

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة

مقدم من قبل

فرح علاء جعفر

ملخص البحث باللغة العربية :-

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم

بالمسافات الطويلة

تضمن البحث جانب تطوير تحمل القوة وذلك باعداد منهاج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة وتأثيره على التحمل القوة للاعبات المنتخب الوطني بالقوس والسهم بالمسافات الطويلة. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير المنهاج التدريبي المقترح على تطوير التحمل القوة لدى راميات القوس والسهم للمسافات الطويلة. وتضمنت فرضيات البحث لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات النظرية تطرقت الى مفهوم التحمل، تقسيمات التحمل، والقوة كذلك تناولت ماهية القوس والسهم و الأدوات المستخدمة في هذه الفعالية والجوانب الفنية ومواصفات الميدان وبرنامج الرمي أو المسابقات والدراسات المشابهة. و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدي، اذ تكونت العينة من (١٢) لاعبة يمثلن عينة من لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم بالمسافات الطويلة. حيث تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي بتاريخ ٢٠/٤/٢٠١٠ لغاية ٣٠/٦/٢٠١٠ واستخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات المستحصلة من الاختبارات القبليه لمتغيرات البحث، وبعد معالجة البيانات المستحصلة احصائياً استنتجت الباحثة ان المنهاج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة كان ذا تأثير فعال في تطوير تحمل القوة لافراد عينة البحث. وتوصي الباحثة الاتحاد العراقي المركزي للقوس والسهم باستخدام تمرينات القوة في مناهجهم التدريبية لكونه قد اثبت تأثيره بشكل ايجابي في تطوير دقة التصويب ومن ثم تطوير الانجاز.

abstract

The research included the development power of to levation or to increrse the fitness by setting a training program me which suggest using special training for the player, see their affect on the players ,of lareh and arrow natwonad team ,the study aimed ealso to know how the players ear bear more efforts for the long didanee and shoert dcstanee by the suggested program the assume of the study included that are no any differnea to fore and alter in conearn to the per test the scholer took anumber of ther theoretical studies in archery and arrow .and tools used activity ,and the technical srdes the freld specifications and the toleration programe, it approached to the trchiges of to leration and the masaular power, it concentrated also on similer stuelies .depening it as ameasure standard to their work ,what is exist in the second chapter. The scholar used also the ttraininy program to design tow jrops "theectual test "the samples consist of 12 plaers as the samples of national team of archery and arrow al the londrang .it started to excute the programmo on the 20 th ,april ,2010 -30 th,june 2010 the scholar sued the statstic means to treat and clead with these cleteas abtined from astandard tests and long horizent one of the changes in the study after revising the these gained elatas statistically ,the scholar conclued that suggested training program me and by usins the powerful exercises was of an active affect in promoting the vesistance on each nember of the sample .scholar recommended to process asimilar studes to develop more physical ablities ,and work harder to ereate fine trining mrrhods in the freld of the archery arrow in order to rais up and read the test tenel of archery and arrow.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

حقق التطور العلمي نهضة كبيرة في الميادين كافة مما أدى الى تطوير المجال الرياضي بشكل ملحوظ وذلك من خلال الانجازات الرائعة في مختلف مجالات الرياضة بفضل الاعتماد على الطرائق والاساليب العلمية في التدريب الرياضي كالتدريب المنتظم والمبني على اساس علمية والذي بدوره أدى الى تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية وهي الاساس التي تمكن الفرد الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى في البطولات الرياضية.

فالتدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات مختلفة بدنية ومهارية ووظيفية اذ يتطور مستوى الاداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لاجهزة الجسم لاداء الحمل البدني بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد . وتعد فعالية القوس والسهم من الفعاليات الرياضية العريقة في الوطن العربي وفي قطرنا العراقي خاصة وتحتاج الى البحث والتمحيص وصولا الى تطور مستوى القياس وتحديث الادوات مما يجعل فيها تحقيق الانجاز وتحطيم الارقام القياسية يوما بعد يوم ضربا من ضروب التقدم في المجال الرياضي اذ ان وقوف البطل على منصة التتويج يعد اعلانا عن لاعب موهوب ومدرب كفوء ملم باصول التدريب والعلوم الاخرى . وكذلك واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة وهي من اهم الركائز الاساسية التي يستند اليها لاعب القوس والسهم فاللاعب الذي لايملك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع اتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، وتتطلب هذه الفعالية تحمل قوة عضلية . وعليه تتضح اهمية هذه العناصر التي لا بد ان يمتلكها وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى جيد ونتائج متميزة.

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضي وتصل الى تحقيق العملية التدريبية ، ويقاس نجاح المنهاج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط المهاري وتكمن أهمية البحث باعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل القوة العضلية لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة.

٢-١ مشكلة البحث .

من خلال ممارسة الباحثة لهذه اللعبة ك لاعبة في صفوف المنتخب الوطني وحاملة المداوية الفضية في البطولة العربية السادسة ومشاركتها في العديد من المنافسات والبطولات المحلية والدولية مما استرعى انتباهها وجود ضعف واضح في القدرات البدنية الخاصة لراميات القوس والسهم وذلك من خلال هبوط مستواهم البدني في تنفيذ التكرارات من الرميات وتعزو الباحثه سبب ذلك الى عدم وجود اهتمام واضح بالقدرات البدنيه ولاسيما تحمل القوه بالرغم من دوره الفعال في رفع المستوى فضلا عن ضرورة استخدام مناهج تدريبيه متنوعه ومناسبة لذا أتأت الباحثة الى محاولة اعداد منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة العضلية محاولتاً منها في تمكين اللاعبة من تنفيذ التكرارات المطلوبة فضلا عن تحقيق افضل مستوى ،اذ يشكل ذلك مشكله تحد من مستوى الانجاز .

