

## تأثير برنامج تعليمي علي مستوى أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم للمعاقين حركياً

\* أحمد طه محمود<sup>١</sup>

\* أحمد حمدي محمد<sup>٢</sup>

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم السريع في مجالات الحياة كافة وخاصة التطور في العملية التربوية أظهر أفكاراً ونظريات وأساليب حديثة في مجال التعلم والتعليم، حيث نجد على أن أفضل أنواع التعليم هو الذي يتم عن طريق الخبرة وخلق الرغبة والدافعية لدى المتعلم في البحث عن المعلومات بنفسه وعن مصادرها المتعددة.

ويشير خالد تميم الحاج ( ٢٠١٧ م ) إن الرياضة قد تطورت وتقدمت كثيراً، حيث انتقلت من الطبيعة الوصفية إلى العلوم الوصفية الدقيقة وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من الأبحاث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين وإن اغلب مصادر المعلومات بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات فإنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسية لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به. ( ٩ : ١٩ )

ويري كلاً من محمود داود الربيعي، مازن هادي كزار ( ٢٠١٨ م ) أن التعلم جوهري للوجود الإنساني وأساسي للتربية وهو منطلق أساسي للدراسة وللازم لفهم حقيقة العقل البشري، ومنذ أن بدأ الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان ظل التعلم وقضاياها موضع اهتمام الباحثين والدارسين، حتى إن بعض المفكرين أمثال ارسطو والقدسي وأغسطين وجون لوك كانوا يعتبرون التعلم قضية رئيسية، كما بلغ الاهتمام بقضايا التعلم ومشكلاته ذروته في أوائل القرن العشرين، كما يريان أنه يجب أن نميز بين التعلم والتقدم والتطور، وذلك لأن التعلم قد يكون تقدماً أو تراجعاً شأنه في ذلك شأن كثير من العمليات الأخرى، وكذلك ليس كل تغير يمكن أن يسمى تعلماً، فإن التغير الذي يحدث في نشاط الإنسان بفعل عوامل النضج، أو الاستجابات الفطرية لا ينبغي أن

<sup>١</sup> مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

<sup>٢</sup> مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

ننظر إليه على أنه تعلم، فلا يمكننا القول بأن الفرد الذي يستطيع الوقوف على قدميه نتيجة نموها الطبيعي قد تعلم الوقوف، ولا أن انقباض عين الإنسان عندما يبهرها ضوء المصباح تعلم بل هو فعل منعكس، أي أن التعلم عملية تكيف الاستجابات لتتناسب المواقف المختلفة، لذا قد وجب التمييز بين العوامل التي تتحكم فيها الوراثة إلى حد بعيد (كالنمو) وبين العوامل التي هي في الأساس نتائج البيئة (وهي التعلّم). ( ١٧ : ٩ )

وتذكر انشراح إبراهيم المشرفي ( ٢٠٠٧ م ) أنه يوجد في كل مجتمع من المجتمعات مجموعة من الأشخاص الذين أصيبوا بإعاقة أو أكثر أثناء، أو بعد الولادة هؤلاء الأشخاص هم فئة المعاقين، وتعتبر مشكلة المعاقين من المشكلات الهامة التي تواجه أي مجتمع، إذا لا يخلوا مجتمع من المجتمعات سواء أكان متقدماً أم متخلفاً من وجود نسبة لا يستهان بها من أفرادهم ممن يواجهون الحياة وقد أصيبوا بنوع أو آخر من الإعاقات الحركية، أو الحسية أو النمائية، أو العقلية، أو العصبية، أو النفسية. ( ٧ : ٣ )

