



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة / الدراسات العليا

تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسة ودقة التصويب لذوي الاعاقة البدنية بالقوس والسهم

اطروحة تقدم بها:

سيف حارث ابراهيم احمد

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وهي جزء
من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف:

أ.د اسامة احمد حسين الطائي

2017م

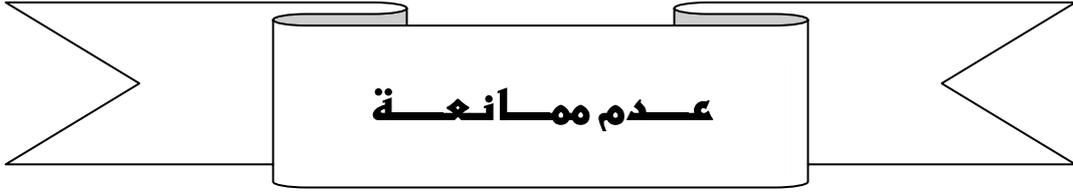
1438هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ
 سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي
 الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا
 بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ
 وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ
 وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا
 يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

البقرة 255

صدق الله العظيم



لامانع لدي من نشر اطروحتي الموسومة بـ:
**((تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية
للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسية ودقة
التصويب لذوي الاعاقة البدنية بالقوس والسهم))**، ضمن
الدوريات العلمية لأجل الانتفاع منها للصالح العام.

التوقيع

الطالب

سيف حارث ابراهيم احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ديالى

2017/ / م

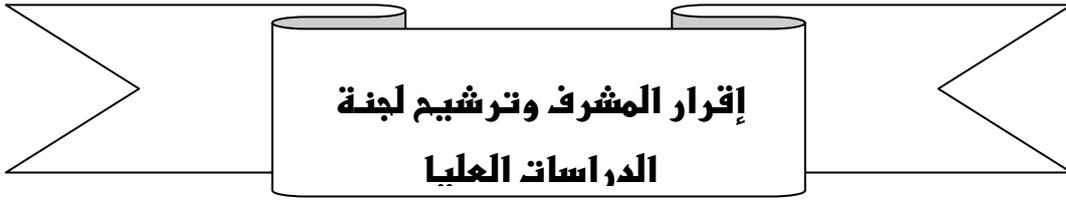
التوقيع

المشرف

أ.د اسامة احمد حسين الطائي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة بغداد

2017/ / م



أشهد أن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ:

((تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسية ودقة التصويب لذوي الاعاقة البدنية بالقوس والسهم)).

المقدمة من الطالب (سيف حارث ابراهيم احمد) قد تمت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية، ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د اسامة احمد حسين الطائي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

2017// /م

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشح هذه الاطروحة للمناقشة

التوقيع

أ.م.د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

2017 / /م

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن إعداد الاطروحة الموسومة ب:
**((تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية
للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسية ودقة
التصويب لذوي الاعاقة البدنية بالقوس والسهم)).**
المقدمة من الطالب (سيف حارث ابراهيم احمد)، تمت
مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي
سليم خالٍ من الأخطاء والارقام والقوانين الاحصائية غير
الصحيحة، ولأجله وقعت.

المقوم الاحصائي

أ.م. د محمد وليد شهاب

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(/ / 2017)م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ:

((تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة النسبية للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسية ودقة التصويب لذوي الاعاقة البدنية بالقوس والسهم))، المقدمة من الطالب (سيف حارث ابراهيم احمد)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي، وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي

ا.م. د. لؤي صبيح فواز

جامعة ديالى

2017/ / م

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على
الاطروحة الموسومة بـ:

**((تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة النسبية
للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسية ودقة
التصويب لذوي الإعاقة البدنية بالقوس والسهم)).**

المقدمة من الطالب (سيف حارث إبراهيم احمد)، في قسم
الدراسات العليا، وناقشنا الطالب في محتوياتها، وفيما له علاقة بها،
ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية،
بتقدير (امتياز) يوم (الخميس) الموافق (10/ربيع/1438هـ)،
(2017/12/28م).

