

أثر استخدام تمارينات لأنواع التحمل الخاص لليد الدافعة في دقة مهارة التصويب للاعبين القوس
والسهم للشابات

***The Impact Of Using Exercises For The Types Of Special Endurance Of
The Driving Hand On The Accuracy Of The Shooting Skill Of The
Young Female Bow And Arrow Players***

م.د. افراح عبدالقادر عباس

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

almansuryafrah@com

Instructor Afrah Abdul Qader Abbas

Al-Qadisiyah University

College of Education for Girls

almansuryafrah@com

المستخلص

هو محاولة من الباحثة لإيجاد أفضل التمارين في تطوير بعض أنواع التحمل الخاص لليد الدافعة كونه عامل مهم وأساسي لتطوير الانجاز للاعبات القوس والسهم باستخدام تمارينات خاصة لأنواع التحمل الخاص قد تحقق الفائدة المرجوة من العملية التدريبية، لذا فان استعمال تمارينات قوة التحمل، التحمل الخاص يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مستوى القدرة للأطراف العليا الذراعين اثناء الاداء، وتحقق أعلى انجاز لما لها من تأثير كبير في كسب النقاط وتحقيق النتائج، وهدف البحث الى تعرف تأثير استخدام تمارينات لأنواع التحمل الخاص لليد الدافعة للاعبات الشابات من أفراد العينة، والتأثير المباشر في تطوير الدقة بالتصويب للاعبات القوس والسهم للشابات، إذ ترى الباحثة من خلال تحديدها لمشكلة البحث ان هناك ضعفاً واضحاً في نتائج لاعبات من الشابات من أندية بغداد بالقوس والسهم، ناتج عن ضعف في قوة التحمل وعدم التركيز في أثناء التصويب، لذا أرادت الباحثة استخدام تمارينات بخاصة للتحمل الخاص لليد الدافعة للأطراف العليا للذراعين ومدى تأثيرها في الانجاز لدى لاعبات أندية بغداد بالقوس والسهم من أفراد العينة.

Abstract

It is an attempt by the researcher to find the best exercises in developing some types of special endurance for the driving hand, as it is an important and essential factor for the development of achievement for bow and arrow players by using special exercises for types of special endurance that may achieve the desired benefit from the training process.

Therefore, the use of endurance exercises, special endurance is a modern scientific training method that can develop the level of ability of the upper limbs of the arms during performance, and achieve the highest

achievement because of its great impact on earning points and achieving results.

The research objective is to identify the effect of using exercises for the types of special endurance of the driving hand for the young female players from the sample, and the direct impact on developing the accuracy of shooting for the female bow and arrow players.

As the researcher sees, through her identification of the research problem, that there is a clear weakness in the results of young female players from Baghdad clubs with bow and arrow, resulting from weakness in stamina and lack of concentration during shooting.

Accordingly, the researcher decided to use special exercises for the special endurance of the driving hand for the upper limbs of the arms, and the extent of their impact on the achievement of the Baghdad club players with bow and arrow from among the sample.

1- المقدمة -

كان ولا بد للارتقاء بالمستويات العليا في معظم الالعاب والفعاليات كافة، جاء من خلال البحوث التي وصلت وكافة الدراسات التي اجراها الباحثين والقائمين والمختصين على العمليات التدريبية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلاً عن استخدام التمارين والاساليب في العملية التدريبية والهدف هو الارتقاء إلى المستوى العالمي في الأداء المهاري والبدني للاعبين وتحسين مستوى الأداء كلاً حسب فعاليته. وأن الرياضة في العراق ولاسيما في الالعاب الفردية بعيدة نوعاً ما عن المستوى العالمي في المنافسات الدولية والاولمبية خاصة لعبة القوس والسهم لأنها تعاني الكثير من الاهمال وخاصة المنشآت والملاعب الخاصة وكثير من المعوقات بما أن هذه اللعبة من الالعاب الاولمبية، فهي بحاجة إلى بحوث ودراسات عملية حديثة متطورة تسهم في تطوير قابليات المدربين في التدريب وبالتالي تصب في مصلحة اللاعبين والهدف الوصول إلى مرحلة الأداء الفني العالي. وتعد لعبة القوس والسهم من الالعاب التي تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة عالية ولاسيما في العضلات العاملة لقدرات التحمل الخاص لليد الدافعة الرئيسية في أثناء الأداء، أن رياضة القوس والسهم تتطلب من الرياضي تركيزاً عالياً متميزاً بالاستعداد البدني وخاصة قدرات التحمل الخاص العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما تصبوا إليه من قدرات بدنية للتحمل الخاص للتصويب على الهدف (1:18) ، فضلاً عن التركيز العالي لبلوغ الهدف والتصويب فتحتاج إلى تمارين لتقوية عضلات الذراعين وخاصة اليد الدافعة لقدرات للتحمل الخاص أي عضلات الذراع الماسكة للقوس وعضلات الذراع الساحبة للوتر والهدف من هذا التمارين هو تقوية الذراعين لمقاومة التعب الذي يحصل في الذراعين في أثناء تكرار محاولات السحب والرمي وبالتالي التأثير المباشر على دقة التصويب لدى اللاعب. ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في إيجاد الأثر باستخدام التمارين لتطوير أنواع قدرات التحمل الخاص لليد الدافعة بعد مقاومة