ويشير كل من مازن عبدالهادي الشمري، مازن هادي كزار، دويلي منصورية (٢٠١٨م) إلى أن رياضة الرماية بالسهم قد اكتسبت انتشاراً واسعاً ما بين المكفوفين وهي تحتاج إلى ميدان رماية أصغر نسبياً من ميدان الرماية بالسهم، وعادة ما يمارس هذا النوع من الرياضة للمعاقين الذين اكتسبوا قدراً كافياً من التمرين على الرماية بالسهم، وعلي سبيل المثال يجب أن يبدأ المعاق بشلل الأطراف الأربعة مثل بداية المعاق بشلل الأطراف السفلى برماية بدائية للسهم (٣٦ سهماً لكل منهم من على مسافة ٣٠، ٥٠ متراً فقط) من الجلوس على الكراسي المتحركة ثم تزداد الجرعة التدريبية بالشلل التام في أحد الأطراف العليا أو ببتنر فيها في هذا النوع من الرياضة باستخدام أنواع تقنية معينة من السهام المعدة خصيصاً لذلك تثبت كاملة حول صدورهم، وفي حالة البتت الفردي في الطرف السفلي أو الفردي المصاحب ببتنر في القدم الأخرى فيسمح لهم بالتنافس ووقفاً في حين يسمح باستخدام الكراسي المتحركة في الرماية بالسهم للمعاقين بالبتنر المزدوج ما فوق الركبة مثل ما تحدث في حالة المعاقين بالشلل. ( ١٣ : ١٤٧ - ١٥٢ )

ويؤكد محمد رفعت حسن ( ٢٠٠٦ م ) أن المعاقين حركياً يمكنهم ممارسة رياضة الرماية بالسهم، ولكن يشترط الآتي؛ أن تكون الكراسي المتحركة مطابقة للمواصفات العادية بقدر الإمكان ولا يسمح إلا بالتعديلات التي يحتاجها بعض اللاعبين في حياتهم اليومية، ولا يجوز استخدام أي كرسي معدل خصيصاً للرماية بالقوس ويجب أن تظل أقدام الرامي في الكرسي (كأن يضعها تحته علي المقعد أو علي مساند القدمين التي يجب أن تكون غير ملامسة للأرض)، ولا يجوز ربط الكرسي أو شده بخطافات بأي طريقة، كما يسمح بوجود عجلة كبيرة وأخرى صغيرة

على كل من جانبي خط الرمي، ولا يجوز استخدام أي جزء من الكرسي لسند ذراع الرمي، كما يجب خلع مساند أجناب الكرسي. ( ١٤ : ٤٨ )

ومن خلال تدريس الباحثان لمادة القوس والسهم واحتكاكهم بالمبتدئين في رياضة القوس والسهم، وكذلك من خلال تطلّعهم علي كل ما هو جديد في رياضة القوس والسهم، فقد لاحظ الباحثان أن فئة المعاقين تعتبر فئة لا يلقى البعض النظر اليهم وإلي قدراتهم الخاصة التي تؤهلهم للمشاركة في أي بطولة ورفع اسم بلدنا مصر، وذلك بعد التعليم المكثف المبني علي الأسس والمبادئ العلمية، وكخطوة تمهيدية للبحث في هذه المشكلة الهام النظر إليها، فقد قام الباحثان بالاطلاع علي المراجع مثل مازن عبدالهادي الشمري، مازن هادي كزار، دويلي منصورية (٢٠١٨م) (١٣)، أحمد طه محمود (٢٠١٦م) (١)، أسامة مصطفى رياض (٢٠٠٠م) (٤)، والدراسات السابقة في رياضة القوس والسهم مثل أحمد محمد محمود (٢٠١٨م) (٣)، إسلام أحمد إبراهيم (٢٠١٨م) (٥)، أفرح عبدالقادر عباس، فرح علاء جعفر، علي عوض عزيز (٢٠١٧م) (٦)، وفي حدود علم الباحثان أن الدراسات العربية والأجنبية لم يسعى أي منها لتصميم برنامج تعليمي مبني علي أسس ومبادئ علمية بل والأهم بعد البحث الطويل لم يجد الباحثان إلا دراسة واحدة ألقت النظر إلي ذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة القوس والسهم، وهي دراسة كل من عامر سعيد جاسم، أيمن هاني الجبوري، كرار محمد حسن (٢٠١٧م) (١٠)، وكانت تهدف إلي التعرف علي التكيف الاجتماعي والمساندة الاجتماعية للاعب القوس والسهم المعاقين وكذلك التعرف علي العلاقة بين التكيف الاجتماعي والمساندة الاجتماعية للاعب القوس والسهم المعاقين، مما دعي الباحثان إلي إجراء تلك الدراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمي علي مستوي أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم للمعاقين حركياً.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تعليمي علي مستوي أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم للمعاقين حركياً ممن يعانون إعاقة في الطرف السفلي "عينة البحث".

