

التدريب المكثف وتأثيره في بعض المهارات البيوحركية ودقة الرمي لدى لاعبي منتخب الشباب بالقوس والسهم

م.د. كريم حمد كاظم
وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ الاولى
Karim_archery@yahoo.com

تاريخ التقديم: 2023//8/19

تاريخ القبول: 2023/9/25

تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

هدف البحث اعداد برنامج تدريبي مكثف للمهارات البيوحركية ودقة الرمي للاعبي منتخب الشباب بالقوس والسهم لرفع المستوى البدني والمهاري لدى مجتمع البحث منتخب الشباب بالقوس والسهم البالغ عددهم (10) لاعبين . استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة بالطريقة العمدية . قام الباحث باعداد برنامج تدريبي بالتدريب المكثف . واجريت تجربة استطلاعية , ومجموعة من الاختبارات القبلية للمهارات البيوحركية ودقة الرمي . بعد تنفيذ البرنامج التدريبي , ولمدة شهرين بوحداث تدريبية صبحيه ومسائية. تمت الاختبارات البعدية , ومن البيانات التي تم الحصول عليها, اجريت عليها العمليات الاحصائية عن طريق برنامج التحليل الاحصائي spss وتم عرض النتائج ومناقشتها . خلص البحث باستنتاجات أن التدريب المكثف ساعد اللاعبين بالارتقاء بمستوى المهارات البيوحركية وكذلك دقة الرمي . ويوصي الباحث باستخدام التدريب المكثف في الالعاب الفردية والفرقية ولكلا الجنسين .
الكلمات المفتاحية
التدريب المكثف . البيوحركيه

Abstract

The aim of the research is to prepare an intensive training program for biomotor skills and shooting accuracy for the players of the youth team with bow and arrow to raise the physical and skill level of the research community, the youth team with bow and arrow of (10) players. The researcher used the experimental method with one group in the intentional way. The researcher prepared an intensive training program. The researcher conducted an exploratory experiment and a set of tribal tests for bio-motor skills and shooting accuracy. After implementing the training programme. Post tests were done, And from the data obtained, statistical operations were conducted through the spss statistical analysis program, and the results were presented and discussed. The research concluded with the conclusions that the intensive training helped the players to improve the level of bio-motor skills as well as the accuracy of throwing. The researcher recommends the use of intensive training in individual and team games for both sexes.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن للعبة القوس والسهم مكانة متميزة كونها واحدة من الالعاب الفردية التي تتحلى بالدقة والإحساس العالي والتحمل , والأجل عند إصابة الهدف ومعرفة النتيجة والتي تخضع الى اسس ومبادئ علمية , شأنها شأن اي من الالعاب الرياضية الاخرى . لذا نجد ان معظم دول العالم المتقدمة تبذل جهودا كبيرة وجبارة وتعنى بالأسس والسيقات المنهجية علميا من اجل تطوير هذه اللعبة وبشكل مستمر في إعداد لاعبيها وفق برامج تدريبية ومما لاشك فيه ان البرامج التدريبية المتبعة لها دور فعال و كبير في تكوين وبناء اللاعبين التي من خلالها يتم اكتساب المهارات البيوحرورية التي منها الحركية والبدنية (المرونة الرشاقة و التوازن , تحمل الأداء ...) من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين. لذا اصبح من الواجب اتباع افضل الطرق والأساليب مع المعرفة بمبادئ التدريب الاساسية مراعين في ذلك ترابط عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية اثناء الاداء الرياضي كمتطلبات خاصة .

ان استخدام التدريب المكثف في التدريب لرفع المهارات البيو حركية سيساهم حتما في تطوير نسبة كبيرة من اداء اللاعبين في لعبة القوس والسهم , ونعني بشكل خاص تلك المهارات الخاصة بدقة الرمي والتي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي ومثالها : الدقة , التوازن , تحمل الاداء , تحمل الاداة , المرونة ... وغيرها

جاءت اهمية البحث من كل هذا بان تكون ضرورة لتطوير المهارات البيوحرورية لدى لاعبي القوس والسهم باستخدام تدريبات مكثفة لتساعد بشكل فعال في عملية تطوير ورفع مستوى الاداء.

