



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



اثر تمرينات التركيز البصري على دقة التصويب وفق تصميم لوحة الالوان لدى لاعبي القوس والسهم ناشئين

افراح عبدالقادر عباس¹

¹جامعة القادسية كلية التربية للبنات، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

afrah.abdelqader@qu.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/2/25

تاريخ القبول: 26/3/2024

تاريخ النشر: 1/4/2024

هذا العمل مرخص من [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

قبل



ملخص البحث

تضمن البحث المقدمة تبين اهمية التركيز البصري اللوني في لعبة القوس والسهم حيث يعتمد تسجيل النقاط على الألوان وخلصت مشكلة البحث ان احد اسباب ضعف التصويب لدى اللاعبين الناشئين هي ضعف بالتركيز اللوني , وتكمن أهمية البحث بتصميم لوحة ألوان لتنمية وتطوير التركيز البصري . اهداف البحث تصميم لوحة الألوان و إعداد تمرينات التركيز البصري ومعرفة مدى تأثيرها على دقة التصويب . فروض توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التركيز البصري ولصالح الاختبار البعدي لدى مجتمع البحث , فروض توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار دقة التصويب ولصالح الاختبار البعدي لدى مجتمع البحث. اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يمثلون نادي الامانة برماية القوس والسهم ناشئين .

تم اجراء تجربة استطلاعية للوقوف على احتياجات الاختبارات وعمل الفريق المساعد . قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبالية . وبعد تصميم اللوحة وعرضها على الخبراء وعمل معامل الصدق والثبات عليها وتطبيقها من قبل اللاعبين والتدريب عليها وبعد انتهاء الانتهاء من الفترة المحددة للتدريب على التمارين الخاصة بالتركيز اللوني باللوحه المصممة الذي استغرق (12) اسبوعا . تم اجراء الاختبارات البعدية بظروف مشابه للاختبارات القبالية . بعد تفرغ استمارة البيانات تمت معالجتها احصائيا بواسطة برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) , وتم تحليل البيانات وعرضها ومناقشتها وفق جداول . كانت استنتاجات البحث كالآتي أن لوحة الألوان لها تأثير في التركيز البصري . ان تمرينات التركيز البصري لها تأثير ايجابي في دقة التصويب . أوصت الباحثة استخدام طرق وأساليب من شأنها تساهم في تنمية وتطوير التركيز البصري وتطوير دقة التصويب على عينات اخرى . ويمكن الاستفادة من اللوحة في اختبارات التركيز البصري بألعاب اخرى .

The effect of visual concentration exercises on shooting accuracy according to the color palette design among junior bow and arrow players

¹Afrah Abdel Qader Abbas

¹Al-Qadisiyah University, College of Education for Girls, Department of Physical Education and Sports Sciences.

Abstract

The research included the introduction showing the importance of color visual focus in the game of bow and arrow, where scoring points depends on colors and the research problem concluded that one of the reasons for poor correction among emerging players is poor color focus, and the importance of research lies in designing a color palette for the development and development of visual focus. Research Objectives Designing the color palette and preparing visual focus exercises and knowing the extent of their impact on the accuracy of correction. Hypotheses There are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the visual concentration test and in favor of the post-test in the research community. An exploratory experiment was conducted to determine the needs of the tests and the work of the assistant team. The researcher conducted the pre-tests. After designing the painting and presenting it to the experts and the work of the honesty and stability coefficient and applied by the players and training on it and after the end of the completion of the specified period for training on the exercises for color focus in the designed painting, which took (12) weeks. The post-tests were conducted under conditions similar to the pre-tests. After unpacking the data form, it was statistically processed by the statistical bag The data were analyzed, presented and discussed according to tables. The research conclusions were as follows that the color palette has an effect on visual focus. Visual focus exercises have a positive effect on aiming accuracy. The researcher recommended the use of methods and methods that would contribute to the development of visual focus and the development of accuracy of correction on other samples. It is possible to benefit from the painting in visual focus tests in other games.

