

تمرينات خاصة وتأثيرها في تحمل قوة الذراعين ودقة التصويب للاعبين القوس

والسهم

م.م سيف حارث ابراهيم

م.م محمد عبد الشهيد حسن

م.م محمد عبد المنعم طاهر

grere1980@gmail.com

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة، تحمل قوة الذراعين، دقة التصويب

ملخص البحث

هو محاولة من الباحث لإيجاد أفضل التمارين في تطوير قوة تحمل الذراعين كونه عامل مهم وأساسي لتطوير الانجاز للاعبين القوس والسهم وباستخدام تمرينات خاصة قد تحقق الفائدة المرجوة من العملية التدريبية لذا فان استعمال تمرينات قوة التحمل يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مستوى القدرة للذراعين اثناء الاداء، وتحقيق أعلى انجاز لما لها من تأثير كبير في كسب النقاط وتحقيق النتائج وهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات تحمل القوة في تطوير قدرة الذراعين، والتأثير المباشر في تطوير الدقة بالتصويب للاعبين القوس والسهم للشباب، اذ يرى الباحث من خلال تحديده لمشكلة البحث ان هناك ضعفا واضحا في نتائج لاعبي منتدى شباب الكاطون بالقوس والسهم، ناتج عن ضعف في قوة تحمل الذراعين والتعب وعدم التركيز اثناء التصويب لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات خاصة للتعرف على مدى تأثيرها في قوة تحمل الذراعين والانجاز لدى لاعبي منتدى شباب الكاطون بالقوس والسهم.

effect of special exercises in carry strength in precision

correction for archery players

Research Summary

Is an attempt by the researcher to find the best exercises in the development of the strength of carrying arms as it is an important factor and essential for the development of the achievement of bow and arrow players and using special exercises may benefit from the exercise process so the use of exercises durability is a modern scientific training method that can develop the level of power for the arms during the performance , And achieve the highest achievement because of its great impact on the achievement of the points and achieve the results and the objective of research to identify the impact of the use of exercises to bear strength in the development of arm capacity, and the direct impact in the development of accuracy in drawing bow and arrow players for young people, The researcher identified the use of special exercises to determine the impact on the strength of the arms and the achievement of the players of the youth forum Kato on in archery

١ - المقدمة واهمية البحث

ان الارتقاء بالمستويات العليا في جميع الالعاب والفعاليات جاء من خلال البحوث والدراسات التي اجراها الباحثين والقائمين على العمليات التدريبية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بالإضافة الى استخدام الوسائل و الاساليب الحديثة في العملية التدريبية والهدف هو الارتقاء الى المستوى العالي في الاداء المهارى والبدني ولخططي والنفسي للاعبين وتحسين مستوى الاداء كلا حسب فعاليته وان الرياضة في العراق وخاصة الالعاب الفردية بعيدة نوعا ما عن المستوى العالي في المنافسات الاولمبية مثل لعبة القوس والسهم لأنها تعاني الكثير من المعوقات الفنية والعملية قياسا مع الالعاب الاخرى مثل التنس وتنس الطاولة والرماية وغيرها من الالعاب بما ان هذه اللعبة من الالعاب الاولمبية فهي بحاجة الى بحوث ودراسات عملية حديثة تسهم في تطوير قابليات المدربين في التدريب وبالتالي تصب في مصلحة اللاعبين والهدف الوصول الى مرحلة الاداء الفني العالي وتعد لعبة القوس والسهم من الالعاب التي تحتاج الى قدرات بدنية عالية وخصوصا في العضلات العاملة الرئيسة اثناء الاداء، أن رياضة القوس والسهم تتطلب من الرياضي تركيزاً عالياً متميز بالاستعداد البدني العالي المدروس لكي يحقق

