



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوافق لدقة التصويب فعالية القوس والسهم للناشئين

فرح علاء جعفر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد /العراق

farah.a@copew.uobaghdad.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0003-7300-6059>

تاريخ الاستلام: 2024/7/10

تاريخ القبول: 2024/9/22

تاريخ النشر: 2024/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

المخلص

ان الصفات البدنية والحركية ودورها المؤثر في تطوير الفعاليات الرياضية والتي منها صفتي الرشاقة والتوافق والتي تعد من المتغيرات الحركية ذات الأهمية المؤثرة لدى رماة فعالية القوس والسهم لكونهما مرتبطات مع مكونات وخصائص بدنية مؤثرة بالفعالية، وذلك مساهمتها في الأنشطة المؤثرة في رياضة القوس والسهم خاصة مهارة ومنها دقة التصويب، ومن ذلك برزت الأهمية للبحث في مدى تأثير تدريبات خاصة لعنصري الرشاقة والتوافق لأهميتها للاعب القوس والسهم اذ تساعد في تغيير حركاتهم في مدى أداء التوافق والرشاقة في أداء دقة التصويب الذي يساعد الرامي على السيطرة على وضعه ثابتاً أثناء الأداء، وتحددت مشكلة البحث بالمتطلبات الأساسية للرامي من حالة لتطوير الرشاقة والتوافق ليتمكن من دقة التصويب وهو يسعى اليه الرماة لرفع كفاءة الرامي كون تطوير هاتين الصفتين تؤثر في دقة التصويب هي الأساس في اللعبة، ومن أهداف البحث ما مدى تأثير التدريبات الخاصة في تطوير الرشاقة والتوافق في دقة التصويب لأفراد العينة، اذ ظهر فرق دال إحصائي بين نتائج الاختبارات في تطوير الرشاقة والتوافق وتأثيرها على دقة التصويب لدى عينة البحث لرماة القوس والسهم من الناشئين، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبلية والبعدية وتصميم المجموعة الواحدة، أما عينة البحث فقد تم اختيارهم عن طريق القرعة وهم لاعبي المركز الخاص للناشئين لرماة القوس والسهم والبالغ عددهم (6) رامياً من مجموع (8) رامياً من افراد مجتمع البحث وابعاد (2) للتجربة الاستطلاعية، حيث بلغ الوسط الحسابي للأوزان اللاعبين (61.4) و بانحراف معياري (7.08)، اما الوسط الحسابي لطول اللاعبين بلغ (1.724) و بانحراف معياري (0.175) اما الوسط الحسابي للأعمار بلال اللاعبين بلغ (16.667) بانحراف معياري (0.916) والذي طبق عليهم التدريبات اذ تم تطبيق وحدتين تدريبيتين لثمانية أسابيع اذ اصبح الاجمالي (16) وحدة تدريبية، اعطيت تدريبات خاصة بقسم الوحدة التدريبية الرئيس ، وتوصلت الباحثة الى فرق دال بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح البعدى في الرشاقة وتوافق دقة التصويب في القوس والسهم، واوصت بعدد من التوصيات اهمها إجراء فحص دوري للمهارات اللاعبين لتشخيص نقاط الضعف لديهم في أداء المهارات والقدرات الأخرى للألعاب أخرى بالقوس والسهم.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة، التوافق، تدريبات خاصة، دقة.

The effect of special training to develop agility and coordination for accurate aiming and the effectiveness of the bow and arrow for juniors

Farah Alaa jaafar

Abstract:

The physical qualities and their influential role in the development of sporting events, including the qualities of agility and coordination, which are among the important movement variables affecting bow and arrow event shooters because they are linked to physical components and characteristics that affect effectiveness, and that is their contribution to the activities affecting the sport of bow and arrow, especially skill, including shooting accuracy. From this, the importance has emerged to investigate the extent of the effect of special training for the elements of agility and coordination, because of their importance to bow and arrow players, as they help in changing their movements in the extent of performance of coordination and agility in the performance of shooting accuracy, which helps the archer to control his body in a steady state or during performance. As for the problem of the research, it is determined in the basic requirements of the shooter in terms of developing agility and coordination in order to be able to raise the efficiency of the shooter, since developing these two skills in shooting accuracy is the basis of the game. One of the objectives of the research is the extent of the impact of special training in developing agility and coordination in the shooting accuracy of the sample members, as there are statistically significant differences between the results of the tests in developing agility and coordination and their effect on shooting accuracy among the research sample of young bow and arrow archers. The researcher used the experimental method with pre- and post-tests and a single group design. As for the research sample, they were chosen by lottery and they are players. The special center for young bow and arrow archers, numbering (6) archers out of a total of (8) archers from the research community and (2) dimensions the arithmetic mean of the players' weights was (61.4) with a standard deviation of (7.08), while the arithmetic mean of the players' height was (1.724) with a standard deviation of (0.175), and the arithmetic mean of the players' ages was (16.667) with a standard deviation of (0.916). of the exploratory experiment, which trained them and then conducted the experiment for the pre-test, on 2/5/2024 at exactly four o'clock in the afternoon. In the amount of (2) training units, for a period of (8) weeks, and a total of (16) training units, where exercises are given for the main section of the training unit, where the researcher concluded that there are statistical differences between the pre- and post-

tests and in favor of the post-test in agility and agreement in shooting accuracy in Bow and arrow. The researcher came up with recommendations, including conducting periodic training tests for players by coaches for the purpose of revealing their weak points in performing other skills and abilities for other games. With bow and arrow.

Keywords: agility, compatibility, Special training, Accuracy.

1- المقدمة وأهمية البحث

إن الدور الكبير الذي تلعبه الرياضة في المحافل الدولية والقارية والتي تعد أساليب التدريب وطرقه وأنواعه لتطوير قدرات اللاعبين البدنية والحركية ان الدور الفاعل والمهم الذي يلعبه المدرب من حيث لمهام والمستلزمات التي يجب أن تتوفر للرماء كي يستطيعوا تحقيق الهدف الذي يسعون الى تحقيقه للوصول من خلال العملية التدريبية الى افضل الانجاز في المحافل المحلية والدولية. يجب على الرامي أن تتوفر به قدرات حركية وبدنية تؤهله لتحقيق الانجاز العالي وللوصول إلى المستوى المطلوب وتكون ملائمة لمتطلبات الفعالية، لذلك عرفه (محمد حسن علاوي) بأنه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين للنشاط الرياضي" (1): (72). وإن الواجب للتمرين الخاصة في مراحل العمل التدريبي لتطوير مستوى إمكانيات الفرد بما يتناسب مع متطلبات النشاط المطلوب، لذلك تعد صفتي الرشاقة والتوافق عناصر بدنية حركية ذات أهمية لدى رماء القوس والسهم لكون لها ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية فهي تسهم بشكل كبير في سرعة إتقان المهارات، وفي لعبة القوس والسهم يمتاز الأداء لمتطلبات صفتي أداء الرشاقة والتوافق للحركة وفق انسيابية وتوقيت صحيح وخاصة مهارة دقة التصويب للرامي القدرة على تطبيق رشاقة حركة الرامي والسهم واتباع مقولة دع السهم ترمي نفسها في انسيابية ورشاقة تامه للوصول الى الهدف بدقة وتوافق بتكتيك عالي وفق أداء حركي والذي يعد مهم لدى رماء القوس والسهم كونه ضمن العناصر والقدرات الحركية التي يجب مراعاتها عند عملية إتقان مهارة التصويب للقوس والسهم في أداء الحركات وأثناء الأداء. للمهارة وتعد الرشاقة والتوافق هي من القدرات المهمة جداً نظراً لدخولها في الكثير من الأنشطة الرياضية وهي ضرورية في لعبة القوس والسهم بشكل عام، وفي أداء التصويب بشكل خاص، وأن نجاح أداء التصويب في اللعبة يعتمد على تظافر الصفات البدنية والحركية مع الأداء ومتابعة أداء مهارة التصويب. وهذا يتطلب خبرة وتركيز عالي من قبل للرامي، وبذلك تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين خاصة لتطوير صفتي الرشاقة والتوافق الحركي وتأثيرهما في دقة التصويب لرماء القوس والسهم من الناشئين لأفراد العينة.