1-2 مشكلة البحث:

ان مشكلة البحث تكمن وجود ضعف في مستوى فريق الشباب وكون الباحث له خبرة ولسنوات عديدة كونه لاعب منتخب وعضو اتحاد مركزي ارتأى الباحث إعداد برنامج تدريبي مكثف لرفع المهارات البيوحرورية ودقة الرمي لدى اللاعبين الشباب ومدى تأثيره للوصول إلى مستوى الطموح .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج تدريبي بالتدريب المكثف لمجتمع البحث .
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المكثف في بعض المهارات البيوحرورية لمجتمع البحث.
- 3- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المكثف بدقة الرمي لمجتمع البحث .

1-4 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار المهارات البيوحرورية لمجتمع البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبار دقة الرمي لمجتمع البحث ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبو منتخب الشباب بالقوس والسهم وعددهم (10) لاعبين.
المجال الزماني : المدة من 15 / 05 / 2023 إلى 14 / 07 / 2023
المجال المكاني : نادي امانة بغداد الرياضي الساحات المفتوحة والقاعات .

2- منهج البحث وإجراءاته :

خطوات تنفيذ البحث:

1-2 منهج البحث:

ان اختيار المنهج المناسب عامل من عوامل نجاح البحث . لذا فإن المنهج التجريبي كان الانسب للدراسة لذلك اختاره الباحث بتصميم المجموعة الواحدة لأنه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة .

2-2 مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية , لاعبو يمثلون منتخب الشباب بالقوس والسهم البالغ عددهم (10)

2-3 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف 18 / 05 / 2023 في الملعب الخارجي لنادي امانة بغداد لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات ووقت تنفيذها وعمل الفريق المساعد .

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

في وسائل جمع البيانات، الاستبيان والملاحظة والمقابلة والاختبار والقياس، وجميعها مهمة ولا سيما الاختبار والقياس. اما بالنسبة للوسائل والأجهزة المستخدمة :

- درايي عدد (5) ، حامل دريئه عدد (5) قوس عدد (10) سهام رماية عدد (60) اهداف ورقية عدد (5)
- أوزان (ثقالات) للذراع . (تحمل القوة , تحمل الاداة , تحمل تمارين البطن)
- كرات ملونة بأحجام مختلفة . (التوافق , البصري الحركي)
- عارضة ورقية تحمل اشارات.
- كرات طبية . (تمارين القوة) .
- عصي طول 2 م . (تمارين المرونة , الرشاقة) .
- سبرنك (حلزون حديد) تمطية . (تمارين سحب امام الصدر . امام – اعلى يكون احد الاطراف تحت القدمين) .
- ساعات توقيت، صافرة

■ -حاسبة لابتوب نوع dell صندوق خشبي عدد(1) بارتفاع (40) سم .

■ استمارات تسجيل البيانات .

-شريط قياس .

2-5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 اختيار المهارات البيوحركية واختباراتها :

لأجل تحديد المهارات البيوحركية وكذلك اختباراتها ، تم الاطلاع على المراجع والمصادر النظرية ، وتم ادراجها في استمارة (استبيان) وعرضها على الخبراء بعدد (7) ، وبعد ذلك تم ترشيح (6) من المهارات البيوحركية و(6) اختبارات ، بعد عرض مجموعة من الاختبارات على السادة الخبراء اذ كانت نسبة الاتفاق (85%) على الاختبارات التالية:

ت	اختبارات المهارات البيوحركية	يصلح	لا يصلح
1	القدرة اللاهوائية	✓	
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين		✓
3	اختبار التوازن الثابت	✓	
4	الدقة في الرمي	✓	
5	المرونة (مرونة الكتف)	✓	
6	الرشاقة	✓	
7	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن		✓
8	السعة الرئوية		✓
9	توافق الذراعين - العين	✓	

اجراء الاختبارات القبلية

1-اختبار دقة الرمي (10:144)

الغرض من الاختبار : حساب نتائج المنافسة للقوس والسهام لمسافة 70 م (دقة الرمي)
 الادوات : سهام عدد (6) , لوحة تهديف على بعد 70 م , أهداف ورقية , ساعة ايقاف .
 مواصفات الاداء : الوقوف على خط الرمي , الرمي على بعد مسافة (70 م) , (6) إرسالات , كل ارسال (6) سهام .