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري.
- ٢- توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري.

## تعريفات البحث:

### ١- المبتدئين من لاعبي الرماية بالسهم المعاقين:

يعرف المعاق في رياضة الرماية بالسهم بأنه لم يمضي علي تدريبه أكثر من عام علي كرسي متحرك ( مع استمرار وجود الإعاقة ) . ( ٤ : ٧٣ )

### ٢- الإعاقة الحركية:

تعرف الإعاقة الحركية بأنها هي الإعاقة الناتجة عن خلل وظيفي في الأعصاب أو العضلات أو العظام أو المفاصل والتي تؤدي إلي فقدان القدرة الحركية للجسم؛ فهي اضطرابات شديدة عصبية أو عظمية أو أمراض مزمنة تفوض قيوداً علي إمكانية تعلم الفرد والنسبة التقريبية لحدوثها ٥% . ( ١٦ : ٦١ )

### الدراسات المرجعية:

١- دراسة أحمد محمد جمعة (٢٠١٢م) (٢) بعنوان "برنامج تعليمي مقترح وأثره علي نواتج التعلم لرياضة القوس والسهم"، وهدت إلي التعرف علي مدي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء رياضة القوس والسهم، مدي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي الإنجاز المهاري لرياضة القوس والسهم، وكذلك التعرف علي مدي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي التحصيل المعرفي للاعبي القوس والسهم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٢) لاعب منهم (٦) لاعبين للمجموعة الضابطة و(٦) لاعبين للمجموعة التجريبية في المرحلة السنوية من ١٠-١٢ سنة، وأشارت أهم النتائج إلي أنه توجد فروق في كل من الوقفة وضبط التنشين وسحب الوتر ونقاط التنشيت وضبط التنشين وتجميع القوي وترك الوتر والمتابعة تراوحت بين (٢,٠٣:٢,٩٤) وهي اكبر من مستوي دلالة  $0,05 = 1,69$  الذي ارتضاه الباحث لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق في مستوي الإنجاز المهاري دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، كما توجد فروق في مستوي التحصيل المعرفي دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، كما أن استخدام البرنامج موضوع البحث أدى إلي التوصل إلي نتائج إيجابية لعملية التعلم.

٢- دراسة هناء حازم عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (١٨) بعنوان "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئات القوس والسهم"، وهدفت إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي مستوي أداء مهارة الرماية بالسهم، وكذلك مستوي الإنجاز الرقمي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات المقيدات في مدرسة تعلم الرماية بالسهم بمركز تدريب الهرم بكلية

التربية الرياضية بالقاهرة، وأشارت أهم النتائج أنه أدى استخدام برنامج الكمبيوتر لتعلم مهارة الرماية بالسهم، وكذلك ارتفاع المستوى الرقمي، وكذلك ارتفاع نسبة المترددين لتعلم الرماية بالسهم .

