

## تأثير برنامج تدريبي لتعليم المبتدئين باستخدام تدريبات كتاب الإتحاد الدولي للقوس والسهم المستوى الأول للمدربين وبعض المهارات النفسية الأساسية على تطوير مستوى الأداء

د/ اسلام أحمد إبراهيم الوكيل

### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية، وذلك من خلال: (١) التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية. (٢) التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم. (٣) التعرف على الفرق بين نتائج المجموعتين. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين، إحداهما مجموعة تتدرب باستخدام تدريبات كتاب المدربين المستوى الأول فقط، والأخرى تتدرب باستخدام تدريبات كتاب المدربين المستوى موضوع في برنامج ممنهج وتدريب المهارات العقلية الأساسية، وتكون مجتمع البحث من اللاعبين المبتدئين في المرحلة السنوية من ١٥ - ٢٠ سنة في جمهورية مصر العربية خلال الموسم التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩، وتكونت عينة البحث من عينة عمدية قوامها ستة وعشرون لاعب ولاعبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وقوامها تسعة لاعب ولاعبة والمجموعة الثانية قوامها سبعة عشر لاعب ولاعبة وقد تم حساب التجانس بين المجموعتين، وقد تم استخدام المعاملات الإحصائية: الإحصاء الوصفي، دلالة الفروق ت، نسبة التحسن. وقد استغرق البرنامج (٤٩) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وقد أظهرت النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع المتغيرات النفسية قيد الدراسة. ومن أهم الاستخلاصات التي تم التوصل إليها أن تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابي في تطوير مستوى الناشئين في القوس والسهم، تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابي في تطوير مستوى الناشئين في المهارات العقلية الأساسية.

## مقدمة ومشكلة البحث:

القوس والسهم يجب أن يمتاز بالثبات في الأداء، بحيث يمكنه أن يؤدي كل رمية بأداء متمائل. (١٩: ٢)

ويذكر "محمد العربي" (٢٠٠١) أن متطلبات تحقيق الثبات في الأداء أمرين الأول مهارات أساسية جيدة، والثاني الإعداد العقلي الجيد. (٨: ٣٠)

ويؤكد العلماء على أهمية المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة وأنه يجب تخصيص الوقت الكافي الخاص بها بمعزل عن التدريب الخطي والتدريب البدني. (٦: ١٤٦)، (١٣: ١٦)

كما عرفها "يوسف لازم" (٢٠١٦) بأنها "هي كل آلية للحركات الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة". (٩: ١٣)

وقد وضع العلماء العديد من التقسيمات الفنية للمهارات الأساسية للقوس والسهم من هذه التقسيمات:

تقسيم "تيلمان" Tillman (١٩٨٠) (١٦: ٥٢-٦٨)، تقسيم "ويني" و"مايك" Wayne & Mike (١٩٩٣) (٢١: ٥٨-٧٧)، تقسيم "محمد غيده" (٢٠٠٢) (١٠: ٢٧)، تقسيم "كاتلين" و"كاثرين" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (٢٠٠٦) (١٧: ٢٥-٨٠)، تقسيم "الاتحاد الدولي للقوس والسهم" World Archery (٢٠١٥) (١٤: ٨٢-٢٣٢)، وقد وضع "إسلام الوكيل" (٢٠١٨) تقسيم فني للقوس والسهم وهو: تقسيمها إلى أربع خطوات هي:

١- الإعداد: وقفة الإستعداد، تعيير القوس، مسك القوس، الرفع، ما قبل الشد.

٢- التجهيز: الشد، التثبيت.

٣- المد الزائد: ضرب الرنان، التنشين، التحرر.

يمتاز العصر الذي نعيشه بالتقدم العلمي والتقني السريع في جميع نواحي الحياة، ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضة وإذا أراد الإنسان أن يكون له السبق والريادة في أي مجال من المجالات فلا بد أن يدخل في هذا السباق.

