



تنمية الطاقة النفسية في دقة التركيز والانجاز باستخدام استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير للاعبين

القوس والسهم للناشئين

أ.م. د افراح عبدالقادر عباس

afrah.abdelqader@qu.edu.iq

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

المستخلص.

لعبة القوس والسهم من الألعاب الفردية التي تحدد نتيجة الفائز على اكبر عدد من النقاط ، وبدوره يعتمد على دقة التركيز والوصول إلى الإنجاز الأفضل اهمية البحث تكمن في التعرف على تأثير استخدام استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير في دقة التركيز الاداء والانجاز في لعبة القوس والسهم من ناحية التركيز ورفع الطاقة. و يهدف البحث التعرف 1- على تأثير استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين. 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين. 3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين. عينة البحث شملت لاعبي القوس والسهم فئة الناشئين لنادي امانة بغداد الرياضي وعددهم 012 نتائج البحث أن استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير حققت الاهداف التعليمية والنفسية من خلال رفع مستوى دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين . العمليات النفسية والعقلية متداخله في تحقيق الانجاز للاعبين القوس والسهم اذا باستخدام التفكير الصحيح يساعد على التركيز ورفع مستوى الطاقة النفسية ومن ثم الانجاز. كيفية تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز باستخدام استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير للاعبين القوس والسهم للناشئين. مشكلة البحث ضعف التركيز والطاقة النفسية ادى إلى عدم الوصول الانجاز، كان لابد البحث عن استراتيجية لتنمية دقة التركيز ورفع الطاقة النفسية وتحسين الانجاز التعليم والتدريب والمنافسة وهي القدرة على التركيز والمبينة على التفكير الصحيح ورفع الطاقة النفسية ولأيتم ذلك الا بوجود استراتيجية تجمع تلك المتطلبات اثناء تطبيقها وبالتالي يمكن تحقيق النتائج المطلوبة وتحقيق الفوز. وعليه تم الاستنتاج : استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير حققت الاهداف التعليمية والتدريبية والنفسية من خلال رفع مستوى دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين وتم التوصية :اعتماد استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير كونها حققت الاهداف التعليمية والنفسية من خلال رفع مستوى دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين .

الكلمات المفتاحية : استراتيجية البنتاجرام (PG). الطاقة النفسية-القوس والسهم.

Developing Mental Energy in Focus Accuracy and Achievement Using the PG Thinking Strategy for Archery Players

Afrah Abdulqader ABBAS

University of Qadisiyah, College of Physical Education and Sports Sciences,
Department of Physical Education

Abstract

Archery is one of the individual sports in which winning is determined by the highest number of points, and its success depends on concentration and achieving optimal performance. This research aims to identify the impact of using the PG (Pentagram) thinking strategy on enhancing focus accuracy and achievement in



archery through mental energy stimulation and activation. The objectives of the research are: To identify the effect of using the PG thinking strategy on the level of focus, mental energy, and achievement in archery for female players .To identify the differences between the pre- and post-tests in the psychological and physical tests for the experimental and control groups in terms of focus accuracy, mental energy, and performance achievement in archery for female players The research sample included junior archery players from Al-Amanah Baghdad Sports Club, totaling 12 players. The results of the research showed that the Pentagram (PG) thinking strategy achieved educational and psychological goals by improving the level of concentration, mental energy, and performance for junior archery players. Mental and cognitive processes are closely linked to an athlete's achievement, and using correct thinking helps raise the level of focus and mental energy, which in turn leads to achievement. The research aimed to develop focus accuracy and mental energy, and consequently achievement, through the use of PG thinking strategy. The problem addressed in the research was the weakness in focus and mental energy, which led to failure in reaching optimal performance among junior archery players. Thus, it was necessary to look for a strategy that develops focus accuracy, enhances mental energy, and improves performance. This strategy had to be based on sound thinking, proper training, and competitive readiness — all of which require mental abilities. Since no single strategy was found to combine all these requirements during application, the PG thinking strategy was adopted. As a result, the PG strategy successfully achieved the desired outcomes and contributed to winning .

