

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

# التحمل العضلي الثابت للذراعين وعلاقته بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم

مقدم من قبل

شذى علي مطشر المالكي

التحمل العضلي الثابت للذراعين وعلاقته بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم

المخلص البحث : شذى علي مطشر المالكي

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين التحمل العضلي الثابت للذراعين من المد والتحمل العضلي الثابت للذراعين من الثني ودقة الرمي لفعالية القوس والسهم لدى الناشئات. و استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة البحث البالغة (٥) لاعبات بعد ان تم قياس التحمل العضلي الثابت ومن ثم قياس دقة الرمي بالقوس والسهم. اذ أظهرت نتائج الدراسة :-

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التحمل العضلي الثابت للذراعين من المد ودقة الرمي لفعالية القوس والسهم لدى الناشئات.

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين التحمل العضلي الثابت للذراعين من الثني ودقة الرمي لفعالية القوس والسهم لدى الناشئات.

لذا توصي الباحثة في :-

التأكيد في أثناء التدريب على تطوير التحمل العضلي الثابت للذراعين من المد والثني للذراعين في فعالية القوس والسهم .

التأكيد على تطوير تحمل القوة الثابت للذراعين(ثني 'مد) لأهميتها الكبيرة في دقة الرمي .

## Abstract

**Muscular endurance of the arms firm and its relationship to accurately throw the junior bow and arrow**

The study aimed to reveal the relationship between the muscular endurance of the arms of the hard tide and muscular endurance of the arms of hard bending and accuracy throwing the effectiveness of the bow and arrow with the starlets.

And the researcher used the descriptive method to sample the (5) players after that measure muscular endurance were fixed and then measure the accuracy of shooting with bow and arrow.

As the results of the study showed: -

- The presence of significant correlation between the hard muscular endurance of the arms of the tide and accuracy throwing the effectiveness of the bow and arrow with the starlets.
- The presence of significant correlation between muscular endurance of the arms of hard bending and accuracy throwing the effectiveness of the bow and arrow with the starlets.

Recommends, therefore, a researcher at the: -

Emphasis during the training to develop muscular endurance of the arms of the fixed tidal bending of the arms in the effectiveness of the bow and arrow.

Emphasis is on developing with the hard power of the arms (bend 'D) of great importance in the accuracy shooting.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

يعد القطر العراقي واحداً من البلدان التي تسعى الى التطور العلمي في ميدان التربية الرياضية اذ إن تطور الفعاليات الرياضية وآتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد وعليه وجب بذل الجهود لتحقيق افضل المستويات التي تضمن تقدم الرياضه في القطر .

إن العملية التدريبية المبنية على وفق أسس علمية من حيث مكونات الحمل التدريبي تؤدي الى تطور الصفات والقدرات البدنية المرتبطة بالنشاط الرياضي مثل القوة والتحمل والمرونة وغيرها، وإن غياب أحد هذه الصفات البدنية عن العملية التدريبية يمكن أن يخلق إرباكاً في الأداء المهاري للعبة ومن ثم يؤثر سلباً في المستوى الرقمي

إن قيمة المستوى الرقمي تظهر نتائجه في المنتخبات الوطنية وهذا ناتج من المستوى العالي للقدرات أو الصفات البدنية التي وصلت إليه هذه المنتخبات باستخدام وسائل واساليب وطرائق ونظريات متعددة تتعلق بإعداد اللاعب أو الفريق والوصول به الى هذا المستوى .

اذ أن فعالية القوس والسهم تتطلب قدرا كبيرا من التحمل والقوة وتحسين المستوى الرقمي لغرض الإرتقاء بمستوى اللعبة ورفع مستواها الى مراكز متقدمة تليق بالتقدم العلمي الذي يشهده القطر في الميادين المختلفة ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في الكشف عن علاقة التحمل العضلي الثابت للذراعين من المد والثني بدقة الرمي لدى ناشئات القوس والسهم .

# مجلة الرياضة المعاصرة

## 2013

### المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

#### ٢-١ مشكلة البحث:-

تعد رياضة القوس والسهم من الرياضات التي تعتمد على القوة والتحمل والتركيز والهدوء والتي لها صدى واسع بالنسبة لبلدان العالم، ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي. من خلال التطورات في الأساليب الحديثة وتنوع طرائق التدريب من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية . ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة العلاقة بين التحمل العضلي الثابت للذراعين والدقة وما لها من أهمية ، وتحتاج الى تركيز من قبل المدرب والملاعب في تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة له ، حيث لوحظ عدم إمكانية استمرار اللاعب الناشئة إكمال المنافسة الى نهايتها بمستوى الطموح ، وهذا ما يدل على أن هناك نقص عند اللاعب الناشئة لصفة التحمل لذا سعت الباحثة إلى إيجاد العلاقة بينهما .