٣ -١ أهداف البحث .

يهدف البحث إلى :-

١- إعداد مناهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل القوة العضلية لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة.

٢- التعرف على مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح على تطوير تحمل القوة العضلية لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة .

٤ -١ فرض البحث .

تفترض الباحثة ما يأتي :

- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي.

٥ -١ مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري : لاعبات المنتخب الوطني للقوس والسهم .

١-٥-٢ المجال الزمني : من ٢٠ / ٤ / ٢٠١٠ إلى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ميدان عباس ابن فرناس للرماية.

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية .

٢ - ١ - ١ التحمل .

يعد التحمل صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ، إذ إنه من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم ، للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل ، كما تعد صفة بدنية عامة إذ يسمح بتنفيذ الأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة حمل متوسط أو عالية وإن تكامل طرق تطوير التحمل وأساليبه الخاصة لها أهمية كبيرة ؛ إذ إنها تساعد على تحقيق الانجاز العالي في الألعاب الرياضية.

ومن خلال متابعتنا لمراجع كثيرة وجدنا أن هناك عدة تعريفات للتحمل جميعها متشابهة إلى

حد ما. إذ يُعرف بأنه " القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء

التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن . كما يُعرف أيضا بأنه " قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن" ^(١).

وكذلك عرفه (سمكين) بأنه " قدرة الفرد على العمل لمدة طويلة من دون هبوط المستوى" ^(٢).

وتتفق الباحثة مع (نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي) على تعريف التحمل بأنه " قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار بتكرار التمرين بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء" ^(٣).

٢ - ١ - ١ - ١ تقسيمات التحمل .

هناك وجهات نظر متعددة حول تقسيمات التحمل ومنها:

أولاً - التحمل من حيث التقسيم النوعي .

أ- تحمل عام:

إن كثيراً من العلماء يرون إن التحمل يعد الخاصية العامة لجسم الإنسان والتي تظهر بشكل واضح ومحدد في إثراء النشاط الإنساني سواء في مجال العمل أو الرياضة، وعلى ذلك لكي نصل إلى مفهوم محدد وواضح لما تتضمنه هذه الصفة علينا التعمق. إذ يعرف التحمل العام بأنه " قدرة الفرد أو الشخص على مقاومة التعب أثناء أداء الحركات والتمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة" ^(١).

^(١) <http://img23.imageshack.us/img23/6140/8728ff8.gif>

^(٢) Semkin : A : pokaztei, rneshogo dychanial podro. Sport. Moskra. 1964 . p . 54 .

^(٣) نوال مهدي ألبديدي وفاطمة عبد المالكي . علم التدريب الرياضي . (بغداد : دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٨) ص ١١٦ .
^(١) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي . ط١ (الأردن : دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) ص ٣٤٩ .

ب - التحمل الخاص:

إذ يختلف كل أداء رياضي (فعالية أو لعبة) عن بقية النشاطات الرياضية الكثيرة من النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل للخصائص التي يتميز بها. فالمطولة الخاصة تعني الانجاز الرياضي، إذ تتناسب المطولة بشكل كبير مع متطلبات العملية التدريبية على وفق الهدف الرئيس وذكرت تعريفات كثيرة لمفهوم التحمل الخاص تشترك جميعها بمفردات متشابهة مثل (الأداء البدني التخصصي - مقاومة التعب - العمل بكفاءة عالية) ولقد اكتفت الباحثة بذكر بعض من تلك التعريفات، إذ عرّفه (محمد حسن علاوي) بأنه " قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين" (٢).

وفي تعريف آخر (لقاسم حسن حسين) أشار فيه إلى أن التحمل هو "قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص وتحشيد الأجهزة الوظيفية لتخفيف المستوى في الألعاب الرياضية الخاصة" (٣)، ويؤكد (Wingrdow) أن "التحمل الخاص هو ذو صفات مختلفة من أهمها أنه محدد الوقت دائماً يرتبط بنوع الفعالية الرياضية" (٤).
ويقسم التحمل (المطولة) الخاص على أربعة أقسام وهي (١):

١. تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من خليط من صنفين هما التحمل والقوة، إذ تؤدي هذه الخاصية تأثيراً واضحاً وإيجاباً في مستوى أداء بعض الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مثل هذه الصفة، وتحمل القوة يعني "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لاطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء أكبر عدد من التكرارات" (٢)، في حين يعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن هارة بأنها "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته" (٣) وفي تعريف آخر لتحمل القوة نجد بأنها تعني "قدرة العضلة على المحافظة على قوة تقلصها لمدة زمنية أكثر من ١٠ ثواني" (٤).

(٢) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي. (القاهرة: دار المعارف، ١٩٨٣) ص ١٧٥.

(٣) قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. (عمان: دار الفكر، ١٩٩٨) ص ٢٠٨.

(٤) Wingrdow, M. J. *Physiolgy der Arbeits Procese*. Moskaw: Verlag medicina, 1969, p48.

(١) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى (٢٠٠٨). المصدر السابق. ص ١٢٠ - ١٢٣.

(٢) أبو العلا أحمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط١ (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص ١٤٠.

(٣) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات. (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧م) ص ٦٨.

(٤) المنذلاوي. قاسم حسن واخرون. الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى. (الموصل: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٩م)

ولاجل تطوير صفة تحمل القوة فان ذلك يتطلب استخدام تمرينات السباق التي يكون فيها الحمل التدريبي مشابهاً للحمل المبدول أثناء السباق وتؤكد (فردوس محمد بن دخيل عن قاسم حسن وعبد علي نصيف) في تطوير تحمل القوة " بأن استخدام حجم المقاومة يجب أن يكون مساوياً لحجم السباق ، وان أهم الأساليب والطرق التي تستخدم في تطوير تحمل القوة هي التدريب الفتري بنوعيه والتدريب التكراري ويجب أن تكون التكرارات بشدة مشابهة لشدة السباق" (٥) .

ويحدد أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين متطلبات تطوير صفة تحمل القوة بما يأتي (٦) :

- ١- القدرة : أي نوع من القوة المميزة بالسرعة .
 - ٢- السعة : طول مدة إنتاج الطاقة وفقاً لنظام الطاقة السائد .
 - ٣- إمكانية عالية في التغيير بين نظم إنتاج الطاقة أثناء الأداء والاقتصاد بالجهد المبدول .
 - ٤- مستوى عالي من القوة العظمى .
- ومما تقدم ذكره فان الباحثة تستطيع أن تصوغ تعريفاً لتحمل القوة بأنه ((قدرة اللاعب على الاستمرار في إظهار القوة لاطول مدة زمنية ممكنة أثناء التمرين والمنافسة)) .

٢. تحمل السرعة :

وتعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر عند حمل ذي شدة (٨٠ - ١٠٠ %) فالسرعة المميزة بالمطولة هي عبارة عن صفتين هما السرعة والمطولة (التحمل) .

٣. تحمل الأداء :

هو القدرة على أداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً . مثلاً تكرار أداء مهارات في كرة القدم أو اليد أو السلة أو التمريرات والجري والتصويب ؛ من ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه إصرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية، ولتتميته تكون الشدة متوسطة إلى أقل من القصوى .

(٥) فردوس محمد بن دخيل . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو ١٠٠م . (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح طرابلس ، ١٩٩٩ م) ص ١٢٨ .

(٦) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين . فسيولوجيا اللياقة البدنية . (القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م) ص ١٥٦ .

٤. تحمل التوتير العضلي الثابت :

هو القدرة على الاستمرار في الأداء لمدد طويلة ويظهر ذلك في تمارين الجمناستك التي تتميز بأوضاع ثابتة أو لاعب الإثقال ، ولتنمية هذا النوع من التحمل تكون الشدة (٥٠ - ٧٥ %) أي ثلث أو نصف وزن اللاعب .

ثانياً - التحمل من حيث إمداد العضلات بالطاقة (١)

١. التحمل الهوائي :

إذ يعرف التحمل الهوائي بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية من دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين ، وتستخدم تمارين التحمل الهوائي في الرياضيات التي ترمي إلى تحسين الأداء لمدة طويلة والتي تزيد مدة استمراريتها على نحو (١٠) دقائق. ويقسم التحمل الهوائي على ثلاثة أقسام مرتبطة بزمن الأداء وهي :

أ- التحمل الهوائي ذو الزمن القصير :

وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من (٢ - ٨) دقائق كجري المسافات المتوسطة والطويلة فضلاً عن المسافات المتوسطة في السباحة والمبارزة.

ب - التحمل الهوائي ذو الزمن المتوسط :

يقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها فوق (٨) دقائق وحتى (٣٠) دقيقة كجري (٥٠٠٠ م) وبعض المسافات المتوسطة السباحة .

ج - التحمل الهوائي ذو الزمن الطويل :

ويقع تحته كل الأنشطة التي تستغرق أداؤها (٣٠) دقيقة فما فوق كجري المارثون والنصف مارثون للدراجات وبعض المسافات الطويلة في السباحة، وكما قل زمن الأداء للنشاط زاد احتياجه إلى التحمل اللاهوائي . وكلما زاد زمن أداء النشاط كلما زاد احتياجه إلى التحمل الهوائي .

٢ - التحمل اللاهوائي :

يعرف التحمل اللاهوائي بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية من دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية من دون استخدام الأوكسجين المستنشق.

ويقسم التحمل اللاهوائي على ثلاثة أقسام مرتبطة بزمن الأداء ، وهي :

(١) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك. المصدر السابق. ص ١٢٠-١٢٣.

أ- التحمل اللاهوائي ذو الزمن القصير :

وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها حتى (٣٠ ثا) كعدو (١٠٠ م) و (٢٠٠ م) ، وبالنسبة للسباحة (٥٠ م) و (١٠٠ م) هذا فضلاً عن مسابقات الوثب والرمي والدفق والأنشطة المماثلة في الجمباز .

ب- التحمل اللاهوائي ذو الزمن المتوسط :

وتقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من (٣٠ - ٦٠ ثا) كعدو (٢٠٠ م - ٤٠٠ م) و (١٠٠ م) سباحة .

ج - التحمل اللاهوائي ذو الزمن الطويل :

ويقع تحته كل الأنشطة التي يستغرق أداؤها أكثر من (٦٠ ثا) وحتى دقيقتين كعدو (٢٠٠ م - ٤٠٠ م) حواجز وعدو (٨٠٠ م) أو (٢٠٠ م) سباحة فضلاً عن الجمباز ، والملاكمة ، والمصارعة .

ثالثاً : التحمل من حيث التقسيم الوظيفي

١ - التحمل الدوري التنفسي:

ويعني " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للفرد على العمل لمدد طويلة " ^(١) . كما يعني " قدرة كل من الأجهزة الوظيفية الحيوية على القيام بوظائفها وتكيفها لمدة طويلة مثل (القلب - الدم - والرئتين - والأوعية الدموية) " ^(٢) .

٢ - التحمل العضلي:

ويعني " قدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الأقصى " ^(٣) . كما يعني " قدرة العضلة على تكرار الأداء الانقباض لمدة طويلة ومقاومة التعب " ^(٤) .

