

## تأثير تمرينات مقترحة لتطوير الانجاز لدى رماة السهام الشباب للقوس المركب.

م.د رياض علي محسن، م.د فرقد فرحان حميد

\*الايمل: [rivadsport2017@gmail.com](mailto:rivadsport2017@gmail.com)

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/07/18

### الملخص

ان التدريب بالتمرينات المشابهه له دور كبير في تحسين الاداء اثناء المنافسات وبالتالي الحصول على انجاز افضل. وان مشكلة البحث تكمن في وجود ضعف في القدرات التوافقية وعدم قدرة الجسم على الثبات اثناء السحب الكامل للوتر مما يؤثر سلباً على عملية اطلاق السهم بصورة صحيحة ودقيقة. واستخدم الباحث منهج تدريبي لمدة ثمانية اسابيع يحتوي على تمرينات مشابهه للإداء اثناء المنافسات لغرض تطوير الانجاز لدى الرماة. وقد قام الباحث بعرض النتائج باستخدام برنامج spss وتحليلها ومناقشتها وكان هناك تطور ملحوظ في الانجاز.

### الكلمات المفتاحية:

القوس والسهم، القدرات الحركية، تمرينات خاصة.



## The Effect of Proposed Exercises on Improving Performance among Youth Compound Bow Archers.

Asst. Dr. Riyadh Ali Mushin, Asst. Dr. Farqad Farhan Hameed

\*Corresponding author: [riyadsport2017@gmail.com](mailto:riyadsport2017@gmail.com)

Received: 18-07-2025

Publication: 25-10-2025

### Abstract

Training with similar exercises has a major role in improving performance during competitions and thus achieving better achievement. The problem of the research lies in the presence of weakness in harmonic abilities and the inability of the body to stabilize during the complete pulling of the string, which negatively affects the process of launching the arrow correctly and accurately. The researcher used an eight-week training curriculum that included exercises similar to performance during competitions for developing the shooters' achievement. The researcher presented, analyzed and discussed the results using the SPSS program, and there was a noticeable development in the achievement. Keywords: Bow and arrow, motor skills, special exercises.

### Keywords:

Archery, motor skills, specialized exercises.



**1-التعريف بالبحث:-****1-1 المقدمة:-**

ان التطور في المجال الرياضي في هذا العصر الحديث ارتكز على العديد من المجالات، وان جميع النجاحات والانجازات لم تولد بالصدفة وانما جاءت من خلال التخطيط العلمي الممنهج واستغلال مختلف العلوم والطرق الحديثة لاكتشاف افضل السبل لتحسين الاداء وتحقيق الانجاز. وان رياضة القوس والسهم (Archery) هي واحدة من الفعاليات الرياضية التي تطورت بشكل ملحوظ في السنوات الاخيرة. لذا اصبح من المهم البحث في اهم العناصر الرئيسية البدنية والتوافق العضلي العصبي للوصول لأفضل النتائج. "وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات". إذ ان الاداء المهاري بشكل عام يتوقف على ما يتمتع به من قدرات مختلفة وارتباطها بإتقان المهارة. لذا فإن التمرينات يجب ان تستهدف مفاصل الاداء الحركي وخلق ترابط حركي للوصول للإداء الأمثل. وكلما احتوت هذه التمرينات على اشكال مشابهه للإداء الفعلي للحركة كلما اعطت نتائج افضل. " ان التمرينات الخاصة تهدف الى تطوير وتنمية خصائص القدرات والمهارات التي يتميز فيها النشاط" (شاهين، وعباس، 2021، ص2).

**وتكمن اهمية البحث:-**

إن مهارة رمي السهم تعد من المهارات التي تحتاج الى عملية توافق بين العين واليد وتوازن طرفي الجسم والثبات والتركيز العالي للحصول على دقة تصويب عالي وهذا يتم من خلال التنظيم والتناغم بين الاشارات العصبية لتكوين اداء حركة اكثر انسيابية ودقة. لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات مقترحة خاصة بطبيعة الاداء الحركي لرماة القوس المركب للشباب.

