

## العلاقة بين بعض انواع القوة الخاصة للذراعين في دقة الرمي بفعالية القوس والسهم

م.د. علياء حسين دحام

كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

٢٠١٠ م

١٤٣١ هـ

### ملخص البحث

في الباب الاول التعريف بالبحث يتضمن المقدمة واهمية البحث من خلال معرفة انواع القوة الخاصة للذراعين والتعرف عليها من خلال دقة الرمي لدى ممارسين فعالية القوس والسهم وطرح المشكلة في معرفة انواع القوة الخاصة للذراعين وعلاقتها بدقة الرمي عن طريق تطوير قوة القبضة والتحمل العضلي وكان هدفا البحث الكشف عن العلاقة بين قوة القبضة وتحمل القوة الثابت ودقة الرمي لفعالية القوس والسهم .

وفي الباب الثالث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث (١٠) لاعبين وفي هذا الباب تمت اجراءات البحث وطرق الحصول على المعلومات اما الباب الرابع فقد تم عرض النتائج من خلال جدولين وعرض كتابي ومناقشتها .

وفي الباب الخامس تم عرض الاستنتاجات واهمها :

- ◀ ظهور علاقة ارتباط بين قوة القبضة وقوة التحمل الثابت لافراد البحث
- ◀ كان الارتباط معنوياً بين دقة الرمي (التصويب) وكل من قوة القبضة وقوة التحمل الثابت .

## The relationship between some types of special force of arms in the accuracy of the effectiveness of shooting a bow and arrow

In the door the first definition of research includes the introduction and the importance of searching through see what kinds of special force of the arms and the identification of accurate shooting with practitioners, the effectiveness of the bow and arrow and put the problem to know what kinds of special force of arms and their relationship to accurately throwing through the development of strength of grip and muscular endurance, and was the target of search disclosure the relationship between the strength of grip and take the hard power and accuracy of the effectiveness of shooting a bow and arrow.

In the third section the researcher used the descriptive approach and included the sample (10) players in this section has procedures for research and ways to get information on either the door have been displayed during the two tables of results and presentation of written and discussed in section V has been the most important conclusions :

- The emergence of a correlation between the strength of grip and durability hard individuals to search for .
- The link between moral shooting accuracy (shooting) and all of the strength of grip and durability hard .

---

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد اصبح واضحا ان التدريب الرياضي المنتظم يؤثر بشكل واضح في تطوير وتحسين الكفاية الوظيفية لاجزاء الجسم المختلفة. فالافراد الذين يزاولون التدريب الرياضي المنتظم تكون لديهم لياقة بدنية عالية وحالة وظيفية جيدة لكل اجهزتهم الحيوية الداخلية والتي تمكنهم من اداء اكبر عمل مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة .

وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب ، لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل تطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل .

ففي مسابقات القوس والسهم ، لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للرامي من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم .

ومن المعلوم فإن صفة القوة بشكل عام هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعبي القوس والسهم كونه يتعامل مع اداة تحتاج الى شد عضلي والثبات للحظات في وضع سحب او شد الوتر الخاص بالقوس ، والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الإنجاز في هذه المسابقة المذكورة . وغالبا ما يتم تدريبها بالتمارين التي تتميز بتحقيق ردود الافعال السريعة بوساطة تدريبات القوة المختلفة ، وتتبلور فكرة البحث ان تدريبات القوة المطلقة وهي احد انواع القوة ، يمكن ان تعطى فقط للذراعين دون اشراك وزن الجسم مثل دفع ثقل بالذراعين فقط وبمقاومة محددة ولزمن محدد ، اي بشكل مطلق وهذه هي حالة تدريبية قد تؤثر على قدرة القوة الخاصة بهذه المجاميع العضلية بالايجاب لو تم استخدامها مع نسبة معينة من المقاومة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تطوير القوة الخاصة لعضلات الذراعين ومدى تاثيرها على قدرات بدنية لها كقوة القبضة وتحمل القوة الثابتة بالاستناد الى ذلك، فضلاً عن الكشف والإسهام في تطوير الإنجاز (دقة الرمي) في مسابقة القوس والسهم .

