رقم: .....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر –بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس والسهم

دراسة ميدانية للاعبي فرع الرماية الرياضية مولوديه باتنة (11_13سنة)

من اعداد:

- دنداني زكرياء
- عقيدي عبد النور

تحت اشراف:

–د. قدوام الطيب

السنة الجامعية:2020/2019

شكر وتقدير

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق

في سبيل إنجاح هذا العمل

والقائل في محكم تنزيل

{{ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ .... }}

الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف

قدوام الطيب

التي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل

والشكر موصول إلى كل أساتذتنا الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

والشكر الخاص رئيس نادي الرماية الرياضية لمولودية باتنة محمد ايدير وكل اعضاء النادي الذين كان لهم الفضل الأول في اختياري لموضوع الدراسة

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث

الاهداء

*إلى من كانا سببا في وجودي والدي حفظهما الله *

إلى كل أفراد العائلة

إلى كل من ساندني بالقول والعمل.

قائمة المحتويات

المواضيع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
قائمة المحتويات	ب
قائمة الجداول	ت
قائمة الأشكال	ث
مقدمة	5
الجانب التمهيدي	
1-إشكالية الدراسة	7
2-الفرضية العامة	10
3-أهداف الدراسة	10
4-أهمية الدراسة	11
5-ضبط المصطلحات إجرائيا	11
6-الدراسات المشابهة	12
7-التعليق على الدراسات	14
الجانب النظري	
الفصل الأول: المهارات المعرفية	
تمهيد	18
1-المهارات المعرفية	19
2-خطوات تعلم المهارات العقلية	19
2-1 الخطوة الأولى التعلم	20
2-2 الخطوة الثانية الاكتساب	20
2-3 الخطوة الثالثة الممارسة	20
3-النمو العقلي	20
4-الانتباه	20

4-1 مفهوم الانتباه	**20**
4-2 أنواع الانتباه	**21**
4-3-سعة الانتباه	**23**
4-4-العوامل المؤثرة في الانتباه	**24**
4-5-مظاهر الانتباه	**26**
4-6-الانتباه عند الرياضيين	**27**
4-7-الانتباه عند الناشئين	**27**
5-الإدراك البصري	**29**
5-1 تعريف الإدراك	**29**
5-2 مفهوم الإدراك البصري	**29**
5-3 المجال البصري	**30**
5-4 حاسة البصر	**30**
5-5 مسار الإدراك البصري	**32**
5-6 عمليات الإدراك البصري	**32**
خلاصة	**34**
الفصل الثاني: رياضة القوس والسهم	
تمهيد	**36**
1-تاريخ رياضة القوس والسهم	**37**
2-تطور القوس عبر التاريخ	**38**
3-أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم	**39**
3-1 التخصصات الدولية في الرماية بالقوس والسهم	**39**
3-2 الأعمار المشتركين في اللعبة	**41**
4-المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم	**41**
4-1 المحددات الذهنية والعقلية لاعب القوس والسهم	**42**
4-2 متطلبات المدرب الجيد	**43**
5-المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم	**44**
5-1 تحديد العين السائدة	**44**

5-2 الوقوف	**45**
5-3 وضع أصابع اليد الساحبة للوتر	**47**
5-4 وضع اليد الحاملة للقوس	**48**
5-5 وضع الذراع الممسكة بالقوس	**48**
5-6 السحب	**49**
5-7 التثبيت	**50**
5-8 الشد والانتظار	**51**
5-9 التهديف	**51**
5-10 الإطلاق	**52**
5-11 المتابعة	**53**
6-الأدوات المستعملة في القوس والسهم	**54**
6-1 السهم	**54**
6-2 القوس	**55**
7-الأجهزة والأدوات التكميلية	**57**
7-1 رباط الشد	**57**
7-2 الواقي	**58**
خلاصة	**59**
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	**61**
1-الدراسة الاستطلاعية	**62**
2-المنهج	**62**
3-مجتمع البحث والعينة	**62**
4-الحدود المكانية والزمانية	**63**
5-الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات	**64**
6-الدراسة الإحصائية	**72**
خلاصة	**74**

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الأشكال

الرقم الشكل	العناوين	الصفحة
01	نموذج (ندفير) لبعدي الانتباه	24
02	العلاقة بين حجم الصورة والمسافة	31
03	انتقال المعلومات بين العين والدماغ	31
04	يمثل رؤوس السهام في العصر الحجري الحديث	37
05	يمثل تطور القوس عبر التاريخ	38
06	يمثل مختلف مناطق لوحة الهدف	40
07	يمثل طريقة تحديد العين السائدة	44
08	الطريقة الثانية تحديد العين السائدة	45
09	الوقفة الطبيعية	46
10	الوقفة المفتوحة	46
11	الوقفة المغلقة	46
12	نقطة تثبيت نهاية السهم بالوتر	47
13	وضع أصابع اليد الساحبة للوتر	47
14	وضع اليد الحاملة للقوس	48
15	وضع الذراع الممسكة بالقوس	49
16	تقريب عضلات الظهر في عملية السحب	49
17	عملية السحب	50
18	عملية التثبيت	51
19	عملية الشد والانتظار	52
20	عملية التهديف	52

21	عملية المتابعة	**53**
22	مكونات السهم	**54**
23	أجزاء القوس	**55**
24	الرنان	**57**
25	رباط الشد	**58**
26	أداء اختبار لوحة القدرات	**72**

قائمة الجداول

رقم الجدول	العناوين	الصفحة
01	مميزات حالات الدراسة	**16**

قائمة الملاحق

الرقم	العناوين	الصفحة
01	اختبار (بوردن – انفيموف) المعدل للانتباه	**–**
02	لوحة لقياس بعض القدرات البصرية	**–**
03	فريق العمل المساعد	**–**
04	اختبارات القدرات البصرية	**–**

مقدمة:

تمثل المهارات المعرفية إحدى الخصائص المميزة للإنسان والذي تجعله ينفرد بحضارة راقية عن غيره من الكائنات الحية، تحمل في جوانبها مقومات و دعائم استمرارها و نموها. ونستعرض أهم المهارات المعرفية بهدف إلقاء المزيد من الضوء على بعد مهم في الإمكانات العقلية ، ويعمل على الإلمام ببعض الجوانب المرتبطة بهذا النوع من التدريب أملا في الوصول إلي مزيد من التحكم فى الأبعاد المتعلقة بالتدريب الرياضى والمستويات العالية على وجه الخصوص. (عبد الستار جبار الضمد،2000)

و لإعداد الرياضي إعدادا شاملا متزنا ومتكاملا، من الضروري أن يراعى في إعداده الجانب العقلي والذي يهدف إلى تعليمه مختلف القدرات والسمات والخصائص و المهارات المعرفية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده و رعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية.والمهارات المعرفية لا نولد بها ، ولكن نكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق.

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن المهارات المعرفية لها خصائص عامة مفيدة، فمدة استمرار هذه المهارات المعرفية يتوقف على نوع النشاط الممارس، وتتطور و تتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي. وتعتبر المهارات المعرفية من بين أهم العوامل و المحددات في عملية تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية و المهارات النفسية. (عبد الستار جبار الضمد،2000،19،21)

أن رماية القوس والسهم هي رياضة لا عنف إنما الهدوء التام، وهنا نذكر أن الرماة المميزين هم الذين يتمكنون من عزل أنفسهم عن صخب العالم في أثناء أدائهم مهارة الرماية ومن ثم الدخول في عالم آخر مؤلف من الرامي والقوس والهدف. الأمر الذي يتطلب تركيزا وهدوء أو مجهودا ذهنيا استثنائيا

ومن متطلبات هذه الرياضة الثبات والتركيز , فعند أداء مهارة مثل التصويب تتطلب معلومات بصرية فعل اللاعب أن ينمي عادات توسيع المجال البصري وتقليصه إلى الدرجة المناسبة من الاتساع

أو التحديد ومن الضرورى أن يتم تعليم المهارات العقلية فى تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية ويتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن أن يتحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها، و تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء، وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات. (فاطمة عبد مالح، أفراح،75،2015)

ولهذا كان موضوع البحث حول دراسة مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس والسهم فرع الرماية الرياضية مولودية باتنة ، وقد تم تقسيم موضوع الدراسة إلى جانب نظري و آخر تطبيقي ، أما الجانب النظري فتناول فيه الباحث فصلين ، الفصل الأول : حول المهارات المعرفية وتطرق فيه إلى مفهوم المهارات المعرفية و خطوات تعلم المهارات العقلية و النمو العقلي و مهارة الانتباه و مهارة الإدراك البصري

وأما الفصل الثاني فقد تطرق الباحث إلى دراسة رياضة القوس والسهم محددا كل من أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم و المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم و – المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم و الأدوات المستعملة في القوس والسهم و الأجهزة والأدوات التكميلية .

وأما الجانب التطبيقي فقسم إلى فصلين ، الفصل الأول احتوى على منهج البحث و عينة الدراسة و الوسائل الإحصائية و أداة جمع البيانات (اختبارات الانتباه و اختبارات القدرات البصرية) ، الدراسة الاستطلاعية و الخصائص السيكومترية للاختبارين و المعالجة الإحصائية . و في الفصل الثاني لم يتم تحليل وعرض نتائج الفرضية الأولى و الثانية و مناقشتها و استنتاج عام للبحث و طرح اقتراحات وذلك بسبب الوباء الذي أدى الى غلق النوادي و كل المراكز الرياضية حيث لم يتسنى لنا تطبيق الاختبارات وفي الأخير خاتمة وملخص الدراسة باللغة العربية والانجليزية .

الجانب

التمهيدي

1-الإشكالية:

الرماية بالقوس والسهم لعبة فردية لها نظام خاص بتقدير الدرجات يعد من أكثر نظم تقدير الدرجات موضوعية في مجال القياس المهاري في الألعاب . و هي لعبة اولمبية واسعة الانتشار في الكثير من دول العالم بخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية و كوريا و اليابان و انجلترا وهي في نفس الوقت نشاط محدود الانتشار في العالم العربي بالرغم من كونها رياضة عربية أصيلة (**محمد حسن علاوي،1987،203**)

وحين نريد تعريف هذه الرياضة يمكن أن نقول أنها فن التصويب حيث يستعمل كلا منهما في إصابة هدف محدد بدقة و بالتالي إحراز النقاط وكلما كانت الإصابة دقيقة كلما جمع المتسابق اكبر عدد من النقاط وتمارس هذه الرياضة في ملاعب مقفلة وفي الهواء الطلق وتعود جذورها إلى التاريخ القديم حيث استعمل الإنسان القوس و السهم في الصيد و من ثم كآلة فتاكة في الحروب (**سليمان محمد أحمد، 227،2015**).

ومن متطلبات هذه الرياضة الثبات والتركيز ، فعند أداء مهارة مثل التصويب تتطلب معلومات بصرية فعل اللاعب أن ينمي عادات توسيع المجال البصري وتقليصه إلى الدرجة المناسبة من الاتساع أو التحديد (**فاطمة عبد مالح ،76،2015**)

و بتعدد الحواس يتعدد الإدراك، حيث يوجد إدراك بصري وسمعي و لمسي ...الخ. ورغم ذلك فان أكثر من (90%) من معلوماتنا عن العالم الخارجي تأتينا من خلال حاسة البصر (الإدراك البصري) ويقصد به تفسير المنبهات البصرية التي يراها الفرد بناءا على خبرته السابقة بها ، أي لا يتم إلا للتنبيهات التي يتلقاها الجهاز البصري من المنبهات البصرية المختلفة التي تقع في المجال البصري للفرد (**شذي عبد الباقي محمد،2011،30**) .

ويتمثل هذا الثبات والتركيز في التوافق الدقيق بين العين و اليد في شكل من أشكال الأداء الحركي الخاص بالتوافقات العصبية العضلية التي تتضمنه المهارات الحركية التي تتطلب التحكم و الدقة و التوافق ، وهي مهارات حركية غالبا ما تتطلب التوافق بين العين واليد فالأعمال الحركية في الرماية بالقوس والسهم تتطلب الدقة الشديدة في الرمي أو التصويب على الهدف (**محمد حسن علاوي،1987،38**).

ومن خلال عمل الباحث كمدرب في نادي الرماية الرياضية لمولودية باتنة اختصاص القوس و السهم وجد أن ثمة مفهوم خاطئ عند معظم اللاعبين وهو " يجب أن أصوب بدقة في منتصف الهدف لكي أتحصل على سهمي هناك ".أي لاعب ذو خبرة يعلم جيدا أن التصويب الدقيق لا يضمن النتيجة الجيدة

عملية التصويب الجيدة وفاعلية تسلسل الرمي نحو الهدف يشمل تفاعل وتداخل مجموعة من الانطباعات المعرفية والحواس المختلفة . هذه الأحاسيس وردود الفعل تشمل الصورة البصرية "لمنظار القوس" والشعور بالجسم ،الاستقرار العقلي ، الوعي بالبيئة المحيطة.على اللاعب أن يأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ،وينبغي أن يطلق السهم إلا في حالة اقتناعه ببلوغ كل هن هذه العوامل إلى المرحلة المثلى.

طريقة الإحساس بالرمية مهم حيث أن اللاعب المبتدئ لا يمكنه تصور نفسه وبالتالي عليه الاعتماد على التغذية الراجعة للعضلات لتقييم كل رمية.

كل ما سبق يمكن اعتباره على أساس الصورة البصرية المرجعية (الإدراك البصري)، أي ما يستطيع اللاعب رؤيته مثل طفو "منظار القوس" في المنطقة المقبولة فوق منتصف وجه الهدف واستقامة الوتر وقبضة القوس في الوضع العمودي . وهذا الإدراك يشعر به اللاعب أثناء كامل عملية تسلسل الرمي (من بداية السحب إلى نهاية الإطلاق)، من خلال مصدرين. مصدر بدني والحالة العقلية، فالأحاسيس لها صلة بالحركات، وضع الجسم ، الثبات ،مثل " الاتزان ،استقامة الجسم، وضع الرأس ،تحديد النقطة المركزية على الوجه anchar point".ومجهود السحب عند التوتر والاسترخاء . هذه المكونات مهمة فيما يتعلق بالرمي الجيد وهذا ما أكدته دراسة" ليرويرو" آخرون (دراسة بيوميكانيكية لمرحلتي السحب و التحرر في القوس والسهم.1993) واستهدفت الدراسة التحليل الحركي لطريقة أداء مهارتي السحب و التحرر.

فيما يتعلق بالحالة العقلية التي تتمثل في الثقة ،التركيز ،الانتباه ، التحرر من الإلهاء والتوتر،الوعي والإدراك بالبيئة، السلامة ،إدارة الوقت (توقيت المنافسة).على المدرب أن يعمل على مساعدة اللاعب في تحديد وتطوير وتنظيم كل المشاعر اللازمة وجميع أنواع الأحاسيس . وهذا ما تشير إليه دراسة "أفراح عبد القادر المنصوري.2008" (تأثير برنامج بالتهدئة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم).وكانت نتيجة الدراسة أن لبرنامج التهدئة النفسية تأثير في بعض المتغيرات الوظيفية وتنظيم ضغط الدم ،الجهاز التنفسي،وحقق مستوى أكبر في الانجاز الرياضي.

الصورة البصرية والإدراك البصري بالبيئة المحيطة يتفاعلان مع الجانب البدني والإحساس العقلي بجسم اللاعب فمن المهم أن يبدأ تدريب اللاعب نحو تطوير وتعزيز الجسم وتوازنه والوضعيات المشاركة وقوة اللاعب والأخذ بعين الاعتبار البنية البيوميكانيكية وهذا ما أكدته دراسة " شذى علي مطشر 2012."(تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة

في حين إدراك اللاعب لهذه العوامل أثرها بإمكانه الربط بينها من خلال الاستمرار في تكرار سلسلة الرمي ، وعليه امتلاك المعرفة لتحرير الوتر أثناء الوقت الذي تكون فيه كل هذه العوامل قريبة من المثالية .

يتم إطلاق السهم عند وصوله للوضعية التفاعلية المثالية وإطلاقه قبل ذلك لن ينتج عنه رمية جيدة بل ينتج تطوير خاطئ للتقنية.

كلما كان اللاعب أكثر استقرارا في الوضعية وقوي عند السحب الكامل للوتر وعنده إدراك بصري وحركي كبير وعنده تنسيق عصبي حركي، كلما كان تهديفه جيد في أغلب الأحيان ، نتيجة ذلك فان اللاعب يقوم بالإطلاق في كل ثقة وسيطرة وهما معياران مهمان في العديد من الأنشطة .إذا كان اللاعب ضعيف وغير مستقر قد لا يستطيع إنتاج أو الحفاظ على الإحساس بعامل التنسيق.وهذا ما تشير إليه دراسة "محمد غيده2002" (دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي بالقوس والسهم).وهدفت الدراسة إلى تحليل النشاط الكهربائي العضلي لمجموعة من العضلات المختارة أثناء مرحلة السحب والتثبيت .

أثناء وبعد الإطلاق على اللاعب المتابعة من خلال الحفاظ على وضعية الجسم والأحاسيس البصرية والبدنية المختلفة ، فالمتابعة هي جزء مهم من الرمية ، فالسهم يخرج بصورة سلسة إلا إذا كانت المتابعة قد أنجزت بشكل صحيح . وينبغي أن يكون الإطلاق إلا عند الإحساس البصري ومدى التنسيق للاعب. **world archery.2015.36-37**)

طبيعة التدريب في رياضة القوس والسهم ترتبط بمجموعات من اللاعبين يختلف كل منهم عن الآخر في طبيعته الخاصة و في درجة النمو التي وصل إليها في كل جانب من جوانب شخصيته ، وما يتصل بالجانب العقلي من حيث الفروق بين اللاعبين في مستوى بعض المهارات المعرفية كالانتباه و الإدراك البصري .

