistical treatment of the results to extract the arithmetic mean, standard deviation, and the simple Pearson correlation coefficient (person). The researcher concluded when training the throwing activities, and in particular , javelin throw, attention should be paid to the explosive force of arms in order to achieve the farthest throwing distance (achievement) because of its high correlation and attention to capacity training of the physical activities that depend on it mainly in javelin throw as an explosive force and the distinctive force with speed and maximum force and the adoption of explosive force as a basic physical indicator in javelin throw exercises as well as concentrating on skill performance of javelin throw and conducting similar studies on other activities.

Keywords: explosive power, distinctive power, javelin throwing.

1- المقدمة:

تعد العاب القوى عروس الالعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، وتحتل العاب القوى مكانه هامه في جدول الاوسمة حيث بلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الاخرى في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والاقليمية .

(ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري ، 2002 ، ص5)

تعتبر فعالية رمي الرمح واحدة من فعاليات العاب القوى والتي تعتمد على التكنيك والقوة السرعة وفعالية رمي الرمح جزء من الفعاليات الاولمبية القديمة ودخلة العصر الحديث اول مرة في دورة الالعاب الاولمبية في أثينا للرجال 1906 وللنساء 1932، اما تاريخ هذه الفعالية فقد استخدم الرمح كسلاح صيد قديم في التاريخ البشري وكانت تستخدم حجارة رأسيه تثبت على رأس عصا .

(شبيب نعمان السعدون ، 2011 ، ص365- 366)

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 العاب الميدان والمضمار ومن خلال متابعته للبطولات التي تقام بين جامعات العراق لاحظ ان أحدى 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 العاب القوى واهملت جانب هام يحتاج اليه المدرس والمدرب وهو التخطيط لدرس العاب 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 ، 2002 ، ص5)

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 .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث: اشتملت عينة البحث على (6) ستة لاعبين يمثلون منتخب جامعة كركوك في فعالية رمي الرمح للعام الدراسي 2018- 2019.

2-3 وسائل جمع البيانات:

- تحليل محتوى
- المصادر
- الاختبارات والقياس
- استمارة جمع المعلومات

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- شريط قياس
- ساعة توقيت الكترونية
- صافرة
- ملعب رمي الرمح
- شريط لاصق
- شواخص
- بورك

2-5 الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بعد تحليل محتوى المصادر واختيار مجموعة من الاختبارات تم عرضها على الخبراء لاختيار الاختبارات المناسبة لعينة البحث، كما في ملحق (1)

2-5-1 اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30 متر) (القوة المميزة بالسرعة)

(موفق اسعد محمود الهيتي ، 2007 ، ص37)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل.

الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف، شريط قياس، شاخص عدد (2) ، خط بداية ونهاية.

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

طريقة التسجيل: يسجل الزمن بالثانية لأقرب (0.01) من الثانية.

2-5-2 اختبار القوة الانفجارية للذراعين رمي كرة الطبية

(علي سليمان عبد الطرفي ، 2013 ، ص24)

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.

2-5-3 اختبار رمي الرمح (المستوى الرقمي)

(القانون الدولي لألعاب القوى ، 2004 ، ص68)

الغرض من الاختبار: قياس المستوى الرقمي برمي الرمح.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للرمي يشمل دائرة مجال قانوني لرمي الرمح بعرض (4) امتار وطول لا يقل عن (30) متراً وقطاع رمي بزاوية 34.29° (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.

2-6 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.

2-7 الاسس العلمية:

2-7-1 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 ، 2004 ، ص91)

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 2019/3/31 ثم أعاد الباحث أجرائها بعد(اربعة ايام) في يوم الخميس المصادف 2019/4/4

ثم أجرى الباحث معامل ارتباط لكل الاختبارات وكما مبين في الجدول.

جدول(1) يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30م) (القوة المميزة بالسرعة)	0.83	0.90	0.82
اختبار قوة الانفجارية للذراعين رمي كرة الطبية من فوق الراس	0.86	0.92	0.82
اختبار رمي الرمح (المستوى الرقمي)	0.93	0.88	0.83

2-7-2 صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوى الخبرة والاختصاص كما في المحلق (2) 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 ، 2004 ، ص58)

3-7-2 موضوعية الاختبار:

وتعني (معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يتثبتوا من صحتها) (علي سلوم ، 2004 ، ص28)

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.

8-2 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الحصول على افضل طريقة لأجراء مفردات الاختبارات المختارة وكذلك الحصول على النتائج الصحيحة والدقيقة واتباعا للأسلوب العلمي قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف(2019/4/7) واجريت التجربة على عينة من (3)طلاب والذي يمثلون العينة الاستطلاعية.
اذ تم استبعادهم من التجربة الرئيسية اذ تعد التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا
(قاسم حسن المندلاوي واخرون ، 1989، ص109)

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 الادوات المستخدمة في التجربة.
- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها.

2-9 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على (6) لاعبين للفترة من يوم الاثنين لغاية يوم الاربعاء المصادف 8-2019/4/10 وسجلت النتائج وتمت الاختبارات الاتية:

1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين .
2- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
3- اختبار الانجاز في رمي الرمح.