keywords.(PG) strategy. Mantel emerge .Archery.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يرتقي الانسان ويتطور ويكون مبدع في حياته عندما يتم الاهتمام به من ناحية التعليم الصحيح وبناء قابلية في التفكير على وفق المعلومات الحديثة المتطور في المؤسسات التعليمية ولمختلف العلوم منها التربوية والاجتماعية والاقتصادية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي فان بناء العمليات العقلية والنفسية للمتعلم مهمة واساسية ليكون لديه القدرة في تنفيذ الواجب الحركي المناط به وحسب تخصصه الرياضي. ولهذا نجد بعض انواع الرياضات له مطالب عقلية وفكرية ونفسية مهمة في تحقيق الانجازات الرياضية ومنها لعبة القوس والسهم التي تعتبر من الالعاب الرياضية التي تحتاج الى طاقة نفسية عالية المستوى بالإضافة الى بناء فكري صحيح في الاداء لحظة الاستعداد حتى الرمي . ولهذا فان لعبة القوس والسهم لها متطلبات متعددة ومتداخلة واحدة بالأخرى ابتداءً من الحواس وخاصة حاسة ال البصر وبعده حالة استرخاء ذهني وشعورها بهدوء نفسي وأن يكون تركيزه على الحاضر ونبذ الأفكار والمشتتات العقلية منها المشاعر التي تتصل بالماضي أو المستقبل، كذلك على اللاعب أن يكون في حالة من الوعي ومدرّك بشدة لوقفته اذ يجب أن يتحلّى اللاعب بالثقة بالنفس والهدوء النفسي فعند وجود الثقة لا يكون هناك توتر عضلي وقلق ويزداد التركيز بشكل أكبر.



أما الطاقة النفسية فلها دور كبير في تحقيق النتائج ولا تقل أهميتها عن الطاقة البدنية إذا يرى اسامة كامل راتب (2005) " إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للأعداد النفسي" (1 : 157) .

ويمكن توفير كل ذلك من خلال استخدام الاستراتيجية التعليمية التي تعمل تنمية الأفكار ورفع مستوى الطاقة النفسية والانجاز وخاصة استراتيجية البنتاجرام (PG) التي هي من الاستراتيجيات الحديثة والمتكونة من مجموعة إجراءات تحدث بشكل منظم ومتسلسل لرفع مستوى التعليم والتفكير ، وهي تعتمد على تخطيط واتخاذ القرار وتطبيقه ثم مراقبة وتقييم الأفكار من خلال التأمل والتقويم الذاتي والأنشطة العقلية التي تستخدم قبل وأثناء الاداء المهاري.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في رفع مستوى الاداء والانجاز في لعبة القوس والسهم من خلال تعليم الناشئين على الاداء المبني على الجانب النفسي الصحيح من ناحية التفكير التركيز ورفع الطاقة النفسية باستخدام التعليم الصحيح والاستراتيجية التعليمية النفسية في ان واحد وهي استراتيجية البنتاجرام (PG) .

2-1 مشكلة البحث:

هناك متطلبات مهمة في تحقيق الانجاز في لعبة القوس والسهم لا بد من توفرها اثناء التدريب والمنافسة وهي القدرة على التركيز والمبنية على التفكير البصري ورفع الطاقة النفسية ولأيتم ذلك الا بوجود استراتيجية تجمع تلك المتطلبات اثناء تطبيقها وبالتالي يمكن تحقيق النتائج المطلوبة وتحقيق الفوز.

ومن خلال خبرة الباحثان للسنوات عديده في هذا المجال وايضا ومن خلال كونهم تدريسيين في علم النفس الرياضي وفي لعبة القوس والسهم ومن خلال اطلاعها على اراء بعض المدربين للفئات العمرية الصغيرة وجد ان من اهم اسباب تذبذب تحقيق النتائج ورفع مستوى الانجاز هو عدم التركيز وكثرة التفكير السلبي المستمر للمتعلم والتي يبعده على التركيز لذا لا بد من رفع مستوى التفكير لديه ومعرفة كيفية رفع الطاقة النسبية المهمة في تنفيذ الواجب الحركي ولأيتم ذلك الا من خلال الاستخدام الصحيح للاستراتيجيات التعليمية وخاصة استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير التي ربما تعالج مشكل البحث ويتم رفع مستوى اللاعبين الناشئين في الاداء والانجاز.