#### ٢-١ مشكلة البحث

تعد فعالية القوس والسهم من الفعاليات التي تعتمد اعتمادا مباشرا على القوة وقدرة التحمل العضلي الثابت في آن واحد، وتعد تدريبات القوة الخاصة باستخدام مقاومة معلومة ضد مجموعة عضلية محددة دون اشراك الجسم من الوسائل التي لم تلق تطبيقا واسعا من معظم الباحثين في مجال التدريب فعالية القوس والسهم خصوصا ، ومن جانب

آخر فان الاستعانة بهذ التدريبات الجدية في صياغة العملية التدريبية قد دخلت في حيز التطبيق في البحوث والدراسات الحديثة في معظم الألعاب الرياضية ومنها القوس والسهم . وترى الباحثة لكونها احدى لاعبات المنتخب الوطني للعبة القوس والسهم ان الابتكار في تدريب قدرة القوة الخاصة للذراعين مطلوب وضروري من اجل تعزيز الانجاز ، لذا ان تدريب القوة بشكل مطلق للذراعين فقط ويتحديد المقاومة المطلوبة على كدفع الثقل بالذراعين (بنج بريس) او الدفع على المولتجم بصورة افقية قد يعطي مردود على تطوير قوة القبضة وتحمل القوة الثابت في مسابقة القوس والسهم والانجاز .

#### ٣-١ أهداف البحث

١. العلاقة بين قوة القبضة وتحمل القوة الثابت للذراعين مع بعضهما .
٢. العلاقة بين انواع القوة للذراعين مع انجاز دقة الرمي لفعالية القوس والسهم .

#### ٤-١ فروض البحث

١. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين قوة القبضة وقوة التحمل الثابت .
٢. وجود علاقة ارتباط بين انواع القوة ودقة الرمي .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: مجموعة من لاعبي القوس والسهم لنادية بغداد للموسم ٢٠١٠ .

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٠/٤/٢ الى ٢٠١٠/٤/٥ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب وقاعة نادي الدور الرياضي في صلاح الدين .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١ - ٢ مفهوم القوة العضلية والقوة الخاصة

#### ١-١-٢ القوة العضلية

تعد القوة العضلية واحدة من الصفات البدنية الضرورية والمهمة في الألعاب والمهارات الحركية والتي يتأسس عليها الإنجاز ومتطلباته ، ولقد اتفق اكثر من (٣٠) عالم بان القوة تسبق جميع المكونات الاخرى . وهي اساس في القدرة الحركية واللياقة الحركية واساس في اللياقة العضلية واكد مك ان المتميزين في القوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة . وبذلك فانها تعتبر مصدرا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (١)

والقوة العضلية الخاصة تهدف الى تنمية مقدار القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل اساسي في الرياضة التخصصية للفرد ، وتستخدم تمارينها في مدة الأعداد العام والخاص من المنهاج التدريبي كما أنها تعمل على تنمية أنواع القوة العضلية طبقا لنسب مساهمتها في الأداء التخصصي ، وتؤهل العضلات بشكل رئيس في الأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة (٢) .

وللقوة العضلية أهمية خاصة ضمن المناهج التدريبية لمختلف الفعاليات الرياضية المختلفة كونها إحدى العوامل الرئيسية للأداء حيث تؤكد معظم نظريات التدريب على أهمية إعداد القوة العضلية أعدادا خاصا بواسطة تمارينات تقترب من الشكل الحقيقي للأداء المهارى للفعالية الممارسة ، ويشير (ريسان خريبط وعلي تركي ٢٠٠٢) (١) ، إلى

(١) مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١ - ص ١٦٧-١٧٣

(٢) مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٥٠

(١) ريسان خريبط ، علي تركي ، نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ . ص ٣٥