٣- دراسة **Goodwin- Jones** (٢٠٠٣م) (١٩) بعنوان "تأثير الممارسة الخاصة والمتغيرة على تعليم الرماية بالقوس والسهم"، وهدفت الدراسة إلي التعرف على المهارات الحركية وأساليب التعلم الحركي وأساليب التدريب والتصورات عن القوس والسهم ودقة التصويب وإجراء دراسة مقارنة بين اللاعبين البالغين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار مجموعة من لاعبي رياضة القوس والسهم، وأشارت أهم النتائج إلي التعرف على المهارات الحركية لرياضة القوس والسهم، وكذلك التعرف على أساليب التعلم الحركي، وأن هناك تحسن في دقة التصويب بين اللاعبين.

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياسين (قبلي - بعدي)، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي المعاقين حركياً ممن يعانون إعاقة بالطرف السفلي، وتم اختيارهم من مركز شباب ١٥ مايو بشويرا الخيمة، وبلغ قوام مجتمع البحث (٥٠) مبتدئ؛ ممن تتراوح أعمارهم من (٤٥ : ٦٠) عاماً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوام عينة البحث (١٩) فرد تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم اختيار (١٢) مبتدئ كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات.

## جدول (١)

## تجانس أفراد عينة البحث

$$31 = 2n + 1n$$

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	القياسات
٠,١٩	٩,٨٦	٣٩	٥٢,٨٤	السنة	العمر الزمني
٠,٠٣	٢,٦١	٥٣	٥٢,٩٧	سم	طول الذراع اليميني
٠,١٣	٢,٧١	٥٣	٤٣,١٦	سم	طول الذراع اليسرى
٠,٤٤-	٨,٧٤	٤٥	٤٣,١٦	الرطل	قوة القبضة اليميني
٠,٦٥	١٠,١٢	٤٠	٤١,٢٣	الرطل	قوة القبضة اليسرى
٠,٣٧	٠,٦٨	٢	٥٠,٩٧	الدرجة	الدقة
٠,٦٢	١٣,٨١	٥٠	٨١,٩٠	الرطل	قوة الشد
١,٣٠-	١,٧٣	٢٦	٥٤,٩٤	الدرجة	مستوي الأداء المهاري

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التجانس (العمر الزمني - طول الذراع اليميني - طول الذراع اليسرى - قوة القبضة اليميني - قوة القبضة اليسرى - الدقة - قوة الشد - مستوى الأداء المهاري) قد تراوحت ما بين ( - ١,٣٠ : ٠,٦٥ ) وهى قيم اقل من  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة والتي يمكن أن تؤثر في قيمة المتغيرات المعنية .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- ١- استمارات تسجيل البيانات ( الشخصية - نتائج الاختبارات ) . مرفق (٣)
- ٢- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول الاختبارات البدنية التي تتناسب مع طبيعة عينة البحث . مرفق (٤)
- ٣- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمعاقين حركياً . مرفق (٥)
- ٤- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقنين محتوى البرنامج المقترح . مرفق (٦)

٥- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول أساليب التعلم التي تتناسب مع طبيعة عينة البحث ومع البرنامج المقترح. مرفق (٧)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ١- قوس. ٢- هدف. ٣- أسهم. ٤- شريط قياس. ٥- كرات سلة.  
٦- كرات طبية. ٧- بكر لزق. ٨- ساعة إيقاف. ٩- كاميرا "كتتون"

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز مانوميتر لقياس قوة القبضة.  
٢- جهاز قوة الشد true weight bow scale به مقياس مدرج.

القياسات المستخدمة في الدراسة "الخاصة بمعدل النمو":

- ١- العمر الزمني: وتم التعرف عليه من واقع شهادة ميلاد الأفراد " عينة البحث " المودوعة في ملف المبتدئ بمركز شباب ١٥ مايو بشوبرا.  
٢- طول الذراع " اليميني - اليسرى ": ويتم استخدام شريط القياس ( بالسنتيمتر أو بالبوصة ) لقياس طول الذراع، وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي حتي نهاية الإصبع الأوسط وهو مفروود. ( ١٢ : ٥٣ )

الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٨)

الاختبارات البدنية:

- ١- اختبار قوة القبضة اليميني. ٢- اختبار قوة القبضة اليسرى. ( ١٤ : ٢٠٩ )  
٣- اختبار قوة الشد. ( ١٠ : ٩٨ ) ٤- اختبار الدقة. ( ١٤ : ٣٦١ ، ٣٦٢ )

الاختبارات المهارية:

تم استخدام استمارة تقييم الأداء المهارى مرفق (٣)؛ وهي من تصميم الباحثان وتحتوي علي (١٢) مرحلة كل مرحلة درجتها (٣) درجات، وبالتالي يكون مجموع درجات الاستمارة (٣٦) درجة، وقام بتحكيم الاستمارة (٣) من المحكمين من مدربي القوس والسهم مرفق (٢)، والذين تزيد خبراتهم عن (٥) سنوات في مجال تدريب القوس والسهم.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام صدق المفهوم أو التكوين نوع "الفروق بين المجموعات" بواسطة صدق الربيع الأدنى والربيع الأعلى حيث أخذت عينة قوامها (١٢) لاعب من العينة الاستطلاعية خضعت للاختبارات قيد الدراسة، وذلك في يوم ٢٠١٩/٧/٢م؛ والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الصدق للاختبارات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها بين كل من الربيع الأدنى والربيع الأعلى

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		القياسات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠,٠١	٢,٨٧-	٣,٢٢	٥١,٣٣	٠	٤٦	قوة القبضة اليمنى
٠,٠١	٤,٣٢-	٧,٦٤	٥٨,٣٣	٠,٥٨	٤٠,٣٣	قوة القبضة اليسرى
٠,٠١	٤-	٠,٥٨	٢,٦٧	٠,٥٨	١,٣٣	الدقة
٠,٠١	٣,٢١-	٧,٦٤	٦٨	١	٥٦	قوة الشد
٠,٠١	١٧-	١	٢٥	٠,٥٨	١٩,٣٣	مستوى الأداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤)، ومستوي ٠,٠١ = ٢,٧٨

يوضح جدول رقم (٢) أن قيمة "ت" دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى مما يدل على أن الاختبار له قدرة على إظهار الفروق بين المجموعات.

الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام (Test - Retest) التطبيق وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدرة (٧) أيام بين التطبيقين، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٧/٣م إلى ٢٠١٩/٧/١٠م؛ وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث.



## جدول (٣)

## معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
**٠,٨٣	٠,٨٢	٤٧,٣٠	٠,٨٢	٤٧	قوة القبضة اليمنى
**٠,٨٦	٠,٩٢	٤١,٢٠	٠,٧٩	٤١,٢٠	قوة القبضة اليسرى
*٠,٦٦	٠,٤٨	٢,٣٠	٠,٥٣	٢,٥٠	الدقة
**٠,٨٤	١,٢٠	٥٦,٩٠	٠,٨٨	٥٦,٩٠	قوة الشد
**٠,٨٣	٠,٨٤	٢٠,٦٠	٠,٨٢	٢٠,٣٠	مستوى الأداء المهاري

\* بوجد ارتباط عند مستوى ٠,٠١؛ حيث قيمة ( ر ) عند مستوى ٠,٠١ عند درجة الحرية ( ٩ ) = ٠,٧٣٥.

\* بوجد ارتباط عند مستوى ٠,٠٥؛ حيث قيمة ( ر ) عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة الحرية ( ٩ ) = ٠,٦٠٢.

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بعمل دراسة استطلاعية، للتعرف علي مدي مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج، وتدريب المساعدين، وتجريب أجزاء من البرنامج المقترح، وحساب المعاملات العلمية للاختبارات، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٧/١م إلي ٢٠١٩/٧/١٠م.

## إجراءات التطبيق:

## القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة علي عينة الدراسة الأساسية في متغير "مستوى الأداء المهاري" في يوم ٢٠١٩/٧/٢٠م بمركز شباب ١٥ مايو بشوبرا.