1-1 المقدمة واهمية البحث

أن لعبة القوس والسهم من الالعب الاكثر متعه وقوة تجذب اليها الصغار والكبار على حد سواء فالكل يرغب في معرفة قابليته في دقة التصويب . تحتاج لعبة القوس والسهم قدر عالي من التركيز لإجادة التصويب لذا تسجل نقاط عالية تعتمد على عدة عوامل نفسية . بدنية وذهنية كونها للعبة لها اعتماد كبير على التركيز ومنه التركيز اللوني كون الهدف الدولي محدد في قانون الاتحاد الدولي وهي كما يلي (اصفر , احمر , ازرق . اسود , ابيض) وهي الالوان تحمل بالتسلسل (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) . ان تطوير دقة التصويب لدى اللاعبين وخصوصا الناشئين تحتاج للمزيد من الجهد كونهم في بداية مشوارهم الرياضي وقليلي الخبرة في اللعبة اعتمادها على الالعاب نفسة في تحقيق النتيجة النهائيه وكون

الباحث في هذا المجال بين لاعبه ومدربة ومشرفة على العديد من الفرق ونادي الامانه الرياضي نتسطيع تحديد الكثير من الامور وحددت في هذا البحث تسليط الضوء على التركيز اللوني لهذا صممت للوحة حددت فيها الوان الاعلى ترقيما واستبعدت الالوان الاقل ترقيما لترسيخها في ذهنية اللاعب كصورة ذهنيه . ان في تطوير مهارة التصوير وبالتالي الحصول على نتيجة أفضل يأتي من خلال التفكير من قبل الباحثين بوسائلا جديده وهنا تكمن أهمية البحث في تنمية التركيز اللوني لما له من أهمية بالغة في حسم نتيجة التصوير على الألوان التي هي التي تحدد دقة الاصابة

الكلمات المفتاحية : تمرينات التركيز البصري . دقة التصوير . لوحة الالوان . القوس والسهم .

1-2 مشكلة البحث

تحتاج لعبة القوس والسهم على قدر عالي من التركيز لإجادة التصوير . وان دقة التصوير هي من تحدد مستوى الاداء . لاحظت الباحثة ان احد اسباب ضعف التصوير لدى اللاعبين الناشئين هي ضعف التركيز البصري من خلال خبرتها المتركمة بين لاعبة ومدربة ومشرفة على المنتخبات الوطني للقوس والسهم لسنوات عديده ولاكثر من 20 سنة في هذا المجال ولحل هذه المشكلة قامت بتصميم لوحة ركزت بها على الألوان التي لها التأثير الاكبر بتسجيل النقاط اثناء التصوير لغرض ترسيخ انطباع ذهني لها بالتمرين عليها من مسافات مناسبة لعمر اللاعبين الناشئين .

1-3 اهداف البحث

- 1-بناء اختبارات التركيز البصري لدى عينة البحث
- 2- التعرف على التركيز البصري .
- 3- معرفة مدى اثر تمرينات على التركيز البصري ودقة الاصابة .

1-4 فروض البحث

- 1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التركيز البصري ولصالح الاختبار البعدي لدى مجتمع البحث .
- 2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار دقة التصوير ولصالح الاختبار البعدي لدى مجتمع البحث.

1-5 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: فريق نادي امانة بغداد وعددهم (10).
- 2- المجال الزماني: المدة من 29 / 8 / 2023 – 7 / 12 / 2023.
- 3- المجال المكاني: ملعب متنزه الزوراء للقوس والسهم , ملعب نادي الامانة للقوس والسهم.

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

الباحثة استخدمت المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة المراد دراستها . إن أهم ما يميز النشاط العلمي الدقيق هو استخدام أسلوب التجربة⁽¹⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته

رحيم يونس كرو العزاوي . البحث العلمي . ط١ (دار دجلة ، 2008 م) ص1 (159)¹

مجتمع البحث فريق نادي امانة بغداد بالقوس والسهم ناشئين البالغ عدد هم (10) لاعبين و وتم الاختيار بالطريقة العمدية ., اجريت عملية التجانس لإفراد مجتمع البحث في متغيرات البحث (الطول , الكتلة , العمر التدريبي , العمر) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الالتواء . مستوى الدلالة بمتغيرات (الطول,العمر , الكتلة , العمر التدريبي) لتجانس مجتمع البحث

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تباين	معامل الالتواء	مستوى الدلالة
الطول	سم	165	0.0177	0.000	0.167	غير معنوي
العمر	سنة	16.10	0.875	0.767	-0.223	غير معنوي
الكتلة	كغم	59	3.197	10.22	-0.484	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1.6	0.216	0.047	-0.744	غير معنوي

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

لوحة التركيز البصري . ملعب للقوس والسهم، دريئات مع مسند عدد 5 ، أقواس عدد10، سهام عدد 60، أهداف قوس وسهم، ، المصادر العربية و الاجنبية ، شبكة (الانترنت) استمارة تحكيم لتسجل النقاط ، لوحة الكترونية حاسبة نوع (DELL) .