اللاعب ما يصبوا إليه من قدرات بدنية وذهنية وهو التصويب على الهدف (عبد الستار حسن الصراف: ١٩٨٠: ص١٨) بالإضافة الى التركيز العالي لبلوغ الهدف والتصويب فتحتاج الى تمارين لتقوية عضلات الذراعين اي عضلات الذراع الماسكة للقوس وعضلات الذراع الساحبة للوتر والهدف من هذه التمارين هو تقوية الذراعين لمقاومة التعب الذي يحصل في الذراعين اثناء تكرار محاولات السحب والرمي وبالتالي التأثير المباشر على دقة التصويب ومن خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث في ايجاد افضل الوسائل والطرق باستخدام تمارين لتطوير الذراعين ومقاومة التعب لزيادة دقة التصويب والهدف هنا هو رفع الانجاز والوصول الى المستوى المطلوب ودعم اللعبة وتحسين العملية التدريبية في لعبة القوس والسهم وتكمن مشكلة البحث في ان هنالك ضعف واضح في قوة تحمل الذراعين بصورة خاصة اي الذراع الماسكة للقوس والذراع الساحبة للوتر مما يؤثر سلبا على الاداء المهارى ودقة التصويب لان هذه اللعبة تعتمد بشكل رئيسي على الذراعين ومع تكرار المحاولات في المنافسات يظهر التعب على اللاعب وخصوصا في قوة الذراعين مما يؤدي الى هبوط مستوى الاداء المهارى وضعف التركيز في دقة.

٢ - هدفا البحث:

- اعداد تمارين خاصة للذراعين للاعب القوس والسهم.
- التعرف على تأثير تمارين خاصة في قوة الذراعين ودقة التصويب بالقوس والسهم.

١-٣ فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في قوة تحمل الذراعين ودقة التصويب للاعب القوس والسهم.

٢-٢ إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها حيث اتبع الباحث تصميم المجموعة الواحدة.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث على لاعبي منتدى شباب الكاطون بالقوس والسهم ويعمر (١٨-٢٢) سنة اذ بلغ عدد مجتمع البحث (٦ لاعبين) وتم اختيارهم كعينة للبحث ونسبتهم ١٠٠% من المجتمع الكلي.

٢-٣ أجهزة وأدوات البحث و وسائل جمع المعلومات:

(ملعب قوس وسهم ، درية مع مسند عدد ٢ ، اقواس عدد ٢ ، سهام عدد ٢٤ ، اهداف قوس وسهم ، اقلام، المصادر العربية والاجنبية، شبكة (الانترنت) للمعلومات، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، الاستبيان.

2-4 الاجراءات الميدانية:

استخدم الباحث المنافسة وفق قانون الاتحاد الدولي في احتساب دقة التصويب في القوس والسهم تم اختيار

- ١- اختبار حساب نتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم لمسافة (٧٠) م
غرض الاختبار: . يتم حساب الانجاز على وفق القانون الدولي، وتم اعتماد النقاط المباشرة التي تم الحصول عليها من استمارة التسجيل لجميع أفراد العينة بمسافة (٧٠ م) ، ولكل مسافة نعطي (٦) إرسالات ، ولكل إرسال (٦) سهام وقيمة كل سهم (١٠) نقاط وبذلك تكون قيمة الإرسال الواحد (٦٠) نقطة أما قيمة النقاط لكل مسافة تكون (٣٦٠) نقطة . وتكرر الارسلات الستة مرة أخرى بواقع (٧٢٠) نقطة .
الأدوات اللازمة: سهام عدد (٦)، لوح تهديف على بعد (٧٠) م، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (٢) .
وصف الأداء: يقف المختبرين جميعهم على خط الرمي وكل لاعبين اثنين يرمون على لوح ولمسافة (٧٠م) وكل واحد يقوم برمي (٣٦) سهماً بواقع (٦) أرسالات كل إرسال (٦) سهام لمدة (٤) دقائق.

حساب النقاط: يقسم الهدف الورقي إلى عشرة مجالات دائرية الشكل، لكل مجالين لون، الأصفر (١، ٢)، الأحمر (٣، ٤)، الأزرق (٥، ٦)، الأسود (٣، ٤)، وأخيراً الأبيض (٢، ١)،

خارجها يكون صفرا وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (٦٠) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست (أرسالات ٣٦٠) نقطة، ويكرر الإرسال مرة أخرى . (فاطمة عبد مالح و افراح عبد القادر :٢٠١٢: ص١١٤).

