

# تأثير برنامج تدريبي للقوس والسهم لتعليم المعاقين بدنياً على تطوير مستوى الأداء (دراسة حالة)

أ.د/ محمد يحيى غيدة (\*)

د/ اسلام أحمد الوكيل (\*\*)

يوجد في كل مجتمع مجموعة من الأشخاص الذين أصيبوا بإعاقة أو أكثر، أثناء أو بعد الولادة وهؤلاء هم فئة المعاقين، وبعد التقدم الحادث في ثقافة المجتمعات والأنجازات التي حققتها المعاقين في المجال الرياضي ما أجبر الهيئات والمنظمات الرياضية على احترام جهودهم وأسهماتهم وظهورهم في المنافسات الرياضية المحلية والدولية والتي وصلت إلى المستوى الموازي للأولمبي، وتعد رياضة القوس والسهم من الرياضات التي تشهد أقبالاً على ممارستها من فئة المعاقين بدنياً، وذلك لسهولة ممارستها كما يمكن استخدام العديد من الوسائل المساعدة التي تسهل ممارستها مهما كانت طبيعة الإعاق التي يعاني منها الرامي، كما قد تم استخدامها كنشاط لإعادة تأهيل قدامى المحاربين، ولما كان الباحثين يعملان في مجال تدريب القوس والسهم كمدربين فنيين للقوس والسهم بالأندية و المنتخبات المصرية سابقاً ومحاضرين بالاتحاد المصري للقوس والسهم، ومن خلال اطلاعهم على مراجع القوس والسهم فقد لاحظوا زيادة الاهتمام بالوصف الفني للأداء وطرق التعليم المختلفة مع شرح الوسائل المساعدة وكيفية استخدامها من قبل المعاقين بدنياً مع أغفال الجانب العقلي بالرغم من تأكيد الخبراء في مجال علم النفس الرياضي على أهمية تدريب المهارات النفسية الأساسية، حتى في كتاب المستوى الأول للاتحاد الدولي للقوس والسهم قد أغفل تدريب المهارات النفسية الأساسية وأغفال وضع التدريبات الفنية في إطار برنامج تدريبي منظم، ويرى الباحث أن هذا الأمر يعرقل تطوير مستوى أداء اللاعب في المستقبل حيث أنه يجعل الأداء غير قابل للتكرار. هو ما دعا الباحثين إلى وضع برنامج تطبيقي لتدريب المهارات الفنية الأساسية لتدريب المعاقين بدنياً القوس والسهم اعتماداً على كتاب المدربين المستوى الأول للقوس والسهم وتدريب المهارات العقلية الأساسية ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء الفني للاعبين.

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتعليم رياضة القوس والسهم للمعاقين بدنياً باستخدام التدريبات الموجودة في كتاب المستوى الأول لمدربي القوس والسهم وبعض المهارات العقلية الأساسية

---

(\*) أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة و نائب رئيس الجمعية العربية للميكانيكا الحيوية في الرياضة

(\*\*) مدرب منتخب مصر للقوس والسهم سابقاً

## **The impact of a Archery training program to educate the physically disabilities on enhance performance (Case Study)**

**Prof. Mohamed Y. Ghieda(\*)**

**Dr. Islam A. Elwakeel(\*\*)**

In every society, there is a group of people having one or more disabilities during or after birth. Such group of people are called Disabled Category. After the progress made in the culture of societies and the achievements made by the disabled in the sports field, sports bodies and organizations are forced to respect their efforts, contributions and appearance in local and international sports competitions reaching a level parallel to the Olympic level. Archery Sport is one of the sports witnessing a demand to be for exercised from the physically handicapped category due to the ease of its practice. It is also possible to use many aids that facilitate its practice, regardless of the nature of the disability suffered by the archer. It is also used as an activity for the rehabilitation of veterans. Since the researchers was working in the field of archery training and through their work as a head coach of archery at the Egyptian clubs and work as former head coach for the Egyptian team and a lecturer at the Egyptian Federation of Archery, and by checking the references to the archery, the researchers noticed an increase in the interest with the technical description of the performance and the different teaching methods with an explanation of the aids and how they are used by the physically handicapped with the omission of the mental aspect, despite the emphasis of experts in the field of sports psychology on the importance of training basic psychological skills, even in the book of the first level of the International Archery Federation has neglected training basic psychological skills and neglecting the placement of technical exercises within the framework of an organized training program. The researchers believes that this matter hinders the development of the player's performance level in the future as it makes the performance unrepeatable. This is what prompted the researchers to develop an applied program for training basic technical skills to train the physically disabled archery, based on the first level trainers' book for archery, training basic mental skills, and studying the impact of this on the level of technical performance of the players.