2-4 اجراءات البحث الميدانية

1- اختبار دقة الرمي مسافة 30 م .⁽¹⁾

2- الغرض من الاختبار : (دقة الرمي) .

الادوات : سهام عدد (6) , لوحة تهديف على بعد 30م , أهداف ورقية , ساعة ايقاف .
مواصفات الاداء : الوقوف على خط الرمي على بعد مسافة(30م) , (6)رسالات , كل إرسال (6) سهام.

حساب النقاط (التسجيل): يقسم الهدف الى عشرة مجالات دائرية ولكل مجالين لون الأصفر(10و 9 (, الأحمر (8 و7) , الأزرق (6و5) , الأسود (4و 3) , الأبيض (2و 1) .

3- اختبار لوحة التركيز البصري (تصميم الباحثة)

الغرض من الاختبار : (التركيز البصري اللوني) .

الأدوات : اللوحة المصممة بالألوان (الأصفر , الأحمر , الأزرق)

١. افراح عبدالقادر عباس نسبة مساهمة اهم القدرات البصرية والمهارات النغسية اطروحة دكتوراه جامعة ديالى .كلية التربية الاساسية . سنة 2014ص45.

مواصفات الاداء : يقف اللاعب على مسافة 25 م من اللوحة
حساب النقاط (التسجيل) : ياخذ (اللون الأصفر 5 , اللون الأحمر 3 , اللون الأزرق 2)
2-4-3 الاسس العلمية على اللوحة المصممة .

2-4-3-1 صدق الاختبار

اطلعت الباحثة على العديد من المصادر العلمية الخاصة بما يتعلق التمرينات التي اعدتها وعرضتها على الخبراء لاختيار ما هو مناسب منها ، والتي حصلت على نسبة مئوية (75%) فما فوق كما مبين في ملحق رقم (2) اذ يذكر بلوم انه على الباحث الحصول على موافقة 75% فاكثُر من اراء في هذا النوع من الصدق¹ المحكمين صممت الباحثة للوحة للتركيز الالوان وعرضتها على الخبراء اساتذة القياس والتقويم والتدريب وابطال القوس والسهم من حملة الشهادات العليا هل تصلح او لا تصلح للاعب القوس والسهم .

2-4-2 الثبات :

تم حساب معامل ثبات الاختبارات على وفق الأسس العلمية للاختبارات وذلك عن طريق اعادة الاختبار (: 74) (2). على عينة مكونة من (10) لاعبين اذ قامت الباحثة بأجراء الأختبار الاول بتاريخ وأعيد الاختبار نفسه بعد (7) أيام , وتحت ظروف الإختبار الأول نفسها وعلى افراد العينة نفسها.

2-4-2-الموضوعية :

الموضوعية

لإيجاد الموضوعية للاختبارات مجال البحث عن طريق الخبراء (المقومين) اذ حققت معاملات موضوعية عالية بين نتائج المقوم الاول والمقوم الثاني "يمكن أن نحصل على معامل الموضوعية عن طريق معامل آراء الخبراء (المقومين) يقومان بالقياس في نفس الوقت " (: 359) (3), كما يتضح من الجدول (2) ان الاختبارات جميعها قد حققت معاملات موضوعية عالية

جدول (2)

معامل الثبات والموضوعية لآختبارات الدراسة

الموضوعية		الثبات		أسم الاختبار
(Sig)	ع	(Sig)	ع	
0.000	0.860	0.001	0.843	التركيز البصري
0.000	0.913	0.000	0.877	دقة التصويب

2-5 التجربة الاستطلاعية :

اجر الباحثة اجرت تجربة استطلاعية في يوم المصادف 29 / 9 / 2023 على (2) من لاعبي نادي الامانة بالقوس والسهم للتعرف على مدى ملائمة الادوات والأجهزة .