1-2 مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة ان من الواجب تطوير صفات قلها ما يراعيها بعض المدربين معتقدين بان ليست ذلت اهمية في دقة التصويب متناسين بان الرشاقة تدخل في جميع الالعاب ومنها رماية القوس والسهم حيث ان حركة اللاعب والسهم تتناغم للوصول الى الوضع الصحيح الذي يؤهل الى دقة التصويب بتوافق حركي متناعم ومتجانس لدى عينة البحث ولكي تتمكن من تطوير الجانب المهارى للعبة بشكل خاص وتطوير الجانب البدني بشكل عام وأداء مهارة التصويب بشكل جيد ، إذ أن لعبة القوس والسهم من الالعاب التي تتطلب تدريبات متنوعة خاصة من ناحية الأداء لتطوير صفتي الرشاقة والتوافق الحركي لدى الرماة، وأن مشكلة البحث تكمن في تطوير المتطلبات الأساسية للرامي من الناحية البدنية والحركية والمهارية من رفع كفاءته، ومن خلال متابعة الباحثة لرماة القوس والسهم من الناشئين وجدت ضعفاً في صفتي الرشاقة والتوافق كونهما احد المتطلبات التي يحتاجها الرماة للوصول الى دقة التصويب .

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تدريبات خاصة لتطوير صفتي الرشاقة والتوافق الحركي لدى عينة البحث بالقوس والسهم.
2. التعرف إلى تأثير هذه التدريبات الخاصة في دقة مهارة التصويب بالقوس والسهم لأفراد العينة.

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في صفتي الرشاقة والتوافق لأفراد العينة بالقوس والسهم .
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث صفتي الرشاقة والتوافق ودقة التصويب للمجموعة التجريبية قيد الدراسة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: رماة القوس والسهم من الناشئين مركز الاتحاد - حدائق متنزه الزوراء
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2024/2/15 ولغاية 2024/4/20
- 3-5-1 المجال المكاني: ميدان الرمي للقوس والسهم مركز اتحاد الرماية - حدائق متنزه الزوراء.

6-1 تحديد المصطلحات:

- الرشاقة: وهي احدى مكونات اللياقة البدنية التي تساعد على التوافق الحركي وقابلية التكيف من خلال أداء على التوافق التي لم يتكيف عليها. (2: 125)
- التوافق الحركي: وهو احد متطلبات قدرة الفرد على تحريك مجموعات عضلية مختلفة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد أو هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط، وهو ترتيب عدة اشياء مع وضع التوفيق بين اجزاء الحركة الواحدة او بينها وبين حركات اخرى اذا كانت متكررة او سلسلة حركية. (3: 45)

2- منهج البحث والإجراءات الميدانية:**1-2 منهجية البحث:**

استخدم المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي - البعدي والتصميم ذو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته مع أهداف وطبيعة المشكلة المراد دراستها.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع بحثها بالطريقة العمدية وهم من رماة القوس والسهم مركز اتحاد الرماية الأولمبي والبالغ عددهم (8) رامياً من الناشئين، أما عينة البحث فقد جاءت وفق إجراءات عملية القرعة من رماة القوس والسهم من مجتمع البحث الأصلي والبالغ عددهم (6) رامياً وتم استبعاد (2) لغرض التجربة الاستطلاعية وشملت عينة البحث نسبة (75%) من مجتمع الأصل..

جدول (1) يبين تجانس العينة في (الوزن والطول والعمر والعمر التدريبي) لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	61.4	7.08	61.20	0.072
الطول	م/سم	1.724	0.175	1.740	-2.328
العمر	سنة	16.667	0.916	16.000	0.840
العمر التدريبي	سنة	2.133	1.506	1.000	1.045

2-3 وسائل جمع المعلومات

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية
 - الملاحظة والتجريب
 - الانترنت
 - فريق المساعدين
 - المقابلات الشخصية
 - استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات
- 2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**

- جهاز لا بتوب نوع (Dell) مع أقراص (CD)
- مصاطب، أقماع،
- ساعة إيقاف عدد (1)
- جهاز للقوس والسهم
- سهام عدد (20)
- ميدان رمي قانوني للقوس والسهم
- درية رمي
- جهاز لقياس الطول والوزن
- شريط قياس

4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (2) رامياً من المركز بتاريخ 2024/2/22 الساعة الرابعة عصراً للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة والتأكيد على طريقة إجراء الاختبارات تجنباً للمشاكل والأخطاء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسية في الاختبارات قيد الدراسة.

