



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

## ملخص البحث باللغة العربية

برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتنمية مستوى أداء مهارة الرماية بالقوس

والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

### إعداد

أحمد حمدي محمد خضر

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

### إشراف

دكتور

هيثم أحمد إبراهيم زلط

أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات

وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية

الرياضية للبنين - جامعة بنها

دكتور

أسامة صلاح فؤاد

أستاذ المبارزة وعميد كلية

التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

دكتور

أحمد طه محمود

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م

## مقدمة ومشكلة الدراسة:

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

إن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

ويعمل برنامج التربية الرياضية علي توفير ظروف صحية لتحسين حالة الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وتحسين اللياقة البدنية بتنمية الحد الأقصى المتاح للأجهزة العضوية، وكذلك مساعدة الأفراد علي التكيف الاجتماعي مع حالاتهم وأشعارهم بقيمتهم.

وتعتبر رياضة الرماية بالسهم للمعاقين تعتبر أكثر الرياضات مثالية بالنسبة للمعاقين نظراً لما يلي (تنمي القوة العضلية للمعاق وخاصة عضلات الأطراف العليا والكتفين والجدع والظهر، كما تساعد على الفرد النسبي في قامة المعاق، وقد أثبتت هذه الرياضة فاعليتها بدرجة كبيرة للمعاقين بشلل الأطراف السفلي نتيجة إصابة الفقرات العنقية أو الفقرات الصدرية العليا أو الوسطى - تعتبر رياضة الرماية بالسهم ذات تأثير إيجابي فعالي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي للمعاق وخاصة في حالات إصابة الفقرات العليا للمعاقين بشلل الأطراف السفلي - يمكن في ممارسة هذا النوع من الرياضة التدرج في الشدة التدريبية للمعاق بزيادة ثقل السهم المستخدم أو بزيادة المسافة المطلوبة منه في الرمي - تنمي الثقة في النفس لدى المعاق، حيث تتم كافة مراحل الرماية بالسهم باعتماده على قوته العضلية وتوافقه العضلي العصبي وتحكمه في الرماية - يمكن إجراء رياضة الرماية التنافسية بالسهم ما بين المعاقين والأصحاء على قدم المساواة - يشارك في هذه الرياضة المعاقين بالشلل الرباعي من المصابين بشلل الأصابع فيما عدا عضلات اليد فيها، حيث يستطيعون أيضاً ممارسة تلك الرياضة - بالنسبة لمن يحتفظ منهم بكفاءة وظيفية في العضلة الثلاثية ينصح بممارستهم الرماية بالسهم باستخدام قفاز خاص

لتمكين المعاقين القبضة الصحيحة علي القوس - أما في حالة فقدان القوة الوظيفية في العضلة الثلاثية لهؤلاء المعاقين فيحب أن يستعينوا بجبيرة فاردة لعضلات الساعد أو بخطاف معدني خاص مثبت في باطن قفاز اليد الرامية وبالتالي يمكن للمعاق ضرب الجزء المطاط من القوس للخلف بواسطة الخطاف المعدني ثم بواسطة بكرة التفاضلية يتم بها تحرير القوس من هذا الجزء المطاطي ليدفع السهم تجاه الهدف).

وتعد فئة ذوي الاحتياجات الخاصة فئة مهمة في المجتمع، والتي أصبح يلقي النظر إليها الكثيرون، فنجد أن الاهتمام بهم أصبح من توجهات الدولة المصرية؛ حيث يتضح لنا بعد خطاب الرئيس "عبدالفتاح السيسي" في الجلسة الختامية للمؤتمر الوطني الدوري للشباب الذي انعقد بالإسماعيلية عام (٢٠١٧م) أنه أوصي أن يكون عام (٢٠١٨م) عاماً لذوي الإعاقة، ولقد توجه الباحث إلي نقطة بحثية يخدم بها فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، وفي نفس الوقت تكون مرتبطة بتخصصه الدقيق "رياضة القوس والسهم"، فقام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة في رياضة القوس والسهم بصفة عامة، والتي ألفت النظر إلي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة القوس والسهم بصفة خاصة فوجد ندره في هذه الدراسات، وذلك ما دفع الباحث إلي الاهتمام بهذه الفئة، ومن هنا قام الباحث بإجراء مقابلة مع ذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" للتعرف علي ما إذا كانت لديهم خلفية عن رياضة القوس والسهم، كما طلب الباحث من العينة الأداء علي القوس لمعرفة مستوي أدائهم للمهارة، ومعرفة إذا كان أحدهم مارس هذه الرياضة أم لا، ونتيجة لذلك وجد الباحث ضعف في مستوي أداء البعض للمهارة بل وكان البعض ليس عنده أي فكرة عن الأداء للمهارة، وهذا ما دفع الباحث إلي الاهتمام بتعليمهم مهارة الرماية بالقوس والسهم، ومحو أميتهم كمبتدئين في رياضة الرماية بالقوس والسهم، ووضع برنامج تدريبي لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرماية بالقوس والسهم والمعززة للأداء الفني، وكذلك توسيع قاعدة الممارسة في فئة ذوي الاحتياجات الخاصة؛ حيث ينافس المبتدئ ذاته من جهة أو الآخرين من زملائه من جهة أخرى، مما يؤدي إلي تقوية عضلات الطرف العلوي والنهوض بهذه الرياضة ولهذه الفئة العمرية من (٤٠:٥٠) سنة من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك من منطلق أن وضع برنامج مقترح لهذه الفئة؛ هو الأساس المنطقي السليم لبناء طريقة الأداء وتقويمها بطريقة موضوعية وتحديد مواضع الأخطاء وتحديد أهدافها ومتابعة تطويرها، كما أنها تفتح آفاق جديدة للممارسين وإيجاد تدريبات مماثلة للأداء مما يسهل من عملية التعليم والتدريب والمبتدئ في وضع الجلوس علي كرسيه أثناء أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم مما يمكننا من التعامل مع هذه الفئة وعدم إهمالها لإكسابهم الأداء المهارى والفني والعمل علي الارتقاء بهم، وبما يتلائم مع طبيعة هذه الإعاقة والمرحلة العمرية من شأنها تحسين أداء المعاقين