## تجربة الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية، وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٧/٢٢م إلي ٢٠١٩/١٠/٢٢م.

### البرنامج التعليمي المقترح:

قام الباحثان بتحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح، وكذلك محتوى البرنامج المقترح بناءً على استطلاع رأي السادة الخبراء، وبلغت مدة البرنامج المقترح ( ١٢ ) أسبوع بواقع ( ٤ ) وحدات أسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة ( ٩٠ ) دقيقة؛ مقسمة إلى ( ١٥ ) دقيقة إحماء، وتراوح زمن الجزء البدني من ( ١٥ : ٤٠ ) دقيقة، وتراوح زمن الجزء المهاري من ( ٣٠ : ٥٥ ) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة ( ٥ ) دقائق، وجدول (٤) يوضح نموذج لوحدة تعليمية بالبرنامج المقترح.

نموذج لوحدة تعليمية

رقم الوحدة التدريبية : ١  
 الشهر : الأول  
 الأسبوع : الأول  
 الهدف الرئيسي : إعطاء فكرة عن رياضة القوس والسهم، ( come and try )  
 الهدف الفرعي : تنمية صفة التحمل والمرونة  
 أسلوب التدريس المستخدمة : المحاولة والخطأ

ملاحظات	الأدوات المستخدمة	التدريبات المستخدمة	الزمن بالدقيقة	محتوي الجرعة التدريبية	
		عمل اطالات لمدة "١٥" دقيقة	١٥	الإحماء	
	عصا قوس سهم هدف	١- ( جلوس علي الكرسي المتحرك . مسك العصا باليدين ) رفع الذراعين أمام مع الثبات. ٢- ( جلوس علي الكرسي المتحرك . مسك العصا باليدين ) رفع الذراعين أمام مائلاً عالياً مع الثبات. ٣- ( جلوس علي الكرسي المتحرك . مسك العصا باليدين ) رفع الذراعين أمام مائلاً أسفل مع الثبات. ٤- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) رفع الذراع اليمني جانبا وللخلف مع الثبات. ٥- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) رفع الذراع اليسرى جانبا وللخلف مع الثبات. ٦- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) رفع الذراعين جانبا وللخلف مع الثبات. ٧- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) رفع الذراع اليمني عالياً مع مسكها بيد اليد اليسرى مع جذبها للجهة الأخرى.	٤٠	الإعداد البدني	
		يقوم المعلم بإعطاء فكرة للمتدربين عن رياضة الرماية بالسهم، وكيفية أداء مهارة الرماية بالسهم، ثم يقوم بأداء نموذج علي المهارة، ثم يطلب من المتدربين المحاولة.	١٠	النشاط التعليمي	الجزء الرئيسي  الإعداد المهاري
		١- يقوم المتعلم بأداء المهارة بدون أداة. ٢- يقوم المتعلم بأداء المهارة بالقوس بدون سهم. ٣- يقوم المتعلم بأداء المهارة بالقوس والسهم دون تحرير الوتر. ٤- يقوم المتعلم بأداء المهارة بالقوس والسهم مع التركيز علي رأس السهم ومنتصف الهدف ثم تحرير الوتر بإذن المدرب، مع ملاحظة أن القوس لا يحتوي علي مندار.	٢٠	النشاط التطبيقي	
		١- ( جلوس علي الكرسي المتحرك . رفع الذراعين عالياً ) أخذ شهيق ثم ميل الجذع أماماً أسفل وخفض الذراعين أسفل وعمل زفير ثم تكرار هذا التمرين. ٢- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) وضع الذراعين بجانب الجسم ثم الاسترخاء. ٣- ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) عمل مرجحات دائرية حول الرأس بالذراعين. ( جلوس علي الكرسي المتحرك ) رفع الذراعين عالياً ثم أماماً ثم أسفل مع التكرار.	٥	الختام	

## القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة الدراسة الأساسية في متغير "مستوي الأداء المهاري" في يوم ٢٣/١٠/٢٠١٩م بمركز شباب ١٥ مايو بشوبرا.