التعب لزيادة دقة التصويب والهدف هنا هو رفع الانجاز والوصول إلى المستوى المطلوب ودعم اللعبة وتحسين العملية التدريبية في لعبة القوس والسهم لأفراد العينة من الشباب.

مشكلة البحث

نظراً لما وصلت إليه الألعاب من تطور لا بد من معالجة معظم مشكلاتها وخاصة الألعاب الفردية وما تعاني من اهمال على المجالات كافة ومن ذلك حاولت الباحثة معالجة مشكلة البحث حيث لاحظت أن هناك ضعفاً واضحاً في قدرات التحمل الخاص الذراعين بصورة خاصة والماسكة للقوس والذراع الساحبة للوتر (اليد الدافعة) مما يؤثر سلباً على الأداء المهاري ودقة التصويب لأن هذه اللعبة تعتمد بشكل رئيس ومع تكرار المحاولات في المنافسات يظهر التعب والجهد لذلك تحتاج لقدرات التحمل الخاص للاعب ولاسيما في قوة اليد الدافعة مما يؤدي إلى هبوط مستوى الأداء المهاري وضعف التركيز في دقة التصويب في الفعالية.

الأهداف

- 1- أعداد تمارين للتحمل الخاص لليد الدافعة في القوس والسهم لأفراد العينة.
- 2- تعرف تأثير هذه التمارين للتحمل خاص في قوة اليد الدافعة ودقة التصويب بالقوس والسهم.

2- إجراءات البحث ومناقشه

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها وذلك لملائمة اجراء البحث الميدانية.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث على لاعبي أندية بغداد بالقوس والسهم للشابات، اذ بلغ عدد مجتمع البحث (8) لاعبات وتم اختيارهن كعينة للبحث ونسبتن (66,6%) من المجتمع الكلي والبالغ عددهن (12) لاعبة.

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

ملعب قوس وسهم، درية مع مسند عدد2، اقواس عدد2، سهام عدد 22، أهداف قوس وسهم، اقلام، المصادر العربية والاجنبية، شبكة (الانترنت) المعلومات، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس، الاستبيان.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

استخدمت الباحثة المنافسة على وفق قانون الاتحاد الدولي في احتساب دقة التصويب في القوس والسهم تم اختيار:

- 1- اختبار استلقاء على مصطبة مستوية حمل ثقل باليد (البنج بريس) لقياس تحمل القوة للذراعين (اليد الدافعة) والكتفين

اسم الاختبار: اختبار البنج بريس

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين.

الأدوات والأجهزة: مصطبة + بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل الماني المنشأ + أقراص حديدية زنة (10) كغم.

وصف الاختبار: يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما حتى يلمس الثقل الصدر في أثناء الثني.

التسجيل: يؤدي التمرين بوزن (50%) من أقصى وزن يستطيع المختبر رفعه لمرة واحدة ولأكثر عدد من المرات حتى التعب.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة العضلية الديناميكية للعضلات للذراعين.

الأدوات: مقعد سويدي، بار حديدي من (5-6) 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 وبأوسع الصدر تماماً.

وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر، بحيث يصبح الذراعان ممدوتين بالكامل ويقوم المختبر بإعادة الحركة مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي وتسجيل نتيجة أفضل محاولة ب(50%) من أقصى وزن ويسجل أكبر عدد من التكرارات.

التسجيل: يؤدي الاختبار بأعلى تكرار ممكن لحين التعب.(3: 532)

2- اختبار قوة القبضة لليدين

لغرض من الاختبار: قياس قوة القبضة.

وحدة القياس: (م/ سم)

الأدوات: جهاز المانوميتر manometer .

وصف الأداء: يمسك المختبر جهاز المانوميتر في قبضة يده (يمنى يسرى ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز).

تعليمات الأدار:

- عدم لمس الذراع الحاملة للجهاز لأي جسم خارجي ولا لجسم اللاعبة نفسها.

- تجنب حركات النط والمرجحات للذراع عند الأداء.

التسجيل: عمل ثلاث محاولات يجب ان يكون المؤشر عند (الصفر) عقب كل محاولة تسجل للاعبة افضل محاولة من المحاولات الثلاث.

3- اختبار حساب نتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم (70م).

- **الغرض من الاختبار:** يتم حساب الانجاز على وفق القانون الدولي، وتم اعتماد النقاط المباشرة التي تم الحصول عليها من استمارة التسجيل لجميع أفراد العينة بمسافة (70م)، ولكل مسافة نعطي (6) إرسالات، ولكل إرسال (6) سهام وقيمة كل سهم (10) نقاط وبذلك قيمة الإرسال الواحد (60) نقطة، أما قيمة النقاط لكل مسافة تكون (360) نقطة. وتكرر الإرسالات الستة مرة أخرى بواقع (720) نقطة.

الأدوات اللازمة: سهام عدد (6)، لوح تهديف على بعد (70م)، أهداف ورقية، ساعة إيقاف، شريط قياس، بورك أبيض، لوح تسجيل مع قلم عدد (2).

وصف الأداء: يقف المختبرين جميعهم على خط الرمي وكل لاعبين أثنين يرمون على لوح ولمسافة (70م) وكل واحد يقوم برمي (36) سهماً بواقع (6) إرسالات كل إرسال (6) سهام لمدة (4) دقائق.

حساب النقاط: يقسم الهدف الورقي إلى عشرة مجالات دائرية الشكل، لكل مجالين لون، الأصفر (10، 9)، الأحمر (8، 7)، الأزرق (6، 5)، الأسود (4، 3)، وأخيراً الأبيض (1، 2)، خارجها يكون صفراً وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (60) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست إرسالات (360) نقطة، ويكرر الإرسال مرة أخرى، (4: 114).

2-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/9/20 على مجموعة من لاعبات القوس والسهم أندية بغداد بهدف التعرف على مدى امكانية توفير الادوات والاجهزة اللازمة للدراسة ومدى فاعلية اللعابات في تطبيق الاختبارات وأداء التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية.

2-5 إجراءات البحث الميدانية للاختبار القبلي

بعد ان تم ضبط جميع المتطلبات اللازمة للبحث قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة ثم بعدها تم تحديد أيام التدريب خلال الاسبوع وتحديد التمرينات الخاصة وتأثيرها في تحمل قوة الذراعين وقوة القبضة ودقة التصويب لأفراد العينة و اضافتها في منهج تدريبي يومي.

2-5-1 الاختبارات القبليّة

قامت الباحثة بأجراء اختبار المنافسات في رياضة القوس والسهم على ملاعب نادي العمال للقوس والسهم بتاريخ 2022/9/22 كما وتم تطبيق الاختبار البدني في قاعة كمال الاجسام نادي

بغداد الرياضي بتاريخ 2022/9/23 وحرصت الباحثة على تسجيل جميع الملاحظات المتعلقة بالاختبارات من أجل تهيئة نفس الظروف في الاختبارات البعدية.

2-5-2 المنهج التدريبي

قامت الباحثة باعداد التمرينات الخاصة لتحمل القوة وقوة القبضة ودقة التصويب لأفراد العينة ومن ذلك حددت ما يلي:

1. تم تحديد ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، (الأحد والثلاثاء والخميس) زمن كل وحدة 90 دقيقة.
2. اضافة (1-2) تمرين من التمرينات الخاصة للتحمل الخاص وتحمل الأداء للقوة القبضة في الوحدة التدريبية اليومية وحسب الحاجة.
3. تم تقسيم الوحدة التدريبية على القسم التحضيري (15) دقيقة، القسم الرئيسي (70) دقيقة، القسم الختامي (5) دقيقة.
4. استغرق تطبيق المنهج (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، حيث بدأت أول وحدة بتاريخ 2022/9/29 ولغاية 2022/11/29.

