



تمريبات الاسترخاء وفق مؤشر النبض وتأثيرها في تحسين تركيز الانتباه والانجاز لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة فئة متقدمات

م. م فرح علاء جعفر

frwiha_archery@yahoo.com

P-ISSN: ١٩٩٢-٠٠٩١

E-ISSN: ٢٧٠٨-٣٤٥٤

المخلص

ان من الضروري استخدام تمرينات استرخاء تعمل على مساعدة الرياضي التخلص من اثار التعب وابعاد الرياضي عن خطر الاصابة والاثار السلبية لحمل التدريب والذي قد يؤثر على تركيز الانتباه والانجاز ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها لاعبة قوس وسهم ان تركيز الانتباه يحتاج لذا ارتأت تحديد تمرينات استرخاء لتطوير الانجاز وتركيز الانتباه وهدف البحث للتعرف على تأثير تمرينات الاسترخاء على وفق مؤشر النبض في تطوير تركيز الانتباه والانجاز وتم اختيار عينة البحث من لاعبات القوس والسهم والبالغ عددهم (٦) لاعبات واستنتجت الباحثة لتمرينات الاسترخاء اثر فعال في تطوير الانجاز وتركيز الانتباه وتوصي بضرورة استخدام تمرينات الاسترخاء في فترات المنافسة لما لها من تأثير في عملية التطور

Relaxation exercises based on pulse index and their effect on developing focus and achieving long distance bow and arrow players

Research Summary

It is necessary to use relaxation exercises that help the athlete get rid of the effects of fatigue and keep the athlete away from the risk of injury and the negative effects of carrying the training, which may affect the focus of attention and achievement. Attention and the goal of the research to identify the effect of relaxation exercises according to the pulse index in developing attention concentration and achievement. The research sample was chosen from the players of the bow and arrow and the number (٦) players. Because of its impact on the development process

١ - المقدمة واهمية البحث

ان اهم ما يميز عصرنا الحديث ولا سيما في العقود الاخيرة منه ذلك التطور الكبير في العلوم المختلفة وعلم التدريب هو احد هذه العلوم وتلك الطفرة الهائلة في مستوى الرياضات المختلفة سواء الفردية منها والجماعية وان بعض الفعاليات الرياضية تتطلب زيادة في الحجم التدريبية خلال مراحل الاعداد مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبيا الامر الذي ادى الى ارتفاع مستوى الاداء والانجاز الرياضي في الالعاب الرياضية كافة فضلا عن استخدام وسائل وطرائق تدريبية مبتكرة وقد ادى هذا بطبيعة الحال الى زيادة الحمل التدريبي الاجمالي والعبء الواقع على كاهل الرياضي خلال التدريب ، لذا اصبح من الضروري استخدام تمرينات استرخاء تعمل على مساعدة الرياضي التخلص من اثار التعب وابعاد الرياضي عن خطر الاصابة والاثار السلبية لحمل التدريب الزائد خلال الوحدة التدريبية والذي قد



يؤدي على تركيز الانتباه والانجاز وبناءً على ما تقدم فإن الاهمية تكمن في وضع اسس علمية صحيحة عند اختيار تمرينات استرخاء تساعد لابعات القوس والسهم في تحسين تركيز الانتباه وتطوير الانجاز لدى لاعبات القوس والسهم بالمسافات الطويلة

اما مشكلة البحث فهي ان ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي وتساقط الارقام القياسية وزيادة معدل تسجيل الارقام القياسية عاماً بعد عام اعتمد في احد جوانبه على الزيادة الكبيرة في الاحمال التدريبية لدى الرياضيين ، وهذا بطبيعة الحال دفع عددا كبيرا من الباحثين والعلماء للاهتمام بتمرينات التهدئة وما لها من تأثير على الانجاز وزيادة فاعليتها من اجل خلق حالة من التوازن بين التعب والراحة ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية كونها لاعبة مارست اللعبة لاحظت ان تركيز الانتباه لدى لاعبات القوس والسهم يحتاج الى تطوير وهذا ما دفع الباحثة الى البحث في ايجاد تمرينات تساعد في تطوير تركيز الانتباه لذا ارتأت تحديد تمرينات استرخاء وفق مؤشر النبض وتأثيرها في تطوير تركيز الانتباه والانجاز لدى لاعبات القوس والسهم للمسافات الطويلة