التوقيع

أ.د. فخري الدين قاسم صالح/ عضوا

التوقيع

أ.د. قيس جواد/ عضوا

التوقيع

أ.م.د. رجاء عبد الكريم حميد/ عضوا

التوقيع

أ.م.د. صفاء عبد الوهاب اسماعيل/ عضوا

التوقيع

أ.د. ايمان عبدالامير زعون/ رئيسا

بناءً على التوصيات أعلاه صادق عليها مجلس كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ديالى في جلسته المرقمة ()
والمنعقدة بتاريخ (/ / 2017م)، على قرار لجنة المناقشة.

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

الإهداء

الى كل الذين ضحوا من اجل وطني العظيم
وشعبي الحبيب.....

الى أول من كبر في أذني واحاطني بقلبه
الكبير..... ابي..... ادامه الله لي.....

الى من تحن علي في ظلمة الليل ويامن امتزج
نبض قلبي بقلبه..... أمي..... اطال الله
بعمرها...

الى أعز من رافقني في حياتي... زوجتي.....
الغالية حبا ووفاء لها.....

الى رفاق عمري وسندي في الحياة.....
اخي..... واختي..... الاعزاء حفظهم الله لي.....

سيف

الشكر والعرفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين وصلاة والسلام على نبيه الأمين وآل بيته الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين ومن اتبعهم بإحسان إلى يوم الدين ، والحمد له حيث أنار لنا طريق العلم والمعرفة والحمد لله قبل كل شيء وبعد كل شيء.

بعد أن من الله علي بإتمام هذه الاطروحة، فمن الواجب علي اعترافاً بالجميل أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى عمادة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى) التي أتاحت لي الفرصة لإكمال دراستي العليا فيها ويسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لأستاذي المشرف (أ.د اسامة احمد حسين) لما أحاطني به من رعاية وتوجيهات وملاحظات علمية أسهمت بشكل كبير في إغناء مادة البحث، فجزاه الله عني خير الجزاء وأتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتي الكرام (أ.د ماهر عبد اللطيف)، و(أ.د رافد مهدي)، و(أ.د ناظم كاظم)، و(أ.د فخري الدين قاسم) و(أ.د عبد الرحمن ناصر)، و(أ.د الاء زهير)، (أ.د ماجدة كمبش)، و(أ.م.د مها صبري)، لما بذلوه من جهود في تدريسنا في السنة التحضيرية، وأهدي خالص شكري وامتناني إلى جميع الأساتذة رئيس لجنة السمنر والأعضاء المحترمين لما أبدوه من توجيهات سديدة أسهمت في إغناء البحث وشكري وامتناني إلى السادة الخبراء والمختصين لما لهم من دور كبير في تقديم المشورة العلمية للباحث جزاهم الله عني خير الجزاء.

كما اتوجه بالشكر الجزيل الى (أ.م.د صفاء عبد الوهاب) لما ابداه من مساعدة في انجاز التجربة لعينة البحث.

واتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى اخي (أ.م.د محمد وليد شهاب) لمساعدته الاخوية لي، وأشكر (أ.م.د احمد سبع عطية) لمساندته ودعمه لي في اتمام البحث.

وأشكر جميع زملائي في الدراسات العليا لتعاونهم ودعمهم لي، وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأخ والصديق (اوراس عدنان حتروش) لما بذله من مجهود ومرافقته لي في العمل وأتقدم بالشكر والامتنان إلى الاخ (جواد ابو العلا) مدرب المنتخب الوطني قوس وسهم للمعاقين بارالمبية للملاحظات القيمة والسديدة وأيضاً اشكر عينة البحث لمتابعتهم المنهاج التدريبي وحضورهم المستمر، وأتقدم بالشكر الى (م.د افراح المنصوري) خبير لعبة قوس وسهم لما قدمته من ملاحظات واشكر فائق الشكر والامتنان الى جميع اعضاء الاتحاد العراقي للقوس والسهم للمعاقين وخص بالذكر الاخ الفاضل (قاسم حمدان جاسم) لما قدموه من مساعدة كبيرة ودعمهم العالي، وأتقدم بالشكر الى موظفي كليتنا العزيزة وموظفاتها.