رابعاً : التحمل من حيث التقسيم الأدائي

١ - التحمل العضلي الثابت:

ويعني " القدرة على الاستمرار في الأداء لمدد طويلة ويظهر ذلك في تمارين الجمناستك التي تتميز بأوضاع ثابتة أو لاعب أثقال " ^(١) .

(١) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبدا لمالكي . المصدر السابق . ص ١٢٢ .

(٢) محمد توفيق الوليلي . تدريب المنافسات . ط١ (القاهرة : جامعة حلوان ، ٢٠٠٠) ص ٢٢٨ .

(٣) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبدا لمالكي . المصدر السابق . ص ١٢٢ .

(٤) محمد توفيق الوليلي . المصدر السابق . ص ٢٥ .

(١) محمد توفيق الوليلي . المصدر السابق . ص ٢٥ .

٢ - التحمل العضلي الحركي (الديناميكي):

هو " تكرار أداء المهارات الحركية لمدد طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة مثال ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة او تكرار المهارات الحركية في المنافلات الفردية كما في المبارزة أو الملاكمة أو المصارعة" (٢).

وتناولت الباحثة عدداً من الدراسات النظرية في القوس والسهم وهي الأدوات المستخدمة في هذه الفعالية والجوانب الفنية ومواصفات الميدان وبرنامج الرمي أو المسابقات للعبة .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث .:

يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج دقة وربما كان أشدها صعوبة وتعقيداً وان مهمة الباحث التجريبي يتعدى الوصف او تحديد حالة ولا يقتصر نشاطه على ملاحظة ما هو موجود و وصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثه تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً (٣). ولهذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين الضابطة والتجريبية مع قياس قبلي وبعدي ، لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها.

٣-٢ عينة البحث .

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبات المنتخب الوطني النسوي للقوس و السهم وذلك تحقيقاً للاهداف التي تسعى الباحثة إليها. إذ اشتملت الدراسة على (١٢) رامية في لعبة القوس والسهم ويمثلن المنتخب الوطني العراقي للنساء. اذ قسمت العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (٦) لاعبات يمثلن المجموعة التجريبية و (٦) لاعبات يمثلن المجموعة الضابطة وأجرت الباحثة تجانس لعينة البحث في (الطول ، الوزن ، العمر الزمني ، العمر التدريبي) وتبين ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي اذ ان قيم معامل الالتواء المحصور ما بين (+/-١) والمبينة في جدول (١) وبعد اجراء التجانس تم تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبليّة فتبين عدم وجود فروق بين المجموعتين كما هو موضح في الجدول (٢).

(١) محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . ط١، (القاهرة : دار المصارف ، ١٩٧٩) ص١٧٦.

(٢) وجبة محجوب . طرائق البحث ومناهجه . ط2 (دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) ص٣٣.

جدول (١)

يبين لنا تجانس عينة البحث

المتغيرات	وسط	وسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء
الطول	١٦٥,٨٣	١٦٧	٦,٢٣	- ٠,٥٦
الوزن	٦٠,٦٩	٦٠	١٠,٩١	٠,١٨٩
العمر الزمني	٢٤,٣٠	٢٢	٨,٣٤	٠,٨٢٧
العمر التدريبي	٦,٣٨	٥	٣,٧٩	١,٠٩٢

جدول (٢)

يبين لنا تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة*	دلالة الفروق
رفع الرجلين عاليا	التجريبية	٥٥,٦	٣,٢	١,٠٤	غير معنوي
	الضابطة	٥٧,٣	٢,١٥		
التعلق ثني الذراعين	التجريبية	٤,٤	١,٠٩	٠,٦٨	غير معنوي
	الضابطة	٩ و٤	١,٠٠٨		
الانجاز	التجريبية	٣٤٠,٨	٢١	٠,٩٧	غير معنوي
	الضابطة	٣٢٥,٨	٣١		

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٣,١٧

٣ - وسائل جمع البيانات

١ - المصادر العربية والاجنبية

٢ - الملاحظة والتجريب

٣ - المقابلات الشخصية

٤ - الاختبار والقياس

٥ - اقواس عدد (١٢) قوس

٦ - اسهم عدد (١٤٤) لكل لاعب (١٢) سهم

٧ - درايى عدد (٦)

٨ - اهداق ورقية عدد (٦)

٩ - استمارة استبيان

١٠ - شبكة المعلومات (الانترنت)

١١ - ساعة توقيت عدد ٤

١٢ - حاسبة ايسر بانتيوم ٤

٤-٣ التجربة الاستطلاعية

لقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠ / ٤ / ٢٠١٠ بوجود فريق العمل المساعد (*) على (٤) لاعبات من المنتخب الوطني العراقي للنساء بالقوس والسهم.

وكان الغرض من الاستطلاع هو:

- ١- معرفة الوقت المناسب للرمي لتنفيذ التمرينات
- ٢- مدى استعداد فريق العمل للتعاون في تنفيذ اجراءات البحث.
- ٣- معرفة المعوقات التي تواجه الباحثة من خلال اجراء التجربة الرئيسية للبحث.
- ٤- لمعرفة مدى انسجام هذه التمرينات مع راميات القوس والسهم.

٥-٣ الاسس العلمية للاختبارات .

١-٥-٣ الصدق .