2-10 المعالجات الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss تم استخراج منه
(وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي ، ص 103- 214- 146)

- متوسط الحسابي.
- انحراف معياري.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون (person).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بعلاقة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين بمستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح.

جدول (2) يبين قيم الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح

ت	المعالم الاحصائية / المتغيرات	سَ	±ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة المعنوية
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثا)	10.75	0.51	0.55	0.81	غير معنوي
2	مستوى الانجاز في رمي الرمح (م)	35.50	1.38			
3	مستوى الانجاز في رمي الرمح (م)	35.50	1.38	*0.85	0.81	معنوي
4	القوة الانفجارية للذراعين (م)	2.48	0.11			

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 و درجة حرية (6-2) =4

تبين من خلال الجدول (2) وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.55) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.81) عند درجة حرية (4) ونسبة خطأ (0.05)، وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين ومستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.85) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.81) عند درجة حرية (4) ونسبة خطأ (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من خلال الجدول (2) وجود علاقة ارتباط غير معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والانجاز في فعالية رمي الرمح حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.55) وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.81) عند درجة حرية (4) ونسبة خطأ (0.05) ويعزو الباحث السبب الى وجود ضعف الاداء لعينة البحث مما اثر على انجاز العينة في فعالة رمي الرمح.

ويتبين من خلال الجدول (2) وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين والانجاز في فعالية رمي الرمح اذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.85) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.81) عند درجة حرية (4) ونسبة خطأ (0.05) 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 (2.48) متر وهي تعتبر قوة ضعيفة لمستوى منتخب جامعة قابلة للانخفاض في المقدار وقيمة مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح والبالغ (35.50) 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 محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .
(مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص167)

وهذا ما اكد علية قاسم حسن واخرون (1988) بدون القوة العضلية لا يمكن اداء أي حركة لذا من الضروري تنميتها 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 ، 1988 ، ص149)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

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

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

4-2 التوصيات:

1- التأكد على تطوير القدرة المنبعثة للأطراف السفلى.

2- التأكد على تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا.

3- التأكيد على ضبط الاداء المهاري لرمي الرمح.

4- اجراء دراسات متشابهة على فعاليات اخرى.

المصادر

– القانون الدولي لألعاب القوى؛ ترجمة صريح عبد الكريم وأخرون:(بغداد، مكتب العادل للطباعة، 2004).

– ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن مصطفى الانصاري؛ ألعاب القوى، ط1: (الاردن، عمان ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2002).

– شبيب نعمان السعدون؛ العاب القوى العالمية، ط1: (الاردن، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2011).

– علي سليمان عبد الطرفي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهاريه، ط479: (بغداد، مكتب النور للطباعة والنشر، 2013).

– علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (العراق، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004).

– قاسم حسن المندلاوي واخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة التعليم العالي ، 1989).

– قاسم حسن حسين، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1988).

– موفق اسعد محمود الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك بكرة القدم: (عمان ، الاردن ، دار دجلة ،2007).

– مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث، تخطيط – تطبيق– وقيادة، ط2: (مصر، دار الفكر العربي، 2001).

– وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد العبيدي؛ تطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر).

الملحق (1)

جامعة كركوك

كلية التربية البنية وعلوم الرياضة

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين بمجال التدريب الرياضي والعاب 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 وعلاقتهما 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 (×) تحت كلمة لا يصلح

نوع الاختبار	الصفة التي يقيسها	رأي الخبير	
		يصلح	لا يصلح
رمي كرة طبية زنة (2.5 كغم)	القوة الانفجارية للذراعين والجذع		
رمي كرة طبيه زنه (٣كغم)	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين		
رمي كرة طبية زنة (3.5 كغم)	القوة الانفجارية للذراعين والجذع		
الحجل على ساق واحدة لمسافة (30 م)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل		
الحجل لأقصى مسافة بالتبادل في (10) ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل		

اســـم الخبيـــر الدرجـــة العلميـــة مكـــان العمـــل

التخصص

الباحث

معين علي عبيد

ملحق (2)

قائمة بأسماء ذوي الخبرة والاختصاص بالتدريب الرياضي والعاب القوى

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص
1	د. فريق فائق رفيق	استاذ مساعد	التربية البدنية –كركوك	تدريب رياضي
2	د. أحسان قدوري أمين	استاذ مساعد	التربية البدنية –كركوك	تعلم حركي العاب القوى
3	د. فراس طالب حمادي	استاذ مساعد	التربية البدنية –كركوك	تدريب رياضي
4	د. امينة حسين كريم	استاذ مساعد	التربية البدنية –كركوك	طرائق تدريس العاب القوى
5	د. وئام عامر عبدالله	مدرس	التربية البدنية –كركوك	قياس وتقويم
6	م. سنان هشام رشيد	استاذ مساعد	التربية البدنية –كركوك	تدريب رياضي
7	د. مراد احمد ياس	استاذ مساعد	التربية البدنية –تكريت	تعلم حركي العاب القوى