كما أتقدم بالشكر والعرفان للسادة رئيس لجنة المناقشة وأعضائها لملاحظاتهم العلمية القيمة وليكن خاتمة شكري مسكاً إذ يقتضي مني واجب العرفان أن أتقدم بخالص شكري وامتناني واعتزازي وحببي لأفراد أسرتي لجهودهم وصبرهم الطويل ومؤازرتهم ومساندتهم الفعلية لي وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية طوال مدة الدراسة، فلهم مني كل الحب والتقدير داعياً الباري عز وجل أن يحفظهم لي.

وأخيراً كلمة شكر إلى كل من قدم لي المساعدة وأراد

لي الخير.

الباحث

مستخلص الأطروحة

العنوان

تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية للذراعين والنشاط

الكهربائي للعضلات الرئيسة ودقة التصويب لذوي

الإعاقة البدنية بالقوس والسهم

أطروحة تقدم بها:

سيف حارث ابراهيم احمد

إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

إشراف:

أ.د. اسامتا احمد حسين الطائي

2017م

1438هـ

ان اهمية الدراسة تنص على ان اللاعب الذي لايمتلك القدرات البدنية والوظيفية والمهارية الى اعلى مستوى من الانجاز لايستطيع اتقان المهارات الحركية لنشاط هذه الفعالية اذ تتطلب قوة عضلية نسبية وان التمارينات الخاصة والتي سيتم تنفيذها بشكل منظم ستؤدي الى احداث تطورات سريعة ملحوظة في قوة الذراعين النسبية مما سيؤدي الى تحسين الاداء المهاري والتي هي قياس لمدى تطور قدرات اللاعب، وعليه تتضح اهمية الدراسة في هذا الجانب للوصول الى الاداء المميز والدقة في التصويب وتحقيق نتائج ايجابية عن طريق تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة النسبية للذراعين والنشاط الكهربائي للعضلات الرئيسة ودقة التصويب لذوي الاعاقة البدنية لفعالية القوس والسهم.

وتناولت الدراسة في ضرورة استخدام تمارينات خاصة متنوعة لتطوير قوة الذراعين الخاصة والهدف هو تطوير القوة النسبية

للعضلات الرئيسية ليتسنى للاعب تكرار المحاولات اثناء المنافسات وتحقيق افضل انجاز فهذه المشكلة تحد من مستوى الانجاز بالنسبة لذوي الاعاقة البدنية في هذه الفعالية.

وهدفنا الدراسة الى التعرف على تاثير تمارين خاصة في قوة الذراعين النسبية ونشاطها الكهربائي العضلي ودقة التصويب في فعالية القوس والسهم لذوي الاعاقة البدنية.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث.

اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبي القوس والسهم من ذوي الاعاقة وعددهم (6) لاعبين، (3) منهم (Ar.w2)، (3) منهم (Ar.st).

وكانت اختبارات البحث:

- اختبار قياس قوة القبضة:
 - قياس قوة الذراعين باحتساب القوة النسبية:
 - اختبار الشد لأعلى العقلة باليدين (تحمل القوة المتحرك):
 - اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين (تحمل القوة الثابت):
 - اختبار حساب دقة التصويب في منافسات رياضة القوس والسهم لمسافة (90)م:
 - اختبار قياس النشاط الكهربائي (EMG) (8) لاقط للعضلات الرئيسية العاملة:
- واستخدم الباحث في الوسائل الاحصائية:
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (T) للعينات المتناظرة.
 - معامل الاتواء.

• نسبة التطور.

ومن خلال النتائج المستخرجة في الباب الرابع استنتج:

- ان التمرينات الخاصة الموضوعه اثرت في تطوير قوة الذراعين النسبية ودقة التصويب بالقوس والسهم لذوي الاعاقة البدنية.
- ان التمارين الخاصة الموضوعه اثرت في زيادة النشاط الكهربائي العضلي اثناء الاداء المهاري لذوي الاعاقة البدنية في القوس والسهم.

ومن خلال الاستنتاجات اوصى بـ:

- استخدام التمرينات الخاصة التي طبقت في هذا البحث والعمل على تقنيها بشكل افضل لفاعليتها في تطوير القوة الخاصة والنشاط الكهربائي العضلي اثناء الاداء، ومن ثم تطوير دقة الإنجاز في فعالية القوس والسهم للمعاقين.
- استخدام تدريبات القوة الخاصة ذات الاسلوب المركب واعطاء نسبة اكبر من التدريب الثابت لانها من الخصوصيات المهارية للعبة.
- استخدام تدريبات الحبال المطاطية والمثقلات اثناء الاداء وعدم إهمالها كونها وسيلة يمكن أن تحقق إنجاز أفضل للرياضيين المعاقين.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	التسلسل
	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	عدم ممانعة	
4	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا	
5	إقرار المقوم الاحصائي	
6	إقرار المقوم اللغوي	
7	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
8	الإهداء	
10-9	الشكر والعرفان	
13-11	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	
14	قائمة المحتويات	
22-21	قائمة الجداول	
26-23	قائمة الأشكال	
27	عنوان الباب الأول	
28	التعريف بالبحث	
28	المقدمة وأهمية البحث.	1-1

29	مشكلة البحث.	2-1
30	أهداف البحث.	3-1
31	فروض البحث:	4-1
31	مجالات البحث.	5-1
31	المجال البشري.	1-5-1
31	المجال المكاني.	2-5-1
31	المجال الزمني.	3-5-1
33-32	عنوان الباب الثاني	
34	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:	-2
34	الدراسات النظرية:	1-2
34	المفهوم العام للإعاقة:	1-1-2
35	التصنيف الطبي الدولي لرياضة المعاقين:	1-1-1-2
35	الإعاقة الحركية:	2-1-1-2
36	تقسيم الإعاقة الحركية:	1-2-1-1-2
37	التصنيف الطبي للاعبين القوس والسهم لذوي الإعاقة فئة (AR.ST) - (AR.W2):	2-2-1-1-2
38	القوة النسبية:	2-1-2
42	بعض العضلات العاملة الرئيسة في فعالية القوس والسهم:	3-1-2
45	العلاقة بين التخطيط الكهربائي للعضلة والإنقباض العضلي:	4-1-2

46	رياضة القوس والسهم أسسها وطبيعتها:	5-1-2
47	الأدوات المستخدمة في القوس والسهم:	1-5-1-2
56	الأجهزة والأدوات التكميلية للرامي:	1-1-5-1-2
59	الجوانب الفنية للقوس والسهم:	2-1-5-1-2
65	الدراسات المرتبطة والمشابهة:	2-2
65	دراسة (فرج علاء جعفر- 2010):	1-2-2
68	دراسة (شذى علي مطشر- 2011):	2-2-2
71	أوجه التشابه والاختلاف للدراسة الحالية والدراسات السابقة:	3-2
74-73	عنوان الباب الثالث	
75	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3
75	منهج البحث	1-3
75	مجتمع وعينة البحث:	2-3
76	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث	3-3
76	وسائل جمع المعلومات:	1-3-3
76	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:	2-3-3
77	إجراءات البحث الميدانية:	4-3
77	تحديد القوة الخاصة بلاعبي القوس والسهم:	1-4-3
78	التجارب الاستطلاعية:	2-4-3

78	التجربة الاستطلاعية الأولى:	1-2-4-3
79	التجربة الاستطلاعية الثانية:	2-2-4-3
79	التجربة الاستطلاعية الثالثة:	3-2-4-3
80	أجراء التجربة الرئيسية:	5-3
80	الاختبارات القبلية لعينة البحث:	1-5-3
81	اختبار قياس قوة القبضة:	1-1-5-3
82	قياس قوة الذراعين:	2-1-5-3
83	اختبار الشد لأعلى العقلة باليدين (تحمل القوة المتحرك):	3-1-5-3
84	اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين (تحمل القوة الثابت):	4-1-5-3
85	اختبار دقة التصويب في رياضة القوس والسهم لمسافة (90)م	5-1-5-3
86	اختبار قياس النشاط الكهربائي (8)-(EMG) لأقط للعضلات العاملة:	6=1-5-3
91	المنهج الخاص بالتمارين الخاصة:	2-5-3
92	ملخص الوحدة التدريبية:	1-2-5-3
94	الاختبارات البعدية:	2-2-5-3
94	الوسائل الإحصائية:	6-3
97-95	عنوان الباب الرابع	

98	الباب الرابع- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:	-4
98	عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (ثنائية الرؤوس العضدية) والرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) والرأس الخلفي للعضلة الدالية) والرأس الامامي للعضلة الدالية) وقوة القبضة اليمين واليسار- دفع أقصى وزن (بنج بريس)- شد العقلة- تحمل القوة) والدقة) في الاختبار (القبلي- بعدي) ومناقشتها:	1-4
98	عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (ثنائية الرؤوس العضدية) والرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) والرأس الخلفي للعضلة الدالية) والرأس الامامي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي- بعدي) ومناقشتها:	1-1-4
98	عرض قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (ثنائية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي- بعدي) وتحليلها:	1-1-1-4

102	عرض قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ لقيمة ومتوسط ومساحة الرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي- بعدي) وتحليلها:	2-1-1-4
106	عرض قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ لقيمة ومتوسط ومساحة الرأس الخلفي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي- بعدي) وتحليلها:	3-1-1-4
110	عرض قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ لقيمة ومتوسط ومساحة الرأس الأمامي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي- بعدي) وتحليلها:	4-1-1-4
114	مناقشة قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفروقتها وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ لقيمة ومتوسط ومساحة ثنائية الرؤوس العضدية) والرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) والرأس الخلفي للعضلة الدالية) والرأس الأمامي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي- بعدي):	5-1-1-4
125	عرض وتحليل قيم الوسط الحسابي والانحراف	2-1-4

153	التصنيف الطبي للجنة البارالمبية الدولية (IPC) لذوي الاعاقة في القوس والسهم	4
154	التمرينات الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي.	5
156	التمارين المستخدمة مع الصور التوضيحية	6
164	أرقام التمارين وتكرارها خلال الوحدات التدريبية.	7
166	جدول الشدة في الوحدات التدريبية.	8
167	معدلات النشاط الكهربائي العضلي لكل لاعب	9
172	المنهج التدريبي.	10
A- B- C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	التسلسل
	جداول الباب الثالث	
75	مواصفات العينة	1
	جداول الباب الرابع	
99	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ومتوسط ومساحة (القيمة) للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	2
101	قيم فروق الاوساط وانحرافات وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (ثنائية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	3
102	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	4
105	قيم فروق الاوساط وانحرافات وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الوحشي للعضلة ثلاثية الرؤوس العضدية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	5

106	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الخلفي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	6
109	قيم فروق الاوساط وانحرافاتهما وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الخلفي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	7
110	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الأمامي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	8
113	قيم فروق الاوساط وانحرافاتهما وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا لقيمة ومتوسط ومساحة (الرأس الأمامي للعضلة الدالية) في الاختبار (القبلي - بعدي)	9
115	قيم الوسط الحسابي لقيمة ومتوسط ومساحة العضلات قيد الدراسة في الاختبار (القبلي - بعدي)	10
125	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري (قوة القبضة اليمين واليسار - دفع اقصى وزن (بنج بريس) - شد العقلة - تحمل القوة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	11
130	قيم فروق الاوساط وانحرافاتهما وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا (لقوة القبضة اليمين واليسار - دفع اقصى وزن (بنج بريس) - شد العقلة - تحمل القوة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	12
134	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري (للدقة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	13
135	قيم فروق الاوساط وانحرافاتهما وخطئها المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطا (للدقة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	14

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	التسلسل
	اشكال الباب الثاني	
40	نموذج تدريب القوة النسبية للعضلة ذات الراسين (Biceps)	1
40	نموذج تدريب القوة النسبية لعضلة الساعدين (Forearm)	2
41	نموذج تدريب القوة النسبية للعضلة ثلاثية الرؤوس (Triceps)	3
41	نموذج تدريب القوة النسبية لعضلة الكتف (Deltoid)	4
42	العضلات العاملة في فعالية القوس والسهم	5
43	العضلة ذات الراسين العضدية	6
43	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	7
44	عضلة الكتف	8
46	تخطيط الذراع الدالية الوسطى. الدالية الخلفية، شبه المنحرفة الأوسط وشبه المنحرفة السفلى لثانيتين قبل وبعد ثانية واحدة لرماة القوس والسهم	9
47	الادوات المستعملة في القوس والسهم	10
48	القوس واجزائه	11
48	بيد القوس	12
49	مقبض القوس	13
49	ذراع القوس	14
50	وتر القوس	15
50	منظار تصويب السهم	16
51	مسند السهم	17
51	نقطة التثبيت	18
52	عصا الاتزان الامامية	19
52	عصا الاتزان الجانبية	20

53	الرنان او (البطة)	21
53	السهم	22
54	جسم السهم	23
54	راس السهم	24
55	قاعدة السهم	25
55	ريش السهم	26
56	وجه لوحة التهديف	27
57	واقبي الذراع	28
57	واقبي الاصابع	29
58	الحاملات	30
58	واقبية الصدر	31
59	الرافعات (Slings)	32
60	وضع أصابع اليد الساحبة للوتر	33
61	مرحلة السحب	34
62	التثبيت	35
63	مرحلة التهديف	36
64	مرحلة الاطلاق	37
64	مرحلة المتابعة	38
	اشكال الباب الثالث	
81	قياس قوة القبضة	39
82	قياس قوة الذراعين	40
83	اختبار الشد لأعلى العقلة باليدين	41
84	اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين	42
85	اختبار القوس والسهم لمسافة (90)م	43
87	جهاز (EMG) وتفرعاته	44
88	طريقة العمل لتثبيت الاقنات	45

119	نسبة التطور لمساحة العضلات قيد الدراسة في الاختبار (البعدي)	61
127	قيم الوسط الحسابي (لقوة القبضة اليمين واليسار) في الاختبار (القبلي - بعدي)	62
128	قيم الوسط الحسابي (لدفع أقصى وزن (بنج بريس)) في الاختبار (القبلي - بعدي)	63
128	قيم الوسط الحسابي (لشد العقلة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	64
129	قيم الوسط الحسابي (لتحمل القوة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	65
129	نسبة التطور (للمتغيرات البدنية) في الاختبار (البعدي)	66
135	قيم الوسط الحسابي ونسبة التطور (لدقة المنافسة) في الاختبار (القبلي - بعدي)	67

1- الباب الاول - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث

أن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لحدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة سريعة، ولاسيما أن هناك اتجاهات حديثة في هذا المجال لان تحقيق النتائج الجيدة للوصول الى المستويات العالية يتطلب إتباع الاساليب العلمية الدقيقة والموضوعية فضلاً على التخطيط السليم، لعملية التدريب ووضع المناهج الخاصة بها، ويتعلق هذا الامر بما قدمه علم التدريب وطرائقه من مبادئ وأسس تخدم تطوير العملية التدريبية، وما يتطلب من أداء أكثر دقة وتطوراً فأصبح إلزاماً إتباع كل ما هو متطور في علم التدريب الرياضي وتدريب لاعبي القوس والسهم الخواص بصورة خاصة ووضع بعين الاعتبار الهدف الاسمي لعلم التدريب بأنه "عملية تربية مبنية مخططة على الأسس العلمية هدفها تطوير أداء اللاعب من جميع النواحي والوصول به الى التكامل في الاداء المطلوب"⁽¹⁾، لذا يتطلب من مدربي القوس والسهم ذوي الاعاقة وضع مناهج متكاملة لتطوير قابليات اللاعب في هذه الفعالية.

في ظل هذا التطور الملحوظ في المجال الرياضي بشكل عام وهذه الفعالية بشكل خاص والفضل يعود الى الطرق والاساليب المستحدثة في التدريب وصولاً بالقدرات البدنية الخاصة والمهارية الى اعلى مستوى من الانجاز والذي يحتاجها اللاعب والتي تعد المحاور الاساسية في هذه الفعالية فاللاعب الذي لا يمتلك متطلبات القوة النسبية الخاصة بالذراعين لا يستطيع اتقان الدقة بالتصويب اذ تتطلب قوة عضلية نسبية، وان التمرينات الخاصة والتي سيتم

1- عبدالله حسين اللامي؛ التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية، (دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الأشرف، 2010)، ص20.

تنفيذها بشكل منظم ستؤدي الى احداث تحسن تنظيمي ملموس وسريع في قوة الذراعين النسبية مما سيؤدي الى تحسين الاداء المهارى، وعليه تتضح اهمية الدراسة في هذا الجانب وصولا الى الاداء المميز والدقة في التصويب وتحقيق نتائج ايجابية عن طريق تأثير التمرينات الخاصة والتي تشكل جزءا من منظومة متطلبات دقة الاداء في تطوير قوة الذراعين النسبية مع تسخير البرامج الموضوعية الدقيقة، التخطيط الكهربائي للعضلة (EMG) في عملية القياس لمعرفة التحسن المنتظم من تأثير التمرينات الخاصة.

2-1 مشكلة البحث:

سعى المختصون في التدريب الرياضي الى بحث التفاصيل بالمناهج التدريبية وكيفية تخطيطها من حيث العلاقة بين متغيراتها وكيفية تنميتها وتطويرها والذي يعد من أهم الجوانب المهمة في تطوير المستوى الرياضي، وان تنظيم التدريبات بالقوة من حيث مبدأ الخصوصية الذي يعد أحد مبادئ التدريب الرياضي فضلاً عن أن تدريبات القوة تتم بشكل كفي دون الأخذ بنظر الاعتبار بعض الجوانب التنظيمية عند تشكيل الحمل التدريبي الخاص لهذه الصفة وعدم الاهتمام بتدريبات القوة العضلية النسبية وكيفية استخدامها ويكون جل اهتمامهم بالمهارات الأساسية التي تعد سمة اللاعب من حيث التنوع في المهارات، ومن خلال خبرة الباحث بوصفه متابعاً ومهتماً باللياقة البدنية ومدرباً في مجال فعالية القوس والسهم، يرى انه على الرغم من أهمية اللياقة البدنية الخاصة والحركية التي يمتلكها رياضي الخواص من كثرة استخدامهم الذراعين لمعالجة الحالة الخاصة لديهم جعلت من اطرافهم العليا قوية نوعاً ما ولكن غير مسخرة بانتظام وبشكل مركز مع الرياضة الممارسة مما لاحظ ضعفاً في تنظيم التمارين وبما يتلاءم مع هدف المهارة التي

يمارسها وقلّة اعتمادها على أجهزة قياس موضوعية في تحديد المسارات الحركية للعضلات الرئيسية العاملة وتحديد تماريناتها تعمل على تطويرها بدلالة بعض القياسات الموضوعية فضلاً عن القوة النسبية بدلالات مؤشرات قراءات التخطيط الكهربائي للعضلة (EMG).

اضف الى ذلك متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية الخاصة بالفعالية، لاحظ انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهارى للرماة في المجموعات الثالثة والرابعة مقارنة بالمجموعة الأولى والثانية، والذي قد يرجع إلى افتقارهم لبعض القراءات الرقمية لمؤشر القوة الخاصة مما أثر على فاعلية أدائهم المهارى خلال المحاولات الأخيرة مقارنة بالمحاولة الأولى، ومن خلال ذلك نضع التساؤل الآتي:

✓ هل التمارين الخاصة بالاعتماد على القوة النسبية لها تأثير في القوة النسبية وبدلالة مؤشرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة الرئيسية ودقة التصويب في القوس والسهم؟

3-1 أهداف البحث

- اعداد تمارين خاصة في تطوير قوة الذراعين النسبية للاعبى القوس والسهم من ذوي الاعاقة.
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير قوة الذراعين النسبية للاعبى القوس والسهم من ذوي الاعاقة.
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة النسبية للعضلات الرئيسية بدلالة النشاط الكهربائي ودقة التصويب للاعبى القوس والسهم من ذوي الاعاقة.

4-1 فرضا البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير قوة الذراعين للاعبين القوس والسهم لذوي الاعاقة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير القوة النسبية للعضلات الرئيسة بدلالة النشاط الكهربائي ودقة التصويب بالقوس والسهم لذوي الاعاقة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:** لاعبي رمي القوس والسهم من ذوي الاعاقة، (3) لاعبين (Ar.w2)، و(3) لاعبين (Ar.st).
- 2-5-1 المجال المكاني:** منتدى شباب الكاطون بالقوس والسهم في محافظة ديالى.
- 3-5-1 المجال الزمني:** (2017/12/5)م ولغاية (2017/2/25)م.