5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:**أولاً: اختبار الرشاقة: (4: 155)**

هدف الاختبار: حساب السرعة وتغيير اتجاه حركة الجسم.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت رقمية.

اجراءات الاختبار: يكون اللاعب واقفا كما في شكل (1). عند انطلاق إشارة البدء يضع يديه على الأرض ويثني ركبتيه مضمومتين بين ذراعيه باتجاه حركة الرأس المتجه الى الأمام كما في شكل (2). يمد اللاعب رجليه الى الخلف بوضع انبطاح مائل كما في شكل (3). ضم الركبتين كاملا وصولا إلى وضع الوقوف كما في شكل (4)

احتساب النقاط :

1. تحتسب 4 نقاط عند اداء اللاعب بشكل صحيح لإجراءات الاختبار المذكورة في الخطوات الاربعة اعلاه خلال 10 ثوان، واذا استكمل 3 حركات صحيحة في هذه المدة يعطى 3 نقاط واذا استكمل حركتين صحيحتين يعطى نقطتين ونقطة واحدة لحركة صحيحة خلال الثواني العشر.



(الاشكال (1، 2، 3، 4) يمثل الاوضاع للحركة (الرشاقة)

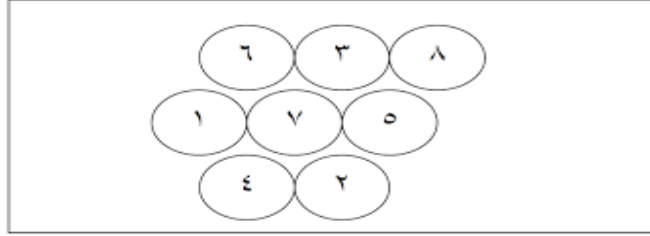
ثانياً: اختبار التوافق الحركي (5: 179)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي للمختبر

الأدوات: ساعة إيقاف عدد (2) – القيام يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كل قطر منها (60)

سم وترقيم الدوائر من (1- 8)

مواصفات الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) التسجيل: يسجل للمختبر زمن الأداء الذي استغرقه لقطع زمن الانتقال عبر الدوائر الثمان .



ثالثاً: اختبار دقة التصويب بالقوس والسهم من مسافة (70م) (6: 144)

❖ اسم الاختبار: دقة التصويب

❖ الهدف من الاختبار: حساب الاداء وفقاً لمتطلبات القانون الدولي، من خلال جمع النقاط مباشرة وتسجيلها في استمارة خاصة ولجميع اللاعبين في عينة البحث عن بعد (70م)، وتعدى (6) تسديدات ، لكل منها (6) سهام وتعدى (10) نقاط لكل سهم ، وبذا تحرز التسديدة الواحد (60) نقطة، بما مجموعه (260) نقطة. وتكرر التصويبات الستة مرة أخرى لعدد (720) نقطة.

❖ الأدوات المستخدمة سهام عدد (6)، لوح التسديد من بعد (70م)، أهداف ورقية، موقت، شريط قياس، طلاء مائي للأرضية، سيورتان مع اقلام .

❖ اداء الاختبار يقف اللاعبون على خط افقي واحد وكل اثنين منهم يسدون على لوح ولمسافة (70م) وكل منهم يرمي (36) سهماً من خلال (6) تصويبات كل تصويبه (6) سهام لمدة (4) دقائق.

2-4-1 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث، بتاريخ 2024/2/24 الساعة الرابعة عصراً، وقد شملت الاختبارات (الرشاقة والتوافق ومهارة دقة التصويب بالقوس والسهم) من أفراد العينة.