حساب النقاط : يقسم الهدف الى عشرة مجالات دائرية ولكل مجالين لون الأصفر (10 و 9) , الأحمر (8 و 7) , الأزرق (6 و 5) , الأسود (4 و 3) , الأبيض (2 و 1) .

2-اختبار الخطوة (القدرة اللاهوائية 30 ث. (12: 114)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية.

الأدوات المستخدمة : صندوق خشب بارتفاع (40 سم.) ساعة توقيت , استمارة تسجيل , صافرة , ميزان طبي, حاسبة الكترونية .

مواصفات الأداء : يقف المختبر مواجهاً للصندوق يتم وضع إحدى القدمين على الصندوق الرجل التي يفضلها المختبر (الرجل الحرة على الأرض) وعند الإشارة يبدأ اللاعب برفع الرجل الأخرى ووضعها بجانب الرجل التي فوق الصندوق وتكرار هذا الأداء بإيقاع بأربع عدات . يؤدي أكبر عدد من الخطوات خلال (30) ثانية (ولا تحتسب الخطوة بثني الجذع للأمام أو ثني الرجل الحرة) .

التسجيل : تحسب عد الخطوات وحسب المعادلة التالية :

القدرة اللاهوائية = وزن المختبر × ارتفاع الصندوق × عدد الخطوات / الزمن × 1,33.

3-اختبار رمي واستقبال الكرات (3 : 151)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين .

الأدوات : كرات تنس حائط له ارتداد مناسب ساعة إيقاف.

مواصفات الاختبار: وقوف اللاعب إمام حائط بمسافة 5م . 1- رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها (5) مرات متتالية باليد اليمنى . 2- رمي الكرة إلى الحائط واستقبالها (5) مرات متتالية باليد اليسرى . 3- رمي الكرة إلى الحائط باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى (5) مرات متتالية . 4- رمي الكرة إلى الحائط باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى (5) مرات متتالية .

التسجيل : درجة لكل محاولة صحيحة (الدرجة العظمى 20) .

4- اختبار رمي الكرة الطبية من الوقوف (1كغم) (9: 177)

الغرض من الاختبار: قياس قوة الذراعين ومرونة الكتف .

الأدوات: كرة طبية زنة 1كغم, شريط قياس.(تغيير من الباحث وزن الكرة الطبية من 3 كغم إلى 1كغم حتى يتناسب مع العينة .

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف والظهر مستقيم , يمسك المختبر الكرة الطبية بيد واحدة بين الرقبة وأسفل الذقن ويتم دفع الكرة للأمام.

الشروط: يعطى للمختبر ثلاث فرص للمحاولة.

التسجيل: تحسب المسافة التي تقطعها الكرة للأمام لأحسن المحاولات الثلاث

5-اختبار التوازن(وقوف اللقلق) (14 : 77)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

الأدوات : ساعة توقيت , استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء : الوقوف على رجل واحدة , يضع اللاعب باطن القدم الاخرى على الركبة من الجهة الداخلية وكلتا اليدين وضع التخصر . وعندما تعطى الإشارة يرفع عقب القدم وبنفس الوقت يبدأ التوقيت ويبقى اللاعب بدون حراك . عدل الباحث من الاختبار (وقوف المختبر على كامل القدم) حيث يتلائم مع مجتمع البحث .

التسجيل : يعطى اللاعب ثلاث محاولات . يسجل الزمن الأفضل.