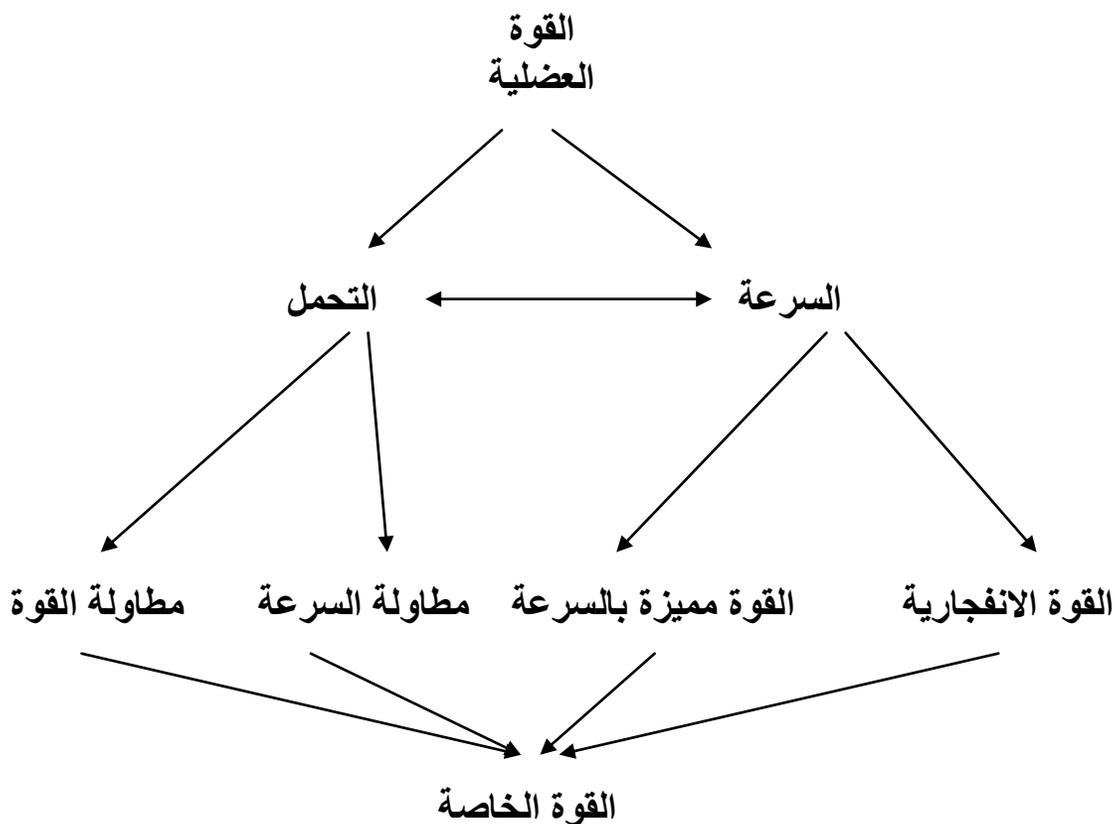
إن القوة العضلية: تعني قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها حيث " يقصد بالقوة الخاصة العمل على تطوير القوة مع الصفات الحركية الأساسية في أنواع بحيث تتناسب مع نوع الفعالية الرياضية<sup>(٢)</sup> .

ويمكن القول ان القوة الخاصة هي تلك القوة التي يتم ربطها مع قدرات بدنية أخرى بما يتناسب مع التركيبين الخارجي والداخلي لنوع المهارة ، اذ ان هذه العلاقة يمكن ان تشمل الحركة بأكملها او جزء منفرد منها<sup>(٣)</sup> .