#### ٣-١ هدف البحث:-

١ . يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين تحمل القوة الثابت للذراعين (ثني) مع دقة الرمي لفعالية القوس والسهم .

٢ . يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين تحمل القوة الثابت للذراعين (مد) مع دقة الرمي لفعالية القوس والسهم .

#### ١-٤ فرضية البحث:-

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين قوة التحمل الثابت للذراعين(ثني ،مد ) مع دقة الرمي لفعالية القوس والسهم .

#### ٥-١ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري : اللاعب الناشئة للمنتخب الوطني بالقوس والسهم والبالغ عددهن (خمسة) والمسجلات في سجلات الإتحاد العراقي المركزي .

١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب نادي الدور في محافظة صلاح الدين .

١-٥-٣ المجال الزماني : ٢٤/٢/٢٠١١ - ٢/٤/٢٠١١

مجلة الرياضة المعاصرة  
2013  
المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر  
الباب الثاني

2- الدراسات النظرية  
١-٢ لعبة القوس والسهم

تعد لعبة القوس والسهم من الألعاب التي أهتم بها العرب والإسلام فالعرب برعوا وتفننوا في جميع أساليب الرمي (1). وهي من الألعاب التي تتطلب تركيزا عاليا متميزا بالاستعداد البدني العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما يصبوا إليه وهو التصويب على الهدف (2). إذ انها رياضة هادئة تعتمد على الهدوء والتركيز العالي و تتطلب قوة وتحمل عالي وكذلك تمنح اللاعب الثقة بالنفس .

يقسم الهدف الى (١٠) حلقات كل حلقتين لون ( اللون الأصفر يحسب حلقة ١٠ نقاط ، والأخرى ٩ نقاط، أما اللون الأحمر تحسب ٨ نقاط ، والأخرى ٧ نقاط ، واللون الأزرق يحسب ٦ نقاط والأخرى ٥ نقاط ، أما اللون الأسود يحسب ٤ نقاط والأخرى ٣ نقاط اما اللون الأبيض يحسب نقطتان ، والأخرى نقطة واحدة ). يكون الرمي في المباريات الأولمبية لأربع مسافات (٦٠ ، ٥٠ ، ٤٠ ، ٣٠) متر للناشئين والناشئات ، ويكون العرض لهدف (٦٠) م ، (١٢٢) سم أما (٤٠، ٣٠) م ، (٨٠) سم ، يكون الرمي لكل مسافة (٦) أرسالات لكل إرسال (٦) أسهم يعني (٦٠) نقطة لمدة (٤) دقائق ليكون المجموع (٣٦٠) نقطة للمسافة الواحدة ، أما المجموع لأربع مسافات يكون (١٤٤٠) نقطة ) .

أما في المرحلة النهائية فأن اللاعب يرمي (١٢) سهما فقط في الجولة في المباريات التي تجري بين اثنين من اللاعبين وهكذا يستمر اللاعب في أدائه لحين تحقيق الأنجاز الرياضي بعد أن يكون مر بعدة مراحل إعدادية وتنافسية . يتكون الرمي بالفرقي من (ثلاث لاعبين ) ولجولتين في كل جولة (٦) أسهم لمدة دقيقتين، كل لاعب يرمي سهمين ، والذي يحصل على أعلى نقاط هو الفريق الفائز (3) .

- مصطفى عبد الكريم مصطفى ؛ بعض الصفات البدنية والفسولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي : (رسالة ماجستير<sup>1</sup>

، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ) ص ٨٥ .

- عبد الستار حسن الصراف ؛ رمي السهام : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ) ص ١٨ .<sup>2</sup>

<sup>3</sup>- <http://www.archersreference.pwp.blueyonder.co.uk> -

تعني "القيام بعمل عضلي لأطول مدة ممكنة او هي قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لمدة طويلة، او هي قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استخدام مستوى القوة لفترة طويلة، أي أنها قابلية (4). مستوى القوة العالية نسبياً بعد ربطها بقابلية المطاولة "

ان صفة مطاولة القوة من الصفات البدنية المركبة ، فهي مزيج من صفتي المطاولة والقوة وهي من الصفات المهمة في اغلب الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى استمرار القوة لأطول فترة ممكنة إذ يعرفها زهير بأنها " القدرة على إظهار مستوى عال من القوة لتكرارات عديدة" (5) .