٢- اختبار استلقاء على مصطبة مستوية حمل ثقل باليد (البنج بريس) لقياس تحمل القوة للذراعين والكتفين:

اسم الاختبار: اختبار البنج بريس

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

الادوات والاجهزة: مصطبة + بار حديدي زنة (٢٠) كغم نوع شنيل الماني المنشأ + اقراص حديدية زنة (١٠) كغم.

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما حتى يلمس الثقل الصدر في أثناء الثني. التسجيل: يؤدي التمرين بوزن (٥٠%) من اقصى وزن يستطيع المختبر رفعه لمرة واحدة ولأكثر عدد من المرات حتى التعب.

غرض الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية الديناميكية للعضلات المادة للذراعين .

الأدوات: مقعد سويدي، بار حديدي من (٥-٦) أقدام ، عدد كاف من الاقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين .

الإجراءات: يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي، ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي، يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر أمام الصدر، وتكون الذراعان مثنيتين وباتساع الصدر تماماً.

وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر، بحيث يصبح الذراعان ممدودتين بالكامل ويقوم المختبر بإعادة الحركة مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي وتسجيل نتيجة أفضل محاولة بـ (٥٠%) من أقصى وزن ويسجل أكبر عدد من التكرارات.

التسجيل: يؤدي الاختبار بأعلى تكرار ممكن لحين التعب.(وديع ياسين، ١٩٨٦، ص٥٣٢).

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:-

فقام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم الجمعة (٢٠ / ١ / ٢٠١٧) على مجموعة من لاعبي القوس والسهم في منتدى شباب الكاطون بهدف التعرف على مدى امكانية توفير الادوات والاجهزة اللازمة للدراسة ومدى فاعلية الاعبين في تطبيق الاختبارات واداء التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية.

٢-٦ اجراءات البحث الميدانية:

بعد ان تم ضبط جميع المتطلبات اللازمة للبحث قم الباحث بأجراء الاختبارات القبلية ثم بعدها تم تحديد ايام التدريب خلال الاسبوع وتحديد التمرينات الخاصة وتأثيرها في تحمل قوة الذراعين وازادتها في منهج تدريبي يومي.

٢-٦-١ الاختبارات القبيلة:

قام الباحث بأجراء اختبار المنافسات في رياضة القوس والسهم على ملعب منتدى شباب الكاطون في يوم السبت ٢١/١/٢٠١٧ كما وتم تطبيق الاختبار البدني في قاعة كمال الاجسام في منتدى شباب الكاطون في يوم الاثنين الموافق ٢٣/١/٢٠١٧ وحرص الباحثون على تسجيل جميع الملاحظات المتعلقة بالاختبارات من اجل تهيئة نفس الظروف في الاختبارات البعدية.

٢-٦-٢ المنهج التدريبي:

١- من اجل ضمان سلامة العمل تم عرض التمرينات الخاصة على خبراء* (ملحق ٢) لإبداء رأيهم وإعطاء الملاحظات والتعديلات.

٢- تم تحديد ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا (أحد الثلاثاء الخميس) زمن كل وحدة ٩٠ دقيقة

٣- اضافة ٢-١ تمرين من التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية اليومية وحسب الحاجة

٤- تم تقسيم الوحدة التدريبية الى: القسم التحضيري (١٥) دقيقة، القسم الرئيسي (٧٠) دقيقة، القسم الختامي (٥) دقيقة.

٥- استغرق تطبيق المنهج (٨) اسابيع وواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغ

عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية حيث بدأت اول وحدة في يوم الاحد

٢٩/١/٢٠١٧ م ولغاية ٢٦/٢/٢٠١٧ م.

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في ملعب منتدى شباب الكاطون وقاعة بناء الاجسام في منتدى شباب الكاطون في يومي الاحد والاثنين الموافق ٥ الى ٦/٣/٢٠١٧ واتبع الباحث نفس اجراءات الاختبارات القبيلة .

٢-٧ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج .

٤-٤ عرض ومناقشة النتائج :-

٤-١ عرض النتائج:-

٤-١-١ عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب وتحمل القوة .

الجدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيري دقة التصويب وتحمل القوة في لعبة القوس والسهم

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
ع	س	ع	س	
15.857	191.333	5.046	127.333	دقة التصويب
2.880	18.5	1.632	11.666	تحمل القوة

٤-١-٢ عرض متوسط حسابي الفرق وانحراف معياري الفرق و حجم الاثر وقيمة (t)

للاختبارين القبلي والبعدي لدقة التصويب وتحمل القوة .

الجدول (٢)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وحجم الاثر في متغيري دقة التصويب وتحمل القوة في لعبة القوس والسهم

المتغيرات	س ف	ع ف	r	نسبة الخطا	هـ	t	نسبة الخطا
دقة التصويب	-64	11.764	0.866	0.026	4.802	-13.326	0.000
تحمل القوة	-6.833	1.471	0.935	0.006	0.600	-11.371	0.000

٤ - ٢ مناقشة النتائج:-

من خلال الجدول (١) تبين ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (دقة التصويب) واضحة جدا ولصالح الاختبار البعدي كما وان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة كان لصالح الاختبار البعدي والذي حصل على المتوسط الحسابي الاكبر ولعدم كفاية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستدلال عن الفروق ومن اجل ان تكون النتائج استدلالية قام الباحث باستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل متغير وقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب و اختبار تحمل القوة ولصالح المتوسط الحسابي الاكبر وهو الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذه الفروق للتمرينات الخاصة والتي تم تطبيقها على عينة البحث اذ تعد هذه التمرينات العامل المباشر في زيادة قدرة اللاعب على التحمل الخاص كون لعبة القوس والسهم تحتاج الى تركيز عالي ولفترات طويلة كون اللاعب يؤدي رميات كثيرة في المسابقة وان القوة الخاصة في الاطراف العليا يساهم في زيادة كفاءة اللاعبين في اداء الرميات بدقة عالية وتركيز (تعد العضلات مصدر القوة في جسم الانسان والمحرك له ، لأنها هي مصدر القوة المسببة للحركة ويتوقف عليها أداء اغلب الأنشطة الرياضية ، ويعد اللاعبون الذين يتمتعون بالقدرة العضلية الجيدة يستطيعون ان ينتجوا قوة عامة جيدة والفوز بالمنافسات). (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، ١٩٩٧ ، ص٥٧)

ويعتمد لاعبو القوس والسهم بالدرجة الاساس على قوة الاطراف العليا في عملية اداء الرميات وان التمرينات المعدة ساهمت في زيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية والتي بدورها ساهمت في زيادة تحمل القوة لدى اللاعبين في الذراعين و خاصتا الذراع الرامية والتي تعمل على سحب السهم وتثبيته في اقصى نقطة مما يتطلب تحمل القوة كون أي تعب سيؤدي الى التقليل من قوة السحب وضعف الانجاز (اذ يعد التحمل مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب). (مفتي ابراهيم حماد، ٢٠٠١، ص١٤٧)

(وأيضاً تعرف أيضاً بأنها " قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة) (قاسم حسن حسين وآخرون، ١٩٧٩، ص٢٥)

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- للتمرينات المعدة القدرة في تحسن دقة التصويب في لعبة القوس والسهم.
- ٢- تعد التمرينات الخاصة العامل الاساسي في زيادة تحمل القوة لدى لاعبي القوس والسهم.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقوس والسهم.
- ٤- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للاعبي القوس والسهم.

٢-٥ التوصيات :-

- ١- استخدام التمرينات الخاصة المعدة في تدريب الفرق الرياضية لاستهدافها العضلات العاملة في الاداء.
- ٢- عمل بحوث مشابهة على اعمار اخرى من اجل الارتقاء بمستوى اللعبة.
- ٣- اعداد تمرينات اخرى وتجربتها على عينة البحث ومعرفة تأثيرها في دقة التصويب .
- ٤- اعتماد نتائج البحث وتعميمها على المدربين خدمتا للعبة .