2-5-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في ملاعب اندية بغداد وقاعة الاجسام بتاريخ 2022/12/6-5 واتبعت الباحثة نفس اجراءات الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى نحمل القوة وقوة القبضة والتصويب.

الجدول (1)

المتغيرات	قبلي		بعدى		ف	ف هـ	قيمة T	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع	س	ع	س					
مطالولة قوة	1,631	11,615	2,113	15,5	6,530	4,801	11,365	0,001	معنوي
قوة القبضة	1,29	37,66	1,02	45,9	5,321	4,601	12,311	9,01	معنوي
دقة التهديف	5,036	126,332	14,875	190,332	0,64	1,469	11,951	0,003	معنوي

3-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (1) تبين ان الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار (مطالة القوة) واضحة جداً ولصالح الاختبار البعدي، وأن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة القبضة كان لصالح الاختبار البعدي والذي حصل على المتوسط الحسابي الأكبر ولعدم كفاية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاستدلال عن الفروق ومن أجل أن تكون النتائج استدلالية قام الباحث باستخراج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل متغير، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب واختباري تحمل القوة وقوة القبضة ولصالح المتوسط الحسابي الأكبر وهو الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة هذه الفروق للتمرينات الخاصة والتي تم تطبيقها على عينة البحث، إذ تعد هذه التمرينات العامل المباشر في زيادة قدرة اللاعب على التحمل الخاص وقوة تحمل الخاص للأداء وقوة القبضة لدى لاعبات السهم والقوس من افراد العينة كون لعبة القوس والسهم تحتاج إلى تركيز عالي ولمدد طويلة كون اللاعب تؤدي رميات كثيرة في المسابقة وأن القوة الخاصة وتحمل القوة وتحمل قوة القبضة في الاطراف العليا تساهم في زيادة كفاءة اللاعبات في أداء الرميات بدقة عالية وتركيز (تعد العضلات مصدر القوة في جسم الإنسان والمحرك له، لأنها مصدر القوة المسببة للحركة ويتوقف عليها أداء اغلب الأنشطة الرياضية، ويعد اللاعبون الذين يتمتعون بالقدرة العضلية الجيدة انهم يستطيعون أن ينتجوا قوة عامة جيدة والفوز بالمنافسات)(5: 57)

وتعتمد لاعبات القوس والسهم بالدرجة الاساس قوة الاطراف العليا في عملية أداء الرميات وأن التمرينات المعدة ساهمت في زيادة كفاءة الاجهزة الوظيفية والتي بدورها ساهمت في زيادة تحمل القوة وقوة القبضة لدى اللاعبات في الذراعين وخاصة الذراع الرامية والتي تعمل على سحب السهم وتثبيتته في أقصى نقطة مما يتطلب تحمل القوة وقوة القبضة كون أي تعب سيؤدي إلى التقليل من قوة السحب وضعف الانجاز (إذ يعد التحمل مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب)(6: 147). وأيضاً تعرف بأنها "قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب في أثناء أداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة نسبياً"(7: 25)

4- الخاتمة:

استنتج البحث أن للتمرينات المعدة القدرة في تحسن دقة التصويب في لعبة القوس والسهم. وتعد التمرينات الخاصة العامل الاساسي في زيادة تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم، وأظهر التطور الحاصل بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة التصويب بالقوس والسهم نتيجة استخدام هكذا اسلوب من التدريب. ويوصي

الباحث باستخدام التمرينات الخاصة المعدة في تدريب الفرق الرياضية لاستهدافها العضلات العاملة في الأداء لفعالية القوس والسهم، وعمل بحوث مشابهة على اعمار أخرى من أجل الارتقاء بمستوى اللعبة، واعداد تمرينات أخرى وتجربتها على عينة البحث ومعرفة تأثيرها في دقة التصويب، واعتماد نتائج البحث وتعميمها على المدربين خدمة للعبة.