**1-2 مشكلة البحث:-**

من خلال خبرة الباحث كونه حكم في لعبة القوس والسهم وكونه قريب ومتابع لهذه العينة لاحظ ان هناك ضعف في دقة الاصابة لدى الرماة الشباب وبعد التشاور مع المدربين وذوي الاختصاص تبين ان هناك خلل في القدرات التوافقية وقدرة الجسم على التوازن وضعف في القدرة على تحمل الاداء والاستمرار في رمي السهم بنسق واحد، وبالتالي ضعف في التوافق بين العين والذراع الدافعة للقوس والذراع الساحبة للوتر عند افلات السهم وهذا ما يؤثر سلبا على النتيجة النهائية للإداء. "والتحمل هو قدرة الفرد في التغلب على التعب أو الاستمرار بتكرار التمرين بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء"(جعفر، 2011، ص4). لذا شرع الباحث لإلقاء الضوء على اهم القدرات الخاصة بالعبة لتطويرها ومعرفة فعاليتها لدى عينة البحث. ونستطيع ان نلخص المشكلة في التساؤل التالي ما تأثير التمرينات المقترحة في تطوير بعض القدرات التوافقية ودقة الرمي لرماة القوس المركب .



**3-1-هدف البحث:-**

التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على بعض القدرات التوافقية ودقة الاصابة.

**4-1-فروض البحث:-**

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث.

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين دقة الاصابة.

**5-1-مجالات البحث:-**

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة ونادي الخطوط للعام (2023- 2024).

2-5-1-المجال المكاني:- ملعب فاطمة للقوس والسهم في بغداد.

3-5-1-المجال الزماني: للمدة من (2024/9/15) ولغاية (2024/11/15).

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

استعمل الباحث المنهج التجريبي وبطريقة مجموعة تجريبية واحدة واجراء الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته المشكلة وطبيعة البحث.

**2-2- مجتمع البحث:-**

"يعد اختيار عينة البحث من الامور المهمة في منهجية البحث العلمي التي تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا صادقا" (الحكيم، 2002 ، ص 136- 137)

حدد مجتمع البحث عددهم (12) راامي للقوس المركب (Compound) الشباب

جدول(1): يبين عينة البحث الاستطلاعية والرئيسية

النسبة المئوية	العدد الكلي	العينة الاستطلاعية	العينة الرئيسية	
			نادي الامانة	نادي الشرطة
%100	16	4	6	6



### 2-3- الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:-

- الاجهزة:-
- ✓ ساعة توقيت، حاسبة نوع (hp)، ميزان.
- الادوات:-
- ✓ اقواس وسهام، اهداف قوس وسهم. شريط مطاط.
- وسائل لجمع المعلومات:-
- ✓ الاختبارات والقياس، فريق العمل، شبكة المعلومات (الانترنت)، استمارة التقييم، مصادر ومراجع علمية.

### 2-4-الاختبارات المستخدمة في البحث:-

اولاً: اختبار التوازن

الهدف من الاختبار: قياس التوازن.

وصف الاختبار:-

يقف المختبر وقفة الاستعداد للرمي ومستنداً على شاخص مثبت في الارض خلفه ومع اشارة البدء يقوم المختبر بسحب وتر القوس باليد اليمنى بدون سهم ويثبت لمدة (5) ثا مع ملاحظة عدم ميلان الجسم للأمام او الخلف للشاخص، وبعدها يأخذ راحة (5) ثا ثم يسحب الوتر باليد اليسرى ويثبت (5) ثا، وبعدها يستراح لمدة (10) ثا ويكرر الاختبار مرة ثانية وهكذا حتى يتم خمس محاولات. واجري للاختبار الاسس العلمية(الصدق، والثبات، والموضوعية). وكما موضح في الصورة رقم (1).



صورة رقم (1)

ثانياً: اختبار المقاومة:-

اسم الاختبار:- الاستناد الجانبي على يد واحدة .

الغرض من الاختبار:- قياس مقاومة الذراعين.



الادوات: شريط المقاومة المطاطي، ساعة توقيت.