وعرفها عويس الجبالي " أنها القدرة العضلية على الأستمرار في الأداء خلال فترة زمنية محددة ،ويرتبط هذا النوع من القوة بأعادة مخرجات حمل التدريب الخاصة بالقوة والتحميل معا" (6).

عضلة أو مجموعة عضلات لإنجاز تكرارات متعددة من التقلصات العضلية لحمل " ويعرفها وديع ياسين أنها (7) ،يحتاج المرء إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي "خفيف او متوسط لفترة زمنية طويلة تتطلب منافستها تكرار استعمال القوة من الأمور التي تحدد هذه الصفة وخصائصها مقدار المقاومة الخارجية ( 8 ) . (لعنصر القوة ومدة استمرار العمل لعنصر التحمل

ويرى مفتي أبراهيم "أنها المقدره على الأستمرار في أخراج القوة مقاومات لفترة طويلة" (9). وترى الباحثة ان تحسين الأداء المهاري في فعالية القوس والسهم أو أي فعالية أخرى يعتمد على مدى تأدية تمارين التحمل بصورة صحيحة ، إذ إنَّ ضعفها يؤدي الى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والمرونة واللاتزان ... وغيرها

\_ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨، ص 4٧٣.

٠ - زهير قاسم الخشاب (وأخرون) : كرة القدم ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ، ص ٢٩ .  
١ - وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي ؛ الأعداد البدني للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص ٦٠ .  
٢ - ريسان خريبط مجيد ، علي تركي ؛ نظريات تدريب القوة ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٢ .  
٣ - مفتي أبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (ط ١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ (ص ١٢٨)

# مجلة الرياضة المعاصرة

## 2013

### المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

٢-٣ الدقة

تعد الدقة عامل مهم في العديد من الألعاب الرياضية ومنها القوس والسهم إذ أنها إحدى الخصائص المهمة للأداء المهاري العالي . أما كلمة دقة بمعناها العلمي هي " القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين " (10).

وتعرف الدقة بكونها "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الرياضي سواء بكل أجزاء جسمه او بجزء معين منه" (11).

ويعرفها آخرون بكونها "التحكم في الجهاز الحركي باتجاه هدف معين" (12).

كما تعني "توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي" (13).

وتعرف الدقة بأنها " أداء حركة ذي فائدة في مكان وزمن محدد مع أقتصاد في الطاقة والجهد المبدول" (14) .

"بأنها تحديد الوضع النهائي لشيء ما في الهدف" (15). (singer&miline) ويعرفها (سنجر وميلين)

وترى الباحثة ان دقة الأداء في مهارة معينة تتطلب التدريب المستمر على أداء المهارة نفسها بشكل صحيح ،

وتعد الدقة من الأسس المهمة في تعلم وإتقان المهارات الأساسية للقوس والسهم بصورة خاصة .

## الباب الثالث

### ٣-١- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث.

#### ٣-١-٢ عينة البحث

ان عينة البحث هي محور العمل وهي النموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل عمله. لذا تم اختيار عينة

البحث بالطريقة العمدية من لاعبات القوس والسهم والبالغ عددهن (٥) لاعبات ناشئات بعمر (١٤ - ١٧) سنة

- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ) ص ٢١٥<sup>10</sup>

- قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ ) ص ٣٤٣<sup>11</sup>.

- ابو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : ( ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ) ص ١٠٦<sup>12</sup>

- عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق ) : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) ص ٩٨<sup>13</sup>.

ص. ٣. ٩- أسعد العاني ، محمد صالح؛ المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة، جامعه بغداد ، مجله التربية الرياضية، ع١٤، ١٩٩٩.

10-Singer M.R.N, Miline .Labrator and field Exercise motor learning. Ilinos Charles Thomas publishers, 1975, p.138



والمسجلات في سجلات الاتحاد وبهذا يكون الاختيار لمجتمع الأصل بالكامل أي العينة تمثل نسبة ١٠٠% من مجتمع الأصل.