## المعالجات الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- قيمة " ف " .
- ٤- قيمة " ت " .
- ٥- معامل ارتباط بيرسون .
- ٦- النسب المئوية للتحسن .
- ٧- الانحراف المعياري .
- ٨- الالتواء .

## عرض ومناقشة النتائج:

## عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي؛ توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري.

## جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مستوي الأداء المهاري خلال القياسين القبلي والبعدي

القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
ع	س	ع	س	
١	٣٢,٦٨	٢,٢١	٢٥,٣٢	مستوي الأداء المهاري

يوضح جدول رقم (٥) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة الدراسة خلال اختبار مستوي الأداء المهاري، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٥,٣٢) في القياس القبلي، و(٣٢,٦٨) في القياس البعدي، كما بلغ الانحراف المعياري (٢,٢١) في القياس القبلي، و(١) في القياس البعدي.

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغير مستوي الأداء المهاري

القياسات	المتوسط الحسابي	قيمة "ف"	قيمة "ت"
مستوي الأداء المهاري	القياس القبلي	٢٥,٣٢	٧,٣٦
	القياس البعدي	٣٢,٦٨	
			١٣,٨٨ *

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول رقم (٦) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج اختبار مستوي الأداء المهاري؛ حيث بلغ الفرق ما بين القياس القبلي والبعدي (٧,٣٦) لصالح القياس البعدي، قيمة "ت" المحسوبة (١٣,٨٨) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، ويتضح من ذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان الفروق الحادثة بين القياسين (القبلي والبعدي) في مستوي الأداء المهاري إلي البرنامج التعليمي المقترح والمبني علي الأسس والمبادئ العلمية لتعليم وتدريب رياضة القوس والسهم للمعاقين حركياً.

ويتفق ذلك مع دراسة كل أحمد محمد جمعة (٢٠١٢م) (٢)، هناء حازم عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (١٨)، Goodwin- Jone (٢٠٠٣م) (١٩).

ويلخص عبدالحميد غريب شرف (٢٠٠٢م) أهمية تصميم البرامج التعليمية في (إكساب عنصر التخطيط فاعليته، وكذلك يكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق، مع تحقيق الأهداف، والاقتصاد في الوقت، ويساعد علي نجاح الخطة التدريبية والتعليمية، وكذلك البعد عن العشوائية في التنفيذ، مع دقة التنفيذ). (١١ : ٤٥، ٤٦)

وبهذا يثبت صحة الفرض الأول والذي ينص علي؛ توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي الأداء المهاري.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي؛ توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري.

### جدول (٧)

النسبة المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغير مستوى الأداء المهاري

نسبة التحسن %	المتوسط الحسابي	القياسات	
٢٩,٠٧	٢٥,٣٢	القياس القبلي	مستوي الأداء المهاري
	٣٢,٦٨	القياس البعدي	

يوضح جدول (٧) النسبة المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في نتائج اختبار مستوى الأداء المهاري؛ حيث بلغت النسب المئوية للتحسن ما بين القياس القبلي والبعدي (٢٩,٠٧%) لصالح القياس البعدي، ويتضح من ذلك وجود نسبة تحسن لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحثان النسب المئوية للتحسن الحادثة بين القياسين (القبلي والبعدي) في مستوى الأداء المهاري إلي البرنامج التعليمي المقترح، والذي اشتمل علي أساليب مختلفة في التدريس أدت إلي نوع من الإثارة والتشويق لأفراد عينة البحث، والذي أدى بدوره إلي خلق نوع من المنافسة للظهور في أحسن أداء، وهذا ما سعي الباحثان إليه، وهو تحسين مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث.