المصادر:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية. ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
٢. عامر ابراهيم فندي، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات (دار اليازوري العلمية، ١٩٩٩).
٣. عبد الستار حسن الصراف: رمي السهام، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠، ص ١٨.
٤. فاطمة عبد مالح وأفراح عبد القادر؛ أسس رياضة القوس والسهم (بغداد، مكتبة دار الارقم ٢٠١٢).
٥. قاسم حسن المندلاوي وآخرون؛ الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى : (الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٩).
٦. قاسم حسن حسين وآخرون : علم التدريب الرياضي ، جامعة بغداد ، ، ط٣، ١٩٧٩).
٧. قانون الاتحاد الدولي للقوس والسهم ، الاتحاد العراقي المركزي للقوس والسهم ، ٢٠٠٦.
٨. كريمة فياض: أثر إستراتيجيتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني و لإنجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٤).
٩. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٦٨.
١٠. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠١).
١١. وديع ياسين؛ الاعداد البدني للنساء: (الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٦).

الملاحق

الملحق (١)

التمرينات الخاصة بقوة تحمل الذراعين

تمرينات باستخدام المطاط :

- ١- وقوف مسك المطاط بإحدى طرفيه أما الطرف الاخر يثبت تحت القدمين مد الذراعين أماما - أعلى فوق الرأس والى الخلف .

٢- مسك المطاط بكلا طرفيه واحد بالذراع اليمنى والاخر بالذراع اليسرى(اماما مد والى الجانبين مد).

٣- وقوف وضع الرمي مع (سحب - مد) إحدى طرفي المطاط بالذراع الثانية والطرف الآخر الذراع مد.

٤- تثبيت المطاط تحت القدم أما الاطراف يمسك بالذراع (جانبا مد -أعلى - أسفل)،(أماما مد - أعلى - أسفل).

٥- مسك المطاط (أعلى-خلف) والذراع مد مع عمل قوس بالظهر ثم الرجوع.

تمرينات مختلفة بدون ثقل وباستخدام الدمبلص:

٦- رمي كرة طيبة زنة ٢ كغم الى الامام و الخلف.

٧- تدوير الكتفين أماما - خلف وبالعكس باستخدام الدمبلص.

٨- تدوير مفصل الرسغ الى جميع الجهات .

٩- تدوير ذراع اليمين أمام -خلف وبالعكس ثم تدوير ذراع اليسار أماما خلف وبالعكس.

١٠- من وضع الجلوس رفع الدمبلص باليد عالياً ثم أداء بتعاقب الذراعين.

١١- من وضع الجلوس نشر الدمبلص باليد جانباً ثم أداء بتعاقب الذراعين.

١٢- رفع الدمبلص بالذراعين أماماً ثم الاداء بتعاقب الذراعين.

١٣- من وضع الوقوف او الجلوس رفع الدمبلص بالذراعين جانباً مع تدوير الذراعين للأمام وللخلف....وهكذا.

١٤- مسك الدمبلص بمستوى الحزام، ثني الجذع يمين ويسار ثم أمام وخلف ومن ثم للأعلى والنزول نصف دبني.

١٥- سحب أمامي متوسط من مستوى الحزام للرقبة + بريس أعلى والذراعان عاليا.

١٦- دفع دمبلص للجانب ثلاث اتجاهات (امام-جانب-اعلى).

١٧- كيل دمبلص زوجي جالس الذراعين للأمام.

١٨- كيل همر متعاقب جالس الذراعين للأمام.

١٩- ترائي دمبلص بيد واحدة بالتعاقب خلف الراس الذراع خلف الراس.

٢٠- كيل ماكنة وضع الجلوس ذراعين اماما.

٢١- ساعد دمبلص للأمام والخلف بالتعاقب.

٢٢- سحب بكرة (ماكنة) ظهر خلفي واسع جالس.

٢٣- سحب بكرة (ماكنة) ظهر امامي ضيق جالس.

٢٤- تراي شفت منحني خلفي الرأس نائم.

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض التمرينات عليهم

الاسم	مكان العمل
محمد اياد الكرطاني	وزارة التربية / تربية ديالى مدرب وبطل عربي قوة بدنية
م.م اوراس عدنان حتروش	طالب دكتوراه مدرب العاب قوى البارالمبية
م.م وليد عطى الله	كلية بلاد الرافدين الجامعة/ مدرب بناء اجسام
علي حارث ابراهيم	مدرب رماية نادي اشنونا/ديالى