وصف الاختبار: يشبك المختبر الشريط المطاط بيده اليمنى ويستند عليها بشكل جانبي على الارض ويقوم بسحب الطرف الثاني للشريط باليد اليسرى إلى ذقنه ويثبت (2) ثا (كوضعية سحب وتر القوس)، ثم يرخي ويسحب مرة ثانية حتى يتم (5) سحبات ثم يستراح (20) ثا ثم يبذل الاستناد على اليد اليسرى ويتم (5) سحبات. وبعدها يستراح لمدة (40) ثا ويكرر الاختبار حتى يؤدي ثلاثة محاولات. وكما موضح في الصورة رقم(2).

واجري للاختبار الاسس العلمية (الصدق، والثبات، والموضوعية).



صورة رقم (2)

ثالثاً: اختبار سرعة الاستجابة ودقة التصويب:-

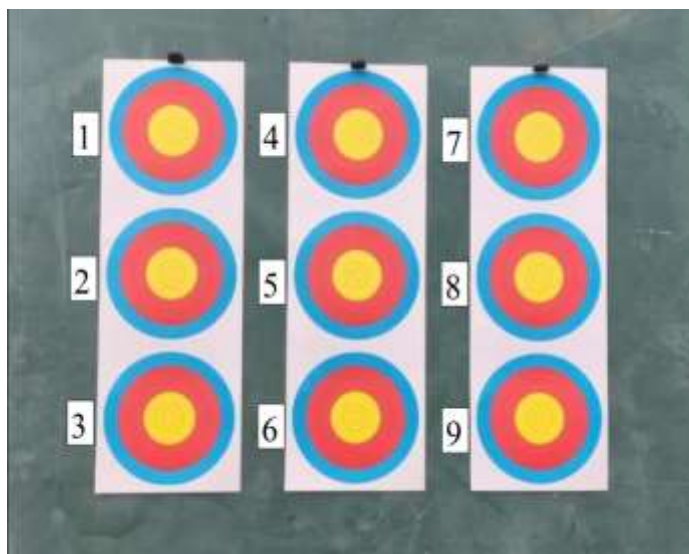
-الغرض من الاختبار:- قياس سرعة الاستجابة ودقة التصويب.

-الادوات:- قوس وسهام، تسعة اهداف قطر(20)سم.

-وصف الاختبار:-

يقف المختبر على خط الرمي وبمسافة (20)م عن الهدف. يثبت في الهدف تسعة اهداف قطر كل هدف(20)سم يحتوي على (10) مناطق تسجيل من (1-10) وتكون الاهداف على شكل ثلاثة اعمدة كل عمود يحتوي على ثلاثة اهداف ومرقمة من (1-9). يرفع المختبر قوسه ويسحب الوتر بشكل كامل وعند سماعه رقم الهدف يقوم برمي السهم خلال ثلاثة ثواني على رقم الهدف المطلوب وتكرر العملية لرمي (6) اسهم. ثم نذهب للهدف ونقوم بتسجيل النتائج. ونكرر رمي (6) اسهم ثانية. وكما موضح في الصورة رقم(3).





صورة رقم (3)

## 5-2- التجربة الاستطلاعية:-

لمعرفة درجة ملائمة الاختبار لعينة البحث وقدرة استجابة العينة للاختبار والمدة الكافية لإداء الاختبار والتقليل من الأخطاء التي قد تحدث وايضا الكشف عن المعوقات التي من المحتمل حدوثها اثناء اجراء الاختبارات، اضافة إلى التعرف على الوقت الكافي لاداء الاختبارات وقدرة فريق العمل المساعد وكفاءة الاجهزة والادوات، لذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (5) رماة من الشباب لاتحاد البصرة يوم السبت المصادف (2024/9/21) وفي تمام الخامسة عصرا في القاعة المغلقة الاولمبية في البصرة.

## 6-2- إجراءات البحث الميدانية:-

### 6-2-1- الاختبار القبلي:-

استخدم الباحث نتائج الرماة التأهيلية للشباب (Compound) للفرس المركب لمنافسات اندية القطر والتي اقيمت يوم الثلاثاء الموافق (2024/9/24) كنتائج قبلية. حيث يرمي كل رامي (72) سهم مقسمة على جولتين (2\*36 سهم) ليكون مجموع النقاط الكلي للسهم (720) نقطة.