---

(٢) عبد علي نصيف ، قاسم حسن ، تدريب القوة (ترجمة ) ط ١ ، بغداد : الدار العربية للطباعة ١٩٧٨ ، ص ٣٧

(٣) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨



الشكل (١)

ترابط القوة العضلية مع القدرات البدنية وعلاقتها بالقوة الخاصة

مصطلحات القوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية ، وتحمل القوة والتي يعتقد بعض العلماء بأنها تقع ضمن مفهوم القوة الخاصة التي يتصف بها الأداء الحركي المميز لنوع الفعالية بحسب المخطط السابق . ويشير (صريح الفضلي ٢٠١٠) الى انه اذا ارتبط تدريب القوة لمجموعة عضلية محددة دون اشراك كتلة الجسم بهذا التدريب فان هذا التدريب

يكون تدريباً مطلقاً فقط لتلك المجموعة العضلية ، وعلى هذا الأساس يكون التدريب خاص بنوع المجموعة العضلية والذي تدريباته الخاصة واسسة العلمية الخاصة في التدريب. ويشير (خريبط ١٩٩٥) الى ان حصة التمارين الخاصة ومنها تدريب القوة الخاصة تزداد مع تقدم العمر التدريبي لأنها تنمي وتصلق القوة العضلية الخاصة ويجب ان تناسب التمارين الخاصة متطلبات السباق من حيث التركيبة والمسار ومقدار القوة الخاصة ولحظات استخدامها. (١)

وترى الباحثة ان تدريبات القوة المطلقة هي المرتكز الأساس لتدريبات القوة الخاصة فينبغي تنمية القوى العضلية لأعضاء الجسم المختلفة ولاسيما في مدة الإعداد العام ومن ثم التركيز على أداء تمارين القوة المطلقة الخاصة التي تتلائم مع المسار الحركي للفعالية المطلوب فيها التركيز على كل جزء تمهيدا لتمارين القوة المطلقة الخاصة التي تتخذ المسار الحركي نفسه للحركة في أثناء السباق.

### ٢-١-٣ نبذة تاريخية عن فعالية القوس والسهم

ان رياضة القوس والسهم تعتبر من اقدم الرياضات التي عرفها تاريخ البشرية حيث مورست منذ عهد الاشوريين والبابليين اذ كانوا يستخدمونها في حروبهم ضد اعداءهم وكذلك في ابراز فروسياتهم وقوتهم من خلال عملية صيد الحيوانات بالاضافة الى الاسلحة الاخرى ( كالرمح والسيف ... الخ) الا ان بداية القوس والسهم كرياضة يرجع تاريخها في الانشطة الاولمبية لدورتها في الاعوام (١٩٠٠-١٩٠٤) وكانت فيها رياضة القوس والسهم كرياضة استعراضية ثم اشتراكها كرياضة اساسية في برنامج المسابقات الاولمبية في دورة عام (١٩٢٠) ثم تلا هذا التاريخ تطور علمي وعملي في رياضة القوس والسهم اذ كان النصيب الاكبر لتحسين الاداء عن طريق التدريب وبروز الادوات الحديثة على حد

(١) ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نور للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥

سواء . وتعتبر رياضة القوس والسهم من الفعاليات لحدیثة في الوطن العربي اذ دخلت العراق عام (١٩٨٣) بعد دخول العربية الاتحاد الدولي لفعالية القوس والسهم ولقد انضم العراق الى الاتحاد الدولي والاسيوي (١٩٩٢) وكانت في ذلك الوقت مشاركات العراق تقتصر على البطولات المحلية فقط واول مشاركة عربية له كانت عام (٢٠٠٢) في البطولة العربية الثانية التي اقيمت في القاهرة واول مشاركة دولية كانت في بطولة السهم الذهبي التي اقيمت في المانيا عام (٢٠٠٤) وكانت الباحثة احدي لاعبات المنتخب في البطولتين اعلاه وهكذا توالى مشاركات العراق عربيا ودوليا .