لغرض استخراج الصدق قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري من خلال عرض استمارة الاستبيان على الخبراء ووجدت هذه الاختبارات صادقه بالاضافة الى هذه الاختبارات لديها القدرة على التميز بين المستويات العليا والدنيا وبذلك فانها تحقق الصدق التميزي كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

يبين معامل الصدق

الاختبارات	الدرجات العليا		الدرجات الدنيا		قيمة *t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع ±	س	ع ±		
التعلق ثني الذراعين	٦,٨٦	٠,٢٤	٣,١٧	٠,٦٨	٧,٣٨	معنوي
رفع الرجلين	١٢١	١,٤١	٤٢,٨٨	٢,٨٢	٣٥,١٨	معنوي
الانجاز	١٧٧	٣,٨٩	١٤٣,٥	٢,١٢	١٠,٧	معنوي

*بلغت قيمة ت الجدوليه (٤,٣) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حريه (٢)

(*) * فريق العمل المساعد

م. د. نعيمة زيدان
م. م. افراح عبدالقادر
م. م. ليزا رستم يعقوب
غزوة اسماعيل
مروة سعدي
تدريسية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد
عضوة الاتحاد العراقي المركزي للقوس والسهم
تدريسية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد
بكالوريوس تربية رياضية
طالبة بكلوريوس تربية رياضية

٣-٥-٢ الثبات .

يعني ثبات الاختبار "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس"^(١) ولغرض استخراج معامل الثبات قامه الباحثة باستخراج معامل ارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني وبعد استخراج قيم معامل الارتباط قامت الباحثة عن طريق اختبار (ت) لمعنوية الارتباط وقد وصلت الباحثة الى جميع الاختبارات ذات دلالة معنوية مما يدل على تمتعها بدرجة عالية من الثبات نظرا لان جميع قيم (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣,١٨) عند درجة حرية (٠٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) كما موضح في جدول (٤) .

٣-٥-٣ موضوعية الاختبارات .

تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية"^(١) ، ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قد استعانت الباحثة بدرجات محكمين^(*) لنتائج الاختبارات اثناء اعادة الاختبار، حيث تم احتساب معامل الارتباط (بيرسون) يبين درجات الحكم الاول والحكم الثاني وقد ظهر ان جميع الاختبارات ذات موضوعية نظرا لكون جميع قيم (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٣,١٨) عند درجة حريه (٠٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وكما موضح بالجدول (٤) .

جدول (٤)

يبين معامل الثبات لمتغيرات البحث

الاختبارات	معامل الموضوعية	قيمة t* المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الثبات	قيمة t* المحسوبة	الدلالة الاحصائية
التعلق ثني الذراعين	٠,٩١	٣,٨٢	معنوي	٠,٩٣	٤,٤٦	معنوي
رفع الرجلين	٠,٨٨	٣,٢٤	معنوي	٠,٩١	٣,٨٢	معنوي
الانجاز	٠,٩٢	٤,١١	معنوي	٠,٩٣	٤,٤٦	معنوي

* الجدوليه (٣,١٨) عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٠٣) t بلغت

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصرا لدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . (القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ٢٥٨ .

(١) محمد جاسم الياسري . بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (١٠ - ١٢) سنه . (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥) ص ١٠٠ .

(*) الحكم الاول : سرمد عبد الهادي كاظم
الحكم الثاني : نمير مثنى ياسين

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية

١-٦-٣ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف ٢٦ - ٢٧ / ٤ / ٢٠١٠ .
إذ شمل اليوم الاول المصادف (٢٦ / ٤ / ٢٠١٠) يوم الاثنين اختبارات تحمل القوة العضلية .

١- اختبار التعلق من ثني الذراعين.

٢- اختبار رفع الرجلين عالياً.

أما في اليوم الثاني المصادف (٢٧ / ٤ / ٢٠١٠) يوم الثلاثاء تم اجراء اختبار (الانجاز) على عينة البحث وتم ضبط كافة المتغيرات الزمانية والمكانية غرض مراعتها في الاختبارات البعيدة.

٢-٦-٣ البرنامج التدريبي المقترح .

بعد مراجعة المصادر الخاصة بعلم التدريب ورياضة القوس والسهم . واستطلاع اراء الخبراء والمختصين من اجل التعرف على طريقة العمل في الوحدة التدريبية والاحمال التدريبية المناسبة فقد اعدت الباحثة منهاج تدريبي خاص كما هو موضح في ملحق(١) الذي يتضمن استخدام تمرينات تحمل القوة العضلية. اذ قسمت عينة البحث الى مجموعتين وكانت المجموعة الأولى (التجريبية) تتدرب باستخدام تمارينات تحمل القوة ، اما المجموعة الثانية (الضابطة) تتدرب على مفردات منهاجها التقليدي من قبل المدرب .

- اذ تم البدء بتنفيذ المنهاج في يوم (الاربعاء) الموافق (٢٨ / ٤ / ٢٠١٠) لغاية يوم (الاثنين) المصادف (٢٨ / ٦ / ٢٠١٠) .

- يتضمن المنهج التدريبي (١٠) اسابيع بمعدل (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كانت ايام (السبت ، الاثنين،الاربعاء ،خميس) بذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (٤٠) وحدة تدريبية .

- مدة الوحدة التدريبية الواحدة كانت (٦٠ - ٩٠) .

- نفذ المنهاج في فترة الاعداد الخاص .

- تم تقسيم الوحدات التدريبية وفق اقسام الوحدات التدريبية الثلاث وهي (القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم النهائي) وقد طبق المنهاج خلال القسم الرئيسي .

- تم تقنين الحمل التدريبي بضبط مكونات الحمل بين حجم وشدة وراحة في التمرين .

- تم زيادة الاحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعب البدنية والمهارية .

- راعت الباحثة ان تكون التمرينات المستخدمة مشابهة لمتطلبات الاداء اثناء المنافسة لغرض الاستفادة من تانتثيرات هذه التمرينات لتحقيق الانسيابية المطلوبة .

٣-٦-٣ الأختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف ٢٩ - ٦/٣٠ - ٢٠١٠/

إذ شمل اليوم الاول المصادف (٢٩ / ٦ / ٢٠١٠) يوم الثلاثاء اختبارات تحمل القوة العضلية

١- اختبار التعلق من ثني الذراعين

٢- اختبار رفع الرجلين عالياً

أما في اليوم الثاني المصادف (٣٠ / ٦ / ٢٠١٠) يوم الاربعاء تم اجراء اختبار (الأنجاز) على عينة البحث وقد تم مراعاة الفروق الزمانية والمكانية

٧ - ٣ الوسائل الإحصائية .

تم استخدام البرنامج الخاص بهذه الطريقة ضمن منظومة البرامج الجاهزة (spss) على وفق القوانين الآتية :

✓ الوسط الحسابي (١) :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجمس}}{ن}$$

✓ الانحراف المعياري (٢) :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجمس}^2 - \frac{(\text{مجمس})^2}{ن}}{ن - ١}}$$

✓ معامل الالتواء (٣) :

$$\frac{٣ (\text{الوسط} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

(١) وديع ياسين التكريتي و محمد حسن عبيد العبيدي . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية الموصلى ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ (ص١٠٢ .

(٢) المصدر السابق . ص١٥٥ .

(٣) ممدوح عبد المنعم الكنانى وعيسى عبد الله جابر . القياس والتقويم النفسى والتربوى . (القاهرة : مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥) ص ٢٩٤ .

v معامل الارتباط البسيط (بيرسون)^(١):

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{\text{مج س ص}}{ن}}{\sqrt{\left(\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{ن} \right) \left(\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{ن} \right)}}$$

v قانون (T-test) للعينات المتناظرة^(٢):

$$t = \frac{ف}{ف هـ}$$

$$\text{إذ إن } f = \frac{\text{مج ف}}{ن}$$

$$f هـ = \frac{\frac{\text{مج ف}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ف})^2}{ن(ن-1)}}{\sqrt{\frac{\text{مج ف}^2}{ن} - \frac{(\text{مج ف})^2}{ن(ن-1)}}}}$$

v قانون (T-test) للعينات غير المتناظرة^(١):

$$t = \frac{\text{س}١ - \text{س}٢}{\sqrt{\frac{١٤ + ٢٤}{١ - ن}}}$$

(١) مصطفى حسين باهي . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق . (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٥) ص٣٧ .

(٢) George A. Fergusom ; Statistical Analysis in psychology and education . Fourth E.d.: By M.C. Graww , Hill, Inc, 1985 , P.167 .

(١) George A. Fergusom . op . cit . p. 168 .

٧ قانون النسبة المئوية (٢) :

الجزء

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

٤- عرض وتحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها .

بعد اكمال الخطوات الخاصة بإجراءات البحث الميدانية من اختبارات قبلية وتنفيذ المنهج وإجراء الاختبارات البعديه تمكنت الباحثه من الحصول على الدرجات الخام، بعدها قامت بمعالجة تلك الدرجات احصائياً ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها وصولاً الى النتائج النهائية ومن ثم مناقشة النتائج لغرض الوصول الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

٤- ١ عرض نتائج لاختبارات تحمل القوة العضلية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
رفع الرجلين عاليا	٢٧,٥	٦,٥	١٠,٣	معنوي
الانجاز	٨٧,٦	٣٠,٣	٧,٠٦	معنوي
التعلق ثني الذراعين	٤,٨	١,٠١	١١,٥	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٠٣

(١) فريق فائق قاسم الدباغ . اثر المرونة الخاصة في مستوى الاداء لبعض مسكات الرمي (الخطف) في لعبة المصارعة . (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩) ص ٦٢ .

ويبين الجدول (5) نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فأن الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار تحمل رفع الرجلين عالياً قد بلغ (٢٧,٥) بانحراف معياري (٦,٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

اما الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار الانجاز قد بلغ (٨٧,٦) بانحراف معياري (٣٠,٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

كذلك الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار التعلق ثني الذراعين قد بلغ (٤,٨) بانحراف معياري (١,٠١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى.

إذ دلت النتائج لاختبارات تحمل القوة العضلية (للرجلين والذراعين) على ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذا التطور الى تأثير المنهاج التدريبي المقترح من قبلها الذي انعكس بشكل ايجابي على اداء اللاعب^(١).

٤-٢ عرض نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٦)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
رفع الرجلين عاليا	٦,٦١	٢,٨	٥,٢	معنوي
الانجاز	١٩,٨	٦,٧	٧,٢	معنوي
التعلق ثني الذراعين	١,٣	٠,٦١	٥,٤	معنوي

(١) ريسان خريبط؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، ط١، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧، ص١٨٨.

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٤,٠٣

ويبين الجدول (٦) نتائج اختبارات القوة العضلية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعه الضابطة نلاحظ الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار تحمل رفع الرجلين عالياً قد بلغ (٦,٦١) بانحراف معياري (٢,٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى اما الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار الانجاز قد بلغ (١٩,٨) بانحراف معياري (٦,٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى كذلك الوسط الحسابي لفرق الاوساط الحسابيه لاختبار التعلق ثني الذراعين قد بلغ (١,٣) بانحراف معياري (٠,٦١) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٤,٠٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى وتعزو الباحثة تطور المجموعة الضابطة الى طبيعة المناهج المستخدم من قبل المدرب والمنبثق من المستوى الجيد في التدريب العلمي الدقيق اذ "يرتفع المستوى الرياضي اثناء التدريب ، لاسيما في اثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي ، بحمل جرعات خاصة"^(١)

٤-٣ عرض نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية للاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها مناقشتها .

جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين

المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
رفع الرجلين عاليا	التجريبية	٨٣,١٦	٧,٥	٦,٣	معنوي
	الضابطة	٦٣,٥	١,٠٤		
الانجاز	التجريبية	٤٢٨,٥	٢٤,٨	٥,٢	معنوي
	الضابطة	٣٤٥,٦	٢٩,٦		

(١) قاسم حسن و عبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط٢: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٧)، ص ٢٥٧ .

معنوي	٥,٩	٠,٩٣	٩,٣	التجريبية	التعلق ثني الذراعين
		٠,٧٩	٦,٣	الضابطة	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٣,١٧

ويبين الجدول (٧) نتائج اختبارات تحمل القوة العضلية في الاختبارات والبعدية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة نلاحظ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار تحمل رفع الرجلين عالياً قد بلغ (٨٣,١٦) بانحراف معياري (٧,٥) فيما يخص المجموعة الضابطة فأن الوسط الحسابي قد بلغ (٦٣,٥) بانحراف معياري (١,٠٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٣) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣,١٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (١٠) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي. اما الوسط الحسابي لاختبار الانجاز للمجموعة التجريبية قد بلغ (٤٢٨,٥) بانحراف معياري (٢٤,٨) اما المجموعة الضابطة بوسط الحسابي (٣٤٥,٦) بانحراف معياري (٢٩,٦) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣,١٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (١٠) .

وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي كذلك الوسط الحسابي لاختبار التعلق ثني الذراعين للمجموعة التجريبية قد بلغ (٩,٣) بانحراف معياري (٠,٩٣) فيما يخص المجموعة الضابطة فأن الوسط الحسابي قد بلغ (٦,٣) بانحراف معياري (٠,٧٩) قد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٩) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣,١٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠١) وبدرجة حرية (١٠) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي يظهر لنا من خلال الاطلاع على الجدول (٧) الذي يبين لنا الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية على ان هناك فروق معنوية للمجموعتين. فالمجموعة التجريبية: اذ تعزو الباحثة هذا التطور نتيجة تأثيرات المنهاج التدريبي لتطوير واحد من اهم الصفات البدنية في فعالية القوس والسهم والتي تمنح الامكانية للرامية من الوقوف لفترة طويلة بثبات واتزان، حيث ان قوة تحمل عضلات الجسم تعتمد على الفترة الزمنية التي تقاوم فيها العضلات حالة التعب من وضع معين "وهو التعب العضلي الناتج عن الثبات، حيث يقل زمن الانقباض الثابت مع زيادة الحمل وسرعة تراكم حامض اللاكتيك في العضلة" (١)، وهذا ماكدده مناهجنا التدريبي الخاص لهذا النوع من التدريب التي يعد تطويرها مهماً جداً لانها تعكس على الحالة الوظيفية للجسم كما ان تنفيذ المناهج التدريبية كان بشكل سليم ومنظم فضلاً عن ملائمتها لمستوى عينة البحث اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فأن الأداء العام للاعب يتحسن كثيراً" (١). اما المجموعة الضابطة : فان مستوى تطورها لم يرتقي الى مستوى المجموعة التجريبية

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠) ص ١٠٩-١١٢.

(١) محمد محمود الحيلة؛ التصميم التعليمي -نظرية وممارسة، ط١ (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ١٩٩٩) ص ٦٥

وذلك كونها لم تخضع الى تدريبات القوة وبذلك تكون التدريبات الاخرى التقليدية اقل تأثير من تدريبات المنهاج التدريبي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١- اثبتت النتائج ان التدريب باستخدام المنهج التدريبي المقترح والتدريب باستخدام اساليب التدريب التقليدية كان لهما اثر في تطوير تحمل القوة العضلية لدى راميات للقوس والسهم بالمسافات الطويلة.

٢- ان التطور الحاصل في افراد المجموعة الضابطة لم يرتقي الى مستوى افراد المجموعة التجريبية وهذا يدل على ان التدريبات باستخدام المنهج التدريبي المقترح كان اكثر فاعلية وفائدة من اساليب التدريب الاخرى التقليدية .

٥ - ٢ التوصيات .

- ١- اجراء بحوث لتطوير قدرات بدنية اخرى في القوس والسهم.
- ٢- العمل على اساليب وسائل تدريبية جديدة بميدان القوس والسهم من اجل النهوض بالمستوى الرياضي نحو الافضل.

المصادر

- (١) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (القاهرة ،دار الفكر العربي ،٢٠٠٠) ص١٠٩- ١١٢ .
- (٢) ريسان خريبط ؛ التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، ط١، (عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧) ، ص١٨٨ .
- (٣) قاسم حسن و عبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط٢: (بغداد ،مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٧) ، ص ٢٥٧
- (٤) ممدوح عبد المنعم الكناني وعيسى عبد الله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي ، (القاهرة ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥) ، ص ٢٩٤ .
- (٥) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٥) ، ص١٠٠
- (٦) محمد محمود الحيلة ؛ التصميم التعليمي -نظرية وممارسة ، ط١ (عمان ،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩) ص ٦٥
- (٧) محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان ، القياس في التربيـه الرياضيـه وعلم النفس الرياضي ، (القاهرة، دار الفكر العربي ،٢٠٠٠، ص٢٥٨)
- (٨) محمد جاسم الياسري، بناء بطارية اختبار اللياقه البدنيه لانتقاء الناشئين بأعمار (١٠-١٢) سنه اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضيـه.جامعة بغداد ،١٩٩٥، ص١٠٠
- (٩) وديع ياسين التكريتي و محمد حسن عبيد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية.الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩) ، ص١٠٢ .
- (١٠) وديع ياسين التكريتي و محمد حسن عبيد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ،دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٦) ، ص١٥٥
- (١١) وجبة محجوب ، طرائق البحث ومناهجه ، ط2 ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص٣٣

12) statical package for social sciences

13)George A. Fergusom . op . cit . p. 168

ملحق (١)

القسم الرئيسي					الوقت		
القسم الختامي	الوقت	الهدف	الهدف	الوقت	الوقت		
التهديئة والاسترخاء	٥ د	تطوير تحمل القوة	تطوير تحمل القوة	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة		
- تمارينات تهديئة (٣ دقيقة) - تمارينات استرخاء لمدة (٢ دقيقة). .	٥ د	عند عودة النبض إلى ١٤٠ ن/د	الزمن الكلي للتمرين	الراحة	الحجم	زمن الأداء ثا	نوع التمارين الزمن ٢٠ دقيقة . الشدة: ٦٠%
			٣ د		٣*٤	١٥ ثا	حب القوس بدون سهم والثبات (يمين -) .
			٢,٥ د		٣*٢	٢٥ ثا	نبيت الذراع أحامله للقوس على الحائط مع الجسم باتجاه ذراع والثبات.
			٣ د		٣*٢	٣٠ ثا	نذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في ذراع الحاملة للقوس .
			٢,٥ د		٣*٢	٢٥ ثا	نذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في الذراع الساحية للوتر يقوم بدفع اع إلى الجانب وإرجاعها للوضع السابق .
			٦ د		٣*٦	٢٠ ثا	مل ثقل بكلى الذراعين واخذ وضع الرمي بس والسهم والثبات.
			٣ د		٣*٤	١٥ ثا	مل ثقل بكلى الذراعين يقوم بمد الذراع ملة للقوس للإمام وثني الذراع الأخرى من فقي تصبح يدك بمستوى كتفك واعتمد كة مدا لذراع والسحب البطيء
			الراحة	١٠ دقيقة	ألعاب ترويحية		
			٢ دقيقة		- الوقوف فرقتين، الجري المتعرج بين شواخص إلى النهاية والعودة إلى الفرقة تبدأ الثانية وهكذا للنهاية. تلعب بجولتين.		

القسم الرئيسي					الوقت	
القسم الختامي	الوقت	الهدف	الهدف	الوقت	الوقت	
التهديئة والاسترخاء	٥ د	تطوير تحمل القوة	تطوير تحمل القوة	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	
		الزمن الكلي للتمرين	الراحة	الحجم	زمن الأداء ثا	نوع التمارين الزمن ٢٥ دقيقة . الشدة: ٦٥%

٣) - تمارينات تهدئة (دقيقة) - تمارينات استرخاء لمدة (٢ دقيقة). .	١٢,٥	عند عودة النبض إلى ١٤٠ ن/د/ص	٣*٢	٢٥ ثا	حسب القوس بدون سهم والثبات (يمين سار).
	١٦		٣*٦	٢٠ ثا	ثبيت الذراع الحاملة للقوس على نط ودفع الجسم باتجاه ذراع والثبات.
	١٦		٣*٣	٤٠ ثا	خذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في ذراع الحاملة للقوس .
	١٣,٥		٣*٢	٣٥ ثا	خذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في الذراع الساحبة للوتر يقوم بدفع اع إلى الجانب وإرجاعها للوضع ابقى .
	١٣		٣*٢	٣٠ ثا	مل ثقل بكلي الذراعين واخذ وضع ي بالقوس والسهم والثبات.
	١٤		٣*٤	٣٠ ثا	مل ثقل بكلي الذراعين يقوم بمد الذراع ملة للقوس للإمام وثني الذراع الأخرى المرفق تصبح يدك بمستوى كتفك تمد بحركة مدا لذراع والسحب البطيء
			الراحة	٥ دقيقة	ألعاب ترويحوية
			٢ دقيقة		الوقوف فرقتين، الجري المتعرج بين واخص إلى النهاية والعودة إلى الفرقة بدأ الثانية وهكذا للنهائية. تلعب بجولتين.

مؤذج الوحدة التدريبية المقترحة لتطوير حمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة					
القسم الختامي		القسم الرئيسي			
الهدف	الوقت	الهدف			الوقت
التهدئة والاسترخاء	٥ د	تطوير حمل القوة			٤٠ دقيقة
		الزمن الكلي للتمرين	الراحة	الحجم	زمن الأداء ثا
					نوع التمارين الزمن ٣٠ دقيقة . الشدة ٧٠%

٣) - تمارين تهدئة (دقيقة) - تمارين استرخاء لمدة (٢ دقيقة). .	٥٧	عند عودة النبض إلى ١٤٠ ن/د	٣*٣	٣٥ ثا	حب القوس بدون سهم والثبات (يمين -).
	٥٦		٣*٣	٣٥ ثا	نبيت الذراع أحامله للقوس على الحائط مع الجسم باتجاه ذراع والثبات.
	٥٤,٥		٣*٢	٤٥ ثا	نذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في ذراع الحاملة للقوس .
	٥٣,٥		٣*٤	٣٥ ثا	نذ وضع الرمي بالقوس والسهم وحمل في الذراع الساحية للوتر يقوم بدفع اع إلى الجانب وإرجاعها للوضع السابق .
	٥٦		٣*٣	٤٥ ثا	مل ثقل بكلى الذراعين واخذ وضع الرمي بس والسهم والثبات.
	٥٣		٣*٢	٣٥ ثا	مل ثقل بكلى الذراعين يقوم بمد الذراع ملة للقوس للإمام وثني الذراع الأخرى من فقي تصبح يدك بمستوى كتفك واعتمد كة مدا لذراع والسحب البطيء
			الراحة	١٠ دقيقة	ألعاب ترويحية
			٢ دقيقة		- الوقوف فرقتين، الجري المتعرج بين شواخص إلى النهاية والعودة إلى الفرقة تبدأ الثانية وهكذا للنهاية. تلعب بجولتين.