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح" و"ريسان خربيط" (٢٠١٦) أن العلم حالياً أصبح العنصر الأساسي لتحقيق التفوق الرياضي. (١: ١٤)

وتعد رياضة القوس والسهم من الرياضات القديمة التي ارتبطت بتاريخ الإنسان على مر العصور وقد استخدمها في الدفاع عن النفس ومن أجل الصيد وفي الحروب كما استخدمها من أجل الرياضة والترفيه والمنافسة. (٢٣: ١)

ويذكر "كيسك لي" و"تايلر بانر" Kisik Lee Tyler Benner (٢٠٠٩) بأن رياضة القوس والسهم رياضة أمينة حيث أن الحظ ليس عامل مؤثر في الفوز والخسارة. (٩: ١٨)

وتمثل رياضة القوس والسهم نوعاً من التحدي حيث أن المطلوب ليس مجرد إصابة مركز لوحة التنشين Target Face بسهم أو تحقيق نتيجة مرتفعة في الرمية ولكن محاولة إصابته في كل رمية، وكما يذكر "لاري وايز" Larry Wise (٢٠٠٧) "إن رياضة القوس والسهم تتكون من خطوتين: الأولى: أن تتعلم كيف تصيب مركز الهدف، الثانية: تكرار الخطوة الأولى، وهو ما يعني أن يكون اللاعب قادراً على تكرار أدائه في كل مرة، أي أن يؤدي اللاعب بطريقة قابلة للتكرار.

وهو ما يؤكد عليه خبراء القوس والسهم على أنه لكي يستطيع اللاعب أن يحقق مستوى متقدم في رياضة

النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضى وجعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع. (٢: ٩٥)، (٣: ٧)، (٩: ٥٧)

ويذكر "محمد العربي" (٢٠١٧) أن من ضمن مميزات برامج تدريب المهارات النفسية أنها: يمكن أن يستفيد منها جميع اللاعبين فى مختلف المراحل السنوية ومختلف المستويات التدريبية، كما يؤكد على أهمية المام الأخصائي النفسى بالخبرة العملية فى مجال التدريب النفسى وذلك من أهم أسباب نجاح عملية التدريب العقلية. (٩: ٥٧، ٨٨)

الدراسات السابقة: هناك العديد من الدراسات قامت بدراسة ارتباط التدريب العقلى والتدريب الفنى فى العديد من الرياضات.

قام كلاً من "كلادى" و"لورا" & Claudio Laura (١٩٩٨) (١٥) بدراسة بعنوان "استراتيجيات الإعداد العقلى للاعبى القوس والسهم الاولمبيين أثناء المنافسة (دراسة إستكشافية)"، هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات العقلية الضرورية للأداء الجيد والإستراتيجيات العقلية المستخدمة أثناء المنافسة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفى، اشتملت العينة على ثمانية لاعبين من الفريق القومى الإيطالى الأولمبى (١٩٩٦)، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها كشف تحليل النتائج عن أن السمات العقلية الضرورية للأداء الجيد هى (التوقعات الايجابية - تركيز الانتباه - الوعى بحالة الجسم - التحضير الفنى - التحكم الذاتى). وتضمنت استراتيجيات الإعداد العقلى أثناء المنافسة هى (السيطرة الآلية - الحديث الذاتى الإيجابي - التصور العقلى - التحكم فى التفكير - رد الفعل للخطأ ويشمل {التركيز على الأداء الصحيح - إهمال الخطأ - تحليل أداء الرمية}). كما أظهرت الدراسة الحاجة إلى المزيد من البحث حول الخصائص العقلية المميزة

٤- المتابعة: سماع صوت القوس، تحويل البصر عن الهدف، الإسترخاء. (٤: ٢٨)

وفى هذا الإطار قامت لجنة التدريب بالإتحاد الدولى للقوس والسهم World Archery Coaches Committee بتكليف مجموعة من خبراء القوس والسهم بوضع تقسيم فنى متدرج من ثلاث مستويات لمستوى الممارسة فى رياضة القوس والسهم، وتم وضع محتوى تعليمى لكل مستوى.

تم تصميم المستوى الأول وفقاً للاحتياجات العامة للمبتدئ بغض النظر عن نوع القوس الذى يريد التخصص به فى المستقبل، حيث يتم تعليمه المبادئ العامة والمهارات الأساسية وكيفية التعامل مع القوس بشكل سليم، قواعد الأمن والسلامة الخاصة بالقوس والسهم، اقتراحات حول كيفية تعليم المبتدئين.