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على مستوى نادي الرماية الرياضية مولود باتنة

تنين أن الرياضيين المشتركين مبتدئين في هذه الرياضة وأغلبهم لم يشارك في المنافسات، و للتعرف على مستوى الرياضيين أكثر دقة ترتب علينا تطبيق اختبارات لقياس مستوى الانتباه و الإدراك البصري و عليه نطرح التساؤل الأتي ما مستوى بعض المهارات المعرفية المطلوب توافرها لدى لاعبي القوس والسهم ؟

وما يلاحظ نتيجة لهذه الفروق والتي تعتبر من المحددات الضرورية في هذه الرياضة وجب علينا طرح التساؤل الآتي:

ما مستوى بعض هذه المهارات المعرفية المطلوب توفرها لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة؟

التساؤلات الجزئية:

-ما مستوى الانتباه لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة(11-13سنة) ؟

-ما مستوى الإدراك البصري لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة (11-13سنة) ؟

2- الفرضية العامة :

مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس و السهم فرع الرماية الرياضية مولودية باتنة ضعيف.

2-1 الفرضيات الجزئية :

- مستوى الانتباه لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة ضعيف .

- مستوى الإدراك البصري لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة ضعيف.

3- أهداف الدراسة:

-البحث عن مستوى الانتباه كعملية توظف كمهارة عقلية تختفي وراء الأداء عند لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة.

-البحث عن مستوى الإدراك البصري كعملية توظف كمهارة عقلية تختفي وراء الأداء عند لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة.

4-أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة مما ينبثق عنها من نتائج في مساعدة المدربين للارتقاء بعمليات التعليم والتدريب للوصول إلى ومستوى الأداء المهاري، هذا إضافة إلى توفير معلومات مهمة تساعد المخططين لهذه الرياضة في بناء وإعداد برامج وخطط التدريب المناسبة للاعبين لتحقيق أفضل النتائج وبالأخص على مستوى بعض المهارات المعرفية ،الذي يحدد الفروق بين اللاعبين في طبيعتهم الخاصة وفي درجة النمو في كل جانب من جوانب شخصيته وما يخص الجانب العقلي بالتحديد المحرك للجانب الأدائي .

مساعدة المدربين على انتقاء اللاعبين وفقا لمستوى مهاراتهم المعرفية التي تتوافق مع طبيعة رياضة الرماية بالقوس والسهم.

التعرف عن الفروق بين مستوى المهارات المعرفية يكشف عن المواهب وبالتالي يعمل المدرب على نموها إلى أقصى حد ممكن والكشف عن الجانب الذي يمكن أن يبدع فيه الرياضي ،مع مراعاة الجوانب الأخرى حسب طبيعة الرياضة.

5-ضبط المصطلحات إجرائيا:

5-1 الانتباه:

هو تركيز الانتباه على مثير واحد من بين عدة مثيرات كالتركيز على الهدف في رماية القوس والسهم.

5-2 الإدراك البصري:

هو المكونات المختلفة المشتركة في الرؤية ويشار إليها بالجهاز البصري وهو ما يراه اللاعب أثناء كامل عملية تسلسل الرمي من بداية السحب إلى نهاية الإطلاق.

5-3 رياضة الرماية بالقوس والسهم:

هي رياضة تنافسية فردية في أغلب الأحيان تقام داخل وخارج الصالات ويتم فيها استخدام القوس الكلاسيكي Bow Recarve.

6-الدراسات المشابهة:

تعتبر رياضة القوس والسهم من الرياضات محدودة الانتشار في العالم العربي و قليلة الاهتمام رغم أنها لعبة اولمبية واسعة الانتشار في الكثير من دول العالم بخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية و كوريا و اليابان و انجلترا،و بعد الاطلاع عل مختلف الدراسات المرتبطة بموضوع الرماية بالقوس و السهم قمنا باستعراض الدراسة المشابهة على المحور.

6-1 دراسة محمد غيده (2002):

6-1-1 بعنوان :

دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي بالقوس والسهم

6-1-2 عينة البحث :

(3) لاعبين من المنتخب الكوري و (3) من المنتخب المصري

6- 1-3 أهداف البحث :

- دراسة مجموعة من المتغيرات البيوميكانيكية للرمي بالقوس و السهم .

- تحليل النشاط الكهربائي العضلي لمجموعة من العضلات المختارة أثناء مرحلة السحب والتثبيت

6-1-4 نتائج الدراسة :

ضرورة أن لا يزيد زمن التثبيت عن (2.8 ث) و أن الزمن الأمثل للتثبيت هو (2.3 ث) ،وأن طريقة السحب من أعلى أكثر اقتصادية في الجهد من حيث النشاط الكهربائي العضلي المبذول عن طريق السحب من الأفق .

6-2 دراسة أفراح عبد القادر المنصوري (2008):

6-2-1 بعنوان :

تأثير برنامج بالتهدئة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم

6-2-2 عينة البحث :

(16) راميا من لاعبي المنتخب الوطني بالقوس و السهم.

6-2-3 أهداف البحث :

- التعرف إلى درجة التوتر النفسي عند لاعبي المنتخب الوطني للرجال بالقوس والسهم.

- وضع برامج للتهدئة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالقوس والسهم.

- معرفة تأثير البرنامج في بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالقوس والسهم.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي في الانجاز لدى لاعبي المنتخب الوطني بالقوس والسهم.

6-2-4 نتائج الدراسة :

- لبرنامج التهدئة النفسية تأثير في بعض المتغيرات الوظيفية.

- وتنظيم ضغط الدم العلي ، وجعله بالاتجاه الصحيح لفائدة الجسم.

- تحقيق مستوى أكبر في الانجاز الرياضي.

6-3 دراسة ليروير"و آخرون (1993):

6-3-1 بعنوان :

دراسة بيوميكانيكية لمرحلتي السحب والتحرر في القوس والسهم

6-3-2 عينة البحث :

(8) لاعبين ذوي مستويات مهارية مختلفة.

6-3-3 أهداف البحث :

واستهدفت الدراسة التحليل الحركي لطريقة أداء مهارتي السحب والتحرر

6-3-4 نتائج الدراسة :

عدم وجود ثبات في الأداء بين اللاعبين في متغير الإزاحة لذراع السحب نتيجة اختلاف مستوياتهم الفينة.

6-4 دراسة شذى علي مطشر (2012):

6-4-1 بعنوان:

تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة

6-4-2 عينة البحث :

(5) لاعبات من المنتخب الوطني بالقوس السهم الناشئات.

6-4-3 أهداف البحث :

التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة

6-4-4 نتائج الدراسة :

التمرينات الخاصة لها دور فعال في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة.

7-التعليق على الدراسات:

من خلال عرض هاته الدراسات والتي تنوعت ما بين دراسات و مجلات و التي نرى ان لها علاقة بدراستنا الحالية و التي بعنوان: "مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي قوس و السهم (11-13سنة) " حيث تتمحور هذه الدراسات حول التعرف على مستوى بعض المهارات المعرفية التي يتطلب تواجدها .

أوجه التشابه والاختلاف:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تم عرضها سابقا و تحليلها تم التوصل الى أوجه التشابه و الاختلاف بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية و تتمثل في ما يلي:

تشابهت دراستنا مع الدراسات السابقة في المتغير "مستوى بعض المهارات المعرفية" حيث اجمعت جميع الدراسات على دراسة هذا المتغير لكن كان الاختلاف في طريقة دراسته فالدراسة الأولى دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي بالقوس والسهم و الثانية دراسة تأثير برنامج بالتهدئة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم اما الثالثة دراسة بيوميكانيكية لمرحلتي السحب والتحرر في القوس والسهم و الدراسة الرابعة تمثلت في تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات

كذلك قمنا بتلخيص ما تشابه و اختلاف بين دراستنا و الدراسات السابقة الاخرى في الجدول التالي :

	الدراسة الاول	الدراسة الثانية	الدراسة الثالثة	الدراسة الرابعة
الهدف	– دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمي بالقوس والسهم	– تأثير برنامج بالتهدئة النفسية في بعض المتغيرات الوظيفية والانجاز لدى لاعبي القوس والسهم	– دراسة بيوميكانيكية لمرحلتي السحب والتحرر في القوس والسهم	– تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة
المنهج	–المنهج الوصفي	–المنهج الوصفي	–المنهج الوصفي	–المنهج الوصفي
العينة	–(3) لاعبين من المنتخب الكوري و (3) من المنتخب المصري	– (16) راميا من لاعبي المنتخب الوطني بالقوس و السهم.	(8) لاعبين ذوي مستويات مهارية مختلفة.	–(5) لاعبات من المنتخب الوطني بالقوس السهم الناشئات.
النتائج	– ضرورة أن لا يزيد زمن التثبيت عن (2.8 ث) و أن الزمن الأمثل للتثبيت هو (2.3 ث) ،وأن طريقة السحب من أعلى أكثر اقتصادية في الجهد من حيث النشاط الكهربائي العضلي المبذول عن طريق السحب من الأفق .	–لبرنامج التهدئة النفسية تأثير في بعض المتغيرات الوظيفية. – وتنظيم ضغط الدم العلي ، وجعله بالاتجاه الصحيح لفائدة الجسم. –تحقيق مستوى أكبر في الانجاز الرياضي.	عدم وجود ثبات في الأداء بين اللاعبين في متغير الإزاحة لذراع السحب نتيجة اختلاف مستوياتهم الفينة.	– التمرينات الخاصة لها دور فعال في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوكينماتيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر14-17سنة.

الجانب

النظري

الفصل

الأول

تمهيد:

لإعداد الرياضي إعدادا شاملا متزنا ومتكاملا، من الضروري أن يراعى في إعداده الجانب العقلي والذي يهدف إلى تعليمه مختلف القدرات والسمات والخصائص و المهارات المعرفية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده و رعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية. والمهارات المعرفية لا نولد بها ، ولكن نكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق .

تمثل المهارات المعرفية إحدى الخصائص المميزة للإنسان والذي تجعله ينفرد بحضارة راقية عن غيره من الكائنات الحية، تحمل في جوانبها مقومات و دعائم استمرارها و نموها. ونستعرض أهم المهارات المعرفية بهدف إلقاء المزيد من الضوء على بعد مهم في الإمكانات العقلية ، ويعمل على الإلمام ببعض الجوانب المرتبطة بهذا النوع من التدريب أملا في الوصول إلي مزيد من التحكم فى الأبعاد المتعلقة بالتدريب الرياضى والمستويات العالية على وجه الخصوص، وسنتناول في فصلنا هذا المهارات المعرفية التالية(الانتباه، و الإدراك البصري.).

1- المهارات المعرفية:

هي صفة يحددها سلوك الفرد أي يمكن أن يؤديها الفرد أو يقوم بها، فهي تظهر نتيجة لأداء معين، وبهذا فإنها تمثل سلوكا ظاهريا يمكن ملاحظته وبالتالي قياسه. (ثائر أحمد وخالد محمد،2014،14)

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن المهارات المعرفية لها خصائص عامة مفيدة، فمدة استمرار هذه المهارات المعرفية يتوقف على نوع النشاط الممارس، وتتطور وتتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي. وتعتبر المهارات المعرفية من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية والمهارات النفسية. ومن أهم هذه المهارات المعرفية ما يلي:

الإحساس

الانتباه

الإدراك

التصور

التذكر

التفكير

رد الفعل. (عبد الستار جبار الضمد،2000،19،21)

2-خطوات تعلم المهارات العقلية:

كلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكرا كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء و الافتقار إلى الثقة في النفس. (محمد العربي، ماجدة محمد،2001،95).

من الضرورى أن يتم تعليم المهارات العقلية فى تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، وهناك ثلاثة خطوات أساسية يمكن أن تقدمها كما يلي:

2-1 الخطوة الأولى التعلم:

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن أن يتحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها، و تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء، وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

2-2 الخطوة الثانية الاكتساب:

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

2-3 الخطوة الثالثة الممارسة :

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح فى مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهى التعلم و الاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية. .(محمد العربي، ماجدة محمد،2001،96).

3- النمو العقلي:

تتميز بداية هذه المرحلة بنضوج بعض المهارات المعرفية ، وعملياتها الإدراكية فالطفل يستطيع البدء بالتفكير المجرد والتصور و التذكر والانتباه المقصود و بالرغم من أن هذه المرحلة تتميز ببطء في النمو الجسمي العام، فإن التكوين العقلي يبدأ بنشاطه الإدراكي واستمرار التفكير الحسي وشموله

ويتوقع أن تظهر الفروق الفردية بشكل واضح من الناحية العقلية ، وهو أمر طبيعي نتيجة نمو المهارات المعرفية من ناحية و تمايزها من ناحية أخرى . (راتب، إبراهيم،2007،101).

4- الانتباه:

4-1 مفهوم الانتباه:

يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس) ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو

المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فأنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة. وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها. فإن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (عبد الستار جبار الضمد.2000.45)

ويعرف (واينبرج) الانتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة ، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة. (محمد العربي،2008،244).

وإتفق جميع علماء النفس المعرفي على أن الانتباه عملية معرفية تنطوي على تركيز الإدراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا. (عدنان يوسف العتوم،2010،68).

الانتباه يوجه الوعي ، بينما الإدراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات ، أما الفرق بين الانتباه والتركيز هو أن التركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه.(أسامة كمال راتب،2000،271)

ويتضح من خلال استعراض التعريفات السابقة، أن الانتباه من (وجهة نظر معرفية) اختيار، واستعداد للإدراك، وهو طاقة عقلية أو ذهنية تستدعي التركيز. و أنه إستراتيجية ومصفاة من وجهة نظر معالجة المعلومات. (شذى و مصطفى، 2010،101).

وعملية الانتباه تمثل عاملاً رئيسياً للفهم والتذكر، كما أن تعلم مهارات ومعلومات جديدة من مثير ما يستلزم توجيه الانتباه واستمراره نحو هذا المثير. ومن ذلك فإن اكتساب المعلومات يعتبر مؤشراً حقيقياً لحدوث الانتباه. والتذكر المتمثل في التعرف أو الاستدعاء، أو إعادة بناء الأحداث تعتبر مؤشراً حقيقياً للفهم.(سليمان عبد الواحد، 2010 ، 71)

4-2 أنواع الانتباه:

و الانتباه نشاط اختياري يميز الحياة العقلية ، أو هو حالة شعورية يمكن ملاحظتها عن طريق مستويات واقعية أو متقبلة من الوضوح. وهو يعني إجراء التوافق بين العينين والأذنين وباقي أعضاء الحواس كي يتاح للمرء استيعاب كل ما هو جار حوله. فهو الخطوة الأولى للتعبير عن الإدراك. والانتباه قد يكون لا إراديا، كالتفات المرء دون قصد أو يكون إراديا. وفي هذه الحالة يتطلب من المرء بذل الجهد

وقد يكون غير إرادي عند ما يعود المرء نفسه الانتباه لشيء جديد استدعى اهتمامه.(**سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم،2011،100**)

4-2- 1 الانتباه الانتقائي:

يكون خاص بالمثيرات البصرية، آو السمعية. يرى (برادبنت) أن هناك عملية فلتره للمثيرات قبل الانتباه لها. كما يرى (تريسمان) أنه يتم إعادة الانتباه للمثيرات ذات المعنى، كما ويكون للمثيرات التي تعبر حد العتبة فقط. ويمكن معالجة العديد من المثيرات الانتقائية معا.

4-2-2 الانتباه الموزع :

يفترض هذا النوع من الانتباه أن لدى الأفراد القدرة على الانتباه لأكثر من مثيرين في الوقت نفسه ، وأن هناك كمية محددة من المثيرات يتم معالجتها في نفس الوقت.(**شذى و مصطفى،2010،104**).

4-2-3 الانتباه الأوتوماتيكي :

اهتم (تريزمان) بهذا النوع من الانتباه وحاول تفسيره حيث افترض أن المعالجة قد تتم بشكل متواز أحيانا لكل أجزاء المشهد. وفي الوقت نفسه، أو قد تتم بشكل متسلسل لأجزاء الشهد، واحد تلو الأخر.

4-2-4 التعرف على العناصر :

وهو عملية إدراكية أولية ملازمة للانتباه، وتشير إلى مثير خارجي مشابه لمفهوم موجود في الذاكرة. .(**شذى و مصطفى،2010،105**).

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلي بعدين أساسيين :

4-2-4-1 البعد الأول: سعة الانتباه:

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

4-2-4-2 البعد الثاني: اتجاه الانتباه :

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة.

وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا.

4-3- سعة الانتباه :

تنقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة و الاتجاه .

4-3-1 من حيث الدرجة إلي :

4-3-1-1 الانتباه الواسع :

وهو أحد المتطلبات في معظم الأنشطة الجماعية، ويعنى إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد. ففي رياضة التنس على سبيل المثال يتم التركيز على ملاحظة المسافة مع الزميل مع كشف الملعب، وحركات المنافسين، ووضع الكرة في المكان الخالي من الملعب ؛ وذلك لتحديد نوع الضربة ومكان إسقاط الكرة.

4-3-1-2 الانتباه الضيق :

وهو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية، والرميات الحرة في كرة السلة، وضربات الجزاء في كرة القدم، ويبدو واضحا في محاولة لاعب التنس التركيز على الكرة عند الإعداد للضربات، ويعنى عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه إلى الهدف فقط . وفى بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق ثم العودة إلى الانتباه الواسع مرة أخرى ، بينما يتطلب الانتباه الضيق تركيز الانتباه طوال فترة الأداء في الأنشطة الرياضية المغلقة. (**محمد العربي،2004،249**).