2-4-2 المنهج التدريبي:

تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث، بتاريخ 2024/2/25 وفي تمام الساعة الرابعة عصراً على حدائق منتزه الزوراء بواقع (2) وحدات تجريبية ليومي (الاثنين والأربعاء) ولثمانية أسابيع اذ بلغ المجموع (16) وحدة تدريبية ، تم التركيز فيها على تمرينات (الرشاقة والتوافق ودقة مهارة التصويب).

2-4-3 الاختبارات البعديّة:

تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث، بتاريخ 2024/4/25 ، وقد راعت الباحثة نفس التسلسل إجراء الاختبارات ولنفس الشروط والمواصفات وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم (SPSS) لحساب النتائج مثل – معامل الالتواء – الوسيط- اختبار T-Test للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 تم عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها التي توصلت إليها الباحثة وفق البيانات التي تم الحصول عليها

جدول (2) يبين قيم الأوساط والانحرافات الحسابية والفروق وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي		ع ف	ف	الوسط الحسابي		نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدي			قبلي	بعدي		
اختبار الرشاقة	8.02	6.42	0.32	1.61	0.57	0.64	0.051	معنوي
اختبار التوافق الحركي	10.26	0.94	0.84	4.10	14.36	0.92	0.05	معنوي
دقة التصويب المرتد	127.331	4.035	1.369	0.63	189.331	13.874	0.002	معنوي

(* معنوي إذا كان مستوى الخطأ \geq من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة ومنه يتضح أن قيمة الوسط الحسابي الرشاقة للاختبار القبلي (8.02)، بانحراف معياري (0.57)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (6.44)، وبانحراف معياري (0.64)، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (0.32)، بانحراف معياري للفروق (4.83)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.83)، احتمال خطأ (0.05)، وكانت نسبة الخطأ أقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في متغير اختبار الرشاقة.

أما بالنسبة لاختبار التوافق الحركي يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.26)، بانحراف معياري (0.94)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (14.36)، وبانحراف معياري (0.92)، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (4.10)، بانحراف معياري للفروق (0.84)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (26.69)، احتمال خطأ (0.05)، وكانت نسبة الخطأ أقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (127.331)، بانحراف معياري (4.035)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (189.331)، وبانحراف معياري (13.874)، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (0.63)، بانحراف معياري للفروق (1.369)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.95)، احتمال خطأ (0.02)، وكانت نسبة الخطأ أقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة الفروق المعنوية لمتغير الرشاقة بين الاختبار القبلي البعدي والتي ظهرت في الجدول (2) إلى أن نوع التدريبات التي استخدمت في المنهج التدريبي للعينة والتي لعبت دوراً كبيراً في تناسق حركات الرماة عند أداء الحركات والمهارات وهي ترتبط بصفتي الرشاقة والتوافق بشكل كبير وفق الأداء المهاري للرماة، إذ يتم قياس مهارة الأداء للرامي لعمل السليم الذي يؤديه الرامي، فضلاً عن الفترة الزمنية التي تؤدي

بها المهارة، فالرامي في دقة تصويب القوس والسهم تمتاز برشاقة التصويب والتوافق الحركي عند الأداء المهارى وخاصة التي يتم من خلال تغير اتجاهها بسرعة وتوقيت سليم وتناسق في حركات جسمه والذي يحتاج من الرامي إلى التوافق العضلي العصبي الذي يعتمد عليها في متطلبات الأداء، فمثلاً لو أردنا تطوير الرشاقة فلا بد من تطوير التوافق الحركي المؤثر والفعال في دقة التصويب في فعالية القوس والسهم لما لها من تأثير بالغ في مقدار الزيادة الحاصلة في رشاقة الرامي وتوافقه الحركي ، وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم) من أن تنمية وتطوير صفتي الرشاقة والتوافق يؤدي إلى تطوير دقة الرمي، إذ أن القدرة عنصر الرشاقة والتوافق الحركي مهم وفي حال غياب كم من القدرة يكون الجسم قد فقد جزءاً كبيراً من الرشاقة في التوافق الحركي(6:221)