(١٤: ٢٢)

ويرى "محمد العربي" و"ماجدة إسماعيل" (٢٠١٧) أنه على الرغم من أن علم النفس الرياضى قد خطى خطوات متقدمة فى مصر، إلا أنه لم يجد الأسلوب الأمثل، والألية المناسبة لتوظيف هذه المعارف فى المجال التطبيقي. (٩: ٧)

ويؤكد العلماء على أن أفضل وسيلة لدعم الأداء الرياضى فى مجال علم النفس الرياضى التطبيقى تتم من خلال التدريب العقلى، وذلك عن طريق مجموعة من المهارات العقلية يتم استخدامها بطريقة شائعة فى علم النفس الرياضى التطبيقى فى التدخلات وبرامج تطبيق الخدمات النفسية للاعبين، وهى ليست قدرات يولد بها الشخص ولكن يتم اكتسابها عن طريق العمل الشاق والتدريب المستمر والمنتظم، كما أن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرامج سريعة المفعول ولكنها برامج تربية منظمة تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات

كبيرة فى تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية لكرة اليد.

قامترسى" و"نابليانو" Tursi, Napolitano (٢٠١٤) (٢٠)، بدراسة موضوعها "تقنية الحركات فى القوس والسهم"، وقد هدفت الدراسة إلى تقييم الأثار المترتبة على التصوير الحركى فى التدريب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين تتكون كل منهم من (١٠) لاعبين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة وقد تراوحت أعمار اللاعبين من ٩-١١ سنة، وقد تم تقييم المهارات الفنية من قبل خبراء تقنين فى القوس والسهم لكلا المجموعتين من خلال استمارة أعدت لهذا الغرض تشتمل على مهارات: وقفة الاستعداد والسحب والتنشيين والتحرر، وقد أستغرق البرنامج أربعة أشهر وقد تم فيه عرض تسجيلات فيديو لمنخب إيطاليا فى القوس والسهم كما تم التصور العقلى للمهارات الفنية، وقد أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يدل على أهمية استخدام التصوير بالفيديو والتصور العقلى فى التدريب وأهميته واستخدامه على نطاق واسع لتدريب القدرات المعرفية والبدنية للرياضيين وتوفير أداة الدعم فى المنافسات من أجل تحسين الأداء، وتحسين الوقت وتقليل هامش الخطأ.

أجرى "مونزونى ريكارو" و"فريدريك اريو" Monzoni Riccardo, Federici Ario (٢٠١٨)،(٢٢) دراسة بعنوان "تأثير التدريب الوظيفى والعقلى على الأداء فى رياضة القوس والسهم" بهدف دراسة تأثير برنامجين تدريبيين مختلفين البرنامج الأول يستخدم الأربطة المرنة وكرة التوازن والتدريب العقلى، والبرنامج الثانى: يستخدم تدريب الأثقال، على الأداء أثناء المسابقات الرسمية، وتكونت عينة البحث من (٢٠) لاعب من الذكور من

للاعبى القمة والاستراتيجيات العقلية المستخدمة لإعداد العقلى للمنافسة.

قام "يوسف لازم كماش" (٢٠١١) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم" هدفت الدراسة التعرف على استراتيجية مقترحة للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وقد تم اختيار العينة البالغ عددها (١٦) لاعب كرة قدم ناشئ بالطريقة العمدية من بين ناشئ نادي الميناء والبالغ عددهم (٢٤) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب على الاستراتيجية المقترحة وتنمية المهارات العقلية الأساسية وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب على الاستراتيجية المقترحة وتنمية عناصر اللياقة البدنية.

قام "بشير حسام" و"ثابت محمد مخبر" عام (٢٠١٤) (٥) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب الذهني فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد" وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج للتدريب العقلى المصاحب للتعليم المهارى، ومعرفة تأثير هذا التدريب فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالب من طلاب الصف الأول فى قسم التربية البدنية والرياضة جامعة البواقي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين وتم حساب التجانس بين المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت مدة البرنامج ثلاثة أشهر، وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلى المصاحب للتعلم المهارى له فعالية

الأول للقوس والسهم والمهارات العقلية الأساسية ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء الفني للاعبين.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية، وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية.
- ٢- التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمبتدئين باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم.
- ٣- التعرف على الفرق بين نتائج المجموعتين.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لتطور مستوى الاداء لأفراد المجموعة الاولى في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الأداء في القوس والسهم لأفراد المجموعة الثانية في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير مستوى الأداء في القوس والسهم بين أفراد المجموعتين الاولى والثانية

ذوى خبرة في ممارسة القوس والسهم لا تقل عن (٦) سنوات وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين وتم حساب التجانس بينهما كما تم قياس مستوى الأداء خلال المنافسات قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيق البرنامج لكلا المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق داله إحصائياً في مستوى اللياقة البدنية، ويوجد فرق ذات دلالة احصائياً في مستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية.