4-3-2 وقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى :

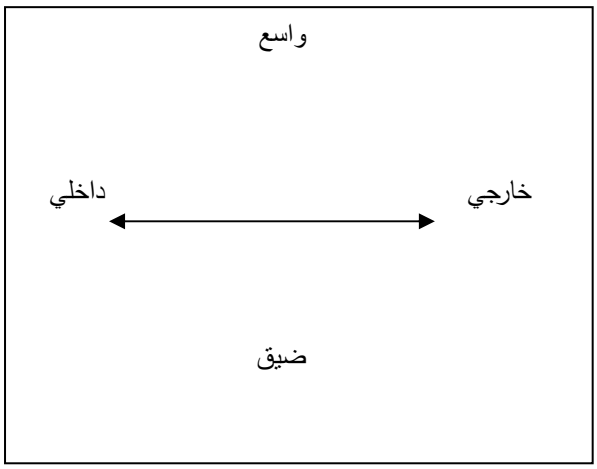
4-3-2-1 الانتباه الداخلي :

و هو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، أي أن الانتباه غير موجه إلي ما يدور فى المجال الرياضى .

4-3-2-2 الانتباه الخارجي :

وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين ، الجمهور، المدرب وغيرها. وفى بعض الأنشطة يكون الانتباه الداخلي

هو أهم المتطلبات وفي أنشطة أخرى تبدو القدرة على التحويل من الانتباه الداخلي إلى الخارجي والعودة مرة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف.



شكل(1): نموذج (ندفير) لبعدي الانتباه

(أسامة كمال راتب، 274،2000)

4-4-العوامل المؤثرة في الانتباه:

ثمة عوامل تؤثر في درجة الانتباه وهي:

2. كمية المعلومات
3. طبيعة المثيرات
4. خصائص المثير
5. درجة تعقيد المثيرات
6. تشابه المثيرات
7. عدد المصادر (الانتباه لشخص أسهل من الانتباه لأشخاص)
8. البناء المعرفي للفرد
9. ميول و حاجات و اتجاهات و دوافع الأفراد (**شذى و مصطفى،104،2010**).

وهذه العوامل يمكن أن تؤثر على قدرة اللاعب على الانتباه وقد تكون هذه العوامل إما داخلية أو خارجية.

4-4-1 العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه:

4-4-1-1 الخصائص المميزة للحواس:

أن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب وبصفه" خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب على الانتباه والقدرة على تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر.

4-4-1-2 مستوى الاستثارة أو التنشيط:

يمكن أن تساهم الاستثارة أو التنشيط العاليين في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة، في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر على الانتباه لفترة أطول .

4-4-1-3 السمات الشخصية:

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن توثر في الانتباه. فعلى سبيل المثال اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعيا واستجابة للمشيرات البيئية وبالتالي القدرة على الانتباه لها . وعلى العكس من ذلك فان اللاعب الذي يتسمم بسمة الانطوائية يكون أقل و عياً بالمثيرات الخارجية و بالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة ، كما أن أتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية على الانتباه . كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطء الاستجابات الانفعالية يمكن أن تؤثر على مستوى انتباه اللاعب (عبد الستار جبار الضمد.2000.60)

4-4-1-4 مستوى التعلم:

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب و التي لا تحتاج إلا إلي قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب على إمكانية توزيع انتباهه أو تركيزه على العديد من مواقف اللعب نظرا لعدم حاجته إلى تركيز انتباهه على الأداء المهاري نظرا لتميزها بالآلية.

كلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة، كلما كان قادرا على الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة .وفي حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فأن انتباه اللاعب يكون مشتتاً نحو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة.

4-4-2 العوامل الخارجية المؤثرة على الانتباه:

4-4-2-1 كمية أو صعوبة المعلومات أو المثيرات:

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد كلما أسهم ذلك في قدرة اللاعب على الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة . فكأن غزارة المعلومات في أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب على الانتباه . وعلى العكس من ذلك فان المعلومات أو المثيرات الضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد.

ومن ناحية أخرى فأن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن نعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه. ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد على جودة الانتباه بصورة سلبية.

4-4-2-2 الضغوط الخارجية :

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه و تركيزه ، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين(عبد الستار جبار الضمد.**2000**.**61**).

4-5- مظاهر الانتباه :

إن الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو و ارتقاء هذه المظاهر ، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة و بحسب الفترة التدريبية ، و يتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة و أن يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم .(**عبد الله عبد الحي موسى ،1978،287**).

و قد ارتأى الباحث توضيح بعض مظاهر الانتباه التي لها علاقة بالبحث الحالي :

4-5-1 حدة الانتباه :

و تعرف بأنها اكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات المعرفية التي تحدث بدقة ووضوح فعند أداء المهارات الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حادا و تارة يكون ضعيفا ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي . .(**عبد الله عبد الحي موسى ،1978،288**).

4-5-2 تركيز الانتباه :

و تعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه و تلعب دورا هاما في الوصول إلى المستويات العليا ، لما لها من تأثير على دقة ووضوح و إتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية ، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية . .(عبد الله عبد الحي موسى ،1978،288).

4-5-3 توزيع الانتباه:

و يعني الانتباه الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة في وقت واحد و بهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى أشياء مختلفة في وقت واحد .(عبد الله عبد الحي موسى ،1978،289).

4-5-4 تحويل الانتباه :

و هو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط أخر و بنفس الحدة و تختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لآخر وفق الخصائص و المميزات الفردية .(عبد الله عبد الحي موسى ،1978،289).

4-6- الانتباه عند الرياضيين :

أن النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة ، يحدده إلي درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه .

والانتباه أثناء المنافسة له طبيعة إرادية ، بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب، و يعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة . وخاصية الانتباه دائمة النمو لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات و يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. (عبد الستار جبار الضمد.2000.68).

4-7-الانتباه عند الناشئين:

الانتباه هو " اختبار وتهيؤ عقلي نمو شيء أو موضوع معني لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه " وفي هذه الحالة يمثل موضوع الانتباه بؤرة الشعور أما عادة فيكون في هامش الشعور.

ويلعب الانتباه دوراً مؤثراً في تعلم المهارات الحركية، والتدريب عليها، فمشاهدة الناشئ لعدة منبهات أو مثيرات لا تعني انه قد استوعبها. ففي السباحة والجمباز مثلا يعطي الناشئون انتباههم للشعور بأداء الحركات التي يقومون بتنفيذها ، بينما يعطي الناشئون في الألعاب الجماعية انتباههم للمؤثرات والمنبهات التي تأتي إليهم من الملعب والمنافسين والمدرب والأهداف.

وإذا ما كان هناك العديد من المنبهات التي تبدو أمام الناشئين فإن عليهم الاختيار فيما بينها، ولما كان تغيير هذه المثيرات يحدث بمعدلات عالية ولمرات متعددة خلال التدريب أو المباراة فان عليهم الاختيار السريع من بين تلك المثيرات المعروضة أمامهم(عبد الستار جبار الضمد.**2000**.**242**).

لقد أظهرت نتائج العديد من الأبحاث أن الصغار حينما تأتي إليهم مثيرات من البيئة فان استقبالهم لها يكون غير منتظم حيث تكون قدرتهم على الانتباه تركز على عدد محدود منها، لذلك فمن الأهمية أن تقدم للناشئين عدداً محدوداً من المثيرات في نفس الوقت حتى يمكنهم الاستجابة لها (عبد الستار جبار الضمد.**2000**.**243**).

إن سلوك الانتباه كغيره من المهارات النهائية لا يمكن تحسينه بشكل مجرد، لذلك فإن جميع الإجراءات التعليمية والتربوية المقصود منها تحسين عملية الانتباه يلزم أن يتم تطويرها بشكل يرتبط بمهارة محددة، ولذلك فإننا لا نستطيع أن ندرب الانتباه بحد ذاته ولكننا ندرب الانتباه و نوجهه نحو شيء محدد (سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم،**2011**،**124**).

لقد حاول العديد من الباحثين أن يظهروا لنا أهمية الحواس الخمسة في مساعدتنا على التعلم ، فقد شدد (**Barbe**) و(**Swanson**) و(**Sousa**) على أن لكل فرد أسلوب مفصل من الحواس الخمسة ، و ثلاثة منها يبدو أنها تؤثر بشكل مباشر ورئيسي بأنماط التعلم و هي (البصرية و السمعية) ، (الحركية و اللمسة) .

كما أن الحواس تتأثر بعملية الانتباه، فلولاها لما استطاع الإنسان أن يعي أو يتذكر ، أو يتعلم ، أو يؤدي عملا دقيقا. وتعد الحواس الخمس النوافذ المفتوحة للعالم الخارجي، بينما نرسل المعلومات الحسية إلى الدماغ لمعالجتها، فالحواس تكشف عن المعلومات الحسية، وتحولها لكل حاسة من الحواس بشكل عنصر اكتشاف يسمى (المستقبل). فلولا الحواس و الإحساس والانتباه معا لما استطاع الفرد أن يدرك ما حوله من المثيرات إدراكا واضحا .(ميسون ظاهر رشاد،**2013**،**52**).

وبتعدد الحواس يتعدد الإدراك، حيث يوجد إدراك بصري وسمعي و لمسي ...الخ. ورغم ذلك فان أكثر من (90%) من معلوماتنا عن العالم الخارجي تأتينا من خلال حاسة البصر (الإدراك البصري) ويقصد به تفسير المنبهات البصرية التي يراها الفرد بناءا على خبرته السابقة بها أي لا يتم إلا للتنبيهات التي يتلقاها الجهاز البصري من المنبهات البصرية المختلفة التي تقع في المجال البصري للفرد(عبد الواحد ، حيدر حامد ، 30،2015).

5- الإدراك البصري :

5-1 تعريف الإدراك :

يعد عملية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية التي تصل إلي المخ مع إضافة معلومات وخبرات سابقة مرتبطة بالشيء المدرك وتسمى الآثار الحسية بعد تأثر المخ بها وفهمها وإدراكها . (سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم،2011،132).

5-2 مفهوم الإدراك البصري:

وتشير العديد من الدراسات إلى أن غالبية المعلومات التي تصل الدماغ عن العالم الخارجي مصدرها البصر، وان الإدراك البصري يشكل الجزء الأكبر من المعلومات في عمليات الإدراك التي يمارسها الفرد يوميا. لا بل أن المعلومات البصرية تغلب المعلومات من القنوات الحسية الأخرى في حالة تضارب المعلومات البصرية مع المعلومات الحسية الأخرى . (عدنان يوسف العتوم،2010،98).

وهو قدرة الفرد على تفسير ما يراه، ويميز بينه وبين الاستقبال البصري حيث حدد الاستقبال البصري بأنه القدرة على استقبال ما يراه الفرد من خلال القنوات البصرية. (سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم،2011،144).

والإدراك البصري يمكن تقسيمه إلى مرحلة مبكرة والتي يتم فيها استخلاص الأشكال والأشياء من المنظر المرئي، ثم المرحلة التالية التي يتم فيها التعرف إلى كل من الأشكال والأشياء(جون ر، محمد صبري، 67،2007)

5-3 المجال البصري :

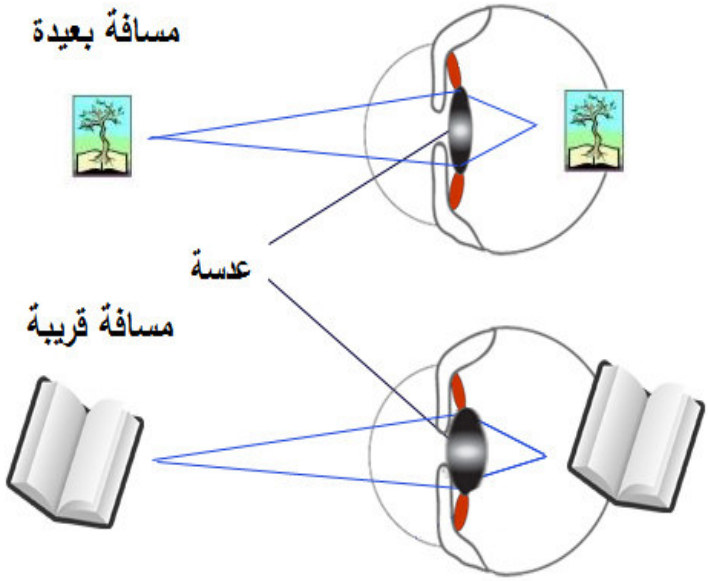
هناك كمية ضخمة من المعلومات البصرية تحيط باللاعب، ويمكن أن يتضمن ذلك المجال البصري الواسع والذي يمكن أن يشمل على (الجمهور، المقاعد ، لوحات التسجيل ، اللاعبين ، المدربين ، المسئولين ، الأهداف، مقاعد اللاعبين، كاميرات التصوير...) وخلافه ويمكن أن يتضمن المجال البصري المعلومات الضرورية للعبة خاصة أو غرض غير هام مثل إعلان أو جامع الكرات في التنس .(محمد العربي، ماجدة محمد،2001،140).

5-4 حاسة البصر:

إن لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها وفي التعلم بصورة عامة فان رؤية الحركات المختلفة حين تؤدى كنموذج أمام الفرد الرياضي حين يقوم الزميل أو المدرب بعمل نموذج للحركة أمامه أو عن طريق الأجهزة كالأفلام و الصور . إن رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوامل التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة في شكلها العام ويستطيع أيضا أن يدرك الأجزاء العامة من الحركة الجديدة كما انه يحتفظ بانطباع أولي لتلك الحركة أو المهارة ، وإذا ما قمنا بعمل نموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فان المتعلم يستطيع أن يكون صورة مرة أخرى أكثر وضوحا من الصورة الأولى للحركة ويحاول دائما الوصول إليها عن طريق التدريب و التمرين. (عبد الستار جبار الضمد،2000،31).

ويتم الإحساس البصري عادة من خلال انعكاس الأشعة عن الأجسام إلى عدسة العين ثم إلى الشبكية التي تحتوي على العديد من الخلايا التي تستجيب للضوء . وتعمل هذه الخلايا على نقل الصور المنعكسة إلى طاقة عصبية بواسطة ما يعرف بالخلايا العصوية والمخروطية في الشبكية حيث تنتقل هذه الطاقة عبر العصب البصري إلى الدماغ . وتظهر الصور على الشبكية بشكل مقلوب لما هو في الواقع وبأحجام تتناسب مع بعد المثير عن العين حيث انه كلما زادت المسافة بين المثير البصري و العين كلما قل حجم صورة المثير على الشبكية . (عدنان يوسف العتوم،2010،99).

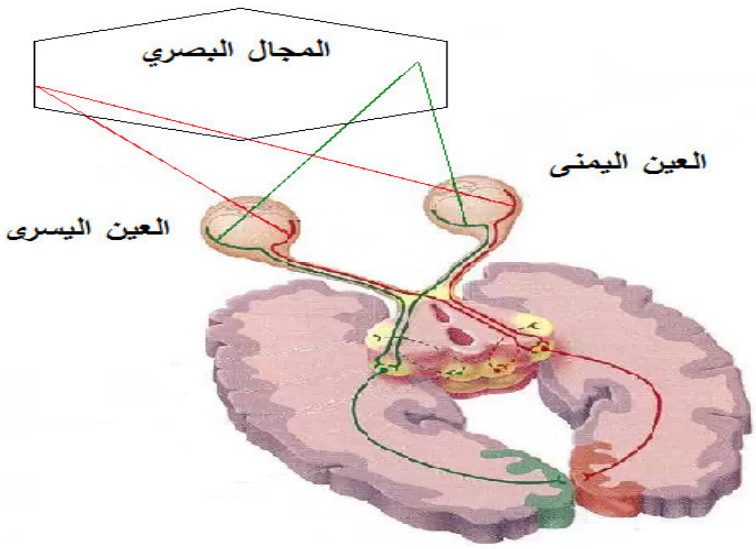
يستطيع الناس أن يركزوا انتباههم على درجات قليلة من المساحة في المجال البصري ، و أن يحركوا تركيز انتباههم إلى غير المجال البصري لتشغيل أو التعامل مع حدث له معنى. (جون ر، محمد صبري،2007،122)



الشكل (2): العلاقة بين حجم الصورة والمسافة

(Alan P Pearson.2017)

وتذهب المعلومات الموجودة في الجزء الأيمن من العين اليمنى إلى الجزء الأيمن من الدماغ بينما تذهب المعلومات الموجودة في الجزء الأيسر من العين اليمنى إلى الجزء الأيسر من الدماغ ، وينطبق نفس التوجه في سير المعلومات على العين اليسرى . (عدنان يوسف العتوم،2010،100).



الشكل (3): انتقال المعلومات بين العين والدماغ

(Alan P Pearson.2017)

5-5 مسار الإدراك البصري:

يساعد الإدراك البصري عدد من المفاتيح التي يتحكم بها الإنسان وتسهل عملية الإدراك منها:

- حركة الرأس ، حيث تسمح بمتابعة المثيرات البصرية وتغطية أوسع مجال بصري ممكن.

- يسمح وجود عينين معا بإدراك الأجسام بأكثر من بعدين أو ما يعرف بإدراك العمق حيث أن الصور تنطبع على الشبكية ثنائية الأبعاد (الطول والعرض فقط) وعند وصول الإشارات العصبية من العينين إلى الدماغ. يستطيع الدماغ بفضل المعلومات المتوفرة عن الضوء ، والظلال، وتقدير حجم المثير إدراك البعد الثالث في المثير. كما يساعد وجود العينين على زيادة حجم المجال البصري بحوالي 20-30 درجة مما هو الحال إذا تم الإبصار من خلال عين واحدة (حاول أن تختبر حجم المجال البصري بإغلاق إحدى العينين ثم استخدم العينين معا لمعرفة التغير في حجم المجال البصري) (عدنان يوسف العتوم،2010،101).

عندما ينتبه الناس إلى موقع مكاني معين ، يكون هناك تعزيزا أو تنشيطا في العمليات العصبية في مناطق اللحاء البصري المتصلة بهذه الأماكن. (جون ر، محمد صبري،2007،124)

5-6 عمليات الإدراك البصري :

5-6-1 عملية البحث البصري :

وتعنى محاولة التحديد الدقيق للمنبه الهدف بين المنبهات الأخرى و التي توجد في المجال البصري فمثلا إذا كنا ننظر إلى مشهد بصري يحتوى على عدة أشكال هندسية وطلب منا تركيز بصرنا على الشكل المثلث نركز عليه، و تلك المحاولات التى قامت بها العينان للبحث عن الشكل من بين الأشكال الهندسية والتى توجد معه فى الشهد البصري تسمى عملية البحث البصري.