¹ عليان نادر وهشام الزبيد . مبادئ القياس والتقويم في التربية ط2 دار الكتب للطباعة والنشر ولتوزيع عمان 1998ص 126
ريسان خريبط مجيد :مناهج البحث في التربية البدنية , (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل , 1988)ص7
³ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية :ج2, (مصر , دار الفكر العربي , 1987), ص359

الاختبارات القبليّة

اجرى الباحث الاختبارات القبليّة لمجتمع البحث في يوم الخميس المصادف 31 / 8 / 2023 في الساعة العاشرة على ملاعب نادي الامانة في حدائق متنزه الزوراء في بغداد .

2-1-5 البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات التركيز البصري

قامت الباحثة بإعداد تمرينات خاصة بالتركيز البصري اللوني , اعتمدت الباحثة بخبرتها في مجال التدريب مستعينة بالمصادر العلمية والمراجع إضافة إلى آراء الخبراء . صممت الباحثة لوحة الألوان للناشئين حيث استبعدت الألوان الأقل من 5 مثل (1,2,3,4) بالألوان اسود و الابيض. واختارت الألوان الأكثر ترفيق (5,6,7,8,9,10) الازرق و الاحمر و الاصفر أي انها حذف لون الاسود و الابيض من اللوحة بدأت العينة بتنفيذ التمرينات يوم السبت المصادف 2 / 9 / 2023 ولغاية يوم السبت المصادف 2023/12/4.

لمدة (3) شهور , بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع (السبت , الثلاثاء , الخميس) كما هو موضح بملحق (1) .

2-5-2 الاختبارات البعدية :

و حين الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المعد بتمرينات التركيز البصري اجرت الباحثة الاختبارات البعدية بظروف مشابهة للاختبارات القبليّة في يوم الاثنين المصادف 2023/12/6.

2-6 الوسائل الاحصائية :

بعد الحصول على بيانات الاختبارات تمت معالجتها بواسطة الحقيبة الاحصائية spss . باستخدام الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , التباين , معامل اللاتواء , معامل الارتباط بيرسون , الفروق بالأوساط الحسابية .

الباب الثالث

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج وتحليلها :

من خلال استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والتباين ومعامل الالتواء للاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث كما في جدول (2) .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتباين ومعامل الالتواء للاختبارات القبليّة لمجموعة البحث

نوع الدلالة	معامل الالتواء	التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
غير معنوي	0.787	0.489	0.699	7.600	نقطة	التركيز البصري
غير معنوي	-056.	311.38 9	17.646	233.50 0	نقطة	دقة التصويب

أظهرت النتائج من خلال الجدول (2) أن الوسط الحسابي للاختبار التركيز البصري القبلي بلغ (7.600) وبانحراف معياري مقداره (0.699) .
وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي بدقة التصويب (233.500) وبانحراف معياري مقداره (311.389) .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية فرق الأوساط الحسابية وقيمة t ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لمجموعة البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية للاختبارات
معنوي	0.0001	61.126	5.7	0.674	13.300	نقطة	التركيز البصري
معنوي	0.0001	24.363	49.8	11.926	283.300	نقطة	دقة التصويب

ومن الجدول (3) يتبين أن الوسط الحسابي للاختبار التركيز البصري البعدي بلغ (13.300) وبانحراف معياري مقداره (0.674) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (61.126) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (9) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)..
بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي بدقة التصويب (283.300) وبانحراف معياري مقداره (11.926) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (24.363) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (9) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

2-3 مناقشة النتائج :

من الجدول (2) و (3) يتبين فروق بالأوساط الحسابية للاختبار التركيز البصري الاختبارات القبالية و البعدية وكذلك فروق بالأوساط الحسابية للاختبار دقة التصويب الاختبارات القبالية و البعدية لجميع الاختبارات , وتعزو الباحثة السبب إلى أن المجموعة قامت بتطبيق مفردات المنهج التدريبي الذي تضمن التمرينات الخاصة بالتركيز البصري اللوني وبالتكرارات المحددة . أن تمرينات كان لها تأثير ايجابي على دقة التصويب .