التجربة الرئيسية:

تنفيذ مفردات برنامج التدريب المكثف وفق جدول اعد من قبل الباحث الذي استغرق (8) أسابيع بواقع

(2) وحدات تدريبية يومية . وحدة تدريبية صباحاً تبدأ من الساعة (7) , و اخرى في المساء تبدأ من الساعة

(4) مساءً بواقع (90- 120) دقيقة من ضنها الاحماء التمهئية والاسترخاء نهاية الوحدة التدريبية (حسب

البرنامج) . بواقع (96) وحدة تدريبية , ما عدا يوم الجمعة (العايد ترويحية), الملحق (1)

الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المكثف أجرى الباحث الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات البيوحركية ودقة الرمي لمجتمع البحث بنفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لمعالجة البيانات , الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . النسبة المئوية . معامل الالتواء . معامل الارتباط بيرسون .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج اختبارات المهارات البيوحركية ودقة الرمي لمجتمع البحث .

من خلال جدول (1) النتائج التي تم التوصل إليها من قياس الاختبارات القبلية للمهارات البيوحركية ودقة الرمي للاعبين القوس والسهم , تبين أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , اختبار دقة الرمي الوسط الحسابي (226,20) بانحراف معياري (11,03) , اختبار التوازن ثابت وضع اللقلق الوسط الحسابي (76,30) بانحراف معياري (2,251) , اختبار الرشاقة الوسط الحسابي (7,50) بانحراف معياري (0,342) اختبار القدرة اللاهوائية الوسط الحسابي (301,60) بانحراف معياري (1,499) , اختبار التوافق (الذراعين – العين) الوسط الحسابي (15,300) بانحراف معياري (1,33) , عند درجة الحرية (9) ومستوى دلالة (0,05) .

جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمهارات البيوحركية ودقة الرمي لمجتمع البحث

المعالجات الإحصائية	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية	الاوساط الحسابية	فروق
الاختبارات	س 1	ع 1	س 2	ع 2	س 2- س 1	
الدقة في الرمي	نقطة	226,20	11,03	259,90	9,291	33,7
التوازن ثابت وضع اللقلق	ثا	76,30	2,251	94,20	7,857	17,9
الرشاقة	م / ثا	7,50	0,342	6,30	1,059	1,2-
القدرة اللاهوائية	واط	301,60	1,499	327,50	12,168	25,9
قوة الذراعين ومرونة الكتف	م	14,20	0,416	17,10	1,449	2,9
التوافق (الذراعين – العين)	درجة	15,300	1,33	18,20	1,316	2,9

ومن الجدول (1) يتبين نتائج قياس الاختبارات البعدية للاختبارات المهارات البيوحركية ودقة الرمي للاعبين القوس والسهم , قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية , بلغت لاختبار دقة الرمي الوسط الحسابي (229,90) بانحراف معياري (9,291) , أما اختبار التوازن الثابت وضع اللقلق بلغ الوسط الحسابي (94,20) بانحراف معياري (7,857) , اختبار الرشاقة الوسط الحسابي (6,30) بانحراف معياري (1,059) اختبار القدرة اللاهوائية الوسط الحسابي (327,50) بانحراف معياري (12,186) , اختبار التوافق (الذراعين – العين) الوسط الحسابي (18,20) بانحراف معياري (1,316) , عند درجة الحرية 9 ومستوى دلالة (0,05) . أما الفروق بالأوساط الحسابية بلغت لدقة الرمي (33,7) , التوازن الثابت وقفة اللقلق (17,9) , الرشاقة (1,2) , القدرة اللاهوائية (25,9) , اختبار رمي الكرة الطبية بيد واحدة (2,9) و اختبار التوافق الذراعين – العين (2,9) .

جدول (2)

يوضح التباين و معامل الارتباط بين دقة الرمي ومستوى الدلالة والمهارات البيوحركية بالاختبارات البعدية لمجتمع البحث .