#### ٢-١-٤ فعالية القوس والسهم

تعتبر فعالية القوس والسهم من مسابقات التي تتطلب قدرا كبيرا من القوة والانتباه والتركيز والسيطرة على القوة للحظات معينة كما تتطلب سيطرة متكاملة على تكنيك الأداء لكي يحقق اللاعب ما يصبو اليه وهو التصويب على هدف الرمي والذي يقسم الى (٥) حلقات مختلفة الالوان يترتب فيها من الخارج الى الداخل ( ابيض ، اسود ، ازرق ، احمر ، اصفر ) وكل لون يكون على شكل حلقتين تتدرج بأختلاف اللون ومنطقة الحلقة .

فان رمي السهم في الحلقة الاولى البيضاء يكون قد سجل الرامي نقطة واحدة اما اذا كان الرمي في الحلقة الاخيرة الصفراء يكون قد حقق (١٠) نقاط وهكذا فان كل لون يمثل عدد معين من النقاط تبدأ من الرقم (١ - ١٠) وتكون الفعالية من (٤) مسافات ويختلف حجم الهدف اذ يصغر حجم هدف الرمي كلما اقتربت المسافة وان مسافة رمي الرجال تختلف عن مسافة رمي السيدات حيث ان مسافة الرمي للرجال هي (٩٠م، ٧٠م، ٥٠م، ٣٠م) اما السيدات فانها (٧٠م، ٦٠م، ٥٠م، ٣٠م) ويتكون جهاز القوس من عدة اقسام وهي :

← القبضة

◀ ذراع القوس

◀ الوتر

◀ منظار القوس

◀ حاملة الاسهم

◀ عصا الاتزان ( امامية وجانبية)

◀ الاسهم

وتختلف قوة القوس وطوله حسب ما يلي :

◀ الجنس ( ذكر او انثى )

◀ العمر ( متقدم ، شباب ، ناشئ)

#### ١-٢-٥ المراحل الفنية لفعالية القوس والسهم

ان المراحل الفنية من ناحية الاداء الكلي تعد واحدة لا تختلف متطلباتها بين لاعب واخر ولكن هناك تفاصيل تميز كل مرحلة من مراحل الاداء الفني وسوف نتطرق الى هذه المراحل وكالاتي:

#### ١-٢-٥-١-٢ مرحلة الوقوف

ان اول مرحلة من مراحل الرمي تكون وقفة الاستعداد اذ يكون كتف اللاعب مواجهها لهدف الرمي وقدمه متعامدة على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف هدف الرمي ويصل حتى قدمي اللاعب على خط الرمي ، اذ يضع اللاعب قدميه على ناحيتي خط الرمي ( الموازي للهدف ) ويكون اتساع القدمين بأتساع الكتفين تقريبا .

#### ١-٢-٥-٢ مرحلة التهيؤ ومسك القبضة

يقوم اللاعب برفع الذراع الايسر المسكة للقبضة بمستوى الجسم ( اذا كان اللاعب ايمن ) والعكس صحيح ويضع اصابع اليد اليمنى على الوتر حيث يكون البنصر والوسطى اسفل السهم والسبابة اعلى السهم ولكن من دون ان يمس اي من هذها لاصابع الثلاث السهم اي تكون الاصابع علامة (>) .

### ٣-٥-١-٢ مرحلة السحب

يقوم اللاعب بسحب الوتر بشكل خط مستقيم وافقي وموازي للذراع الماسكة لقبضة القوس حتى يصل الى نقطة التثبيت اسفل الذقن ومن اجل تحقيق ذلك يجب ان يتم العمل تقريبا عضلات الظهر العليا لعظمي لوح الكتف للداخل في اتجاه احدهما الاخر وان يرافق ذلك ارتخاء في عضلات الجسم غير العاملة ويشترط في هذه المرحلة ان تتوفر قوة القبضة لان عملية السحب تعتمد عليها.