إن عملية البحث البصري تأخذ أربعة أشكال وهى:

الأول: وهو البحث الخارجي المنشأ وهو يحدث لا إرادياً للشيء المفاجئ الذي يظهر في مجالنا البصري مثل ظهور ضوء خاطف كضوء البرق مثلا.

الثانى: فهو داخلي المنشأ ويرجع إلى عملية البحث الاختياري المختصة لمثير معين ذات صفات محددة.

الثالث: فهو البحث المتوازي ويحدث عندما يريد الفرد تحديد مثير واحد أو أكثر من عدة مثيرات تشترك معه أو تختلف في صفة واحدة أو أكثر من صفات اللون والطول والشكل والحجم.

الرابع: فهو البحث المتسلسل فيحدث هذا النوع من البحث عندما يريد الفرد متابعة منبه معين في عدة مراحل أو خطوات خلال فترة زمنية محددة.

5-6-2 عملية التعرف البصري:

ويقصد بها التحديد الدقيق لمنبه معين من خلال وجود ملامح معينه في هذا المنبه، أو صفات محددة تميزه عن المنبهات الأخرى التي توجد معه في المشهد اليومي مثل الحواف الخارجية حيث إن حواف المثلث تختلف عن حواف المربع، وكلاهما يختلفان عن حواف الدائرة وهناك عملية هامة جدا، وهى أننا نتعرف على الشكل من خلال السياق الذي يوجد فيه، ويعنى السياق النمط العام لمثيرات المشهد التي يحتوى عليها الحروف، الأرقام، الحيوانات، الطيور.

وقسم السياق إلى نوعين:

النوع الأول: ويمثل مجموعة المثيرات التي تحيط بالمنبه الهدف والتي تؤثر على إدراك الفرد لهذا المنبه حيث إن إدراكنا للأشياء يتأثر بالسياق.

النوع الثاني: يتمثل في الخبرة السابقة للفرد عن السياق حيث يسهم في أن يجعل الفرد يفسر الأشكال التي يحتويها هذا الشكل بناء على خبراته السابقة بحيث تكون هذه الأشكال مرتبطة بذلك السياق. (سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم،2011،145،146).

خلاصة:

يتضح أن هذه المهارات مترابطة ومتسلسلة وتعتمد إحداها على عمل الأخرى. وتبدأ هذه العمليات بالإحساس ثم الانتباه ثم الإدراك حيث لا يعقل حدوث الانتباه بدون الإحساس (لا يوجد ما ننتبه له)، ولا يعقل الإدراك بدون الانتباه بسبب كثرة المثيرات التي يمكن أن تصل دماغ الإنسان، كما لا يعقل حدوث الإدراك دون حدوث الإحساس لأنه لا يصل الدماغ ما يقوم الفرد بإدراكه.

الفصل

الثاني

تمهيد:

لقد أصبحت رياضة الرماية بالقوس والسهم محل اهتمام الدول المتقدمة وذلك من خلال تسخير إمكانيات ضخمة في هذا المجال قصد رفع مستواها من جهة والحفاظ على الألقاب العالمية التي تحوزها من جهة أخرى، إلا أننا نجد أن الرماية بالقوس والسهم في الجزائري لم يرق مستواها بعد إلى مسايرة هذه الدول المتقدمة.

في هذا الفصل حاول الباحث إعطاء نظرة شمولية عن مراحل تطور هذه الرياضة عبر التاريخ، ونشر فكرة واضحة عن أسسها والمهارات الأساسية والأدوات الخاصة بها والمحددات الذهنية والعقلية الضرورية التي تحكمها.

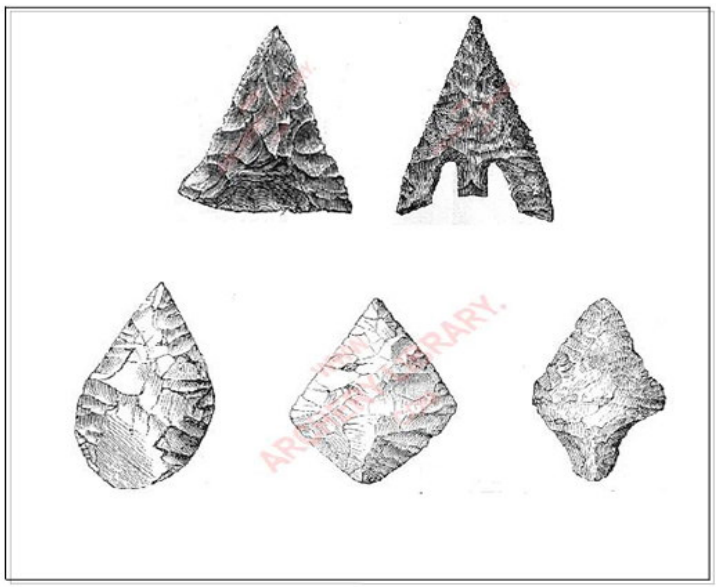
1-تاريخ رياضة القوس والسهم:

قبل 50 ألف سنة تم اكتشاف رؤوس السهام في بئر العاتر في تونس ومن المفترض أن الرجال استخدموا الأقواس لدفع السهام. والرماية هي واحدة من أقدم الفنون التي مازالت تمارس إلى يومنا هذا. والدليل الرسمي لاستخدام القوس يعود إلى 10000سنة، وتمثلت في الرسومات واللوحات في الكهوف الإسبانية. والتي تشير بوضوح للرماة وهم يمارسون لعبة الصيد.

(COMPAGNIE DES ARCHERS CASTELORIENS.2003.2)

و القوس آلة قاذفة من أقدم آلات الحرب على البسيطة، وهناك أدلة أثرية كثيرة تعود بها إلى حقب تاريخية قديمة جدا. فقد وجد العلماء رؤوس السهام بجانب حيوانات انقرضت منذ آلاف السنين في كهوف في أوربا. (C.J. Longman.2)

والشكل الآتي يمثل بعض الصور لرؤوس السهام في العصر الحجري الحديث .

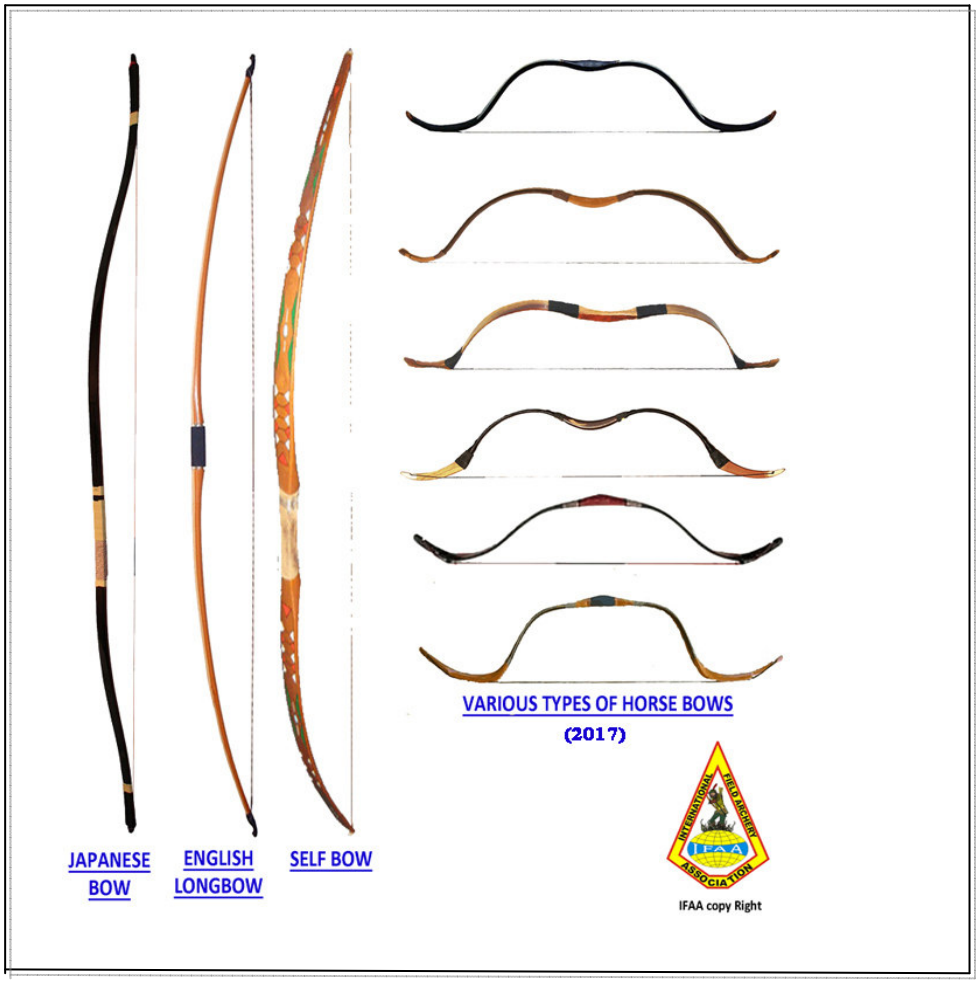


الشكل (4):يمثل رؤوس السهام في العصر الحجري الحديث.

J. Evans 'Ancient Stone Implements of Great Britain

2- تطور القوس عبر التاريخ :

توفرت على مر التاريخ أنواع وأشكال متعددة للأقواس من أشهرها القوس الطويل من قطعة خشب واحدة والقوس المركب القصير الذي تنحني أطرافه إلى الخارج، وبحلول القرن الثاني عشر الميلادي، أصبحت النشابة سلاحا شائعا في أوروبا.الشكل (5).



الشكل(5): يمثل تطور القوس عبر التاريخ

international field archery association the world family of archers

ومع ولادة أول اتحاد لهذه اللعبة عام 1930 وضمنت القوانين والأنظمة وأصبحت رياضة القوس والسهم رياضة معرفة دوليا وعلى الصعيد العالمي. وفي سنة 1972 عادت رياضة القوس والسهم لتدخل الألعاب الأولمبية من جديد ، وفي عام 1982 أدخلت على هذه الرياضة بعض التعديلات حيث أصبحت أكثر حماسا واتخذت الشكل الذي تعرفه اليوم ومن أشهر المنتخبات التي سيطرت على هذه اللعبة المنتخب

الكوري الجنوبي، خاصة على مستوى السيدات، وذلك منذ دورة لوس أنجلوس عام 1984 كما احتلوا المراكز الثلاثة الأولى في الفردي في أولمبياد سيدني بالإضافة إلى انتزاعهم الذهبية في مسابقة الفرق علماً أن هذه الرياضة تمارس على الصعيد الفردي أو على صعيد الفرق (سليمان محمد أحمد،2015، 227).

وقد لعبت القوس دورا مهما وبارزا في تاريخ البشرية، فهي لا بد أنها كانت في أول أمرها أداة للبقاء استعملها الإنسان الأول للصيد أولاً ثم للدفاع عن نفسه ضد الأعداء المحدقين به من الوحوش الضارية التي كانت تتحين الفرص لافتراسه أو سلبه رزقه، أو لحماية نفسه من أبناء جنسه الذين قد يتربصون به. وقد كان للقوس دور كبير في تقرير نتيجة عدد كبير من المعارك الكبرى في التاريخ، ففي معركة (قادش) التي دارت رحاها سنة 1288 ق.م. استطاع النبالة المحمولون على العربات في جيش الملك الفرعوني (رمسيس) أن يُلحقوا بجيش (الحيثيون) هزيمة منكرة (**A Shoot in Time.2006 . a Brief History of archery**)

3- أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم :

تمارس رياضة القوس والسهم في الصالات المغلقة و في الملاعب المكشوفة (الهواء الطلق)، وتعود جذورها إلى التاريخ القديم حيث استعمل الإنسان القوس والسهم في الصيد ومن ثم آلة فتاكة في الحروب التي خاضها . (سليمان محمد ،2015 ،227)

وهي فن التصويب، حيث يستعمل كل منهما في إصابة هدف محدد بدقة ومن ثم إحراز النقاط، وكلما كانت الإصابة دقيقة كلما جمع المتسابق أكبر عدد من النقاط .وهي رياضة التصويب على لوحة التورية التي تقسم على خمس حلقات مختلفة الألوان يترتب فيها من الخارج (أبيض، أسود،أحمر.أصفر)، وتتدرج باختلاف اللون ومنطقة الحلقة(فاطمة عبد مالح، أفراح،71،2015).

3-1 التخصصات الدولية في الرماية بالقوس والسهم :

3-1-1 في الهواء الطلق :

تمارسه ما يقرب من 90 دولة، يمارس على أرض مستوية، على لوحة التروية مقسمة إلى 10 مناطق للنقاط مكونة من 5 ألوان مختلفة . يطلق الرامي 36 سهما. في الجولة الواحدة. 6 أسهم في المسافات الطويلة، و 3 أسهم في المسافات القصيرة.

المسافة بين الرامي والهدف في فئة الرجال(30-50-70-90) مترا. المسافة بين الرامي والهدف في فئة النساء (30-50-60-70) مترا. و يستخدم في هذا الاختصاص هدف قطره (122) سم .في المسافات 90 و 70 و 60 مترا . وهدف قطره (80) سم في المسافات القصيرة (50 و30) مترا.

3-1-2 داخل الصالات :

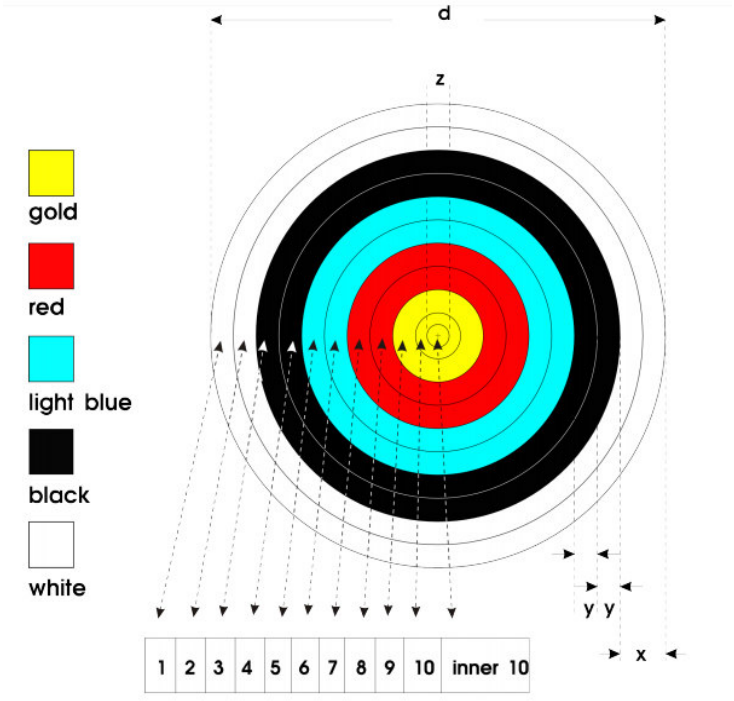
تمارس منذ عام 1972، وخاصة في فصل الشتاء. يطلق الرامي مجموعتين من 30 أسهم في الجولة. 3 سهام في مسافة 25 أو 18 مترا،من اختيار المنظمين. 18 مترا هي الآن المسافة الوحيدة التي اتخذت في البطولة الأوروبية والعالمية.الأهداف مطابقة لمواصفات الاتحاد الدولي للقوس والسهم (**FITA**).

يستخدم هدف قطره (60) سم في مسافة (25) متر.و هدف قطره (40) سم في مسافة (18) متر.(COMPAGNIE DES ARCHERS CASTELORIENS.2003.38)

يجب أن يكون هناك رماة بأعداد كافية لضمان أن كل هدف في البطولة لديه رامي. وعندما يكون هناك أكثر من رياضي واحد في الهدف يتم تعيين رماة من الهيئة المنظمة و الرامي الذي لا يشارك في الرمي ، يجب أن لا يشترك في أي مناقشة بخصوص قيمة السهم. (world archery. Book 2 Events. Chapter3.2017.8).

و تقسم لوحة الهدف إلى دوائر ذات ألوان مختلفة، تضيق تدريجياً في محورها وتقسم هذه الدوائر إلى (دائرة 1 و2) لونها أبيض ودائرة (3 و 4) لونها أسود ودائرة (5 و 6) لونها أزرق، ودائرة (7 و8) لونها أحمر، ودائرة (9 و10) لونها ذهبي .