### 6-2-2- التجربة الرئيسية:-

بعد ان أجرى الباحث الاختبارات قبلية قام الباحث بالبدء بتطبيق البرنامج التدريبي لتطوير دقة الرمي لدى رماة اندية (الشرطة، الامانة) الشباب، وذلك في يوم السبت الموافق (2024/9/28) ولغاية يوم الخميس الموافق (2024/11/28).



وقد استمر اداء التجربة (8) اسابيع تضمنت على (24) وحدة تدريبية وموزعة في كل اسبوع (3) وحدات (الاحد، الثلاثاء، الخميس).

-تم تطبيق التمرينات في الجزء التطبيقي من الوحدة التدريبية بزمان من (30-35) د.

-مراعاة تشابه التمرينات المقترحة لطبيعة الاداء المهاري .

-تدرج في زيادة صعوبة التمرينات من خلال زيادة التكرارات او الزمن.

2-6-3-الاختبار البعدي:-

قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة وذلك في يوم السبت الموافق (2024/11/30). في الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب فاطمة في بغداد مع الاخذ بنظر الاعتبار الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

2-7- الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث لمعالجة البيانات الوسائل الاحصائية المناسبة وهي:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون النسب المئوية
- اختبار (T) للعينات المترابطة والمتساوية العدد.

3- عرض النتائج ومناقشتها:-

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	sig
		س	± ع	س	± ع		
دقة التصويب	نقطة	642	9.126	678	5.707	5.63	.000





### 3-2- مناقشة النتائج:-

تبين لنا من نتائج الجدول (2) وجود فروق احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الانجاز لرماة القوس المركب (Compound) الشباب، وهذا يدل على ان التمرينات التخصصية اثرت بشكل ملحوظ وايجابي على تطوير الانجاز من خلال استهدافها لاهم مفاصل الاداء الحركي وبالتالي زيادة الترابط بين اجزاء الاداء الحركي والثبات عند التصويب. "ان القدرات التوافقية تسهم بشكل كبير في تركيب الحركة الكلية من خلال تناسق اجزاء الاداء الحركي ككل، فإذا استطعنا تطوير هذه الاجزاء كان هناك توافق حركي خاص بالإداء الحركي المطلوب" (Abdel-Khaleq, 2005, p12).

وكان لاستمرار استعمال التمرينات الخاصة وانتظامها بوحدات تدريبية لها الاثر في تطوير مستوى الانجاز والحصول على دقة اصابة جيدة.

" وان لعملية تكرار التمرينات في وحدات منتظمة ساعد على تصحيح الاخطاء والذي انعكس بدوره على تحسين الاداء المهاري بشكل عام" (Aldewan, 2014, p74-89).

وبمعنى ادق كان هناك تأثير كبير للتمرينات المشابهة للإداء والتي ساعدت الرماة على اكتسابهم القدرة تنظيم الایعازات العصبية المرسله من الدماغ الى العضلات العاملة وبالتالي ثبات عالي للإداء " التنظيم والتدريب والتبويب للإيعازات والسيالات العصبية المرسله من الدماغ الى العضلات والاجزاء العاملة من الجسم التي ساهم التكرار المستمر لتلك التمرينات المعقدة على تنمية القدرة على ارسال ايعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة الى اجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت" (Mahjoub & Badri, 2002, p96u).

وكما يرى الباحث ان التمرينات المقترحة ساعدة على زيادة قوة العضلات العاملة في الذراعين بالتساوي وبالتالي قدرة عالية على توازن الجسم وتوزيع القوة على نصفي الجسم والقدمين والذي ساهم بانسجام الذراع الساحبة للوتر والذراع الممسكة للقوس مما يمكن الرامي على التركيز العالي وسرعة في ادراك المحيط ولهذا اهمية بالغة في تحديد مسار السهم. " وهنا تعتمد عملية التوازن على ادراك المتغيرات المحيطة، والادراك ما هو إلا ترجمة للإحساسات فكلما كانت الحواس السمعية والبصرية والحس حركية سليمة كلما كان الادراك دقيقا وبالتالي كانت الممارسة صحيحة" (محسن، 2024، ص12). وان رامي السهام يواجه في كثير من الاحيان امطار ورياح عالية اثناء المنافسات حيث يجد صعوبة في عملية التوازن اثناء الاطلاق اذا ما كان لديه تدريب مستمر ومشابه لتلك الظروف. "وزيادة التوازن ومواجهة الظروف المختلفة يأتي من خلال التكرار المستمر واستخدام ادوات مساعدة في التدريب "ويساعد التكرار المستمر في اوضاع مختلفة بالاستعانة بأدوات تحسين التوازن من القدرة على الاسراع بأخذ وضع الاتزان اذا ما واجهنا ظروف غير مستقرة" (عبد الحسين، 2020، ص12)