3-1 اهداف البحث:

1- التعرف على تأثير استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

3- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

4-1 فروض البحث:

1-وجود تأثير لاستراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

3-وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعبين القوس والسهم للناشئين.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي القوس والسهم فئة الناشئين لنادي امانة بغداد الرياضي.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب الرمي في نادي امانة بغداد الرياضي.



1-5-3 المجال الزمني: المدة من 6 / 6 / 2023 ولغاية 8 / 8 / 2023

2- الدراسات النظرية:

1-2 استراتيجية البنتاجرام (PG) : (10 : 120) (11 : 135)

تعتبر استراتيجية حديثة تهدف إلى تقديم نظام تعليمي جديد للمتعلمين وتنمية مهارات التفكير العليا كالخطي والمراقبة والتقييم، وهي تعتمد على تقديم مهمات تعليمية محددة تساعد المتعلم على القيام بنفسه بعمليات مختلفة من البحث والاستكشاف للمعلومات، ويتوقف نجاحها على وضع المضمون في إطار التصميم من خلال المصادر المتوافرة والمنقاة مسبقاً، وهي تأخذ المتعلم من مرحلة لأخرى، حيث يظهر في النهاية حصاد هذا التصميم. ومن مزايا استراتيجية البنتاجرام :

1- تنمي مهارات التفكير العليا والتفكير المسبق والذي يقلل الأخطاء المكلفة .

2- تخلق روح المبادرة لدى المتعلمين لحل المشكلات.

3- تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.

4- تحفز على الإنجاز وتقليل قلق الاداء.

5- تعمل على جذب الانتباه وإثارة الدافعية لدى المتعلمين وجعل عملية التعلم ممتعة.

2-2 الطاقة النفسية :

"هي الشدة والحيوية والنشاط الذي يؤدي بها العقل الوظائف الموكلة اليه " (8 : 36) كما هي " القوة الكامنة التي تدفع الانسان الى انجاز عمل او مهمة ما" (3 : 26)

2-3 لعبة القوس والسهم:

فن التصويب حيث يستعمل اللاعب كل المهارات والعمليات العقلية والنفسية والبدنية لتحقيق اصابة دقيقة وناجحة 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 والسهم في الصيد و من ثم كآلة فتاكة في الحروب " (6 : 227) ، كما هي " رياضة تنافسية فردية في أغلب الأحيان تقام داخل وخارج الصالات ويتم فيها استخدام القوس الكلاسيكي" (5 : 11)

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث:

استخدمت المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ، إذ "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه" (4 : 82).

2-3 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين نادي امانة بغداد الرياضي بالقوس والسهم فئة الناشئين بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (14) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعب وهم يشكلون نسبة (85.71%) من المجتمع الأصلي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (6) لاعبين وتم استبعاد لاعبين لعدم التزامهم بالاختبارات ، وتم تجانس وتكافؤ العينة كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والقياسات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	+ع	-س	معامل الاختلاف	+ع	-س	
		ف			ف			



غير معنوي	0.146	1.82	2.562	160.7 4	1.716	2.412	160.51	الطول / سم
غير معنوي	0.23	1.982	0.745	57.57	2.333	0.874	57.45	الوزن /كغم
غير معنوي	0.104	14.63 5	0.341	2.33	10.043	0.232	2.31	دقة التركيز /درجة
غير معنوي	0.093	1.754	1.557	88.74	1.66	1.472	88.65	الطاقة النفسية /درجة
غير معنوي	0.176	3.103	2.661	238	2.979	2.546	230	الانجاز / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى (0.05) = 2.228

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الملاحظة العلمية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة

3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:

- شريط قياس الطول (3متر).

-ميزان طبي لقياس الوزن.

-ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

- ملعب القوس والسهم.

- اقواس عدد (20).

- اسهم عدد (50).

- دريئة عدد (2).

- حامل دريئة عدد (2).

-اهداف ورقية عدد (10).

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

بعد مراجعة المصادر والمراجع واحسب اهمية البحث ومشكلة قام الباحث بتحديد متغيرات البحث التي تعطي

مؤشر لنجاح المتغير المستقل وشملت :

1- التركيز البصري.

2- الطاقة النفسية.

3- الانجاز.

3-4-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة:

3-4-2-1 اختبار التركيز البصري. تصميم الباحثة

الهدف من الاختبار : قياس قدرة اللاعب في التركيز البصري.