ت	الاختبارات	معامل الارتباط	التباين	مستوى الدلالة
1	دقة الرمي مع التوازن الثابت	0,830	60,578	0,001

2	دقة الرمي مع الرشاقة	0,843	8,300	0,001
3	دقة الرمي مع القدرة اللاهوائية	0,684	77,278	0,015
4	دقة الرمي مع القدرة العضلية للذراعين ومرونة الكتف	0,867	11,678	0,001
5	دقة الرمي مع التوافق (الذراعين - العين)	0,937	10,044	0,001

من جدول رقم (2) يبين التباين ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة بين نتائج دقة الرمي واختبارات المهارات البيو حركية للاختبارات البعدية للاعبين منتخب الشباب للقوس والسهم , حيث بلغ معامل الارتباط لدقة الرمي مع التوازن الثابت (0,830) والتباين (60,576) ومستوى الدلالة (0,001), وبلغ معامل الارتباط لدقة الرمي مع الرشاقة (0,843) , التباين (8,300) ومستوى الدلالة (0,001). وبلغ معامل الارتباط لدقة الرمي مع القدرة اللاهوائية (0,687) , والتباين (77,278) ومستوى الدلالة (0,015). بلغ معامل الارتباط لدقة الرمي مع القدرة العضلية للذراعين ومرونة الكتف (0,867) , التباين (11,678) ومستوى الدلالة (0,001). بلغ معامل الارتباط لدقة الرمي مع التوافق الذراعين مع العين (0,937) , التباين (10,044) ومستوى الدلالة (0,001).

3-2 مناقشة نتائج قياس اختبارات المهارات البيو حركية ودقة الرمي لمجتمع البحث .

من خلال جدول (1) يتبين لنا هناك فروق واضحة في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية ولجميع المهارات واضح من خلال هذه الارقام بالرغم من وجود تفاوت وذلك يرجع إلى الفروق الفردية لدى مجتمع البحث ويعزو الباحث ان هذا التحسن يرجع إلى التزام اللاعبين بحضور الوحدات التدريبية وتطبيق البرنامج المكثف الذي وضع على اساس علمية وفسولوجية من حيث توزيع الحمل التدريبي حسب الاهداف التدريبية واعطاء فترات راحة مناسبة بحسب طبيعة التمرينات التكرارات و الشدة الذي ساهم في تحقيق نتائج ايجابية في تطور المهارات البيو حركية ودقة الرمي . ويذكر احمد نبيل نقلا عن توماس (أن التدريب المكثف يعمل على رفع مستوى الإعداد البدني ويحسن من الإمكانيات الهوائية واللاهوائية والجسم وكذلك يصل باللاعب إلى الحالة التدريبية والفورمة الرياضية في اقصر وقت ممكن) (4: 5). أن لكل مهارة من المهارات البيو حركية دور في دقة الرمي ومن خلال الجدول (1) نلاحظ أن فروق الاوساط الحسابية هناك تحسن ملحوظ مؤشر ايجابي وواضح . وان التوازن من متطلبات فعالية القوس والسهم بدون توازن من الصعب توفير قوة معينة او دقة معينة بانه " القدرة على الاحتفاظ بالتوازن الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له" (2 : 175) أن أهمية التوازن في الأنشطة الرياضية الأخرى ليست نفس الدرجة إلا أن الاحتفاظ بأوضاع الجسم يلعب دورا هاما في تحقيق نتائج عالية ن تنمية صفة التوازن، وتلعب أعضاء الحس دورا هاما في تحقيق درجة عالية من التوازن، وتحمل القوة خاصة في العضلات التي حول المفاصل الأساسية مثل مفصل الركبة والحوض والقوة الثابتة وتحمل القوة لعضلات الرجلين والذراع والكتف والذراع، كما تلعب الظروف البيئية المحيطة أيضا دورا هاما في التوازن مثل الرياح، مسطح الماء، طبيعة الأرض 1 التي يتم عليها الأداء وغيرها (1: 217-218) , وكذلك الرشاقة وكما يرى لارسون ويوكم بوتشر ان الرشاقة تعني قدرة الفرد علي تغيير اوضاع الجسم في الهواء بالإضافة الى تغيير الاتجاه وتعني القدرة على تغيير اتجاه (16 : 68) و حركة الجسم او اي من اجزاء سرعته وقد اشار محمد صبحي حسنين ان الرشاقة علاقات ارتباط واضحة مع الدقة والتوافق , وقد وضع اكلاك وكارنز وآخرون الرشاقة من مكونات القدرات الحركية (12: 362) . أن للقدرة اللاهوائية دور كون لعبة القوس والسهم ضمن النظام اللاهوائي لأوكسجين وفي نفس الوقت ادائها ضمن النظام الهوائي (6) أرسالات . وان لقوة الذراعين دور جدا لأعتماد اللعبة ذراع تحمل القوس والأخرى تسحب السهم وان التوافق يسهم بربطها ليكون الأداء بانسيابية وسهولة وبدون اخطاء اذ يعتمد التوافق على التوازن والإحساس بالإيقاع والرشاقة والمقدرة على الارتقاء الإرادي للعضلات والتناسق الحركي، ولكن يستحق مستوى عال من التوافق يجب رفع مستوى هذه الصفات البدنية والتي تتناولها بالتفصيل يذكر "عصام عبد الخالق" (8 : 144) دور وأهمية الرشاقة أنها تؤدي المستوى العالي عند الرياضي وسرعة تحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة اقتصادية , والانسباب الحركي والتوافق في حركات الأنشطة الرياضية . والإحساس الحركي السليم بالاتجاهات والأبعاد . التكامل

والدقة في الأداء خاصة الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي و دورها في التلائم والتكيف السريع مع الموقف الجديدة. القدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد.

اما عن التوافق "هو تكامل لجميع الأجهزة الجسم الوظيفية لأداء الواجب الحركي بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وانسيابية عالية وعلى طول فترة تنفيذ الواجب الحركي، إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة والمرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي، وضرورة تميز واتصاف اللاعب بالتوافق الكلي للجسم والتوافق بين الأطراف السفلى والعليا (ذراعين - رجلين) بالإضافة إلى توافق اليد مع العين والعين مع الرجل، حيث يعتبر عنصر التوافق العصبي العضلي من أهم الآليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية." (11 : 157). عرف التوافق أيضاً بأنه قدرة الجهاز العصبي على اعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت مع فارق زمني قليل . وينقسم التوافق الى توافق عام وتوافق خاص (5 : 52) حيث أكد الباحث في البرنامج التدريبي المكثف للمهارات البيوحركية على التوافق العام (6 : 96) دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم ، التوافق الخاص (حسي - بصري) وبايقاع حركي سليم.

أن للتدريب المكثف للمهارات البيو حركية المترابطة بعضها ببعض كان لها التأثير الايجابي وكلما ارتفع ارتفاع مستوى ترابطها فيظهر دقة في الرمي وقلة الأخطاء اثناء تنفيذ الرمي بالقوس والسهم وتحسين الرمي لدى مجتمع البحث وبهذا تحقق أهداف البحث .

4-الاستنتاجات والتوصيات :

1-4

- اثبتت النتائج أن التدريب المكثف له تأثير ايجابي في تطور المهارات البيوحركية لدى منتخب الشباب بالقوس والسهم .

- التدريب المكثف ادى إلى تطور دقة الرمي لدى منتخب الشباب بالقوس والسهم .

4-2 التوصيات :

- اجراء دراسة مماثلة للفئات اخرى بالتدريب المكثف للمهارات البيوحركية للاعبين القوس والسهم .

- اجراء دراسة مماثلة للفئات اخرى بالتدريب المكثف للمهارات البيوحركية بفعاليات فردية وجماعية أخرى ولكلا الجنسين .

المصادر :

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1997 .

2-أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر، ط1، 2012. ص213

2-احمد عبد الرحمن السرهيد و فريدة ابراهيم عثمان، الاسس العلمية للتربية الحركية و تطبيق لرياض الاطفال و المرحلة الابتدائية، ط1، الكويت، دار اتعلم، 1990. ص175.

3-احمد عريبي عودة : التحليل والاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ، بغداد ط1، 2004 م.

4-احمد نبيل محمد عبد العليم : فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة .كلية التربية الرياضية بالمنيا ، م2004.

5-ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م.

6-سيرجي، بوليفسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: (الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010م.

7-عامر فاخر شغاتي، علم تدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2014م.