أما لمتغير مهارة دقة التصويب، أثبتت الباحثة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إلى التدريبات الخاصة باستخدام تدريبات الرشاقة والتوافق والتي استخدمت ضمن مفردات المنهج التجريبي للتدريبات المعدة من قبل الباحثة لأفراد العينة من الناشئين والتي قد طورت من مستوى أداء الرماة في دقة التصويب، إذ أن الرشاقة والتوافق ترتبط بالأداء المهارى في دقة الرماة للقوس والسهم من افراد العينة، فكلما كانت الرشاقة والتوافق الحركي التي يمتلكها الرامي جيدة كان أدائه المهارى عالي، وهذا النوع من الصفات البدنية ضروري جداً لرامي القوس والسهم بصورة عامة بصورة خاصة، فلذلك نلاحظ أن الرشاقة والتوافق تحتل نسبة كبيرة من الوقت المخصص للتدريب، وترتبط بدرجة إتقان الأداء المهارى(7:133) وبالتالي تطوير دقة التصويب لأفراد العينة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. التطور في صفتي الرشاقة والتوافق الحركي لدى عينة البحث نتيجة التمرينات المعدة من الباحثة..
2. ظهور تحسن في صفتي الرشاقة والتوافق على سواء في دقة مهارة التصويب لدى عينة البحث.
3. أن لتطور والتوافق الحركي إنعكس إيجابياً على تطور قدرة العينة في دقة مهارة التصويب لأفراد العينة.

4-2 التوصيات

1. الاهتمام بتطوير صفتي الرشاقة والتوافق الحركي من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى لرامي القوس والسهم.
2. إعطاء وقت أكثر لمهارة التصويب أثناء الوحدات التدريبية لغرض رفع المستوى المهارى لدى رماة القوس والسهم.

3. ضرورة التركيز على تنمية قدرات اخرى لرماة القوس والسهم بصورة عامة والرياضات الاخرى بصورة خاصة.

المصادر:

- ابو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- قاسم حسن حسين، موسوعة الميدان والمضمار العباب المركبة، ط1، عمان، ط1، دار الفكر ، 1998، شاكر، نبيل محمود، علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط1: جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2005
- جمال قاسم؛ وأحمد خميس: موسوعة كرة اليد العالمية، ط1، بغداد: دار الكتاب العربي، 2011.
- حسنين، محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- خيرية إبراهيم السكري: استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي، القاهرة: مركز التنمية الاقليمي، نشرة العباب القوى، 1996.
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، البصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة، 1999.
- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية، بغداد، مكتبة النور، 2013.
- الامير حيدر حسين، سيف انور دريول & عبد الحمزة عبد الهادي كاظم. (2024). تأثير تمارين خاصة باستخدام الادوات في تطوير(الرشاقة والتوافق) لطلبة المرحلة الاعدادية . مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة . 85-72، 6(3) , <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.8>
- رياض مزر خريبط. (2024). تأثير تمارين توافقية لتطوير مهارة التمرير ورشاقة أداء الدرجة للاعبين منتخب الناشئين لكرة القدم بأعمار 17 سنة. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 6(3)، 151-169.

<https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.21>

ملحق (1) أنموذج لوحدة تدريبية في تدريبات الرشاقة والتوافق ودقة التصويب

اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	الراحة بين المجاميع
ركض متعرج بين الشواخص	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د
قفزات مختلفة حول دائرة مرسومة تمرينات توافقية	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د
توافق مع رشاقة لاستخدام وسائل مساعدة	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د
حركة توافقية مع الزميل مع أداء رمي للقوس والسهم	3-5 مرة	2-3 د	5-7 د

تضمن البرنامج لوحدات التمارين للرشاقة والتوافق ودقة التصويب بالقوس والسهم لأفراد عينة البحث وحدتين في الاسبوع (الاثنين والاربعاء) لمفردات البرنامج التدريبي للتمرينات الخاصة لأفراد العينة حيث تضمن الشدة والراحة والتكرار بين التكرارات وبين المجاميع لـ(16) وحدة تدريبية للمهارات قيد الدراسة.