١ - ٢ أهداف البحث

- ١ - اعداد تمرينات استرخاء بما يتناسب وشدة المنهاج
- ٢ - التعرف على تأثير هذه التمرينات على وفق مؤشر النبض في تحسين تركيز الانتباه والانجاز لدى اللاعبات القوس والسهم للمسافات الطويلة متقدمات

١ - ٣ فروض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولعينة البحث

١ - ٤ مجالات البحث

- ٤-١ المجال البشري : عينة من لاعبات القوس والسهم والبالغ عددهم (٦) لاعبات فئة متقدمات
- ٤-١-٢ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٩/٦/١ لغاية ٢٠١٩/٨/١
- ٤-١-٣ المجال المكاني : ميدان فاطمة للرمية

٢ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

٢ - ١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الجريبي لملائمته مشكلة البحث لان " البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات اخرى فانه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق " (٧: ١٠٤)

٢ - ٢ عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية التي يتم اختيارها اختيارا حرا على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث (٢: ١١٦)

حيث بلغت عينة البحث (٦) لاعبات في فعالية القوس والسهم بعمر (٢٠-٢٢) سنة وقد تم اجراء التجانس لهم كما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يوضح تجانس عينة البحث من متغيرات البحث (العمر، اوزن، الطول، طول الذراع من الكتف للمرفق،

طول الذراع من المرفق للرسخ)

المتغيرات	وحدة الطول	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
العمر	سنة	٢١,٢٢	٢١	٤,٨١	٠,٦٥٦	اعتدالي
الوزن	كغم	٦٠,٠٢	٦٠	٧,٢٧	٠,٢٤٨	اعتدالي
الطول	سم	١٦٤,٨	١٦٥	١٣,٨٤	٠,٤٩١	اعتدالي



اعتمادي	٠,٣٨٩	٣,٦٩	٢٥	٢٤,٩٨	سم	طول الذراع من الكتف للمرفق
اعتمادي	٠,٢٩١	٢,٨٨	٢٦	٢٦,٠١١	سم	طول الذراع من المرفق للرسخ

٢ - ٣ الادوات المستخدمة بالبحث

- المراجع العربية والاجنبية
- شبكة الانترنت
- القياسات والاختبارات
- استمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والعمر
- جهاز لقياس النبض
- ساعة توقيت
- اقواس عدد (٦) أقواس
- اسهم عدد (٧٢) سهم لكل لاعبة (١٢) سهم
- اهداف ورقية

٢ - ٤ التجربة الاستطلاعية

لقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الساعة العاشرة صباحا يوم الاحد المصادف ٢٠١٩/٦/٢ بوجود فريق العمل المساعد على (٢) من اللاعبات بالقوس والسهم وكان الغرض منها ما يلي :

- معرفة الوقت المناسب للرمي لتنفيذ التمرينات
- معرفة المعوقات التي قد تواجه الباحثة اثناء اداء التجربة الرئيسية
- معرفة عمل الفريق المساعد
- معرفة سير الاختبارات والبرنامج التدريبي

٢ - ٥ الاختبارات المستخدمة بالبحث

تعد الاختبارات الوسيلة التي تساعدنا على تقويم الاداء والمقارنة بين المستويات والاهداف الموضوعية (١: ٢٢١)

٢ - ٥ - ١ اختبار تركيز الانتباه باستخدام التختاسكوب Taclscope (٣: ٤٤)