ويتفق ذلك مع دراسة كل أحمد محمد جمعة (٢٠١٢م) (٢)، هناء حازم عبدالعزيز (٢٠٠٦م) (١٨)، Goodwin- Jone (٢٠٠٣م) (١٩).

ويري حسن السيد أبو عبده (٢٠١١م) أن البرنامج التعليمي يساهم بشكل فعال في تنمية اللياقة البدنية، كفاية الحس - حركي، والنمو الاجتماعي والانفعالي، وتحسين مستوى الأداء، وكذلك تحسين المفاهيم اللغوية، والاستخدام البناء للوقت الحر. (٨ : ٦٨)

وبهذا يثبت صحة الفرض الثاني والذي ينص علي؛ توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء المهاري.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي ) لصالح القياس البعدي في متغير مستوي الأداء المهارى.
- ٢- توجد نسب تحسن بين القياسين ( القبلي والبعدي ) لصالح القياس البعدي في متغير مستوي الأداء المهارى.

ثانياً: التوصيات:

- ١- يوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة في كافة الرياضات.
- ٢- يوصي الباحثان بإجراء المزيد من الأبحاث حول ذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة القوس والسهم.
- ٣- يوصي الباحثان اتحاد القوس والسهم والأندية المصرية بضرورة نشر رياضة القوس والسهم بين فئات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٤- يوصي الباحثان مدربي القوس والسهم بفتح أكاديميات لتعليم رياضة القوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد طه محمود: الأسس العلمية في رياضة الرماية بالقوس والسهم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٦م.
- ٢- أحمد محمد جمعة: برنامج تعليمي مقترح واثره علي بعض نواتج التعلم لرياضة القوس والسهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٢م .
- ٣- أحمد محمد محمود: اختلاف نمط الإيقاع الحيوي علي بعض المتغيرات النفسية للاعب القوس والسهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٨م .
- ٤- أسامة مصطفى رياض: رياضة المعاقين " الأسس الطبية والرياضية "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م .
- ٥- إسلام أحمد إبراهيم: برنامج مقترح لتنمية المهارات الإدراكية وتطوير مستوى الأداء للاعب القوس والسهم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٨م .
- ٦- أفراح عبدالقادر عباس، فرح علاء جعفر، علي عوض عزيز: التركيز البصري وعلاقته بنتائج لاعبي القوس والسهم في الدوري العراقي، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد ٧، العدد ١١، ٢٠١٧م .
- ٧- انشراح إبراهيم المشرفي: الاكتشاف المبكر لإعاقات الطفولة، مؤسسة حورس الدولية للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧م .
- ٨- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ٩- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م .
- ١٠- عامر سعيد جاسم، أيمن هاني الجبوري، كرار محمد حسن: التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية للاعب القوس والسهم المعاقين، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، المجلد ١٠، العدد ٨، ٢٠١٧م.
- ١١- عبدالحميد غريب شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م .
- ١٢- عصام سيد أحمد: بروفائل سمات الشخصية لمدربي القوس والسهم وعلاقتها بالقدرة علي اتخاذ القرار في المواقف الرياضية، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م .



- ١٣- مازن عبدالهادي الشمري، مازن هادي كزار، دويلي منصورية: الإعاقات الجسمية والحركية " أسس - ممارسة - تأهيل )، دار الكتب العلمية، ٢٠١٨م.
- ١٤- محمد رفعت حسن: رياضة القوس والسهم للمعاقين، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٥- محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، الجزء الأول، ط٦، ٢٠٠٤م .
- ١٦- محمد نجاتي محمد: تغذية المعاقين، ٢٠١٤م.
- ١٧- محمود داود الربيعي، مازن هادي كزار: المرتكزات الأساس للتعلم التعاوني، دار الكتب العلمية، ٢٠١٨م.
- ١٨- هناء حازم عبدالعزيز: فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية لناشئات القوس والسهم، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ١٩- **Goodwin-jone:** effect of specific and variable practice on laming an archery target shot, ٢٠٠٣.