### ٤-٥-١-٢ مرحلة الارساء

وتعني مرحلة التثبيت وهي مرحلة مهمة في الرمي لانها توفر التركيز المدروس وتهيو اجهزة الجسم من اجل القيام بدقة الرمي وفي هذه المرحلة يجب ان يلامس الوتر الانف ويلامس اصبع السبابة الذقن ويجب ان يكون الفم مغلق والاسنان مقللة ويكون هناك قطع في النفس لان اي حركة تسبب اختلاف في منطقة الارساء في كل رمية وذلك يؤثر بالتالي على نقطة الرمي وتعتبر القوة الخاصة بالذراع مهمة جدا لهذه المرحلة لان اي تعب او اهتزاز باليد الحاملة للقوس اثناء عملية الارساء يؤثر كما تتطرقنا سابقا على دقة الرمي.

### ٥-٥-١-٢ مرحلة التهديف

وهناك نوعين من التهديف الاول يكون بفتح العينين معا والثاني يكون بفتح عين وغلق الاخرى ويكون النظر عن طريق الناظور الى وسط الهدف من دون تغيير مكان الرمي لاي سبب كان .

### ٦-٥-١-٢ مرحلة الرمي والمتابعة

تعد هذه المرحلة هي خاتمة عملية الرمي حيث يقوم اللاعب بسحب الاصابع الماسكة للوتر الى الخلف عن طريق تقريب عظمي اللوح الى بعضها اكثر فاكثر وبذلك ينطلق السهم من الوتر الى هدف الرمي ويترك القوس ليتارجح بيد اللاعب ويجب عدم انزال اليد الحاملة للقوس الى الاسفل لحين وصول السهم الى هدف الرمي .

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث والاجراءات

##### ١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث

##### ٢-٣ عينة البحث

ان عينة البحث هي محور العمل وهي النموذج الذي يجري عليها الباحث مجمل عمله. لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي القوس والسهم لاندية بغداد للموسم ٢٠١٠ والبالغ عددهم (١٠) لاعباً.

##### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

لإكمال الإجراءات العلمية الصحيحة تم الاعتماد على أدوات البحث العلمي

الآتية:-

◀ المصادر العربية والاجنبية .

◀ المقابلة الشخصية .

◀ الاستبيان .

◀ الاختبارات والمقاييس .

##### ٤-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

◀ اجهزة القوس عدد(١٠)

◀ اهداف ورقية عدد (١٠)

◀ درايئ عدد (٥)

◀ اسهم عدد(٦٠)

##### ٥-٣ اجراءات البحث الميدانية

١-٥-٣ تحديد الاختبارات المتعلقة بقوة القبضة ، التحمل العضلي الثابت ودقة التصويب

بعد الاطلاع على كثير من المصادر والمراجع تم اعداد استمارة خاصة لاختبار الاختبار المناسب وعرضه على الخبراء والمختصين لترشيح الاختبارات الصالحة لقياس قوة القبضة والتحمل العضلي الثابت ودقة الرمي ( التصويب ) الخاصة بالقوس والسهم واعتمدت الباحثة نسبة ٧٥% كنسبة مقبولة .

### ٢-٥-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ١-٢-٥-٣ اختبار قوة القبضة (الداينوميتر)

يمسك المختبر جهاز الداينوميتر باحد اليدين والذراع ممددة افقيا امام الصدر ويقوم بالضغط على مقبض الداينوميتر باقصى قوة له ، ويتم قراءة المقياس ، وتعاد المحاولة للذراع الاخرى .

#### ٢-٢-٥-٣ اختبار القوة الثابت

يقوم المختبر بسحب بار معلق على جهاز المولتجم ويسحب المقاومة المعلقة به من الجهة الاخرى والتي تعادل ٢١١ وزن جسمه ولاطول فترة زمنية ممكنة بكلا الذراعين . ويسجل زمن العمل الثابت .