- الغرض من الاختبار: يقوم الفاحص بعرض لوحة على المقوس لمدة ثانية واحدة ثم يطلب منه الاستبعاد اللوحة ان يرسم صورة طبق الاصل لمواقع الدوائر المفتوحة واتجاهاتها التي فيها جهة اللوحة وتبعد (٣م) عن المفحوص كما في الشكل (١)
- حساب الدرجة: يتم حساب الدرجة على اساس الزمن الذي سوف يستغرقه المفحوص في وضع اتجاهات الدوائر المفتوحة متطابقة مع اللوحة الاصلية، وكلما زادت العلامات في مكانها الصحيح كان دليل على حسن استجابة الرياضي
- ويقيس هذا الاختبار بصفة خاصة ثلاثة متغيرا هامة في الانتباه هي الثبات والرؤية وتحويل الانتباه

٢ - ٥ - ٢ اختبار انجاز الرمي بالقوس والسهم لمسافة ٧٠م (٤: ١٠٩)

- الغرض من الاختبار :- انجاز الرمي
- وصف الأداء:- يقف المختبر على بعد ٧٠ م من خط الانطلاق للسهم وحسب المكان المخصص للرامي يقوم برمي ستة اسهم على الهدف الذي قطره ١٢٢ سم خلال مدة اربع دقائق .
- حساب النتيجة :- يحسب الناتج للرميات الستة



٢ - ٦ الاختبارات القبليّة

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث البالغة (٦) لاعبات بالقوس والسهم في يوم الاثنين ٢٠١٩/٦/٣ الساعة العاشرة صباحا

٢ - ٧ التجربة الرئيسيّة

اعدت الباحثة بعض تمارينات الاسترخاء معتمدة بذلك على المصادر العربيّة والاجنبيّة وارااء الخبراء والمختصين وبعد اختيار المناسب منها ، قامت الباحثة بتطبيقها في الوحدة التدريبيّة في مرحلة الاعداد الخاص وبالشكل التالي :

-استغرقت مدة تطبيق تمارينات الاسترخاء على عينة البحث مدة (ستة اسابيع) بواقع ثلاث وحدات بالاسبوع حيث بلغت ١٨ وحدة تدريبيّة

-وضعت الباحثة التمارينات المناسبة لكل شدة على وفق مؤشر النبض بحيث يصل النبض الى ١١٠ ض/د بين التكرارات و ٠ ض/د بين المجموعات

-الحمل التدريبي المستخدم في الوحدة التدريبيّة ٧٥-٩٠ %

-طريقة التدريب لعينة البحث هي التدريب الفترّي المرتفع الشدة

-عدد مرات التكرارات من (٦-١٠) حيث يصل معدل نبض القلب الى (١٦١-١٨٠) ض/د (٥:٦١)

-تعطى تمارينات الاسترخاء بعد التمارينات ذي الشد والعالية بين التكرارات اثناء مدد الراحة لغرض عودة النبض الى (١١٠ ض/د) التي تسمح للاعب اداء تكرار اخر ومواجهة الاحمال التدريبيّة التاليّة

٢ - ٨ الاختبارات البعديّة

تم اجراء الاختبارات البعديّة في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٩/٧/١٧ الساعة العاشرة صباحا وتحت نفس الظروف التي اجري بها الاختبارات القبليّة

٢ - ٩ الوسائل الاحصائيّة

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائيّة (spss) وكما يلي:

١ -الوسط الحسابي

٢ -الانحراف المعياري

٣ -الوسيط

٤ -الالتواء

٥ -اختبار (T) للعينات المترابطة

٣ - عرض وتحليل ومناقشة البحث

٣ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار تركيز الانتباه

جدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه لعينة البحث

الدالة	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٥٧	٤,٥٦	٠,٦٥٤	٤,٩٨٢	٠,٧٨	١,٤٣	درجة تركيز الانتباه
معنوي	٢,٥٧	٦,١٣	١,٣٣	٩,٢٨	٣,٥٦	١٦,٢١	زمن تركيز لانتباه