وتختلف مسافة المناطق على حسب قطر الهدف.



d	x	y	z
diameter of face	color zone	scoring zone	diameter of inner 10
122 cm	12.2 cm	6.1 cm	6.1 cm
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm
60 cm	6 cm	3 cm	3 cm
40 cm	4 cm	2 cm	2 cm

شكل (6): يمثل مختلف مناطق لوحة الهدف

world archery. Book 2 Events. Chapter7.2017.35

2-3 الأعمار المشتركين في اللعبة :

كل الأعمار بداية من 6 سنوات فما فوق (COMPAGNIE DES ARCHERS CASTELORIENS .p9)

السن تحت 11 سنة له الحق من 18 متر – البراعم من 11 له حق 17 متر . الناشئين من 18 إلى 50 متر. فوق 16 أو 17 سنة له حق 70-90 متر ولكن في بطولة الجمهورية يتم تنزيله إلى 30 متر.من اجل الحافز الدراسي ، أما السن العمومي من بعد 18 إلى ما لا نهاية 70-90متر.(فاطمة عبد مالح، أفراح،72،2015)

كل لجنة قضاة يجب أن تتضمن قاضيا دوليا من الاتحاد الدولي للقوس و السهم (**FITA**) .ويعين قاض واحد لكل سبعة أهداف على الأقل ،تكون واجبات القضاة خاضعة لقوانين الاتحاد الدولي للقوس والسهم (**FITA**)وأحكامه وعند الضرورة تتم المشاورات بين القضاة المسئولين و الفنيين ومدير المنافسات .و تخضع منافسات القوس والسهم لأحكام و شروط ومواصفات الاتحاد الدولي (**FITA**) والاتحاد الآسيوي للقوس والسهم (**AAF**).وفي حالة وجود لبس في التفسير واختلاف النصوص تكون الأولوية للنص الانجليزي، وأي حالة غير مسبوقة ولا تغطيها الأحكام يجب أن يكون حلها متوفرا مع قانون وأحكام (**OCA**) وأحكام الاتحادين الدولي والأسيوي (سليمان محمد ،2015 ،230)

4- المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم:

تتميز رياضة القوس والسهم بمحددات عدة مثلها كمثل معظم الرياضات التي تصنف وفقاً للقوانين والتشريعات الدولية من جهة ومن جهة أخرى تصنف عضويا وبدنيا وفقا لمتطلباتها الخاصة، لذا يجب أن يُعد

اللاعب إعداداً من كافة الجوانب لمواجهة هذه المتطلبات وخصوصا التكيف البدني والنفسي والوظيفي العالي،فضلا عن مقومات الشخصية والجسمية. إذ يعمل هذا على زيادة مقدرة اللاعب في استغلال الأداء المهاري في أي نوع من أنواع المواقف الرياضية.

إذ أن رياضة رمي السهام هي رياضة تتطلب تركيزا عاليا متميز بالاستعداد البدني العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما يصبوا إليه وهو التصويب على الهدف.

وتمارس هذه الرياضة من بين الملايين في العالم، إذ إنها تربي لدى الشباب تذليل الصعوبات البدنية والنفسية والوظيفية وتحسن حاسة البصر وتنمي القابلية على الصبر والهدوء وتطور سرعة البديهية وترفع القدرة على التحليل السريع من خلال دراسة الظروف المحيطة ثم اختيار القرار الملائم والصائب في مدة زمنية وجيزة وتضفي على ممارسيها شعوراً غامراً وارتياحا لا يوصف ومتعة عظيمة حينما يتمكن الرامي من إصابة الهدف، وهذا الأمر يولد صراعاً داخلياً يستحوذ على الرامي لكي يحصل على نتائج متقدمة مما يحفز الرماة على الاستمرار في مزاولة الرماية.

أن رماية القوس والسهم هي رياضة لا عنف إنما الهدوء التام، وهنا نذكر أن الرماة المميزين هم الذين يتمكنون من عزل أنفسهم عن صخب العالم في أثناء ادعائهم مهارة الرماية ومن ثم الدخول في عالم آخر مؤلف من الرامي والقوس والهدف. الامر الذي يتطلب تركيزا وهدوء او مجهودا ذهنيا استثنائيا (**فاطمة عبد مالح، أفراح،75،2015**)

4-1 المحددات الذهنية والعقلية لاعب القوس والسهم:

ومن متطلبات هذه الرياضة الثبات والتركيز ، فعند أداء مهارة مثل التصويب تتطلب معلومات بصرية فعل اللاعب أن ينمي عادات توسيع المجال البصري وتقليصه إلى الدرجة المناسبة من الاتساع أو التحديد (**فاطمة عبد مالح، أفراح،76،2015**).

عملية التصويب الجيدة وفاعلية تسلسل الرمي نحو الهدف يشمل تفاعل وتداخل مجموعة من الانطباعات المعرفية والحواس المختلفة . هذه الأحاسيس وردود الفعل تشمل الصورة البصرية "لمنظار القوس" والشعور بالجسم ،الاستقرار العقلي ، الوعي بالبيئة المحيطة.على اللاعب أن يأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ،وينبغي أن يطلق السهم إلا في حالة اقتناعه ببلوغ كل هن هذه العوامل إلى المرحلة المثلى.

طريقة الإحساس بالرمية مهم حيث أن اللاعب المبتدئ لا يمكنه تصور نفسه وبالتالي عليه الاعتماد على التغذية الراجعة للعضلات لتقييم كل رمية. وكل ما سبق يمكن اعتباره على أساس الصورة البصرية

المرجعية (الإدراك البصري)، أي ما يستطيع اللاعب رؤيته مثل طفو "منظار القوس" في المنطقة المقبولة فوق منتصف وجه الهدف واستقامة الوتر،وقبضة القوس في الوضع العمودي . وهذا الإدراك يشعر به اللاعب أثناء كامل عملية تسلسل الرمي (من بداية السحب إلى نهاية الإطلاق) ،من خلال مصدرين .مصدر بدني والحالة العقلية، فالأحاسيس لها صلة بالحركات ،وضع الجسم ، الثبات ،مثل " الاتزان ،استقامة الجسم، وضع الرأس ،تحديد النقطة المركزية على الوجه **anchar point**".ومجهود السحب عند التوتر والاسترخاء . هذه المكونات مهمة فيما يتعلق بالرمي الجيد

فيما يتعلق بالحالة العقلية التي تتمثل في الثقة ،التركيز،الانتباه ، التحرر من الإلهاء والتوتر،الوعي والإدراك بالبيئة، السلامة ، على المدرب أن يعمل على مساعدة اللاعب في تحديد وتطوير وتنظيم كل المشاعر اللازمة وجميع أنواع الأحاسيس. فالصورة البصرية والإدراك البصري بالبيئة المحيطة يتفاعلان مع الجانب البدني والإحساس العقلي بجسم اللاعب فمن المهم أن يبدأ تدريب اللاعب نحو تطوير وتعزيز الجسم وتوازنه والوضعيات المشاركة وقوة اللاعب و الأخذ بعين الاعتبار البنية البيوميكانيكية في حين إدراك اللاعب لهذه العوامل أثرها بإمكانه الربط بينها من خلال الاستمرار في تكرار سلسلة الرمي ، وعليه امتلاك المعرفة لتحرير الوتر أثناء الوقت الذي تكون فيه كل هذه العوامل قريبة من المثالية.

يتم إطلاق السهم عند وصوله للوضعية التفاعلية المثالية و إطلاقه قبل ذلك لن ينتج عنه رمية جيدة بل ينتج تطوير خاطئ للتقنية.فكلما كان اللاعب أكثر استقرارا في الوضعية وقوي عند السحب الكامل للوتر وعنده إدراك بصري وحركي كبير وعنده تنسيق عصبي حركي، كلما كان تهديفه جيد في أغلب الأحيان ، نتيجة ذلك فان اللاعب يقوم بالإطلاق في كل ثقة وسيطرة وهما معياران مهمان في العديد من الأنشطة .إذا كان اللاعب ضعيف وغير مستقر قد لا يستطيع إنتاج أو الحفاظ على الإحساس بعامل التنسيق.

أثناء وبعد الإطلاق على اللاعب المتابعة من خلال الحفاظ على وضعية الجسم والأحاسيس البصرية والبدنية المختلفة ، فالمتابعة هي جزء مهم من الرمية ، فالسهم يخرج بصورة سلسة إلا إذا كانت المتابعة قد أنجزت بشكل صحيح . وينبغي أن يكون الإطلاق إلا عند الإحساس البصري ومدى التنسيق للاعب

(**world archery**.**2015**.**36–37**)

4–2 متطلبات المدرب الجيد:

لمتابعة عمل المدربين مع الرماة في الميدان يجب توفر (عيادات للمدربين والرماة) . تدريب وتثقيف ما لا يقل عن شخصين لدعم برنامج الرماية العالمية

إدراج الرماية كرياضة اختيارية تدرس ضمن برامج التعليم الجامعي وهذا لزيادة عدد الرماة المستمرين في هذه الرياضة بعد المرحلة المدرسية.(**Mr. Josep Escoda .2015**)

5- المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم:

إن المراحل الفنية من ناحية الأداء الكلي ووفقا لقانون اللعبة تُعد واحدة لا تختلف متطلباتها بين لاعب وآخر. أما في التفاصيل المميزة لكل مرحلة فهنالك اختلافات عدة تتوقف على كل من المقاييس الجسمية والتركيب التشريحي المميز لجسم اللاعب، وأيضا على الإمكانات البدنية والتي تنتج عن التوافق مع الأداء المميز لكل لاعب من الناحية الفنية، فضلا عن الطريقة التعليمية والتدريبية التى يعتمدها المدرب في إيصال المعلومة للاعب بشكل سهل واقتصادي.(**فاطمة،أفراح،56،2015**)

وفيما يلي الخطوات المهمة لذلك.

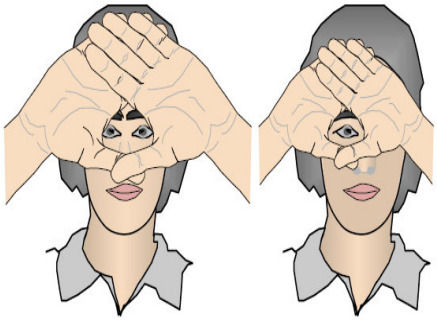
5-1 تحديد العين السائدة:

5-1-1 الطريقة الأولى:

ولتحديد العين السائدة نقوم بعمل هذا الاختبار كما يلى :

يقوم الرامي بوضع إحدى يديه على اليد الأخرى بحيث تكون ثقبا بين الإبهامين والأصابع وتتقاطع اليدين بزاوية (90) درجة تقريبا ويمد الرامي يديه بهذا الوضع باتجاه الهدف والنظر إليه من خلال الثقب بين الإبهامين و الأصابع مع بقاء العينين مفتوحتين.الشكل(أ).

يتيم سحب اليدين نحو الوجه واستمرار النظر نحو الهدف، وعندما تلمس اليدين الوجه ستكون الفتحة أمام العين الساندة.الشكل(ب):يمثل طريقة تحديد العين السائدة



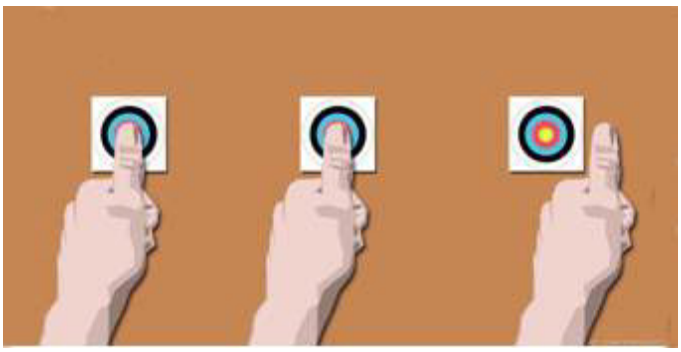
Coachs Manual Entry Level**1.2015.64-65**

الشكل(7): يمثل طريقة تحديد العين السائدة

5-1-2 الطريقة الثانية :

تمديد ذراع واحدة ومع كلتا العينين مفتوحتين، وجه الإصبع، أو الإبهام على الهدف أغلق العين اليسرى. إذا بقي الإصبع في استقامة مع الهدف فهذا يعني أن العين اليمنى هي السائدة.

عكس العملية مع غلق العين اليمنى لإثبات أن العين اليسرى ليست المسيطرة.والشكل(8) يوضح الاختبار.



الشكل (8): الطريقة الثانية تحديد العين السائدة

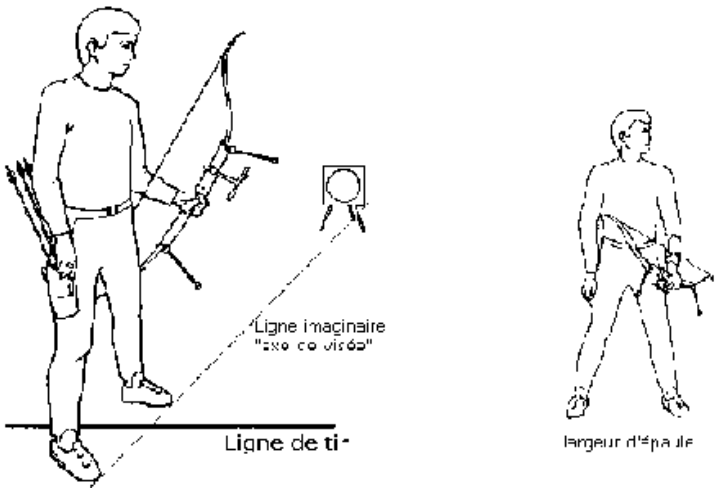
Coachs Manual Entry Leve1.2015. 65

5-2 الوقوف:

يتعلم اللاعب منذ البدء الوضع الابتدائي لعملية الوقوف، والتي تكون بأنواع ومختلفة حسب ما يتناسب ومواصفات كل لاعب فاللاعب في الوضع الأول تكون أطراف أصابع قدميه متعامدة على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف الهدف ويصل حتى قدمي اللاعب على خط الرمي، إذ يضع اللاعب قدميه علىناحيتي خط الرمي (الموازي للهدف)، يكون اتساع القدمين باتساع الكتفين تقريباً. وبشكل عام يكون الجسم على شكل علامة (+) الجسم كله خطوط مستقيمة وفي وضع انتصاب تام والقدمين متوازيين وباتساع الأكتاف والجسم عمودي على الهدف بزاوية 90 درجة و في حالة استرخاء تام وغير متشنج.

وهنالك وقفات عدة تختلف باختلاف كل لاعب وحسب أخطائه في التصويب. ولكن معظم الرماة يقفون الوقفة الطبيعية لأن الخط الوهمي مع منتصف الهدف يكون على خط واحد مع أطراف أصابع القدمين

(**Compagnie d'Arc Saint-Sébastian de Kraainem. 2005**.)



الشكل (9): الوقفة الطبيعية

Compagnie d'Arc Saint-Sébastian de Kraainem. 2005.

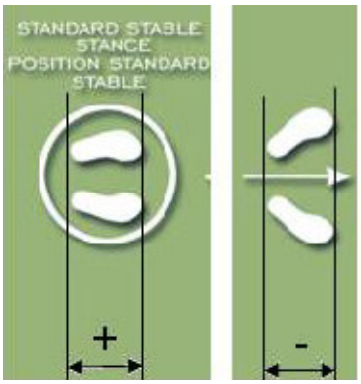
أما النوعين الآخرين اللذين يتخذهما اللاعب تبعاً لما يتناسب مع كل مواصفاته فتكون وفقا إلى الوقفة المفتوحة أو الوقفة المغلقة ويختلفان مع الوضع الأول في أن أصابع القدم لا يكونان متعامدان على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف الهدف فتكون القدم في الوقفة المفتوحة الأقرب للهدف إذ تبعد عن الخط الوهمي قليلاً (**kisik lee.2010.31**)

أما في الوقفة المغلقة فتكون القدم البعيدة عن الهدف هي التي تبعد عن الخط الوهمي قليلاً وبعضهم يفضل الوقفة المنحرفة أو الوقفة المفتوحة أو المغلقة.

فالوقفة المفتوحة أو المنحرفة تجعل الرامي يرى الهدف أفضل و يعزز توازن الجسم ككل.أما الوقفة المغلقة قد تؤدي أن يضرب الوتر الساعد أو يمسك بطرف واقي الذراع وهي غير منتشرة بين الرماة (**2015.83. world archery**).

الشكل (10): الوقفة المفتوحة

Kisik lee.2010.31

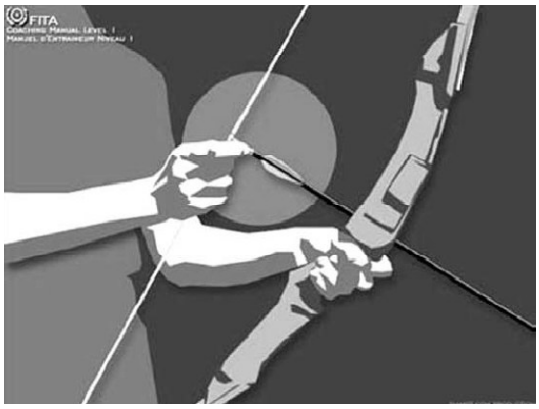


الشكل (11):الوقفة المغلقة

World archery .2015.83

3-5 وضع أصابع اليد الساحبة للوتر:

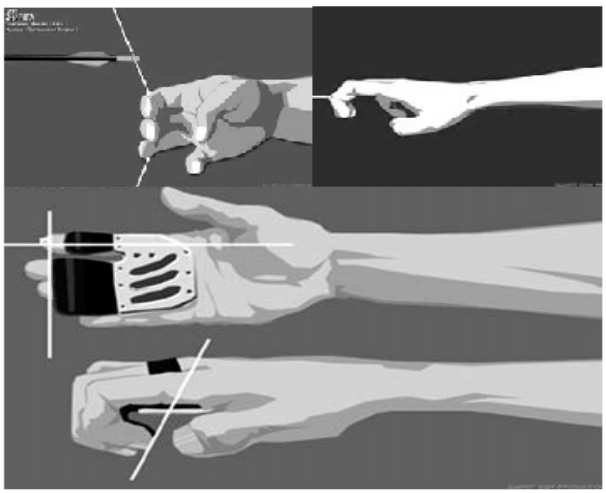
يقوم اللاعب بإيصال الأصابع عند نهاية العقلة الأولى بان يكون أصبع السبابة متصل بالوتر من أعلى نقطة تثبيت مؤخرة السهم في الوتر.(**MANUEL FITA du DEBUTANT. 2005.12**).



الشكل (12): نقطة تثبيت نهاية السهم بالوتر

MANUEL FITA du DEBUTANT. 2005.12

يليه من أسفل النقطة نفسها اصبع الوسطى فالبنصر مباشره ولكن بدون ان يلمس السهم، مع إحكام القبض على الوتر بالأصابع الثلاثة على شكل خطاف **HOOKin** بين السلاميتين الأولى والثانية بحيث يكون الضغط الناتج من القوس موزع على امتداد خط الضغط **PreSSure Line** المار بمفصل أصبع الإبهام (كلوه اليد). وان تكون أصابع اليد الساحبة بالوضع الذي لا يؤثر في الأداء ومن ثم على الإنجاز **Benoit Dupin**،(**Anne Michaud. 2004.5**).