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب القوس والسهم وعمله كمدير فني للقوس والسهم بأحد الاندية المصرية وعمله كمدرّب للمنتخب الليبي سابقاً ومدرّب للمنتخب المصري سابقاً ومحاضر بالاتحاد المصري للقوس والسهم، ومن خلال إطلاعه على مراجع القوس والسهم فقد لاحظ زيادة الاهتمام بالوصف الفني للأداء وطرق التعليم المختلفة مع أغفال الجانب العقلي بالرغم من تأكيد الخبراء في مجال علم النفس الرياضي على أهمية تدريب المهارات النفسية الأساسية في المراحل المبكرة من العملية التدريبية في تدريب المبتدئين، حتى في كتاب المستوى الأول للاتحاد الدولي للقوس والسهم قد أغفل تدريب المهارات النفسية الأساسية وأغفال وضع التدريبات الفنية في إطار برنامج تدريبي منظم، حيث يكون التدريب الفني هو رد فعل لأداء اللاعب أي أن المدرب يلاحظ خطأ فني فيقوم بتصحيح هذا الخطأ عن طريق تقليد الأداء الصحيح وهو ما يوجه إنتباه اللاعب نحو أحد المتغيرات الفنية، ويرى الباحث أن هذا الاسلوب يعرقل تطوير مستوى أداء اللاعب في المستقبل حيث أنه يجعل الأداء غير قابل للتكرار. هو ما دعا الباحث إلى وضع برنامج تطبيقي لتدريب المهارات الفنية الأساسية في القوس والسهم اعتماداً على كتاب المدرسين المستوى

عينة البحث: عينة عمدية قوامها ستة وعشرون لاعب ولاعبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة الاولى: قوامها تسع لاعبين ولاعبات ومجموعة الثانية: قوامها سبعة عشر لاعب ولاعبة، وهما يمثلان جميع اللاعبين المبتدئين في المرحلة العمرية من ١٥ - ٢٠ سنة الذين استمروا في ممارسة القوس والسهم حتى المشاركة في بطولة الجمهورية المفتوحة للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

وقد تم حساب التجانس بين المجموعتين، ويوضح الجدول رقم (١) تجانس المجموعتين. الأساليب الإحصائية: الإحصاء الوصفي، دلالة الفروق ت، نسبة التحسن.

لصالح أفراد المجموعة الثانية في عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.

### خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الاولى تقوم بالتدريب وفقاً لتدريبات كتاب المدربين المستوى الاول فقط، بينما المجموعة الثانية تقوم بالتدريب وفقاً لتدريبات كتاب المدربين المستوى الاول وتدريب المهارات النفسية الاساسية.

مجتمع البحث: لاعبي القوس والسهم المبتدئين في المرحلة السنوية من ١٥ - ٢٠ سنة في جمهورية مصر العربية خلال الموسم التدريبي ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

### جدول (١)

#### التجانس بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة في القياس القبلي

(ن=26)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	السنة	17,42	1,70	0,116
مستوى الأداء	الدرجة	21,73	1,76	1,16

أدوات خاصة بأجراء تجربة البحث:

البرنامج التدريبي المستخدم في التجربة (مرفق: ١).

بطاقة مستويات التوتر (مرفق: ٥).

أختبار التصور العقلي في المجال الرياضي (مرفق: ٦).

أختبار الشبكة لتركيز الإنتباه (مرفق: ٧).

البرنامج الزمني:

يستغرق البرنامج (١٦) أسبوع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، مدة الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.

محاور البرنامج:

يتضح من جدول (١) أنت معامل الالتواء انحصر بين (٣+، ٣-) مما يدل على اعتدالية البيانات.

#### أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب طبيعة الدراسة وذلك من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة وتم تقسيم الأدوات إلى:

أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية:

العمر الزمني: من خلال تاريخ الميلاد (لأقرب سنه).

مستوى الاداء: من خلال بطاقة التحصيل المهاري (مرفق: ٣).

عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالقوس والسهم.  
التعامل السليم مع القوس وأجزاء القوس  
والسهم.  
الإعداد البدني لتهيئة الرامي للوصول لوضع  
الجسم السليم أثناء الرمي.

تدريب المهارات الأساسية في القوس والسهم.  
تدريب المهارات العقلية الأساسية.  
**عرض ومناقشة النتائج:**

## جدول (٢)

## الفرق بين المجموعتين الأولى والثانية في جميع متغيرات الدراسة في القياس القبلي

(ن=26)

المتغيرات	الثانية (ن=١٧)		الأولى (ن=٩)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
السن	1,63	17,35	1,81	17,55	0,284	0,779
مستوى الاداء	1,7	21,47	1,85	22,22	0,329	0,002
الاسترخاء	7,96	75,00	3,88	71,88	1,09	0,283
التصور	1,74	15,82	1,13	14,55	1,96	0,081
الانتباه	1,50	7,41	1,41	7,00	0,678	0,504

\*الدلالة &gt; ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أنه لا يوجد فروق بين المجموعتين في القياس القبلي لجميع متغيرات الدراسة  
مما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

## جدول (٣)

## دلالة الفرق بين المجموعتين الأولى والثانية في جميع متغيرات الدراسة في القياس البعدي

(ن=26)

المتغيرات	الثانية (ن=١٧)		الأولى (ن=٩)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
السن	37,02	184,82	33,30	129,66	3,75*	0,001
مستوى الاداء	3,5	32,53	1,99	25,22	5,75*	0,00
مستوى التوتر	9,77	47,00	3,60	71,33	7,15*	0,00
التصور	1,69	22,11	1,41	14,00	12,27*	0,00
الانتباه	1,67	10,25	1,23	7,55	4,20*	0,00

\*الدلالة &gt; ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) أنه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الثانية والأولى لصالح المجموعة الثانية في القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة.

#### جدول (٤)

##### دلالة الفروق بين القياسين لدى كل مجموعة ونسبة تحسنها

المجموعة	المتغيرات	القبلي		البعدي		ت	الدلالة	%
		ع	م	ع	م			
الثانية	مستوى الاداء	1,70	21,47	3,50	32,53	10,58*	0,00	51,5
	مستوى التوتر	7,96	75,00	9,77	47,00	8,03*	0,00	37,3
	التصور	1,74	15,82	1,69	22,11	10,40*	0,00	39,70
	الانتباه	1,50	7,41	1,67	10,25	10,29*	0,00	38,3
الاولى	مستوى الاداء	1,86	22,22	1,99	25,22	4,64*	0,002	13,5
	مستوى التوتر	3,88	71,88	3,60	71,33	0,887	0,401	0,76
	التصور	1,13	14,55	1,41	14,00	1,10	0,302	3,70
	الانتباه	1,41	7,00	1,23	7,55	2,29	0,051	7,8

\*الدلالة > 0,05

يتضح من جدول (٤) أنه:

مستوى الأداء: التي أدت إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية قيد البحث لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات فنية منظمة، حيث روعى الانتقال بين المراحل الفنية المختلفة لمهارة الرمي بالقوس والسهم بطريقة ممنهجة، كما تم الاستفادة من تدريب المهارات النفسية الأساسية أثناء الاداء مثل تدريبات الاسترخاء وتدريبات التصور العقلي وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "كيسكلي وتايلر" Kisik Lee&Tyler (٢٠٠٩) (١٨) على أن التفوق في القوس والسهم يعتمد على التدريب المنظم وليس مجرد تصحيح الاخطاء وما أشار الية "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) (٨) على أهمية التدريب العقلي في تطوير مستوى الاداء لما يتضمنه من تصور الحركة وتسلسل الاداء المهارى.

مستوى التوتر: التي أدت إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية قيد البحث لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلى التي تناولت المناطق التي

١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة الثانية لصالح القياس البعدي فى جميع متغيرات الدراسة.

٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لدى المجموعة الأولى فى مستوى الأداء، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات النفسية.

٣- تفاوتت نسبة التحسن لدى المجموعتين فى متغيرات الدراسة.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣) أنه: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية فى القياس البعدي فى مستوى الاداء وجميع المتغيرات النفسية قيد الدراسة، وجاء الترتيب التنازلي لمعدلات التغير بين القياسين البعدي والقبلي للمهارات العقلية الأساسية كالآتي: (التصور- الإنتباه- مستوى التوتر) ويرجع الباحث هذه الفروق إلى خضوع المجموعة الثانية لبرنامج تدريب المهارات الفنية والمهارات النفسية الأساسية وما يحتويه من تدريبات:

إليه كلاً من "كاتلين هايود" و"كاترين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (٢٠٠٦) إلى أهمية استخدام التصور العقلي لتطوير أداء للاعبى القوس والسهم، وأن التصور العقلي مهارة يمكن تنميتها والاستفادة منها بالتدريب المنتظم. (١٧ : ١٤٩)

٣- الإنتباه: قد تعزى هذه الفروق لدى المجموعة الثانية إلى إخضاعها لبرنامج التدريب المقترح والذي أشتمل على تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الإنتباه من خلال تدريبات التركيز العام وتحويل الإنتباه وتثبيت الإنتباه وانتقاء الإنتباه مما أدى إلى تنمية مهارة تركيز الإنتباه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من محمد العربى (٢٠٠١) و"أسامه راتب" (٢٠٠٤) من الإنتباه هو مهارة عقلية يمكن تطويرها بالتدريب المنظم (٨: ٢٤٦، ٢٤٧)، (٢: ١٧٧ - ١٧٩)، كما يتفق وما أشار إليه "حسين كنبار" (٢٠١٦) من أهمية التدريب على مهارة الإنتباه للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى (٧: ٥٠)، وما ذكرته كلاً من "كاتلين هايود" و"كاترين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (٢٠٠٦) إلى أهمية استخدام تركيز الإنتباه لتطوير أداء للاعبى القوس والسهم. (١٧ : ١٤٤)

#### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف ونتائج البحث، توصل الباحث إلى ما يلى:

١- تدريب المهارات الأساسية للقوس والسهم وفقاً لتدريبات كتاب المستوى الأول للمدربين يمكن وضعها فى برنامج ممنهج.

يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة - الوجه - الكتفين - الذراعين - البطن- الظهر - الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر فى خفض حدة التوتر وتحقيق الإسترخاء لجميع أجزاء الجسم وكذلك تدريبات الاسترخاء العقلي والتي ركزت على تمارينات التحكم فى التنفس وتدريبات الإيحاء بما تشتمل عليه من الإحساس بالثقل والإحساس بالدفع والإحساس بالخفة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "وليد جبر" (٢٠٠٤) (١١) على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية على خفض مستوى التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلي والوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة، وما أوضحه "محمد العربى" (٢٠٠١) فى أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي، والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (٨: ١٦٠).

٢- التصور العقلي: قد تعزى هذه الفروق لدى المجموعة الثانية إلى إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية (البصرية والسمعية والحس حركية) وكذلك التصور الإنفعالي من خلال تصور درجة الإنفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى، وهو يتفق مع ما أشارت

٤. إسلام أحمد إبراهيم الوكيل (٢٠١٨): برنامج مقترح لتنمية المهارات الإدراكية وتطوير مستوى الأداء للاعبى القوس والسهم، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان، القاهرة.

٥. بشير حسام وثابت محمد مخبر (٢٠١٤): تأثير التدريب الذهنى فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدنى الرياضى، الاصدار ٨.

٦. جمال صبرى فرج (٢٠١٧): السرعة والانجاز الرياضى التخطيطى - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل، دار الكتب العالمية، بيروت، لبنان.

٧. حسين على كنبار العبودى (٢٠١٦): الوظائف والمهارات البصرية فى المجال الرياضى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

٨. محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة

٩. محمد العربى شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقى ودليل الاخصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٠. محمد يحيى غيدة (٢٠٠٢): دراسة تحليلية لمتغيرات بيوميكانيكية للرمى بالقوس والسهم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة.

١١. وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٢ - تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الناشئين فى القوس والسهم.

٣ - تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الناشئين فى المهارات العقلية الأساسية.

### التوصيات:

يتوجه الباحث بهذه التوصيات إلى الاتحاد الدولى للقوس والسهم وجميع الإتحادات والجهات المسؤولة عن نشر والإرتقاء بمستوى رياضة القوس والسهم

١ - تطبيق تدريبات كتاب المدربين المستوى الأول بطريقة ممنهجة.

٢ - تطبيق تدريبات المهارات العقلية الأساسية مع المبتدئين فى القوس والسهم.

٣ - إجراء المزيد من الأبحاث الأخرى عن تأثير الدمج بين تدريب المهارات النفسية والفنية على المبتدئين.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح، ريسان خريبط (٢٠١٦): التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، مصر.

٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣. أسامة كامل راتب (٢٠١٧): ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب، دار الفكر العربى.

18-Kisik Lee & Tyler (2009): Total Archery inside The Archery, Astra Archery.

19-Larry Wise (2007): Core Archery Shooting with Proper Back Tension Using Mental Mastery to Build Winning Form Step- by- Step, Glenn Helgeland's 2ed Edition.

20-Tursi, D., Napolitano, S.(2014): Technical movements in archery, Department Physical Education and Wellness, University of Naples 'Parthenope', Naples, Italy, Journal of Human Sport and Exercise, 9, pp. S570-S575

21-WayneC.Mckinney,MikeW. kinney (1993): Archery, 7th edition ,Brown Communications, U.S.A.

ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية:

22-[Monzoni Riccardo, Federici Ario \(2018\): Functional and mental training effects in archery sport performance, https://ora.uniurb.it/handle/11576/2663189#.XrMdeXIzbIV](https://ora.uniurb.it/handle/11576/2663189#.XrMdeXIzbIV)

23-[World Archery Federation, \(2020\): https://worldarchery.org/History-Archery/ HOME/History/History-of-Archery](https://worldarchery.org/History-Archery/ HOME/History/History-of-Archery)

١٢. يوسف لازم كماش (٢٠١١): تأثير استراتيجية مقترحه للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، المجلد ٣، العدد ٤، جامعة ميسان

١٣. يوسف لازم كماش (٢٠١٦): المهارات الأساسية في كرة القدم تعليم- تدريب، دار الخليج، الاردن.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

14-Barman Ken, Dillon Bruce, Colmaire Pascal, Marino Purita, Hugh MacDonald, Finardi Roberto, OddoNino, Podrzaj arjan, Paulus Urte, Preisser Josef, Rhodes Sheri, Verde Andrés, Van Warmelo Konrad (2015): Coach's Manual Entry Level, World Archery.

15-Claudio Robazza & Laura Bortoli (1998): Mental Preparation strategies of Olympic Archers During Competition: an exploratory investigation, High Ability Studies, Volume 9, Issue 2

16-J.Tillman Hall (1980): Archery, 3rd Edition, good year publishing company, Santa Monica, California, U.S.A

17-Kathleen M. Haywood & Catherine F. Lewis (2006): Archery Steps to Success, 3rd Edition, Human Kinetics

## *ABSTRACT*

### **The impact of a training program for teaching novices, using the exercises of the World Archery Coach's Manual Entry Level, and some basic psychological skills to enhance performance**

**Islam Ahmed Ibrahim Elwakeel**

The research aims to identify the impact of a training program of teaching archery sport for novices by applying the exercises mentioned in the World Archery Coach's Manual Entry Level and some basic mental skills through: 1) identifying the impact of a training program to teach archery for novices using the exercises in the World Archery Coach's Manual Entry Level and some mental skills the basic. 2) Identifying the impact of a training program for teaching archery sport for novices applying the exercises mentioned in the World Archery Coach's Manual Entry Level. 3) Identify the difference between the results of the two groups. The researcher applied the experimental approach to design two groups, one of them is a group trained by applying the exercises World Archery Coach's Manual Entry Level only, and the other group trained by applying the exercises of the World Archery Coach's Manual Entry Level placed in a systematic program and the exercises of the basic mental skills. The research community consisted of beginner players at the age group ranging between 15 to 20 years in the Arab Republic of Egypt during the 2018/2019 training season. The research sample consisted of a deliberate sample of twenty-six male and female players divided into two groups. The first group consisted of nine male and female players, and the second group consisted of seventeen male and female players. The homogeneity was calculated between the two groups. The statistical transactions were used: Descriptive statistics, significance of differences and the percentage of improvement. The program spent (49) training units with the rate of three units per week. The period required for each training unit was (90) minutes. The results showed that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in favor of the experimental group in the post-measurement in all psychological variables under study. Among the most important conclusions reached by the thesis was that the training basic mental skills have positive impacts on developing the level of juniors in archery, the training of basic mental skills has a positive effect on developing the level of juniors in basic mental skills. One of the most important recommendations provided by the thesis was the application of basic mental skills training with novices in the bow and arrow, conducting more other researches on the impact of merging the psychological and technical skills training on novices.