من خلال رقم (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار درجة تركيز الانتباه حيث بلغت (ت) المحسوبة ٤,٥٦ وهي اكبر من الجدولية البالغة ٢,٥٧ وهذا يعني الفرق معنوي في بلغت (ت) المحسوبة لاختبار زمن تركيز الانتباه ٦,١٣ وهي اكبر من الجدولية البالغة ٢,٥٧ وهذا يعني ان الفرق معنوي

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) الجدولية والمحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الانجاز لعينة البحث

الدلالة	قيمة ت		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٥٧	٥,٩١	١٦,٤٥	١١٨,٢	٢٢,٥١	١٠٢,١٣	انجاز رمي القوس والسهم

من خلال الجدول رقم (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار الانجاز لعينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الانجاز (٥,٩١) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢,٥٧) وهذا يعنيان الفرق معنوي

مناقشة النتائج

من خلال الجدول (٢-٣) نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث تعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية الى تمارينات الاسترخاء المتبعة في القسم الختامي للوحدة التدريبية وكانت ضمن التكرارات التي تتناسب مع شدة التمرين ونوع التمرين المعطاة ضمن الوحدة التدريبية وقد ساعدت في تسريع استعادة الاستشفاء وتخفيض جزء قليل من التعب وتقليل مخلفات التمثيل الغذائي ، فضلا عن ذلك توزيع التمارينات بحسب الجهد المستخدم

والمطلوب لكل لاعبة على وفق السرعة المطلوبة لكل تمرين حسب نوع التمرين وشدته وكراره وبالتالي فأنها ساعدت على تطوير تركيز الانتباه للاعبات القوس والسهم .

كما وان رياضة القوس والسهم ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين الفعل والاداء الحركي فهي تحتاج الى قوة التركيز والتذكير والتصور وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض حتى يستطيع الفرد اداء المهارة بطريقة ديناميكية سلسة لأنه من الواجب تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة حيث يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد في الاداء الصحيح ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الأخطاء مما يؤدي الى تطور مستواها (٦: ٣٤٢) هذا بالتالي يعطينا نتيجة فعالة في تطور الانجاز لدى لاعبات القوس والسهم

٤ - الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة استنتجت ما يلي

- لتمرينات الاسترخاء الاثر الفعال في تطوير تركيز الانتباه لعينة البحث
- تطبيق تمرينات الاسترخاء وفقا للنمط ساهم في تطوير الانجاز بالقوس والسهم لعينة البحث

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة ما يلي:

- ضرورة استخدام تمرينات الاسترخاء على وفق مؤشر النبض في بعض الالعاب الجماعية



- ضرورة استخدام تمارين الاسترخاء في فترات المنافسة لما لها تأثير في عملية التطور
- اجراء مقارنات وعلاقات ارتباط للبحث بين متغير تركيز الانتباه ومتغيرات اخرى

المصادر

- ١ - اكرم زكي حطايبة ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط١، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧
- ٢ - ذوقان عبيدات واخرون ، البحث العلمي مفهومه وأدواته واساليبه ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨
- ٣ - سحر مصطفى اليب، اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار (١٠-١٢ سنة) رسالة ماجستير منشورة ، سوريا ، ٢٠١٤
- ٤ - شذى علي ، تمارين خاصة لتطویر بعض القدرات البدنية والمتغيرات البيوميكانيكية ودقة الرمي بالقوس والسهم للناشئات بعمر (١٤-١٧ سنة) مجلة الرياضة المعاصرة بغداد ، ٢٠١١
- ٥ - عادل عبد البصير علي ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة، ١٩٩٩
- ٦ - ابنى جديد ، الانتباه والتحصيل الدراسي العلاقات بين مستوى تركيز الانتباه ومستوى التحصيل الدراسي ، كلية التربية البدنية بجامعة دمشق مجلة جامعة دمشق - المجلد ٢١ - العدد ٢ ، ٢٠٠٥
- ٧ - محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩