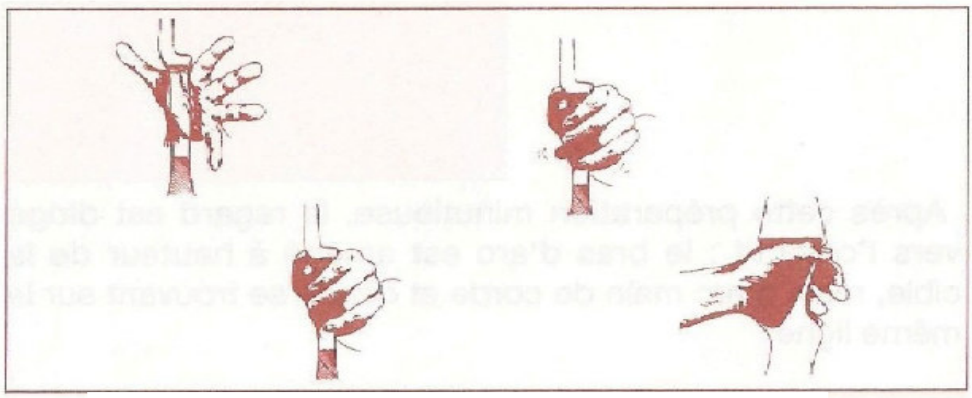


الشكل (13): وضع أصابع اليد الساحبة للوتر

MANUEL FITA du DEBUTANT.2005.43

5-4 وضع اليد الحاملة للقوس:

لعمل هنا بأن يكون هنالك خط عمودي يقسم يد القوس نصفين، هذا الخط يمثل المكان الذي يضغط عليه اللاعب بيده وان القبض على يد القوس ليس معناه مسكها ولكن مجرد حمل اليد مع دفعه للأمام، وتكون بذلك ظهر كف اليد تمثل زاوية 45 درجة مع خط اليد ويكون أصبع السبابة والإبهام شبه متلامسين ولكن بشكل استرخائي ولا تؤثر في عملية الرمي. (**sébastien flute.ABC du tir à l'Arc.4**)



الشكل (14) : وضع اليد الحاملة للقوس

sébastien flute.ABC du tir à l'Arc.4

5-5 وضع الذراع الممسكة بالقوس:

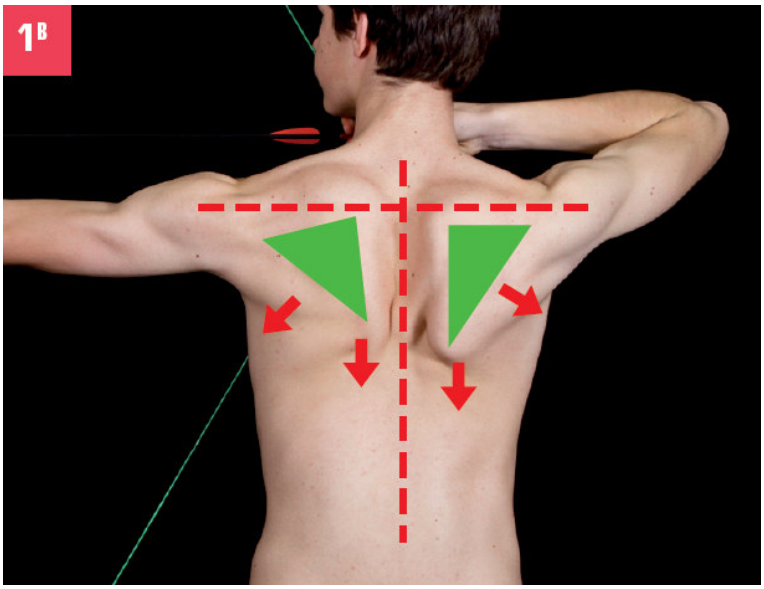
أن الذراع الممسكة بالقوس هي الأخرى ذات تأثير كبير من الناحية الفنية بأن تكون ممتدة وتحمل القوس في ارتفاع الأكتاف نفسه، ويكون المرفق مستدير ناحية الجهة الإنسية لجسيم اللاعب واتجاهه للخلف، وأن يكون الساعد في خط مستقيم موازي لمسار الوتر. (**world archery.2015.105**).

الشكل (15) : وضع الذراع الممسكة بالقوس

world archery.2015.105

6-5 السحب:

يقوم اللاعب بسحب الوتر بشكل خط مستقيم وأفقي وموازي للذراع الممسكة بالقوس لكي يصل إلى نقطة التثبيت ولأجل تحقيق هذه يجب أن يتم ذلك بالعمل على تقريب عضلات الظهر العليا لعظمي اللوح للداخل في اتجاه أحدهما الأخر.(**Marc Dellenbach.2010.5، Anne Michaut**)

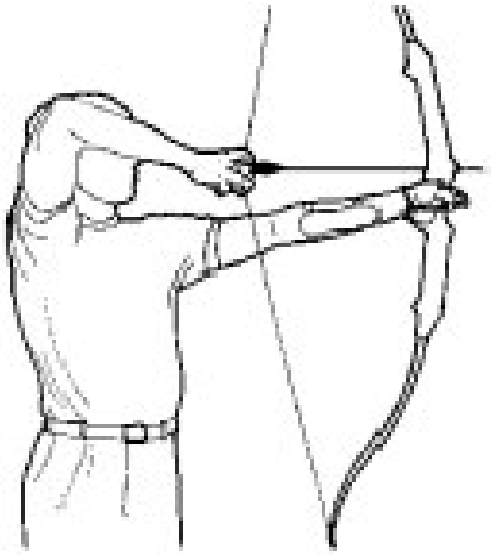


الشكل (16) : تقريب عضلات الظهر في عملية السحب

Anne Michaut, Marc Dellenbach.2010.5

يجب أن يكون اللاعب بعد عملية السحب في وضع سحب ووقوف ويجب أن يصحب كل هذا ارتخاء في عضلات الجسم غير العاملة.

العمل على الاحتفاظ بالكتفين في وضعهما الطبيعي على قدر الإمكان(**Murray Elliot.2002.45**).



الشكل (17) : عملية السحب

Murray Elliot.2002.45

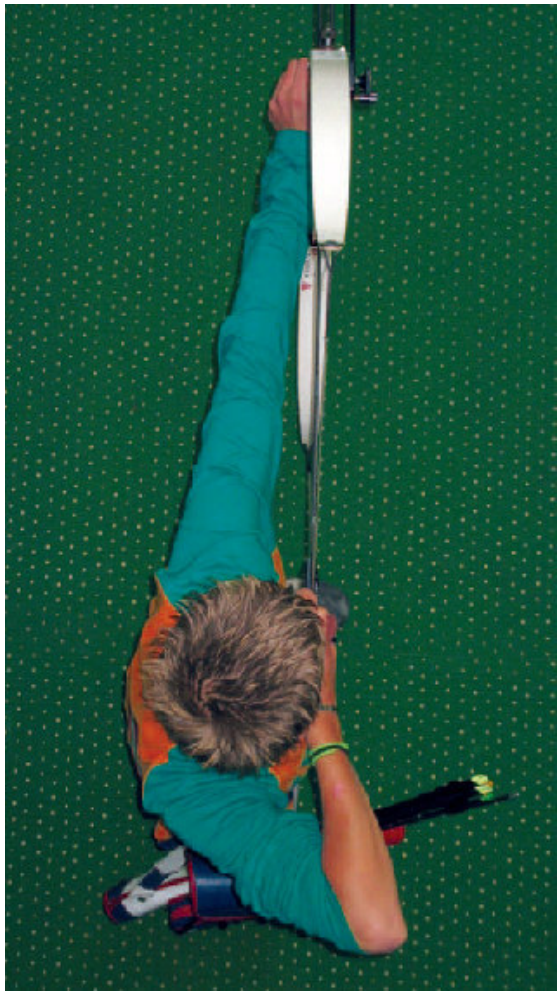
5-7 التثبيت:

أن التثبيت هو إحدى المتطلبات المهمة جدا وذلك للحاجة الملحة للتهدئة النفسية و في الوقت نفسه توفر التركيز المدروس وتهيئة الأجهزة الوظيفية وعلى ذلك الأساس يجب العمل بما يلي:

يجب أن يلامس الوتر في مرحلة التثبيت الأنف.

- يكون وضع إصبع السبابة أسفل الذقن وملامساً للحد الخارجي للذقن.

يجب ملاحظة أن الفم يكون مغلقاً والأسنان مقفلة (وذلك لأنه إذا كان هنالك أي اتساع في الفك الأسفل كان سبباً في تغير نقطة التثبيت وعدم ثباتها كل مرة عن التي تليها أو تسبقها مما يتسبب في عدم دقة الرميات)· **Anne Michaut**)،(**Benoit Dupin. 2006.7** .



الشكل (18) : عملية التثبيت

Anne Michaut, Benoit Dupin. 2006.7

5-8 الشد والانتظار:

من الأمور المهمة هنا الانتظار لما يتأثر في زمن الشد والحالة النفسية والجسمية ولذا يتطلب العمل بما يلي:

يجب أن يحتفظ اللاعب بعضلات الظهر في حالة توتر دون تغيير.

الذراع الممسكة للقوس وذراع السحب ومرفق ذراع السحب على خط مستقيم واحد.

الاحتفاظ بالأكتاف في وضعهما الطبيعي قدر الإمكان.

يجب أن يقع مركز ثقل الجسم بالنسبة لقاعدة الارتكاز في منتصف المسافة للخط الواصل بين بداية مفصل سلاميات أصابع القدمين.(**MANUEL FITA du DEBUTANT.2005.51**).

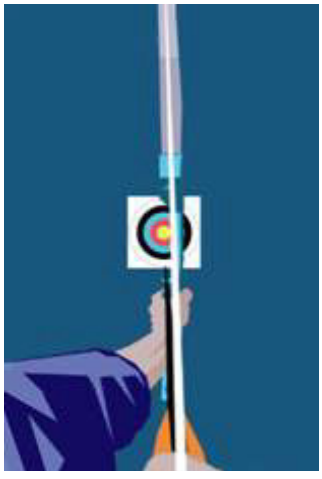
الشكل (19) : عملية الشد والانتظار

MANUEL FITA du DEBUTANT.2005.51

5-9 التهديف:

من اجل الوصول إلى مستوى تهديف العالي الدقة يجب العمل على ما يلي:

- تتم عملية التهديف عن طريق العينين معاً، أو العين السائدة، وإغلاق العين الاخرى.
- يجب أن يحتفظ اللاعب بالتسديد في وسط الهدف دون تغيير في مكانه لأي سبب.
- يجب أن يكون مرور الوتر بصورة رأسية متعامدة مع نقط التسديد المثبتة في يد القوس ويتجه نحو يسار قليلاً.(**world archery.2015.105**).



الشكل (20) : عملية التهديف

world archery.2015.105

5-10 الإطلاق:

يُعد الإطلاق خاتمة مهارة الرمي بان يكون اللاعب على مستوى من الاحتفاظ التام بأجهزة وظيفية جيدة جدا ولياقة بدنية ونفسية عالية ولأجل تحقيق ذلك يجب العمل بما يلي:

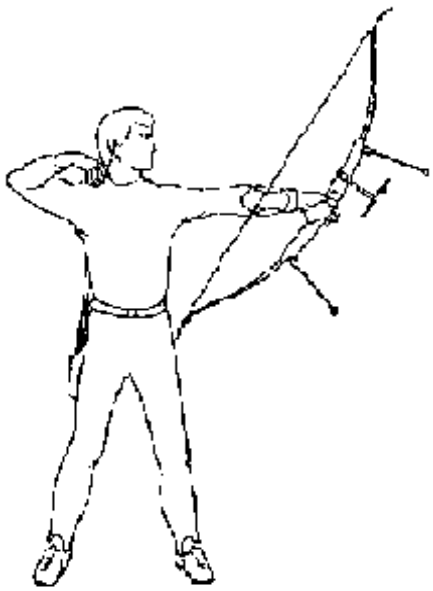
يستمر اللاعب بتحريك وتقريب عظمتي اللوح من بعضهما عن طريق انقباض عضلات الظهر والكتف الخلفية، وان يكون في أثناء ذلك ارتخاء في أصابع اليد في ذراع السحب.

ارتخاء ذراع القوس وبذلك سوف تندفع للأمام بطريقة أوتوماتيكية ويتحرر الوتر من الأصابع وينطلق السهم خارجاً من الوتر في الهواء و في طريقه إلى الهدف.

ترك القوس ليتأرجح أو ليسقط من يد اللاعب (تمنعه من السقوط حبل مثبت في إصبعي اليد الحاملة للقوس).

5-11 المتابعة:

وهنا يجب أن يكون ذراع السحب في حالة ارتخاء وخلف الأذن للأسفل قليلا ويجب الانتظار في آخر وضع وصل له اللاعب من تحرير السهم من القوس وانطلاقه حتى يصل السهم إلى الهدف.



الشكل (21) : عملية المتابعة

Compagnie d'Arc Saint-

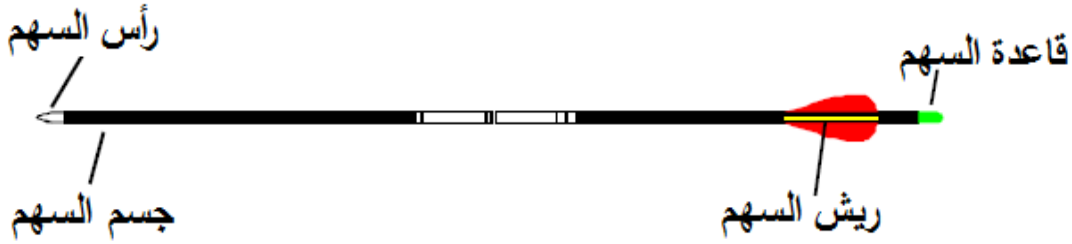
Sébastian de Kraainem.2005

6-الأدوات المستعملة في القوس والسهم:

هنالك أشكال من التجهيزات المسموح استعمالها من قبل الرماة عند الرماية في منافسات الاتحاد الدولي للقوس والسهم **FITA** وتقع على عاتق الرامي مسئولية استخدام التجهيزات التي تتطابق مع قواعد الاتحاد الدولي، وإذا شك الرامي في أي منها، فان عليه عرض هذه التجهيزات على القاضي (أو القضاة) قبل استخدامها في المنافسة. ويمكن استبعاد أي رامي من المنافسة إذا وجد انه يستخدم تجهيزات تعارض مع قواعد الاتحاد الدولي للقوس والسهم**FITA**.(فاطمة عبد مالح ،2015،37).

6-1 السهم:

هو جسم أسطواني مجوف مصنوع من مادة الألمنيوم أو من الخشب أو من الألياف الصناعية أو من الكربون له مؤخرة لها شقين لتثبيته في الوتر ومقدمة بارزة وثلاث ريش للحفاظ على اتزانه أثناء انطلاقة في الهواء (Murray Elliot.. 1999 .17).



الشكل (22) : مكونات السهم

Murray Elliot.. 1999 .17

6-1-1 مكونات السهم:

6-1-1-1 جسم السهم:

هو المسافة بدأ من مقدمة السهم وحتى قاعدة السهم.ويجب أن لا يزيد جسم السهم عن 9.3 ملم.

6-1-1-2 رأس السهم :

هو قطعة معدنية مدببة مثبتة في مقدمة السهم ولها وزن معين بحيث تسمح باتزان السهم أفقيا إثناء الطيران، ويمكن أن يصل قطر رأس السهم أو مقدمته إلى 9.4 ملم بحد أقصى.

6-1-1-3 قاعدة السهم:

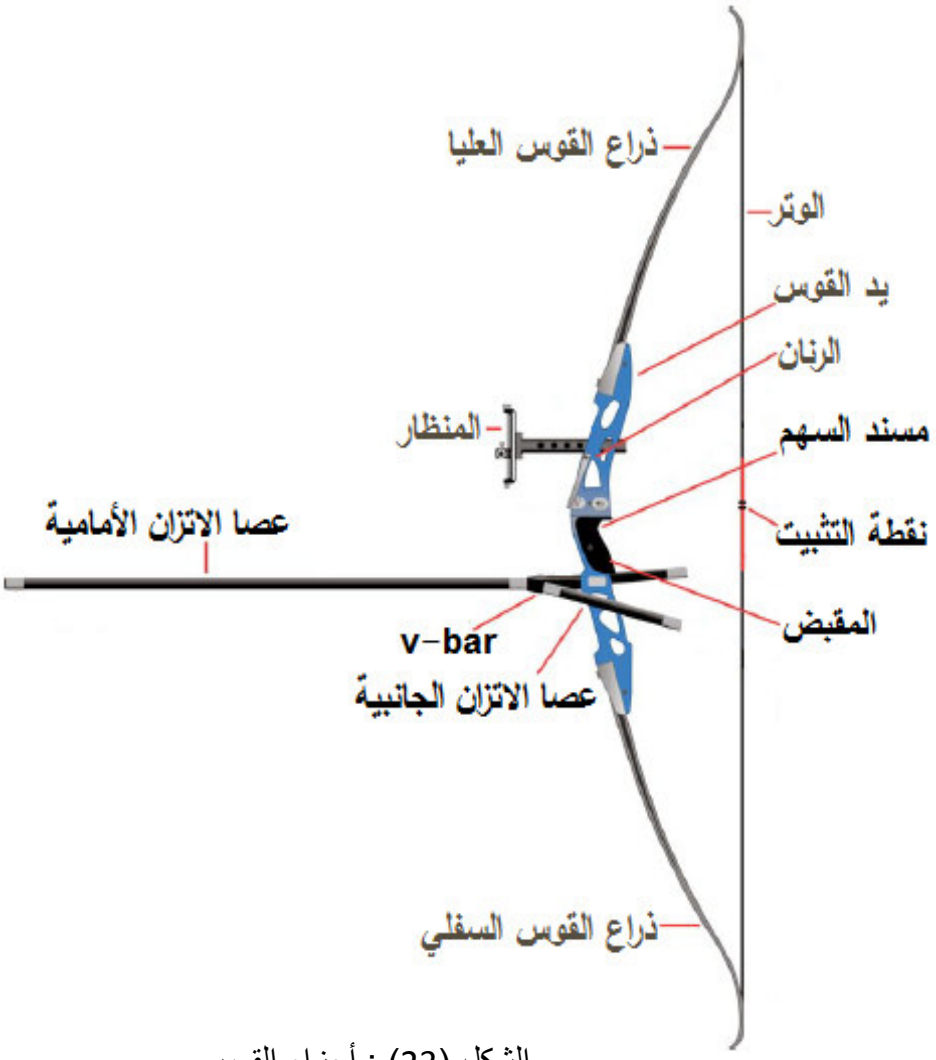
عبارة عن قطعة من البلاستيك أو المعدن تثبت في نهاية السهم لكى يتمكن الرامي من وضع السهم في الوتر استعدادا لإطلاقه.

6-1-1-4 ريش السهم :

عبارة عن ثلاث قطع من البلاستيك أو الريش الطبيعي يثبت على جسم السهم وتلي قاعدة السهم لتساعد على اتزان السهم إثناء الطيران.(**The society for creative anachronism inc.2016.8**).

6-2 القوس:

هو أداة مكونة من أجزاء عدة وهي مبينة في الصورة () كالأتي :



الشكل (23) : أجزاء القوس

FITA Beginners Awards 2008.29

6-2-1 المقبض:

هو تجويف محاط بمادة البلاستيك في منتصف يد القوس تقريبا ومخصص ليضع فيه اللاعب يده لحمل القوس.

6-2-2 ذراع القوس:

هي أطراف القوس مصنوعة من مادة الكربون والفيبر و الخشب تلتحم بالمقبض وتتحدد قوة القوس بقوة الأذرع ومرونتها.

6-2-3 يد القوس:

هو جسم مصنوعة من الخشب أو من الماغنسيوم ويكون طوله للرجال 25 بوصة وللسيدات 23 بوصة و به مكان مجوف ليضع اللاعب يده لحمل القوس. يسمح باستخدام يد القوس المتعددة الألوان والعلامات التجارية الموجودة على الطرف العلوي من الداخل، كما يسمح باستخدام يد القوس لتشتمل على حمالة آو رباط **Brace** طالما أنها لا تلمس بشكل ثابت يد أو رسغ الرامي.

6-2-4 الوتر:

هو مجموعة من الخيوط مصنوعة من مادة الداكرون ومثبتة في طريفي القوس، ويتكون من أي عدد من الجديلات (الخيوط)، والتي من الممكن أن تكون ذات ألوان مختلفة ومن أي مادة تناسب الغرض، يسمح ببعض الإضافات للوتر مثل علامة تحديد موضع تلامس الوتر مع شفاه أو انف الرامي

6-2-5 مسند السهم:

هو عبارة عن قطعة من البلاستيك أو المعدن توضع علي صفيحة القوس وذلك ليوضع عليها السهم لحظة وضع قاعدة السهم في الوتر. ويكون قابلاً للضبط ويمكن استخدام أي زر ضغط متحرك أو نقطة ضغط أو شريحة للسهم بحيث ألا تعمل كهربياً أو الكترونيا.

6-2-6 نقطة التثبيت:

هي المنطقة التي يثبت فيها قاعدة السهم أثناء وضعه في الوتر.

6-2-7 منتظار القوس:

هو أداة توضع على القوس لتساعد الرامي في التصويب على الهدف مثل النشانكاة (الشعيرة) في الأسلحة النارية. ويمكن أن يسمح بالضبط والتعريض حسب سرعة الرياح واتجاهها وضبط الارتفاع.

6-2-8 عصا الاتزان الأمامية:

تثبت في الجهة الأمامية في يد القوس ومصنوعة من مادة الكربون أو الألمونيوم وتعمل على الحد من عزم التدوير للسهم في لحظة الإطلاق.

6-2-9 الرنان :

هو عبارة عن قطعة معدنية رقيقة صغيرة مثبتة في يد القوس أعلى مسند السهم وتعمل على تنبيه اللاعب باكتمال مسافة السحب المطلوبة واستعداده للإطلاق.(**Nicolas Rifaut et Marc Dellenbach.2012.5**).

الشكل (24) : الرنان

Nicolas Rifaut et Marc Dellenbach.2012.5

6-2-10 عصا الاتزان الجانبية:

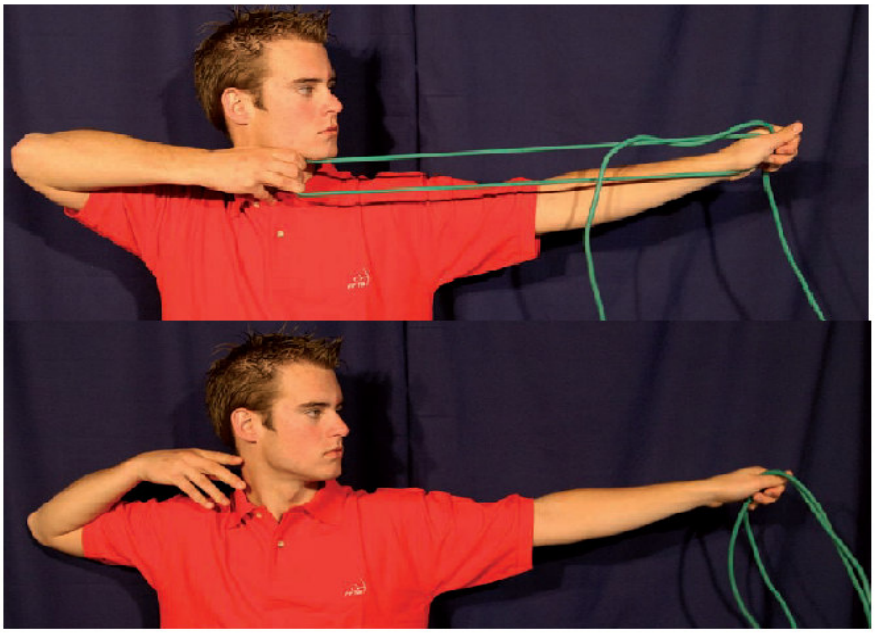
هما عبارة عن عصاتين مثبتين في الجهة الأمامية أسفل عصا الاتزان الأمامية عن طريق عصا قصير أخر يسمى امتداد عصا الاتزان والوصلة على شكل **V** مع عصا الاتزان الأمامية وتكون قصيرة وتعمل زاوية 45 ومصنوعة من مادة الكربون آو الألمنيوم وتعمل على الحد من عزم التدوير للسهم بجانب عصا الاتزان الأمامية في لحظة الإطلاق.(فاطمة عبد مالح،**2015**،**39**،**40**).

7- الأجهزة والأدوات التكميلية :

وهي بمثابة إكسسوارات إضافية ليس من الضروري استعمالها ومنها :

7-1 رباط الشد:

هو جهاز تدريبي الهدف منه هو تطوير تحميل العمل العضلي الثابت ودقة التصويب للرمي نحو الهدف، يزيد من تركيز اللاعب على التقنية (**Anne Michaut**،**7**. **Jean-Claude**. **2008**).



الشكل (25) : رباط الشد

Anne Michaut, Jean-Claude Lapostolle.2008 .7

7-2 الواقي:

وتشمل واقي الذراع والصدر، ورباط القوس وجعبة (حامل) الأسهم المثبتة بواسطة الرأس أو على الأرض والشرابة (حزمة من الخيوط مجتمعة عنقود واحد)، وعلامات وضع القدمين بحيث لا يزيد ارتفاعها عن واحسد سنتمتر عن مستوى سطح الأرض، أغطية طرفي القوس، حامل منظار الرؤية (يمكن تركه على خط الرماية بحيث لا يسبب إعاقة لأي رماة آخرين)، كما يمكن تثبيت مؤشرات سرعة واتجاه الرياح (غير كهربية أو الكترونية) بتجهيزات الرأس على خط الرماية (مثل الشرائح الخفيفة) يوضح بعض الملحقات القوس والسهم. والشكل (5) يوضح بعض الحقائب والجعب. (فاطمة عبد مالح،**2015**،**49**).

الخلاصة:

أن رماية القوس والسهم هي رياضة لا عنف إنما الهدوء التام، وهنا نذكر أن الرماة المميزين هم الذين يتمكنون من عزل أنفسهم عن صخب العالم في أثناء أدائهم مهارة الرماية ومن ثم الدخول في عالم أخر مؤلف من الرامي والقوس والهدف. الأمر الذي يتطلب تركيزا وهدوء أو مجهودا ذهنيا استثنائيا ومما سبق ذكره في هذا الفصل فلرياضة القوس والسهم محددات عدة مثلها كمثل معظم الرياضات التي تصنف وفقاً للقوانين والتشريعات الدولية من جهة ومن جهة أخرى تصنف عضويا وبدنيا وفقا لمتطلباتها الخاصة، لذا يجب أن يُعد اللاعب إعداداً من كافة الجوانب لمواجهة هذه المتطلبات وخصوصا التكيف البدني والنفسي والوظيفي العالي،فضلا عن مقومات الشخصية والجسمية. إذ يعمل هذا على زيادة مقدرة اللاعب في استغلال الأداء المهاري في أي نوع من أنواع المواقف الرياضية.

الفصل

الثالث

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل

لمشكلة البحث

وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها وسيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف أراء وافتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1-الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية، دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية ، و سميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف و الاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية.

كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم. (إذا كانت العينة من الأفراد) (قيس، سطويس ، 1987،95)

وبسبب الوباء كورونا الذي حل بالبلاد الذي أدى الى غلق كل مراكز التدريب وكل النوادي الرياضية لم يتسنى للباحث اجراء الاختبارات المراد تطبيقها للوصول لنتائج تجيب عن تساؤلاته وإشكالية بحثه.

2-المنهج:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية مولودية باتنة.

فإن المنهج الذي اتبعه الباحث لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رشوان،2003،66)

ومن خلال كل هذه المعطيات نظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأننا نراه مناسبا لدراستنا ولأداة الاختبار والقياس. (عبد القادر محمودة، 1990،58.)

3-مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب -سكان-أو أية وحدات أخرى). (عمار بوحوش، محمود الذنيبات،1995 ،56).

العينة:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، **2007**،**334**).

3-1 حالات الدراسة:

تم إجراء الدراسة على (5) حالات من لاعبي الرماية بالقوس والسهم بفرع الرماية الرياضية مولودية باتنة.

3-1-1 مميزات كل حالة :

	الحالة الأولى	الحالة الثانية	الحالة الثالثة	الحالة الرابعة	الحالة الخامسة
الجنس	أنثى	ذكر	ذكر	ذكر	ذكر
العمر	13	12	13	11	11
الوزن بالكيلوغرام	37	42	39	40	34
الطول بالمتر	1,61	1.36	1,50	1.48	1,45
المستوى الدراسي	الثالثة متوسط	السنة لثانية متوسط	الثالثة متوسط	السنة الأولى متوسط	السنة الأولى متوسط
عدد المشاركة في المنافسات	1	0	0	0	0
مدة الممارسة	سنتين	سنة واحدة	سنة واحدة	سنة واحدة	سنة واحدة

الجدول (1) : مميزات حالات

4- الحدود المكانية والزمانية:

4-1 الحدود المكانية: ملعب عبد اللطيف شاوي – باتنة -

4-2 الحدود الزمانية : تمت بداية من 1 فيفري 2020 بدأت الدراسة النظرية و جمع المعلومات و في اول مارس بدأت الدراسة الاستطلاعية

5- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

أن الخطوات العلمية التي يقوم بها الباحث ،لا يمكن أن تتم من دون أجهزة وأدوات ووسائل يستعين بها لحل مشكلته، ليتمكن من خلالها الحصول على المعلومات والبيانات التي تجعله يدرس مشكلته دراسة علمية، ويجد الحل المناسب لها، لتحقيق أهداف بحثه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة(محمد صبحي حسانين، 1991،121).

5-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية و الأجنبية.
- لوحة اختبار بعض القدرات البصرية ملحق (2) .
- استمارة قياس تركيز الانتباه, ملحق
- فريق العمل المساعد ملحق (4)
- شبكة المعلومات الدولية الانترنيت

5-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ملعب القوس والسهم.
- درايئ (**archery range**) عدد (4).
- أقواس عدد 12.
- أسهم عدد 108.
- أهداف لغرض الاختبار عدد (2).
- أقلام و استمارات تسجيل.
- ساعة توقيت عدد (2).
- صافرة عدد (1).
- ميزان .
- شريط لقياس الطول .
- مصباح .
- طاولة .

- شريط لقياس المسافة .

5-3-الاختبارات المستخدمة في البحث:

5-3-1- اختبار مظاهر الانتباه :

5-3-1-1 اختبار حدة الانتباه

استخدم الباحث اختبار (بوردن –انفيموف) ويعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدمة لقياس خمسة من مظاهر الانتباه وهي (الحدة, التركيز,الثبات, التوزيع, التحويل) وهذا المقياس عبارة عن استمارة تحتوي (31) سطر من الأرقام الانكليزية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من(3-5)أرقام يحتوي كل سطر على (10)مجموعات مجموع أرقامها(40)رقماً أي أن الاختبار يحتوي على(1240) كما موضح في الملحق (1).(نوزاد ، نهاد ،**2009**،**104**).

وقد وضعت أرقام هذه الاختبارات بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساويةً أيضاً لتفادي احتمالات الحفظ , وقبيل تطبيق الاختبار يتم شرحه للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظة لاستمارة قياس تحوي المكونات نفسها ولكن بترتيب يختلف عن استمارة الاختبار الأصلية لكي لا يحفظ المختبر ترتيب الأرقام المطلوبة.

التعليمات:

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي:

انظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الجاف، وعلى المختبر إن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار(دقيقة واحدة) فقط, بحيث يتم شطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين.

- يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر ورقة الاختبار الموضوعة أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (أبدأ) فيقوم اللاعب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحد) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت أخر مجموعة وصل إليها.

التسجيل:

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية:

1- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (**A**).

2- إحصاء عدد الأرقام ال (97) التي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور و يرمز لها بالرمز (**C**) .

3- إحصاء الأعداد المنسية التي لم يشطبها المختبر(أي الساقطة من معدل الشطب في الجزء المنظور) ويرمز لها بالرمز (**O**).

4- إحصاء الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (**W**)

يتم استخراج حدة الانتباه لدى المختبر بالمعادلة التالية :

كلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى حدة الانتباه (**حسين ,محمود .1989.ص199**).

5-3-1-2 اختبار ثبات الانتباه:

التعليمات:

يكرر الأداء نفسه بالنسبة لاختبار حدة الانتباه و يكون الشطب للرقم (96).

زمن الاختبار دقيقين .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

يتم استخراج الدلالات الآتية :

- مجموع الأرقام المشطوبة (96) التي قام اللاعب بشطبها في الجزء المنظور و يرمز لها بالحرف (**C**).

- مجموع الأرقام المشطوبة التي قام اللاعب بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور إذ يرمز لها بالحرف **W**).

- مجموع الأرقام الساقطة من التشطيب أي المنسية والمفروض شطبها و رمز لها بالحرف (**O**)

- ثبات الانتباه و يرمز له بالحرف (**A**).

أي أن ثبات الانتباه :

$$\text{ثبات الانتباه} = \frac{C - W}{C + O}$$

5-3-1-3 اختبار تركيز الانتباه:

التعليمات :

- يكرر الاختبار نفسه المتبع في قياس حدة الانتباه ، ولكن بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي.
- الرقم المختار لهذا الاختبار (96)
- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

- المعادلة نفسها التي استخدمت في حدة الانتباه تستخدم في التركيز
- صافي النتائج في حدة الانتباه يرمز لها ب (**U1**) أي بدون مثير.
- أما صافي النتائج في التركيز أي (حدة الانتباه مع المثير الصوتي والضوئي) يرمز لها بالرمز (**U2**).
- تركيز الانتباه يستخرج في النتيجة النهائية :

أي:

زمن الاختبارين دقيقتين.

ملاحظة:

كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند اللاعب (عبد الستار جبار الضمد ،2000، 88)

أي كلما كانت القيمة النهائية للتركيز صغيرة كان التركيز عاليا، والعكس صحيح أي كلما أقترب (**U2**) من (**U1**) كان التركيز أفضل.

5-3-1-4 مظهر توزيع الانتباه:

التعليمات:

- نفس الأداء باختبار حدة الانتباه ولكن مع بعض المتغيرات .
- عند إعطاء كلمة (ابدا) مع تشغيل الساعة يبدأ اللاعب بالبحث عن الرقمين (79،47) في نفس الوقت و يقوم بشطبهما عند ملاحظة أي منها .

- زمن الاختبار دقيقتان .

- تستخرج حدة الانتباه للرقم (79) كما سبق شرحه في اختبار الحدة يكون صافي نتائج الرقم (79) بالنتيجة النهائية ويرمز لها ب (**U3**).

- تستخرج حدة الانتباه للرقم (47) كما سبق شرحه في اختبار الحدة يكون صافي نتائج الرقم (47) بالنتيجة النهائية ويرمز لها ب (**U4**).

وبعد استخراج النتيجة لكل من الرقمين (79،47) تستخدم المعادلة الآتية لاستخراج نتيجة توزيع الانتباه .

X: عدد المرات الصحيحة لشطب الرقمين (79،47) .

Y: عدد المرات التي تم فيها شطب أرقام غير مطلوبة .

Z: عدد المرات التي تركت فيها الأرقام المطلوبة .

كلما انخفض توزيع الانتباه ارتفع مستوى مظهر توزيع الانتباه (حسين ، محمود ،**1989**،**199**)

5-3-1-5 اختبار تحويل الانتباه:

التعليمات

تضاف التغييرات الآتية في هذا الاختبار ومع المقارنة بالاختبارات السابقة.