---

(\*) Faculty of Sport Education, Mansoura Uni., Vice President of ArabSBS

(\*\*) Former head coach for the Egyptian National Archery team

## تأثير برنامج تدريبي للقوس والسهم لتعليم المعاقين بدنياً على تطوير مستوى الأداء (دراسة حالة)

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العصر الحديث تطوراً سريعاً في مجالات الحياة عامة وقد صحبه أيضاً تطور في أفكار ونظريات وأساليب أكتساب المعارف والمعلومات وتنمية المهارات، ويؤكد كل من "أحمد طه محمود" و"أحمد حمدي محمد" (٢٠١٩) على أن أفضل أنواع التعليم هو الذى يتم عن طريق الخبرة وخلق الرغبة والدافعية لدى المتعلم فى البحث عن المعلومات بنفسه وعن مصادرها المتعددة.

(أحمد طه محمود و"أحمد حمدي محمد (٢٠١٩): تأثير برنامج تعليمي على مستوى أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم للمعاقين حركياً،مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، بحث منشور، المجلد ٢٤، الجزء الثالث).

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح" و"ريسان خريبط" (٢٠١٦) أن العلم حالياً أصبح العنصر الأساسى لتحقيق التفوق الرياضى.

(أبو العلا احمد عبد الفتاح، ريسان خريبط (٢٠١٦): التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، مصر.: ١٤)

وتذكر "انشرح إبراهيم المشرفى" (٢٠٠٧) أنه يوجد فى كل مجتمع مجموعة من الاشخاص الذين أصيبوا بإعاقة أو أكثر، أثناء أو بعد الولادة وهؤلاء هم فئة المعاقين، ولا يوجد مجتمع من المجتمعات سواء كان متقدماً أم متخلفاً إلا وبه نسبة لا يستهان بها من أفرادهم ممن أصيبوا بنوع أو اكثر من الإعاقات الحركية أو الحسية أو النمائية أو العقلية أو العصبية أو النفسية.

(انشرح إبراهيم المشرفى (٢٠٠٧): الاكتشاف المبكر لإعاقات الطفولة، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الاسكندرية.: ٣)

وتعرف الاعاقة الجسمية على أنها عجز يؤثر على الأنشطة الحركية فيمنع من أداء الوظائف الحيوية بنفس النمط المعتاد وقد تكون خلقية أو مكتسبة.

ويذكر "محمد العربي" (٢٠١٧) أنه وبعد التقدم الحادث في ثقافة المجتمعات والأنجازات التي حققها المعاقين في المجال الرياضي ما أجبر الهيئات والمنظمات الرياضية على احترام جهودهم وأسهماتهم وظهورهم في المنافسات الرياضية المحلية والدولية والتي وصلت إلى المستوى الموازي للأولمبي تحت ما يسمى الألعاب البارالمبية Paralympic، ويشير العلماء إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تقدم العديد من الفوائد للمعاقين من أهمها زيادة القدرة على خفض الوحدة عن طريق تطوير الصداقات مع اللاعبين الآخرين، وقد وضعت العديد من التصنيفات لرياضة المعاقين وتهدف هذه التصنيفات على تأكيد أن جميع اللاعبين يتنافسون بطريقة متساوية.

(محمد العربي شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقي ودليل الإخصائي النفسي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.: ٢٧٩ - ٢٨٧)

وتعد رياضة القوس والسهم من الرياضات التي تشهد أقبالاً على ممارستها من فئة المعاقين بدنياً، وذلك لسهولة ممارستها كما يمكن استخدام العديد من الوسائل المساعدة التي تسهل ممارستها مهما كانت طبيعة الأعاقة التي يعاني منها الرامي، كما قد تم استخدامها كمنشط لإعادة تأهيل قدامى المحاربين من قبل الدكتور "لودفيج جوتمان" في مستشفى ستوك مانديل في الأربعينيات، وهو يعتبر مؤسس الحركة البارالمبية، وقد تم تنظيم أول بطولة للرمية بالقوس والسهم للمعاقين في المستشفى عام ١٩٤٨ بمشاركة ١٦ رياضياً. وقد استمر تنظيم المسابقة سنوياً وفي عام ١٩٥٢ شارك فريق هولندي، وكان هذا الحدث بمثابة مقدمة للألعاب البارالمبية، تم إدراج الرماية في الألعاب البارالمبية في أولمبياد روما عام ١٩٦٠ وظلت مدرجة في البرنامج منذ ذلك الحين، يمكن لأي رامي أن يتقدم بطلب لتصنيفه على المستوى الدولي من خلال الاتحاد الوطني لدولته ولا يجعله هذا التصنيف بالضرورة رياضياً مؤهلاً للتنافس في الرماية، ولكن قد يجعله مؤهلاً للتنافس مع جهاز مساعد وتحديد الفئة التي سيشارك بها وذلك وفقاً لمستوى الإعاقة.