## 4- الاستنتاجات والتوصيات:-

## 4-1- الاستنتاجات:-

- 1- لاستعمال التمرينات الخاصة بتأثير كبير في تطوير القدرات الحركية وتحسين دقة الرمي لدى رماة القوس المركب (Compound) الشباب.
- 2- زيادة خبرة الرماة من خلال الممارسة المستمرة والتكرار ساعدتهم في تنمية قدرة الجسم على التوازن والثبات لحظة اطلاق السهم.

## 4-2- التوصيات:-

- 1- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية والتوافقية لرماة القوس المركب الشباب.
- 2- استخدام تمرينات خاصة مختلفة مشابهة للإداء لتنمية القدرات الحركية والتوافقية.
- 3- العمل على اجراء دراسات مختلفة للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة على فئات عمرية لم يتم تناولها في الدراسة الحالية.

## المصادر

1. خالد مرتضى شاهين واحمد فريد عباس : دراسة علاقة تركيز الانتباه وبعض القدرات الحركية بأداء الضربة الطائرة بالتنس الشباب ، مجلة دراسات بحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 66 ، 2021 ، ص2.
2. رياض علي محسن: ايجاد درجات معيارية ومستويات لاختبار التوازن لرماة القوس الاولمبي المتقدمين، مجلة دراسات بحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2024، مجلد 34، عدد 2، ص 13.
3. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص136-137 .
4. فراس حسن عبد الحسين : تأثير منهج تعليمي مقترح وفق تفضيل المستقبلات الحسية ( البصرية والحركية ) في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارية على طاولة القفز في الجمناستيك ، مجلة دراسات بحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 65 ، 2020 ، ص12.
5. فرح علاء جعفر: تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد 15، 2011، ص4.



- 6- Abdel-Khaleq, E, ED. (2005). Sports Training (Theories - and .Applications): Vol. 12th edition (Dar Al-Maaref. Ed.)
- 7-Aldewan, L. H., & Muhammad, F. H. (2014). The effect of competition in curriculum to teach comparative some ground movements Fluency a manner and intellectual development of children Riyadh. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 40. 74-89.
- 8-Mahjoub Wajih, & Badri Ahmed. (2002). Fundamentals of Kinetic Learning (Publishing and Translation & University House for Printing, .Eds)p96.



## نموذج وحدة تدريبية

هدف الوحدة التدريبية: تحسين الاتزان ودقة التصويب.

المكان: ملعب فاطمة

التاريخ: الاحد- الثلاثاء- الخميس (3-5-2024/10/7)

الوقت: 39.21د

عدد الرماة: 12

القسم	ت	التمارين المستخدمة	زمن الاداء	التكرار	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين	الزمن الكلي للتمرين
النجم الرئيسي	1	سحب وتر القوس بدون سهم والتثبيت (10عده) 5عده في اليد اليمنى و5 في اليسرى	ثا3	10	3	ثا3	د1	ثا57	د4.51
	2	الاستناد الامامي	ثا2	15	3	ثا2	ثا30	ثا58	د3.54
	3	الوقوف على منصة التوازن ورمي السهم (مسافة 20م)	ثا10	3	3	ثا3	د1	د1.48	د3.48
	4	الاستناد على شاخص عموديا في منتصف الظهر ورمي السهم (مسافة 20م)	ثا10	3	3	ثا3	د1	د1.48	د3.48
	5	رمي (6) اسهم بتوقيت الدور التأهيلي (3د) (مسافة 20م)	(6) اسهم في (3د)		3		د1	د9	د11
الراحة بين التمرينات (د2) الزمن الكلي = 8د									
المجموع									د35.21