طريقة الاداء : يقف اللاعب على بعد (10 م) من علب ملونه لونتها الباحثة بنفس الالوان الهدف الخمسة

(احمر .اصفر .ازراق .اسود ،ابيض) وكرة تنس يرمي كرة التنس على العلب الملونة ويكون اختيار اللون



من قبل المدرب توجد سلة بجانب اللاعب تحمل بداخلها كرات التنس خلال ويعطي المدرب نوع نوع العلبة المطلوب اصابتها وضمن وقت محدد بثلاث دقائق.
حساب النتيجة: تحسب نقطة لكل اصابة صحيحة للون المطلوب، وصفر عندما يخطئ العلب ، وبذا تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها ستة درجات واقل درجة صفر.

3-2-4-2 مقياس الطاقة النفسية . (13 : 82)

استخدمت الباحثة مقياس الطاقة النفسية الذي استعمل سابقاً في البيئة العراقية ، والذي يتمتع بالأسس العلمية العالية ، وتضمن المقياس (6) مجالات وهي (السيطرة على الاستثارة ، الوعي الذاتي ، تركيز الطاقة الفعلية ، المحادثة الإيجابية للذات ، الكفاح للتأقلم النشاط ، مستوى الطموح)، وقد احتوى المقياس على (37) فقرة بواقع (20) فقرة سلبية و (17) فقرة إيجابية ، وكانت الاجابة على الفقرات بأربعة بدائل وكانت درجات المقياس (1-2-3-4) ، اذ كانت اعلى درجة على المقياس هي (148) اما اقل درجة فهي (37) وكانت درجة الحياض (92.5) .

3-2-4-3 اختبار دقة التصويب . (14 : 60)

غرض الاختبار : قياس دقة تصويب اللاعب.
الادوات اللازمة : سهام رماية عدد (72) ، لوحة تهديف (6 دريئة) ، 6 حامل دريئة ، 6 اهداف ورقية ، ساعة إيقاف.

وصف الاداء : يقف المختبر على مسافة (70) متراً من لوحة التهديف ويقوم برمي (72) سهماً تكون بشكل مجموعتين كل مجموعة تتكون من (6) ارسالات لكل ارسال (6) سهام بحيث يبلغ المجموع (36) سهماً يجب ان يستغرق زمن كل (6) سهام (3) دقائق.

حساب النقاط : يقسم الهدف على دوائر متداخلة لها مركز واحد متغير الالوان فترتيب النقاط من الخارج الى الداخل من رقم (1) الى (10) اذا كان السهم خارج الدوائر فيحسب صفراً ، اما الدرجة الاعلى لمجموع ستة سهام رماية فتكون (60) نقطة ، وبهذا تكون الدرجة العظمى الارسلات (720) نقطة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية : قبل الخوض في التجربة الرئيسية لابد من اجراء تجربة استطلاعية التي اجريت بتاريخ 2023/6/6 على نفس العينة الناشئين لتقنين التمرينات التعليمية وكيفية تطبيق الاستراتيجية المعدة لهم ومعرفة الصعوبة في تنفيذها لدى افراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات والقياسات القلبية: تمت بتاريخ 2023/6/11 .

3-5-2 تطبيق استراتيجية البنتاجرام (PG) :

تم اعداد تمرينات خاصة بلعبة القوس والسهم وتم برمجتها وفق استراتيجية البنتاجرام للتفكير ، اذ يساعد تطبيق تلك الاستراتيجية على رفع المستوي النفسي والعقلي للمتعلم من رفع مستوى التفكير عنده ، وتقسيم العمل بهذه الاستراتيجية على وفق مراحل هي (المعرفة – التخطيط – اتخاذ القرار – التطبيق – التقييم) وتكون مخرجاتها زيادة التركيز وتنفيذ الواجب الحركي وهو الرمي.

وتم تطبيق الاستراتيجية خلال القسم التطبيقي في الوحدات التعليمية وبواقع وحدتين اسبوعية ولمدة ثمان أسابيع للمدة من 2023/6/12 ولغاية 2023/8/7 .