<https://worldarchery.sport/sport/disciplines/para-archery>

كتاب الاتحاد الدولي (٢٨١)

وينص القانون الدولي للقوس والسهم على أن "اللاعبون ذوي الإعاقة البدنية يتم تقييمهم بواسطة اثنين من معايير التصنيف الدولية. يجب أن يخصص المصنفون فئة لكل لاعب وبصروا بطاقة تصنيف توضح الفئة والأجهزة المساعدة التي يسمح للاعب باستخدامها"، "جميع اللاعبين

مطالبون بالحصول على بطاقة تصنيف دولية سارية والتي يجب تقديمها إلى الحكام أثناء فحص التجهيزات، حيث تمكن الحكام من التحقق من أى أجهزة مساعدة أثناء فحص تجهيزات اللاعب الأخرى. اللاعبون الذين ليس لديهم تصنيف - لعدم أستيفائهم المعايير - لا يسمح لهم بالمنافسة فى فئات اللاعبين ذوى الاحتياجات الخاصة. " الاجهزة المساعدة المستخدمة هى لتمكين اللاعب من الرماية بالقوس والسهم وليس لتحسين مستوى الرماية.

(القانون الدولى : ١٨٦ - ١٩٠)

والهدف من هذه التصنيفات هو التأكد من جميع اللاعبين يتنافسون بطريقة متساوية ويذكر "محمد العربى شمعون" (٢٠١٧) أن اللاعبين من ذوى الاحتياجات الخاصة يستفيدون من العمل مع الاخصائى النفسى الرياضى عن طريق تعلم المهارات العقلية وتطبيقها فى الرياضة والحياة اليومية وأن الكثير منهم لديهم الرغبة فى الاستفادة من المهارت العقلية فى تحسن الاداء والارتقاء بجودة الحياة.

كما يمكن تطوير طرق تدريب المهارات العقلية لتتوافق مع الظروف الخاصة للإعاقة الجسمية. (محمد العربى شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقى ودليل الاخصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.: ٢٧٩ - ٢٨٨)

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

وهو ما يؤكد عليه خبراء القوس والسهم على أنه لكى يستطيع اللاعب أن يحقق مستوى متقدم فى رياضة القوس والسهم يجب أن يمتاز بالثبات فى الأداء، بحيث يمكنه أن يؤدى كل رمية بأداء متمثل.

( 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. (٢)

ويذكر "محمد العري" (٢٠٠١) أن متطلبات تحقيق الثبات فى الأداء أمرين الأول مهارات أساسية جيدة، والثاني الإعداد العقلى الجيد.

**محمد العري شمعون (٢٠٠١):** التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العري ، القاهرة: ٣٠)

ويؤكد العلماء على أهمية المهارات الأساسية فى الانشطة الرياضية المختلفة وأنه يجب تخصيص الوقت الكافى الخاص بها بمعزل عن التدريب الخططى والتدريب البدنى.

**جمال صبرى فرج (٢٠١٧):** السرعة والانجاز الرياضى التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل، دار الكتب العالمية، بيروت، لبنان: ١٤٦)،

**يوسف لازم كماش (٢٠١٦):** المهارات الأساسية فى كرة القدم تعليم - تدريب، دار الخليج، الاردن: ١٦)

وفى اطار اهتمام الاتحاد الدولى بتطوير رياضة القوس والسهم والارتقاء بها فقد كلف مجموعة من خبراء القوس والسهم بوضع تقسيم مندرج من ثلاث مستويات ووضع كتاب لشرح كل مستوى بحيث يسهل على المدربين استخدامه، وقد تم تخصيص فصل كامل للرمية لذوى الاحتياجات الخاصة فى كتاب المدربين المستوى الاول ولكن تم اغفال الجانب العقلى.

ولما كان الباحثان يعملان فى مجال تدريب القوس والسهم ومن خلال عملهم كمديرين فنيين للقوس والسهم بالعديد من الاندية المصرية ومدرب للمنتخب المصرى و الليلى سابقاً ومحاضر بالاتحاد المصرى للقوس والسهم، ومن خلال الإطلاع على مراجع القوس والسهم فقد لاحظ الباحثان زيادة الاهتمام بالوصف الفنى للأداء وطرق التعليم المختلفة مع شرح الوسائل المساعدة وكيفية استخدامها من قبل المعاقين بدنياً مع أغفال الجانب العقلى بالرغم من تأكيد الخبراء فى مجال علم النفس الرياضى على أهمية تدريب المهارات النفسية الأساسية، حتى فى كتاب المستوى الأول للاتحاد الدولى للقوس والسهم قد أغفل تدريب المهارات النفسية الأساسية وأغفال وضع التدريبات الفنية فى إطار برنامج تدريبي منظم، ويرى الباحث أن هذا الامر يعرقل تطوير مستوى أداء اللاعب فى المستقبل حيث أنه يجعل الأداء غير قابل للتكرار. هو ما دعا الباحثان إلى وضع برنامج تطبيقي لتدريب المهارات الفنية الأساسية لتدريب المعاقين بدنياً القوس والسهم اعتماداً على كتاب المدربين المستوى الأول للقوس والسهم وتدريب المهارات العقلية الأساسية ودراسة تأثير ذلك على مستوى الأداء الفنى للاعبين.

**أهداف البحث:**

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

١- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مستوى الأداء.

٢- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير مستوى المهارات العقلية قيد الدراسة.

### فروض البحث:

١- ما هي نسب تحسن اللاعب على تطوير مستوى الاداء؟

٢- ما هي نسب تحسن اللاعب على تطوير المتغيرات العقلية قيد الدراسة؟

### خطة وإجراءات البحث:

**منهج البحث:** أستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والقياس البعدى لتصميم دراسة الحالة.

**عينة البحث:** عينة عمدية قوامها لاعب واحد، فهو اللاعب الوحيد المعاق بدنياً وهو مصاب بشلل كامل في الطرف السفلى نتيجة لحادث مما يلزمه استخدام كرسي متحرك، الذى اشترك واستمر فى ممارسة القوس والسهم حتى المشاركة فى بطولة الجمهورية المفتوحة للموسم الرياضى ٢٠١٨ / ٢٠١٩ من نادى الصيد المصرى والفائز بالمركز الأول ببطولة كأس مصر وبطولة الجمهورية لنفس العام.

### أدوات جمع البيانات:

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

### أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية:

مستوى الاداء: من خلال بطاقة التحصيل المهارى (مرفق: ١).

### أدوات خاصة بأجراء تجربة البحث:

البرنامج التدريبي المستخدم فى التجربة (مرفق: ١).

بطاقة مستويات التوتر (مرفق: ٥).

أختبار التصور العقلى فى المجال الرياضى (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:

- 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 (١)

### نسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن = ١

المتغيرات قيد الدراسة	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
مستوى الأداء	40	70	75.00%
مقياس التوتر	40	20	50.00%
التصور العقلي	3	4	33.33%
	3	5	66.67%
	3	5	66.67%
	2	4	100.00%
	3	5	66.67%
	التصور من منظور داخلي	داخلي	داخلي
تركيز الانتباه	10	15	50.00%

يتضح من جدول (١) أنه يوجد تحسن في جميع متغيرات الدراسة قيد البحث وأن كان يوجد اختلاف في نسب التحسن، وجاء الترتيب التنازلي لنسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي هو: تصور الحالة الانفعالية نسبية ١٠٠% تطور مستوى الأداء بنسبة ٧٥%، وقد تساوت نسب التحسن للتصور البصري والتحكم في الصورة وتصور الاحساس الحركي بنسبة ٦٦.٦٧%، كما تساوت نسب التحسن لكل من القدرة على التحكم في التوتر تركيز الانتباه، ثم التصور السمعي بنسبة ٣٣.٣٣%.



ويرجع الباحثان هذه الفروق إلى خضوع عينة البحث لبرنامج تدريب المهارات الفنية والمهارات النفسية الأساسية وما يحتويه من تدريبات:

مستوى الأداء: التي أدت إلى وجود تطور في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعه 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 (2009): Total Archery inside The ) (٢٠٠٩) مجرد تصحيح الاخطاء وما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) (محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة) على أهمية التدريب العقلي في تطوير مستوى الاداء لما يتضمنه من تصور الحركة وتسلسل الاداء المهارى. وما اشار اليه محمد العربي (٢٠١٧) إلى ان الافراد المعاقين لديهم الرغبة فى الاستفادة من المهارات العقلية فى تحسين الأداء.

محمد العربي شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقي ودليل الاخصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة: ٢٨٠)

مستوى التوتر: التي أدت إلى وجود تطور في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي، قد تعزى هذه الفروق إلى إخضاعه للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات الإسترخاء العضلى التي تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر والتي أشارت إليها المراجع والدراسات السابقة مثل مناطق (الرقبة - الوجه - الكتفين - الذراعين - البطن - الظهر) والتي كان لها بالغ الأثر في 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 بالدفء والإحساس بالخفة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "وليد جبر" (٢٠٠٤) (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) 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 العربي" (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. (محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة: ١٦٠). وما ذكره محمد العربي (٢٠١٧) من امكانية استفادة المعاقين بدنياً من تدريبات الاسترخاء ولكن يجب مراعاة نوع ودرجة الاعاقة (محمد العربي شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقي ودليل الاخصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة: ٢٨٨، ٢٨٩)

التصور العقلى: قد تعزى تطور فى نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي إلى إخضاعه للبرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلى من خلال تناول الأبعاد الحسية (البصرية والسمعية والحس حركية) وكذلك التصور الإنفعالى من خلال تصور درجة الإنفعال التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى، وهو يتفق مع ما أشارت إليه كلاً من "كاتلين هايود" و"كاثرين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (٢٠٠٦) إلى أهمية استخدام التصور العقلى لتطوير أداء للاعبى القوس والسهم، وأن التصور العقلى مهارة يمكن تنميتها والإستفادة منها بالتدريب المنتظم. ( Kathleen M. Haywood & Catherine F. Lewis (2006): Archery Steps to Success, 3rd Edition, Human Kinetics: ١٤٩) وكذلك ما أشار إليه محمد العربي شمعون من أن التصور العقلى يعد أحد أهم الاستخدامات لمساعدة اللاعبين ذوى الاعاقات الجسمية (محمد العربي شمعون (٢٠١٧): علم النفس التطبيقي ودليل الاخصائى النفسى الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة: ٢٨٩،

الانتباه: قد تعزى تطور فى نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب المقترح والذى أشتمل على تدريبات مختلفة لزيادة تركيز الإنتباه من خلال تدريبات التركيز العام وتحويل الإنتباه وتثبيت الإنتباه وإنتقاء الإنتباه مما أدى إلى تنمية مهارة تركيز الإنتباه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من محمد العربي (٢٠٠١) و"أسامه راتب" (٢٠٠٤) من الإنتباه هو مهارة عقلية يمكن تطويرها بالتدريب المنتظم (محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة: ٢٤٦، ٢٤٧)، (أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة: ١٧٧ - ١٧٩)، كما يتفق وما أشار إليه "حسين كنبار" (٢٠١٦) من أهمية التدريب على مهارة الإنتباه للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى

(حسين على كنبار العبودي (٢٠١٦): الوظائف والمهارات البصرية فى المجال الرياضى، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان: ٥٠)، وما ذكرته كلاً من "كاتلين هايود" و"كاثرين ليوز" Kathleen Hhaywood & Catherine Lewis (٢٠٠٦) إلى أهمية استخدام تركيز الإنتباه لتطوير أداء للاعبي القوس والسهم. ( Kathleen M. Haywood & Catherine F. Lewis (2006): Archery Steps to Success, 3rd Edition, Human Kinetics : ١٤٤ )

### الإستخلاصات:

- فى ضوء أهداف ونتائج البحث، توصل الباحثان إلى ما يلى:
- ١- تدريب المهارات الأساسية للقوس والسهم وفقاً لتدريبات كتاب المستوى الأول للمدربين يمكن وضعها فى برنامج ممنهج لتدريب المعاقين بدنياً.
  - ٢- تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى المعاقين بدنياً فى القوس والسهم.
  - ٣- تدريب المهارات العقلية الأساسية ذا تأثير إيجابى فى تطوير مستوى المعاقين بدنياً فى المهارات العقلية الأساسية.

### التوصيات:

- يتوجه الباحثان 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 المعاقين بدنياً فى القوس والسهم.
  - ٣- إجراء المزيد من الأبحاث الاخرى عن تأثير الدمج بين تدريب المهارات النفسية والفنية على المعاقين بدنياً.