المصادر

- مفتي ابراهيم: التدريب الحديث، تخطيط - تطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- Sourab. Swirdi, David Wertheim and Farhad. B. Naini. 2019.
- ابو العلا أحمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- عامر إبراهيم قندي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري العلمية، 1999.
- فاطمة عبد صالح؛ وأفراح عبدالقادر: أسس رياضة القوس والسهم، بغداد: مكتبة دار الارقم، 2012.
- كريمة فياض: أثر استراتيجتي التعلم الذاتي وتدريب الأقران في مستوى الأداء الفني والانجاز لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2004.
- وديع ياسين: الاعداد البدني للنساء، الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة كلية التربية الرياضية، 1986.

الملاحق

التمرينات الخاصة لتحمل

التمرينات الخاصة بقوة تحمل الذراعين وقوة القبضة لليد الدافعة

الأحد

تمرينات باستخدام المطاط وحبال السحب

1. وقوف مسك المطاط بإحدى طرفيه ، أما الطرف الآخر يثبت تحت القدمين مد الذراعين أماماً.
2. أعلى فوق الرأس وإلى الخلف وبتكرار (3×10) مرة
3. مسك المطاط بكلا طرفيه واحد بالذراع اليمنى والآخر بالذراع اليسرى (أماماً مد وإلى الجانبين مد) وبتكرار (3 × 10) مرة.

4. وقوف وضع الرمي مع (سحب - مد) إحدى طرفي المطاط بالذراع والطرف الآخر الذراع مد. وبتكرار (3×10) مرة.

5- تثبيت المطاط تحت القدم، أما الاطراف يمسك بالذراع (جانباً مد - أعلى - أسفل)، (أماماً مد - أعلى - أسفل) وبتكرار (3×10) مرة.

6. مسك المطاط (أعلى - خلف) والذراع مد مع عمل قوس بالظهر ثم الرجوع وبتكرار (3×10) مرة. تمرينات مختلفة بدون ثقل وباستخدام الدمبلص وحمل الأداة.

7. رمي كرة طبية زنة 2 كغم إلى الأمام والخلف وبتكرار (3×10) مرة.

8. تدوير الكتفين أماماً - خلف وبالعكس باستخدام الدمبلص. (3 × 10) مرة

9. تدوير مفصل الرسغ إلى جميع الجهات. (3×10) مرة

الثلاثاء

1. تدوير ذراع اليمين أمام - خلف وبالعكس ثم تدوير ذراع اليسار أماماً خلف وبالعكس. (3×10) مرة

2. من وضع الجلوس رفع الدمبلص باليد عالياً ثم أداء بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

3. من وضع نشر الدمبلص باليد جانباً ثم بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

4. رفع الدمبلص بالذراعين أماماً ثم الأداء بتعاقب الذراعين. (3×10) مرة

5. من وضع الوقوف أو الجلوس رفع الدمبلص بالذراعين جانباً مع تدوير الذراعين للأمام وللخلف... وهكذا. (3×10) مرة

6. مسك الدمبلص بمستوى الحزام، ثني الجذع يمين ويسار ثم أمام وخلف ومن ثم للأعلى والنزول نصغ دبذب. (3 × 10) مرة

7. سحب أمامي متوسط من مستوى الحزام للرقبة + بريس أعلى والذراعان عالياً. (3×10) مرة

8. دفع دمبلص للجانب ثلاثة اتجاهات (أمام - جانب - أعلى). (3×10) مرة

الخميس

1. كيل دمبلص زوجي جالس الذراعين للأمام. (3×10) مرة

2. كيل همز متعاقب جالس الذراعين للأمام.

3. ترائي دمبلص بيد واحد بالتعاقب خلف الرأس الذراع خلف الرأس. (3×10) مرة

4. كيل ماكنة وضع الجلوس ذراعين أماماً. (3×10) مرة

5. ساعد دمبلص للأمام والخلف بالتعاقب. (3×10) مرة

6. سحب بكرة (ماكنة) ظهر خلفي واسع جالس. (3×10) مرة

7. سحب بكرة (ماكنة) ظهر أمامي ضيق جالس. (3×10) مرة

8. ترائي شفت منحنى خلفي الرأس نائم. (3 × 10)