#### ٣-٢-٥-٣ اختبار دقة الرمي ( التصويب )

يقسم الهدف على شكل دوائر او حلقات متداخلة لها مركز واحد متغير الالوان فترتيب النقاط من الخارج الى الداخل من رقم (١) الى (١٠) واذا كان السهم خارج الدوائر يحسب (صفر) ، وتكون الدرجة العظمى للارسال (٦٠) نقطة

#### ٦-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثة نظام ssps الاحصائي

◀ الوسط الحسابي

◀ الانحراف المعياري

## الباب الرابع

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## الجدول (١)

## نتائج الارتباط بين القدرات البدنية

| الدالة | قيمة R<br>الجدولية | قيمة ر | القوة الثابتة |      | قوة القبضة |    |
|--------|--------------------|--------|---------------|------|------------|----|
|        |                    |        | ع±            | س-   | ع±         | س- |
| دال    | ٠.٦٣٢              | ٠.٧٥   | ١.٢٥          | ١٥.٨ | ١٢         | ٥٤ |

\* القيمة الجدولية (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥.

يلاحظ من نتائج الجدول (٣) ان الوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة كان (٥٤) وبانحراف معياري كان (١٢) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار التحمل العضلي الثابت (١٥.٨) وبانحراف معياري (١.٢٥) وبلغت القيمة المحسوبة (٠.٧٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على ان العلاقة معنوية بين نتائج الاختبارين ان كلما زادت قوة القبضة زاد من تسخير القوة الخاصة لعضلات الذرايين بما ينسجم والمسار الحركي للاداء الفني لعملية الرمي ، وبما يعزز الحصول على اقل مقاومة ممكنة في عضلات الجسم فيما لو كانت زوايا الجسم (الذراعين) كبيرة والتي حتما تزيد من مقاومة الجسم لحركة عزم القصور والتي تؤدي الى تشتيت عملية الرمي وعدم الحصول على انجاز جيد.

## الجدول (٢)

## نتائج الارتباط بين القدرات البدنية والدقة

| الدلالة | قيمة R الجدولية | قيمة ر | الدقة |    | قوة القبضة    |      |
|---------|-----------------|--------|-------|----|---------------|------|
|         |                 |        | ع±    | -س | ع±            | -س   |
| دال     | ٠.٦٣٢           | ٠.٨١   | ٣.٧   | ٥٥ | ١٢            | ٥٤   |
|         |                 |        | الدقة |    | القوة الثابتة |      |
| دال     | ٠.٦٣٢           | ٠.٧١   | ع±    | -س | ع±            | -س   |
|         |                 |        | ٣.٧   | ٥٥ | ١.٢٥          | ١٥.٨ |

\* القيمة الجدولية (٠.٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

يلاحظ من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي لقوة القبضة بلغ (٥٤) وبتحرف معياري (١٢) وبلغ الوسط الحسابي لدقة الرمي (التصويب) (٥٥) وبتحرف معياري (٣.٧) و كانت القيمة المحسوبة (٠.٨١) وهي اكبر من القيمة الجدولية (٠.٦٣٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨) وهذا يدل على معنوية الاختبار .

اما الوسط الحسابي للقوة الثابتة فكان (١٥.٨) وبتحرف معياري (١.٢٥) اما الوسط الحسابي لدقة الرمي فكان (٥٥) وبتحرف معياري (٣.٧) وبلغت قيمة (R) المحسوبة (٠.٧١) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨) وبذلك فان الاختبار يظهر وجود علاقة ارتباط معنوية بين نتائج الاختبارين وتعزوا الباحثة ان 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 تعب من وضع معين وهو التعب العضلي الناتج عن الثبات ، اذ يقل زمن الانقباض الثابت مع زيادة الحمل وترى الباحثة ايضا ان هذا الارتباط يظهر حاجة هذه الفعالية للاتزان 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 وهذا كله يخدم دقة الرمي وبالتالي الحصول على الانجاز الجيد .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

١. ظهر علاقة ارتباط في قوة القبضة مع قوة التحمل الثابت لافراد البحث
٢. وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة الرمي وكل من قوة القبضة وقوة التحمل الثابت

#### ٥-٢ التوصيات

١. اجراء بحوث مشابهة اخرى على فعاليات الرمي المختلفة
٢. التاكيد على تنمية القدرات البدنية الاخرى فضلا عن تطوير القوة لرماء القوس والسهم .
٣. استخدام اجهزة وادوات مختلفة الاحجام والاوزان لتطوير تدريبات القوة .
٤. التدريب على دقة الرمي في بداية كل وحدة تدريبية .

### المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابو العلا احمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠
- ◀ ريسان خريبط، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نور للتحضير الطباعي، ١٩٩٥
- ◀ ريسان خريبط، علي تركي، نظريات تدريب القوة، بغداد، ٢٠٠٢
- ◀ صريح عبدالكريم ، البيوميكانيك الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، بغداد، كتاب تحت الطبع ، ٢٠١٠
- ◀ عبد الستار حسن الصراف ، رمي السهام ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠
- ◀ عبد علي نصيف ، قاسم حسن ، تدريب القوة (ترجمة) ط ١ ، بغداد : الدار العربية للطباعة ١٩٧٨
- ◀ عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ، مبادئ علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨
- ◀ قاسم حسن حسين، الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠
- ◀ ماجد محي عبد العظيم، محددات الصحة لرياضة القوس والسهم، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٦
- ◀ مصطفى عبد الكريم مصطفى، بعض الصفات البدنية والفسيولوجية واثرها مستوى الرمي بالمسدس الهوائي، رسالة ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٣
- ◀ مفتي إبراهيم ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١

- ◀ مفتي ابراهيم ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨
- ◀ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط ١، عمان ، دار وائل للنشر، ٢٠٠٥
- ◀ وجية محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجته، ط ٢، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠
- Isff news mattarellis s-as .Riddell , salute ,85/10 f/40132 polognaitalia ,2004 .

## الملاحق

### ملحق رقم (١)

### استمارة استطلاع رأي

الاستاذ الفاضل .. تحية طيبة ...

تروم الباحثة اختيار بعض الاختبارات لبحثها الموسوم ( العلاقة بين بعض انواع القوى الخاصة

للذراعين في دقة الرمي لفعالية القوس والسهم )

لذا ارجو التفضل بابداء ارائكم باختيار افضل اختبار ملائم لقوة القبضة وقوة التحمل العضلي الثابت ودقة

الرمي ( التصويب ) واطافة اي اختبارات اخرى ترونها مناسبة . نظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ...

الاسم الكامل :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ والتوقيع :

الباحثة

| الاختبار | الاختبار                                       |
|----------|--|
|          | اختبار التعلق من مد الذراعين                   |
|          | اختبار قوة القبضة بواسطة جهاز الداينوميتر      |
|          | اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل |
|          | اختبار سحب البار                               |
|          | اختبار دقة الرمي ( التصويب )                   |

### ملحق رقم (٢)

#### اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تحديد الاختبارات

| الاسم                      | اللقب العلمي | الاختصاص             | مكان العمل   |
|----------------------------|--------------|----------------------|--|
| د . صريح عبد الكريم الفضلي | استاذ        | بايوميكانيك<br>تدريب | جامعة بغداد<br>كلية التربية الرياضية                             |
| د. اخلاص حسين المعموري     | استاذ مساعد  | التدريب الرياضي      | جامعة المستنصرية<br>كلية التربية الرياضية                        |
| السيد لوكاش جان            | مدرس         | مدرب                 | مدرب المنتخب الوطني<br>الحالي للقوس والسهم                       |
| السيد سعد محمود المشهداني  | دبلوم        | رئيس اتحاد           | رئيس اتحاد القوس<br>والسهم العراقي                               |
| السيد محمد علي فياض        | دبلوم        | اداري                | عضو الاتحاد العربي<br>للقوس للسهم ومدرب<br>المنتخب الوطني السابق |