8-عصام عبد الخالق: "التدرب الرياضي، نظريات- تطبيقات"، دار المعافى، القاهرة، 2003 م.

- 9-فانز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم, كرة السلة: جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1987م.
- 10-فاطمة عبد مالح و افراح عبد القادر عباس : اسس رياضة القوس والسهم , بغداد , دار الأرقم , 2012م.
- 11-كمال درويش و اخرون, الدفاع عن كرة اليد, مركز كتاب النشر, القاهرة, 1999 م.
- 12- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ج 2, ط3: (القاهرة, دار الفكر العربي, 1996 م .
- 13-محمد نصر الدين رضوان ؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1998 م.
- 14-معن عبد الكريم جاسم ونغم مؤيد محمد : أثر استخدام تمارينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الاداء المهاري على عارضة التوازن , مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية , مجلد 16 العدد 54 , 2010 م .
- 15-يعرب خيون عبد الحسن صالح, تأثير ميدان اللعب مقترح في تطوير بعض التدريبات البدنية و الحركية للأعمار (6 -15) سنوات أطروحة دكتوراه جامعه بغداد كلية التربية الرياضية 1994 م .
- 16 -Win nickp . short x : physiques lesting , Human Kintics publishers 1985.

ملحق رقم (1) نموذج برنامج التدريب المكثف الوحدة الصباحية

ت	التمرين	الغرض من التمرين	التكرار والراحة
1	رمي كرات التنس على أهداف باللون الاصفر مسافة 10 م .	تنمية التوافق بين العين واليد + قوة الذراعين	20 رمية 3×3 الراحة 3 د بين تكرار وآخر
2	الركض بين الشواخص زكراك 20 م	تمارين الرشاقة لمرونة والتوازن والتوافق	20م × 5 بشدة متوسطة الراحة العود مشي 20 م
3	قتل الجذع (حبل مطاط مثبت)خلف الجسم سحب الذراع من الخلف إلى الامام	مرونة العمود الفقري + قوة الذراع	20 × 5 ذراع اليمين 20 × 5 ذراع اليسار
4	الرمي على الهدف من مسافة 50 م	دقة الرمي	60 أصابه
5	هرولة خفيفة 3 د	تمارين تهدئة	

ملحق رقم (2) نموذج برنامج التدريب المكثف الوحدة المسائية

ت	التمرين	الغرض من التمرين	التكرار والراحة
1	الركض لمدة (15 د) شدة متوسطة	تحمل عام تنمية القدرة الهوائية	—
2	ربط وزن (125 غ) وحمل القوس لمدة 3 ث وانزله بدون رمي	تحمل الاداة	3 ث × 10 تكرار 2-3 الراحة 3 د بين تكرار وآخر
3	من وضع الوقوف (استرخاء) شهيق عميق عميق ... زفير ببطئ	تنمية القدرة اللاهوائية	90 ثا × 5
4	المشي اماما مع قذف العصا اماما عاليا واعادة التقاطها باليدين لمسافة 10 م .	تنمية التوافق بين العين واليد	10م × 10 الراحة العود مشي 10 م

5	سحب (اللزون الحيد) سبرنك السحب امام الجسم. احد طرفيها مشكل بالقدمين والاخر تمارين تهدئة	مرونة وقوة العمود الفقري + قوة ومرونة الذراعين	10 مرات $5 \times \{ 2 \times$
6			

ملحق رقم (3) الخبراء

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	ا.د علي سموم الفرطوسي	اختبارات	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الرياضية
2 -	ا.د مصطفى حسن عبدالكريم	تدريب رياضي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
3-	ا.م.د سيف محمد علي	اختبارات	جامعة سومر
4-	ا.م.د منى طه ادريس	تدريب رياضي	الجامعة التكنولوجية
5-	ا.م.د يسرى حسون مطشر	تدريب رياضي	جامعة القادسية
6-	فيدات ارباي	مدرّب اجنبي	مدرّب منتخبنا الوطنيّة (تركي الجنسية)
7-	توفيق محمود كاظم	مدرّب	مدرّب المنتخب الوطني