3-5-3 الاختبارات والقياسات البعدية:

3-6 الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج باستخدام نظام (spss) لإيجاد الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف واختبارات t للعينات المترابطة والغير مترابطة
4- عرض النتائج للاختبارات والقياسات المستخدمة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات والقياسات المستخدمة

الاختبارات والقياسات	الوسط الحسابي	الخطأ	قيمة ت	مستوى
----------------------	---------------	-------	--------	-------



القبلي	البعدي	القياسي	المحتسبة	الدلالة
2.31	3.412	0.457	2.411	معنوي
88.65	90.451	0.497	3.623	معنوي
230	234	0.798	3.349	معنوي

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات والقياسات المستخدمة

الاختبارات والقياسات	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
دقة التركيز /درجة	2.33	5.345	0.889	3.391	معنوي
الطاقة النفسية /درجة	88.74	92.547	0.961	3.961	معنوي
الانجاز / درجة	235	260	1.112	2.345	معنوي

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى (0.05) = 2.015

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والقياسات المستخدمة

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
دقة التركيز /درجة	3.412	0.785	5.345	0.678	4.174	معنوي
الطاقة النفسية /درجة	90.451	0.889	92.547	0.869	3.776	معنوي
الانجاز / درجة	245	0.799	260	0.899	4.271	معنوي

• قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى (0.05) = 2.228

بعد ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين هناك فروقات بين الاختبارات والقياسات القبلي والبعدي في متغيرات البحث (دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز) للاعبين الناشئين في لعبة القوس والسهم وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا دليل على تطبيق التمرينات المعدة من قبل المجموعتين بطريقة تساعد المتعلم في رفع مستوى الانجاز ومتغيرات البحث والتي يرجع الى الاستمرار في التطبيق ووفق برامج محكم اذ يرى قاسم لزام "إن التعلم ضمن مناهج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" (12 : 56).

بينما يرى (سعد محسن ، 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (7 : 98).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في متغيرات البحث (دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز) نتيجة استخدام الاستراتيجية الصحيحة والهادفة وهي استراتيجية البنائيات (PG) للتفكير التي عملت على رفع المستوى النفسي للاعب وتم الاستدلال عليها من المتغيرات الخاصة بالبحث في الاختبارات البعدي افضل من القبلي .



وتعتبر هذه الاستراتيجيات من الامور المهم في التعليم وخاصة المرتبطة بالجوانب النفسية وهي تستند الى " التعلم النشط لتنمية مهارات التفكير العليا وحل المشكلات من خلال مجموعة من الاجراءات التفصيلية الخاصة التي تبناها المعلم ، وتدريبهم على مهارات التفكير العلمي والمنطقي ، بذكر مسالة او موقف غير مألوف ، يتحدى به بنيتهم المعرفية ، ويحتاج الى تأمل وتفكر وبحث ، وصولا الى ايجاد حل مناسب وغير مألوف ، يتميز بالحدة والاصالة والمرونة" (11 : 78) .

وتعمل هذه الاستراتيجية ايضا بعد التفكير ومعالجة المشاكل الذهنية تساعد على الاسترخاء الذهني وترفع من الثقة بالنفس وبالتالي يمكن تحقيق الانجاز من خلال التصويب الناجح بالقوس والسهم ولهذا يشير محمد عبد الرحيم اسماعيل الى ان " اللاعب يجب ان يتعلم كيف يسيطر ويتحكم في العمليات والتفاعلات الفسيولوجية والذهنية ، والركيزة في ذلك تعتمد على كيفية الاسترخاء البدني والذهني ، فاللاعب المسترخي بدنيا " وذهنيا " هو اللاعب الواثق من نفسه وبالتالي يكون انجازه افضل " (9 : 66) .

ونظرا لأهمية الطاقة النفسية في تحقيق الانجاز بلعبة القوس والسهم مما يتطلب تطويرها والاهتمام بها اذ" تعتبر الطاقة النفسية من اقوى الطاقات واهمها التي يمتلكها الإنسان، فهي قوة محركه بداخله اذا تواجدت واستغلت بالشكل الأمثل قادته نحو تحدي كل ما يعيقه ويحوله الى ابداع ينير عالمه ، ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بنظام التنشيط الفسيولوجي المتحكم في عمل المخ وتبادل المعلومات بين الفرد وبيئته الخارجية، والذي من شأنه ان يدفع الفرد الى انجاز المهام المختلفة في حالة ارتفاع مستوى الطاقة النفسية لديه او يدفع الفرد الى التكاثر وعدم انجاز المهام في حالة انخفاض مستوى الطاقة النفسية" (16 : 101)