تعد قدرة تمايز الألوان الخاصة بالأهداف ، والتي تعتمد في قاعدتها الأساسية على طول موجة الضوء والتردد ، والتي تنعكس فيها موجات الطاقة¹ . ان التركيز البصري هو اداء المهام أو الواجبات المحددة ان فلسفة اللون حسب ماذكرت (رانية سعد) في معايير الضوء واللون² ان هناك ردود افعال مختلفه حسب الالوان المتنوعه . تتوافق مع رأي الباحثه هناك اهمية لتاثير اللون في عماية التصويب نحو الالون الاعلى ترقيمت (الاصفر) ثم تاتي بعده الالوان البقيه كلا حسب رقمه .

¹وفاء فلق حمودي رسالة ماجستير . كلية البنات جامعة بغداد سنة 2012 ص 43

رانية مسعد سعد . معايير الضوء واللون في التصميم . رسالة ماجستير جامعة حلوان . سنة 200 ص 123²

- الاستنتاجات والتوصيات :**1-4 الاستنتاجات :**

- 1- أن لوحة الألوان لها تأثير ايجابي في التركيز البصري .
- 2- ان تمرينات التركيز البصري لها تأثير ايجابي في دقة التصويب .

2-4 التوصيات :

أوصت الباحثة

- 1- امكانية الاستفادة من اللوحة في اختبارات التركيز البصري بألعاب اخرى .
- 2- استخدام طرق وأساليب من شأنها تساهم في تنمية وتطوير التركيز البصري وتطوير دقة التصويب على عينات اخرى و لكلا الجنسين.

المصادر

١. افراح عبدالقادر عباس نسبة مساهمة اهم القدرات البصرية والمهارات النغسية اطروحة دكتوراه جامعة ديالى .كلية التربية
- رحيم يونس كرو العزاوي . البحث العلمي . ط١ (دار دجلة ، 2008 م) ص
- 2- رانية مسعد سعد . معايير الضوء واللون في التصميم . رسالة ماجستير جامعة حلوان .سنة 200 ص 156
- 3- ريسان خريبط مجيد :مناهج البحث في التربية البدنية مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل, 1988 74 ص
- زكي محمد محمد، مهارات الرؤية البصرية للرياضيين(مصر ،المكتبة المصرية للطباعة .)2002 والنشر والتوزيع 4-
- 5--فاطمة عبد مالح .وفاء فائق تصميم لوحة لقياسلالا القدرات البصرية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات سلاح الشيش . بحث 0 منشور 2012
- 6- عليان نادر وهشام الزيود مبادئ القياس والتقويم في التربية البدنية ط .دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ,عمان 1988 ص 184
- 7- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية :ج2 مصر , دار الفكر العربي ,1987,
- 8- وفاء فائق حمودي رسالة ماجستير . كلية البنات .جامعة بغداد سن 2012

الملاحق

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم و اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د. علي سموم الفرطوسي	اختبارات	الجامعة المستنصرية
2	ا.م.دسيف محمد علي	اختبارات	جامعة سومر

تربية الكرخ	تدريب قوس وسهم	م.د كريم حمد كاظم	3
جامعة بغداد	تدريب قوس وسهم	م. فرح علاء جعفر	4
وزارة التربية الرصافة الاولى	تدريب ساحة ميدان	ا.م.د. زينب جوني كطوي	5
جامعة القادسية	تدريب سلة	ا.م.د يسرى حسون مطشر	6

ملحق (2) نماذج من التمرينات التركيز البصري

ت	التمرين	الغرض من التمرين	التكرار والراحة
1	التصويب على اللوحة المصممة (اللون الاحمر فقط) من مجموعة الوانا لعين اليمنى من مسافة 10م	التركيز البصري	50-60 رمية
2	التصويب على اللوحة المصممة (اللون الياسر من مسافة 10م	التركيز البصري	50-60 رمية
3	التصويب على اللوحة المصممة (اللون الياسر فقط) من مجموعة الوان العين اليمنى من مسافة 10م	التركيز البصري	50-60 رمية
4	التصويب على اللوحة المصممة (اللون الياسر فقط) من مجموعة الوان العين اليسار من مسافة 10م	التركيز البصري	50-60 رمية
5	الرمي بكرة التنس على أطباق ملونة (الياسر والاحمر والأزرق) (5م , 10م , 15م)	تحمل اداء +دقة التصويب	كل مسافة 30رمية

تزيد صعوبة التمرين بزيادة الألوان ,زيادة المسافة , وزيادة عدد الاصابات

ملحقة رقم ٣ للوحدة الأولى