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

لإكمال الإجراءات العلمية الصحيحة تم الاعتماد على أدوات البحث العلمي الآتية:-

المصادر العربية والاجنبية .

المقابلة الشخصية .

الاستبيان .

الاختبارات والمقاييس .

اجهزة القوس عدد(٥)

اهداف ورقية عدد (٢)

درايئ عدد (٢)

اسهم عدد(٢٠).

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:-

٣-٤-١ تحديد الاختبارات المتعلقة بالتحمل العضلي الثابت للذراعين (ثني ،مد) ودقة التصويب .

بعد الاطلاع على كثير من المصادر والمراجع تم اعداد استمارة خاصة لاختيار الاختبار المناسب وعرضه على

الخبراء والمختصين\*<sup>(٢)</sup> لترشيح الاختبارات الصالحة لقياس التحمل العضلي الثابت للذراعين ودقة الرمي (

التصويب) الخاصة بالقوس والسهم واعتمدت الباحثة نسبة ٩٠% كنسبة مقبولة .

٣-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

(١٦) ٣-٤-٢-١ اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين

غرض الاختبار: قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين وضع التعلق مع ثني الذراعين.

الأدوات اللازمة: عقلة أفقية توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلمس القدمين الأرض - ساعة

إيقاف.

(٢) انظر الملحق (٢)

١-علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، ٢٠٠٤) ص٩٨.

وصف الأداء: يقوم المختبر بالتعلق على العفلة بالقبضة العادية (القبضة العلوية) يظل المختبر محتفظ بالتعلق على العارضة من وضع ثني الذراعين بحيث يكون الذقن فوق العارضة والجسم مرفوعا عن الارض وعلى استقامة واحدة، ويستمر المختبر في هذا الوضع لأطول وقت ممكن ولكل مختبر محاولة واحدة فقط. حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد اثواني التي يسجلها المختبر عندما يقوم بالأداء الصحيح الاختبار. يسجل الزمن لأقرب ثانية .

٣-٤-٢ اختبار التعلق من وضع مد الذراعين:

غرض الاختبار: قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين من وضع التعلق مع مد الذراعين. الأدوات اللازمة: كالاختبار السابق.

وصف الأداء: كالاختبار السابق فيما عدا قيام الفرد باتخاذ وضع التعلق مع مد الذراعين كاملا.

حساب الدرجات: كالاختبار السابق.

٣-٤-٣ تحديد اختبار دقة التصويب لمسافة (٦٠) م: (17)

غرض الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات اللازمة: أسهم عدد (٦)، لوح تهديف على بعد (٦٠) م، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (٢).

وصف الأداء: يقفن جميع المختبرات على خط الرمي لاعتبان ترميان على اللوح الأيمن وثلاث لاعبات يرمين على اللوح الأيسر ولمسافة (٦٠م) وكل واحدة تقوم برمي (٣٦) سهما بواقع (٦) أرسالات كل إرسال (٦) أسهم لمدة (٣) دقائق.

حساب الدرجات: يقسم الهدف الورقي إلى عشر مجالات دائرية الشكل، كل مجالين لون، الأصفر (١٠، ٩)،

(، الأسود (٤، ٣)، وأخيرا الأبيض (٢، ١)، خارجها يكون صفرا وتكون الدرجة ١5الأحمر (٨، ٧)، الأزرق (٦،

العظمى لكل إرسال (٦٠)

نقطة، وبهذا يكون مجموع الست أرسالات (٣٦٠) نقطة.

( ماجد محي عبد العظيم؛ المحددات الصحية للاعبين رياضة القوس والسهم: (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية 17) للبنين، ٢٠٠٦) ص ٣٦.

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحث أثناء إجراء الاختبار لتفاديها". ١٨

وللوقوف على أهم الأسس التي يستطيع الباحث عن طريقها تنفيذ التجربة الرئيسية بنجاح، فقد قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في المركز التدريبي الخاص بالقوس والسهم. في يوم السبت ٢٦/٢/٢٠١١ الساعة (٩:٣٠) صباحاً، على ثلاث لاعبات وهن عينة من مجتمع البحث. وفيما يلي أهم النقاط التي تبين الهدف من التجربة الاستطلاعية:

١. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات لأفراد عينة البحث.

٢. تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة.

### ٣-٦ إجراء الاختبارات لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات بدقة على عينة البحث البالغ عددهم (خمس) لاعبات يوم (الأربعاء) المصادف ٢٠١١/٣/٢.

تم اختبار التحمل العضلي يوم (الخميس) المصادف ٢٠١١ ١٣١٣ في نادي الدور الرياضي في صلاح الدين .

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة البيانات والقيم الخام لمتغيرات البحث من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS) وعلى ضوء القوانين الإحصائية .

مجلة الرياضة المعاصرة  
2013  
المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين التحمل العضلي الثابت للذراعين من المد والثني ودقة الرمي بالقوس والسهم :-

الجدول (١) يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث.

الاختبارات	س <sup>-</sup>	±ع	قيم معامل الارتباط	دلالة الارتباط
تحمل عضلي ثابت للذراعين ثني الدقة	٤٢,٧٨	٢,٠١	٠,٩٢	معنوي
	٢٨٨,٨	٢٣,٣		
تحمل عضلي ثابت للذراعين مد	١٧,٣٢	٢,٩	٠,٩٠	معنوي
القيمة ر الجدولية (٠,٨٧) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة ٠,٠٥				

(١) ان الوسط الحسابي لاختبار تحمل القوة من الثني كان (٤٢,٧٨) وبتحرف معياري يلاحظ من نتائج الجدول (١) وبلغت القيمة معامل بلغ (٢,٠١) ، اما الوسط الحسابي لدقة الرمي فكان (٢٨٨,٨) وبتحرف معياري (٢٣,٣) الارتباط المحسوبة (٠,٩٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٨٧) عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على ان العلاقة معنوية بين نتائج اختبار تحمل القوة من الثني ودقة الرمي ، حيث كلما زادت تحمل القوة زاد من تسخير القوة الخاصة لعضلات الذراعين بما ينسجم والمسار الحركي للأداء الفني لعملية الرمي ، وبما يعزز الحصول على اقل مقاومة ممكنة في عضلات الجسم فيما لو كانت زوايا الجسم (الذراعين) كبيرة ، والتي تزيد من مقاومة الجسم لحركة عزم القصور والتي تؤدي الى تشتيت عملية

# مجلة الرياضة المعاصرة

## 2013

### المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

الرمي وعدم الحصول على انجاز جيد ويشير مفتي إبراهيم حماد الى إن " العضلة تتدرب جيداً اذا ما هي أجبرت على الأداء في اعلى سعة لها خلال كل نقطه من نقاط مدى الحركة "19.

كما بلغ الوسط الحسابي لاختبار التحمل العضلي الثابت مد (17,32) وبتحرف معياري (2,9) اما الوسط الحسابي لدقة الرمي فكان (288,8) وبتحرف معياري (23,3) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0,90) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,87) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على ان العلاقة معنوية بين نتائج اختبار تحمل القوة من المد ودقة الرمي وتعزو الباحثة السبب الى أن هذا الارتباط يمنح الامكانية للرامي من الوقوف لفترة طويلة بثبات واتزان ، اذ ان قوة تحمل عضلات الذراعين ( القوة الثابتة ) تعتمد على المدة الزمنية التي تقاوم فيها العضلات حالة التعب العضلي من وضع الثبات ، اذ يقل زمن الانقباض الثابت مع زيادة الحمل و " إن الأستمرار على نفس الشدة المستخدمة يحافظ على التكييفات المكتسبة ولا يطورها وهنا تظهر الحاجة الى التدريب بحمل زائد جديد ومناسب وهذه الزيادة المستخدمة في أحمال التدريب تعد مثال صادق لتحقيق مبدأ التقدم التدريجي " (20).

وترى الباحثة ايضا ان هذا الارتباط يظهر حاجة هذه الفعالية للتوازن وبالتالي تكون درجة الثبات في جسم الرامي عالية مما يؤدي الى حصول استقرار عالي للقوس في يد الرامي اثناء عملية التسديد على الهدف وقد اكدت بعض المصادر ان التطور الجيد للرياضيين يبدأ من التوازن والقدرة على الثبات وبالتالي هذا يفيد في دقة الرمي والحصول على الانجاز الجيد. (21)

<sup>19</sup> ( مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001م، ص188.

(1) محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيق ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999، ص36.

ص4. - أسعد العاني ، محمد صالح؛ مصدر سبق ذكره، 1999 21

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

✍ وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل الثابت للذراعين من الثني ودقة الرمي في فعالية القوس والسهم .

✍ وجود علاقة ارتباط معنوية بين قوة التحمل الثابت للذراعين من المد ودقة الرمي في فعالية القوس والسهم .

#### ٥-٢ التوصيات

✍ إجراء بحوث مشابهة أخرى على فعاليات الرمي المختلفة.

✍ التأكيد على تنمية القدرات البدنية الأخرى فضلا عن تطوير القوة لرماة القوس والسهم .

✍ استخدام أجهزة وادوات مختلفة الاحجام والاوزان لتطوير تدريبات التحمل .

✍ التدريب على دقة الرمي في بداية كل وحدة تدريبية

# مجلة الرياضة المعاصرة

## 2013

### المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

#### المصادر العربية والأجنبية

- ✍ ابو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : ( ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢ ) .
- ✍ أسعد العاني ، محمد صالح؛ المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة، جامعه بغداد ، مجله التربيه الرياضيه، ١٤٤، ١٩٩٩ .
- ✍ ريسان خريبط مجيد ، علي تركي ؛ نظريات تدريب القوة ، ٢٠٠٢ .
- ✍ زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- ✍ عادل عبد البصير ؛ التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق ) : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) .
- ✍ عبد الستار حسن الصراف؛ رمي السهام : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٠) .
- ✍ -علي سلوم جواد الحكيم ؛ الأختبارات والقياس والأحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ) .
- ✍ عويس الجبالي ؛ التدريب الرياضي النظرية وتطبيق : ( ط ١ ، دار g.m.s للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ ) .
- ✍ قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية: (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠) .
- ✍ قاسم حسن حسين وعبدعلي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ ) .
- ✍ ماجد محي عبد العظيم؛ المحددات الصحية للاعبين رياضة القوس والسهم: (رسالة ماجستير، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٦) .
- ✍ محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيق ،( ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩) .
- ✍ مصطفى عبد الكريم مصطفى ؛ بعض الصفات البدنية والفسيولوجية وأثرها على مستوى الرمي بالمسدس الهوائي : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣ ) .
- ✍ مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : ( ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ ) .
- ✍ وديع ياسين التكريتي وياسين طه محمد علي ؛ الأعداد البدني للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .

✍ <http://www.archersreference.pwp.blueyonder.co.uk> -

✍ -Singer M.R.N, Miline .Labrator and field Exercise motor learning. Ilinos Charles Thomas publishers, 1975

مجلة الرياضة المعاصرة  
2013  
المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

ملحق رقم (١)  
استمارة استطلاع

الاستاذ الفاضل ...

تحية طيبة ...

تروم الباحثة اختيار بعض الاختبارات لبحثها الموسوم ( العلاقة بين التحمل العضلي الثابت للذراعين في دقة الرمي لفعالية القوس والسهم )  
لذا ارجو التفضل بابداء ارائكم باختيار افضل اختبار ملائم لقوة التحمل العضلي الثابت ودقة الرمي ( التصويب )  
ولكم جزيل الشكر والتقدير . وازضافة اي اختبارات اخرى ترونها مناسبة . نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية .

الاختبار	الاختبار
	اختبار التعلق من مد الذراعين
	اختبار التعلق من ثني الذراعين
	اختبار استناد امامي لمدة ١٥ ثا (حساب التكرار)
	اختبار السحب من وضع الاستلقاء على مسطبه مستويه لمدة ١٥ ثا
	بنج بريس)(اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر
	اختبار دقة الرمي ( التصويب ) لمسافة (٦٠) م (٥٠) م (٣٠)



مجلة الرياضة المعاصرة  
2013  
المجلد الثاني عشر - العدد التاسع عشر

الاسم الكامل :  
اللقب العلمي :  
الاختصاص :  
التاريخ والتوقيع :

الباحثة

شذى علي المالكي

ملحق رقم (٢)  
اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تحديد الاختبارات

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د . صريح عبد الكريم الفضلي	استاذ	بايوميكانيك/ تدريب	جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية الجادرية
٢	د. فاطمة عبد مالح	استاذ	تدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية للبنات
٣	السيد لوكاش جاند	مدرس	مدرب	مدرب المنتخب الوطني الحالي للقوس والسهم
٤	د. منى عبد الستار هاشم	استاذ	اختبار وقياس	جامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية
٥	السيد محمد علي فياض	/	مدرب دولي	عضو الاتحاد العربي ونائب رئيس الاتحاد العراقي للقوس للسهم