وتساعد استراتيجية البنتاجرام (PG) في زيادة الدفاع للمتعلم كونه سوف يتم التفكير في تطبيق الاداء الصحيح ويساعد على تحديد الهدف اثناء التطبيق وهذا ما تراه ناهده عبد زيد (2011) " هناك طرق عدة لزيادة اثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومنها تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (15: 29).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير حققت الاهداف التعليمية والنفسية من خلال رفع مستوى دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعب القوس والسهم للناشئين .
- 2- العمليات النفسية والعقلية متداخلة في تحقيق الانجاز للاعب القوس والسهم اذا باستخدام التفكير الصحيح يساعد على التركيز ورفع مستوى الطاقة النفسية ومن ثم الانجاز.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد استراتيجية البنتاجرام (PG) للتفكير كونها حققت الاهداف التعليمية والنفسية من خلال رفع مستوى دقة التركيز والطاقة النفسية والانجاز للاعب القوس والسهم للناشئين .
- 2- التأكيد على العمليات النفسية والعقلية كونها متداخلة في تحقيق الانجاز للاعب القوس والسهم ويتم من خلالها استخدام التفكير الصحيح يساعد على التركيز ورفع مستوى الطاقة النفسية ومن ثم الانجاز.

المصادر:

- 1- اسامة كامل الراتب . الاعداد النفسي للناشئين : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005.
- 2- افراح عبد القادر عباس . نسبة مساهمة اهم القدرات البصرية والمهارات النفسية بنتائج لاعبي القوس والسهم في البطولة العربية : رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، 2014.
- 3- حمدي زيدان . الطاقة النفسية وقوة الذات : دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة ، ط1، 2014.
- 4- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015.



- 5- دنداني زكرياء . مستوى بعض المهارات المعرفية لدى لاعبي القوس والسهم : رسالة ماجستير ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، الجزائر ، 2020.
- 6- سليمان احمد محمد . قواعد فن الرماية : دار الوفاء الاسكندرية ، ط1، 2015.
- 7- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 8- عبد الستار جبار الضمد . تأثير تنمية الطاقة النفسية كمرتكز للأعداد النفسية في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم : مجلة البحوث النفسية، 2020.
- 9- محمد عبد الرحيم اسماعيل . الاساسيات المهارية والخطط الهجومية في كرة السلة : منشأة المعارف ، مصر، 2003.
- 10- عمرو سيد صالح عبد العزيز . استراتيجية البنتاجرام لتنمية مهارات التفكير وحل المشكلات : مكتبة الأنجلو المصرية، مصر ، 2016.
- 11- عمرو سيد صالح عبد العزيز، نفين قدرى مرسى . استراتيجية البنتاجرام ونظرية تريز لحل المشكلات بطرق إبداعية : مكتبة الأنجلو المصرية، مصر ، 2017 .
- 12- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2005.
- 13- مهند عبد الحسين الخزاعي . بناء مقياس لتعبئة الطاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق : رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، 2004.
- 14- ماجد محي عبد العظيم . المحددات الصحية ، رياضة القوس والسهم : رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين، 2006.
- 15- ناهدة عبد زيد الدليمي . مختارات في التعلم الحركي: النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.
- 16- Rothbart ،Posner, M. & M. (2010). The concept of energy in psychological theory ،Cognitive science program technical. American Psychologists, 75 (4), 100-121

التمرينات التعليمية :

- 1- تعليم الوقفة : والتي تكون الرجلية مفتوحة وبمستوى الاكتاف .
- 2- طريقة مسك القبضة: والتي تكون فيها كف اليد مستند على القبضة.
- 3- امساك الوتر: والتي تكون بأصابع اليد التي نسحب بها وبدون الشد.
- 4- خطوة الاستعداد : ويكون فيها رفع القوس والاستعداد للسحب.
- 5- خطوة السحب : وتكون فيها سحب الوتر.
- 6- خطوة نقاط الارتكاز : وتكون بين اليد والوتر وبين الوتر والوجه.
- 7- خطوة التصويب : ويتم بها التصويب على الهدف.