زمن الاختبار (دقيقتين) مقسمة إلى أربع أقسام كل قسم مدته (30) ثانية

1- يشطب اللاعب رقمين مثل (49،83) ولكن كل رقم منفصل عن الآخر ولمدة 30 ثانية ولكل رقم جولتان ، كما موضح أدناه .

-عندما يسمع اللاعب كلمة (ابدأ) يبدأ بشطب رقم (49) فقط لمدة)(30) ثانية وعندما ينتهي الوقت يضع علامة دائرة على آخر عدد وصل إليه ويكمل دون توقف .

- عند سماع كلمة (حول) أو (بدل) لرقم (83) يشطب هذا الرقم ولمدة (30) ثانية أخرى وعند انتهاء يضع علامة دائرة على آخر عدد وصل إليه ويكمل دون توقف .

عند سماع كلمة (حول) أو (بدل) لرقم (49) يشطب هذا الرقم ولمدة (30) ثانية أخرى وعند انتهاء يضع علامة دائرة على آخر عدد وصل إليه ويكمل دون توقف .

عند سماع كلمة (حول) أو (بدل) لرقم (83) يشطب هذا الرقم ولمدة (30) ثانية أخرى وعند انتهاء يضع علامة دائرة على آخر عدد وصل إليه .

زمن الاختبار (دقيقتين) مقسمة إلى أربع أقسام كل قسم مدته (30) ثانية

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

يتم احتساب حدة الانتباه لأربعة أوقات (30) ثانية كما في احتساب حدة الانتباه في الاختبار الأول.

1 الحدة الأولى: صافى نتائج الاختبار في (30) ثانية الأولى للرقم (49).

2 الحدة الثانية: صافى نتائج الاختبار في (30) ثانية الثانية للرقم (83).

3 الحدة الثالثة: صافى نتائج الاختبار في (30) ثانية الثالثة للرقم (49).

4 الحدة الرابعة: صافى نتائج الاختبار في (30) ثانية الرابعة للرقم (83).

ويرمز لتحويل الانتباه بالرمز (**N**).

وبعد ذلك يتم حساب الفرق بين ال (30) ثانية الأولى و الثانية و الثالثة والرابعة بطرح واحد من الأخيرة لاستخدام صافي النتائج كما يلي :

يرمز (**M**) للفرق بين ناتج الاختبار بين الجزء الأول و الثاني .(الحدة الأولى – الحدة الثانية).

يرمز (**H**) للفرق بين ناتج الاختبار بين الجزء الثاني و الثالث .(الحدة الثانية – الحدة الثالثة).

يرمز (**O**) للفرق بين ناتج الاختبار بين الجزء الثالث و الرابع .(الحدة الثالثة – الحدة الرابعة).

إذن تحويل الانتباه يحسب بالمعدلة التالية :

الملاحظة:

كلما انخفضت دلالة الناتج ارتفع مستوى تحويل الانتباه لدى اللاعب (**حسين ، محمود ،1989،199**)

5-3-2 اختبار لوحة القياس القدرات البصرية:

استخدم الباحث اختبار لوحة قياس القدرات البصرية و هذا الاختبار يقيس أربعة قدرات بصرية (التركيز البصري، تمايز الألوان، الدقة البصرية، التتبع البصري). (**أفراح عبد القادر عباس المنصوري، 2014،122**)

5-3-2-1 اختبار التركيز البصري:

الهدف من الاختبار :

قياس قدرة رامي القوس في مهارة التركيز البصري.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب على بعد (10) امتاز من الهدف .يرمي (6) أسهم خلال (3) دقائق، ويعطي المدرب نوع الشكل المطلوب التصويب عليه بغض النظر عن اللون كان يكون شكل الوجه الضاحك على سبيل المثال

حساب النتيجة:

تحسب نقطة لكل سهم يصيب الشكل المطلوب وصفر عندما يخطئ الشكل . وبهذا تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها (6) درجات واقل درجة (0).

5-3-2-2 اختبار تمايز الألوان:

الهدف من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب في تمايز الألوان

طريقة الأداء :

يقف اللاعب على بعد(10) امتاز من الهدف يرمى (6) أسهم خلال (3) دقائق .

ويعطي المدرب اللون المطلوبة التصويب عليه بغض النظر عن نوع الشكل كأن يكون اللون الأحمر على سبيل المثال.

حساب النتيجة: تحسب نقطه لكل سهم يصيب اللون المطلوب وصفر عندما يخطئ اللون. وبذا تكون أعلي درجة يمكن الحصول عليها (6) درجات واقل درجة (0)..

5-3-2-3 اختبار الدقة البصرية:

الهدف من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب في دقة إصابة الهدف

طريقة الأداء:

يقف اللاعب على بعد(10) امتاز من الهدف يرمى سهمين خلال دقيقتين على وسط الهدف وفي المناطق (9-10-x) فقط.

حساب النتيجة:

تحسب (نقطة)عندما يصيب السهم منطقة (9). و(نقطتين) عندما يصيب السهم منطقة (10). و(3) نقاط عندما يصيب السهم منطقة (**x**) وصفر عندما يصيب السهم خارج الهدف المحدد . فتصبح الدرجة العليا (6) درجات .

5-3-2-4 اختبار التتبع البصري :

الهدف من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب في التتبع البصري

طريقة الأداء :

يقف اللاعب على بعد (10) امتاز من الهدف يرمى (6) أسهم خلال (3) دقائق.

وتكون الأسهم مرقمة(من1الى6) بحيث السهم رقم واحد يرمى على رقم واحد في لوحة القياس وهكذا... إلى رقم 6.

حساب النتيجة :

تحسب نقطة واحدة عندما يصيب السهم الرقم المطلوب, وصفر عندما يصيب السهم الرقم أو المكان الغير مطلوب .وبهذا تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها (6) درجات واقل درجة صفر.

الشكل (26) : أداء اختبار لوحة القدرات البصرية

6-الدراسة الإحصائية:

قام الباحث بتفريغ البيانات ووضعها في جداول، وقد تمت دراستها ومعالجتها إحصائيا من أجل الوصول إلى النتائج النهائية إذ تم استخدام القوانين الإحصائية التالية :(التكريتي ،1996،108)

واستخدمت الوسائل الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

حيث :

س : المتوسط الحسابي .

مج : المجموع .

ن : القيم .

– الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري.

مج : مجموع.

س : درجة.

س: المتوسط الحسابي .

ن : عدد أفراد العينة .

– معامل الالتواء .

– معامل الارتباط البسيط بيرسون.

–اختبار (T) لعينتين مستقلتين

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي سنعتمد عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات ،والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يرتكز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقنعة

خاتمة:

نحمد الله سبحانه وتعالى الذي وفقنا لما قدمناه فنضع قطراتنا الأخيرة بعد المشوار الذي خضناه بين تفكر وتعقل في دراستنا لمستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس والسهم فرع الرماية الرياضية مولودية باتنة، لتقديم ما قدمناه فقد كانت رحلة ممتعه وجاهده للارتقاء بدرجات الفكر والعقل ولم يكن هذا بالجهد القليل و لا نستطيع أن ندعي فيه الكمال ، ولكن لنا عذرنا أننا بذلنا فيه عصرة جهدنا ، فان وفقنا الله به إصابة ما هدفنا إليه ، فلان ذاك هدفنا ، وأرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرّج ، حيث لم تسنى في بحثنا هذا الإجابة عن التساؤل العام، وذلك من لعدم تطبيق واستخدام الطرق و الوسائل الإحصائية و الاختبارات المقننة في هذا المجال ولم نتوصل إلى دراسة مستوى لاعبي الرماية بالقوس والسهم (11-13) سنة في الانتباه و الإدراك البصري، باعتبارهم من بين المهارات الأساسية في هذه الرياضة، وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسة أخرى من زاوية أخرى .

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

1. إبراهيم وجيه محمود . القدرات العقلية . دار المعارف. 1985.
2. أسامة كمال راتب ، تدريب المهارات النفسية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000
3. أسامة كمال راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة ، النمو والدافعية ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007)
4. التكريتي ، وديع ياسين و عبيدة ، حسن محمد ، التطبيقات الإحصائية في بحوث الترب الرياضية ، دار الكتاب ، الموصل ،1996)
5. ثائر أحمد غباري و خالد محمد أبو شعيرة، القدرة العقلية، ط1 ، دار الإعصار العلمي ،الأردن ،2014)
6. جون ر.أندرسون. ترجمة محمد صبري سليط. رضا مسعد الجمال. علم النفس المعرفي وتطبيقاته. ط1، دار الفكر .الأردن 2007.
7. حسين عبد الحميد رشوان،في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة،الإسكندرية،مصر2003.)
8. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العملي في العموم الاجتماعية، ط 1، دار الهدى، الجزائر، 2007.
9. سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم ، العقل البشري و تجهيز ومعالجة المعلومات ، ط1،دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2011)
10. سليمان عبد الواحد يوسف، الذكاءات المتعددة ، ط1 ، المكتبة العصرية ، المنصورة ،2010)
11. سليمان محمد أحمد .قواعد فن الرماية . دار الوفاء .الإسكندرية.ط1. 2015.
12. شذى عبد الباقي محمد و مصطفى محمد عيسى، اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي ،ط1، دار المسيرة،عمان،2011).
13. شذي عبد الباقي محمد. مصطفى حمد عيسى. اتجاهات حديثة في علم النفس المعرفي . دار المسيرة.عمان، ط1. 2011.
14. عبد الستار جبار الضمد،فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة،ط1، دار الفكر،عمان،2000.).
15. عبد الله عبد الحي موسى ، المدخل إلى علم النفس ، القاهرة : مكتبة الخانجي ،1987
16. عبد الواحد حميد الكبيسي .حيدر حامد الخطيب . السرعة الإدراكية والبديهية ومستويات التفكير . مكتبة المجمع العربي. ط1. 2015.

17. عبد الواحد حميد الكبيسي .حيدر حامد الخطيب . السرعة الإدراكية والبديهية ومستويات التفكير . مكتبة المجمع العربي. ط1. 2015)

18. عدنان يوسف العتوم ،علم النفس المعرفي ، ط2، دار المسيرة ، عمان ، 2010)

19. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات:"مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، ط1995،1،ص(56).

20.فاطمة عبد مالح. أفراح عبد القادر عباس المنصوري. أسس رياضة القوس والسهم .مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع .عمان.ط1. 2015.

21. قيس ناجي ، سطويس احمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987.

22.محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل ،اللاعب و التدريب العقلي ، ط1 ،مركز الكتاب ،القاهرة ،2001)

23. محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة،2008)

24. محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة،2008)

25. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي .ط1.دار الفكر العربي.الأردن،1987م.

26.محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية،ط 2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1991

27. ميسون ظاهر رشاد، بناء وتقنين اختبار التخيل العقلي، ط1، دار صفاء،العراق،2013)

مجلات علمية :

28.أ.د عمار جاسم مسلم السيد رياض علي محسن، دراسة بعض المؤشرات الفسيولوجية وعلاقتها بالانجاز لرماة القوس والسهم للمتقدمين،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة ،المجلد 48،العدد 1818-2016،1503).

29. أفراح عبد القادر عباس المنصوري ، نسبة مساهمة أهم القدرات البصرية والمهارات النفسية بنتائج لاعبي القوس والسهم في البطولة العربية ، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية ، 2014.

30. حسين مصطفى ومحمود ،صديقة محمد ،مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)، جامعة حلوان ،عدد الأول ،مجلة علمية للتربية الرياضية .1989.

31. عبد القادر محمودة: سبع محاضرات حول الأسس التعميمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد،. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1990

32.نوزاد حسّن درويش, نهاد أيوب قادر،بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التهديف ثالث نقاط لدى لاعبات نادي أكد الرياضي بكرة السلة ، جامعة كويه كلّية التربية الرياضة، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية الجامعة: جامعة كركوك الكلية: التربية المجلد: 4 العدد: 2 ،2009.

المراجع الأجنبية:

33. A Shot in Time: "a Brief History of archery
34. Alan P Pearson .Vision Clinics of Development & Learning.2017.
35. Anne Michaut, Benoit Dupin. . Enseigner le Tir à l'Arc .n3. L'Apprentissage en Mouvement.2006.
36. Anne Michaut, Jean-Claude Lapostolle. Enseigner le Tir à l'Arc. n5.
37. Anne Michaut, Marc Dellenbach. Enseigner le Tir à l'Arc. N6. Le placement des omoplates.2010
38. Benoit Dupin, Anne Michaud. Enseigner le Tir à l'Arc .n1. Les 7 Conseils Capitaux. 2004.
39. Brief History of archery A Shot in Time.2006
40. Compagnie d'Arc Saint-Sébastian de Kraainem. Le tir à l'arc en 10 étapes. 2005
41. COMPAGNIE DES ARCHERS CASTELORIENS le tir à l'arc et vous.2003
42. Elastique et Tir à l'Arc : Pourquoi? Comment?.2008
43. FITA Beginners Awards - Handboek voor verenigingen2008.

44. Historical Bow.2017.international field archery association the world family of archers
45. J. Evans 'Ancient Stone Implements of Great Britain
46. kisik lee .total archery.2010
47. Longman, C. J., Prehistoric Archery, chap. 2.
48. MANUEL FITA du DEBUTANT.PRESENTATION GLOBALE. 2005
49. Mr. Josep Escoda .The perfect shot! The role of the coach. Lausanne .2015
50. Murray Elliot, Reference guide for Recurve archers. Edition: 4. 2002
51. Murray Elliot. Archer's reference guide (recurve). Edition: 1. 1999
52. Nicolas Rifaut et Marc Dellenbach. . Enseigner le Tir à l'Arc. N7.je règle mon arc classique .2012
53. sébastien flute.ABC du tir à l'Arc.
54. The society for creative anachronism inc. Target Archery Marshal's Handbook. 2016
55. world archery . Coachs Manual Entry Level. 2015.
56. world archery. Book 2 Events. Chapter 7 Field of Play setup – Target Rounds.2017.
57. world archery. Book 2 Events. Chapter3.2017.8

الملاحق

ملحق (1)

اختبار (بوردن – انفيموف) المعدل للانتباه

عزيزي اللاعب ..... المحترم

الاسم : العمر: العمر التدريبي:

وقت إجراء الاختبار: التاريخ: مظهر الاختبار: التركيز

2947 6492 62479 385 2496 2749 64279 583 6942 2497

67429 2497 2974 2946 6492 583 2947 2496 538 92476

29476 2497 2749 385 2947 2496 67249 6492 2497 385

2497 2946 2947 2492 2947 67429 2497 583 2496 2492

385 2496 385 6492 64279 2947 2749 2497 67249 6497

67429 583 2496 385 92476 2497 583 6492 2947 62497

92476 2497 385 64279 583 2946 3492 67249 2496 583

2946 67249 2974 358 2497 583 67429 6742 2947 6492

2492 385 62479 92476 67249 385 64279 583 2496 385

375 64279 62479 385 2947 62479 583 6492 583 67429

62479 2947 2492 2497 583 6492 2947 64279 385 6942

6429 2497 583 2947 2946 2496 92476 538 2974 68429

2947 92476 2492 2496 583 67249 2492 2947 2749 385

2496 2947 67429 2497 6492 2497 2496 385 2629 2946

2497 385 6492 385 64279 2749 2947 2497 67249 7496

583 62479 2496 385 67429 2947 583 6492 2496 92476

92476 385 2947 64279 2497 583 6492 2496 67249 538

583 2497 385 2974 67249 2946 2942 2947 6492 67429

385 67249 92476 583 2497 385 62479 62479 385 2416
64239 583 62479 583 385 67429 358 6492 62479 2947
2497 6429 853 64279 2749 2496 385 62479 2947 6492
92476 538 2496 2947 583 6492 2946 2974 2497 67429
2749 2947 92476 385 2497 6492 67249 2496 2947 385
6492 2496 583 2497 67429 2947 2492 2497 2946 2496
2497 67249 2496 2749 2947 64279 6492 385 2496 385
62479 2947 6492 853 2497 62476 385 2496 583 67429
583 2496 67249 6492 2947 538 62479 385 2497 92476
6492 2947 6942 67429 583 2497 358 2974 67249 2946
385 2469 583 64279 385 67249 92476 62479 385 2497
67429 385 6492 583 62479 2947 358 62479 64279 583
6942 385 64279 2947 6492 583 2497 2496 2947 62476

الملحق (2)

ملحق (2): لوحة لقياس بعض القدرات البصرية

ملحق (4) اختبار القدرات البصرية

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس و السهم فرع الرماية الرياضية مولودية باتنة .

أهداف الدراسة :

-البحث عن مستوى الانتباه كعملية توظف كمهارة عقلية تختفي وراء الأداء عند لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة.

-البحث عن مستوى الإدراك البصري كعملية توظف كمهارة عقلية تختفي وراء الأداء عند لاعبي القوس والسهم بفرع الرماية الرياضية لمولودية باتنة.

عينة الدراسة :

- (5) حالات من لاعبي الرماية بالقوس والسهم بفرع الرماية الرياضية مولودية باتنة .

أدوات الدراسة :

استخدمنا في هذه الدراسة اختبارات الانتباه و اختبارات القدرات البصرية

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

اختبار (T) لعينتين مستقلتين

اختبار بيرسون.

Study summray

Study Title

The level of some of the cognitive skills of the archers branch of the shooting sports of Mouloudia Batna.

Objectives of the study:

Look for attention level as a process employed as Mental skill - that disappears behind the performance of the archers branch of Mouloudia Batna.

Look for visual perception as a process employed as Mental skill - that disappears behind the performance of the archers branch of Mouloudia Batna.

The study sample

(5) sample of archers archers branch of the shooting sports of Mouloudia Batna.

Study Tools

In this study we used attention tests and visual capacity tests

Statistical methods used

SMA(simple moving average)

standard deviation

Torsion coefficient

Test (T) for two independent samples

.Pearson test