الوظيفي بالبيئة العامة، كما أن البرنامج يسعى لتعليم مهارة الرماية بالقوس والسهم؛ حيث أن الهدف من العملية التعليمية هو الوصول إلي إتقان المتعلم للأداء من خلال الاقتصاد في الجهد وتقليل الأخطاء واختصار زمن التعلم لمساعدة المتعلم علي الفهم الصحيح للأداء ومن ثم الممارسة الصحيحة لتحقيق الهدف من العملية التعليمية، كما أن تكتيك أداء الرماية بالقوس والسهم قد يمثل صعوبة في الاستيعاب والأداء للمبتدئين في هذه الفئة، نظراً لوجود نقص في تآزر حركات الجسم وعدم الانتباه وتشتت في التركيز والتذكر وضعف في القوة العضلية لقلة الحركة مما يستوجب العناية في التخطيط لتعليم هذه الرياضة، وتوظيف أداء المبتدئ في تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الرماية بالقوس والسهم، وتقوية هذه العناصر من خلال برنامج تعليمي تدريبي يساعد علي تمتيتها في هذا الاتجاه الذي يقوي عضلات الطرف العلوي بجانب تعويضي والعمود الفقري ويساعد علي اتزان اللاعب أثناء أداء المهارة بصورة صحيحة، فالتعليم وفق هذا البرنامج يخلق في المبتدئ روح المبادرة وتحمل المسؤولية والقدرة علي الاتزان واكتساب القوة العضلية والدقة من خلال تحديد الواجبات والقواعد الخاصة بالأداء المهاري، وهذا ما دفع الباحث إلي محاولة لتصميم برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتنمية مستوي أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة.

### هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي وضع إطار مقترح لتنمية مستوي أداء مهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية "قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى، اتزان الكرة للذراع اليمنى، اتزان الكرة للذراع اليسرى، قوة الشد، الدقة" لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة".

٢- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات المهارية "مستوي الأداء الرقمي، مستوي الأداء المهاري" لمهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة".

### فروض الدراسة:

١- توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات البدنية "قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى، اتزان الكرة للذراع اليمنى، اتزان الكرة للذراع اليسرى، قوة الشد، الدقة" لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات المهارية "مستوي الأداء الرقمي، مستوى الأداء المهارى" لمهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق في النسب المئوية لتحسن بين القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات البدنية "قوة القبضة اليمني، قوة القبضة اليسرى، اتران الكرة للذراع اليمني، اتران الكرة للذراع اليسرى، قوة الشد، الدقة" لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق في النسب المئوية لتحسن بين القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات المهارية "مستوي الأداء الرقمي، مستوى الأداء المهارى" لمهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع (قياس قبلي - قياس بعدي)، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع وعينة الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة علي المبتدئين في رياضة القوس والسهم من ذوي الاحتياجات الخاصة ممن يعانون إعاقة بالطرف السفلي، والمقيدون بمركز شباب ١٥ مايو بشبرا الخيمة، وبلغ قوام مجتمع الدراسة (٥٠) فرد؛ ممن تتراوح أعمارهم من (٤٠:٥٠) عاماً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية؛ وبلغ قوام عينة الدراسة (١٩) مبتدئ تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم اختيار (١٢) مبتدئ كعينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (٣١) مبتدئ.

### وسائل جمع البيانات:

- ١- استمارات تسجيل البيانات، استمارات استطلاع الخبراء.
- ٢- الاختبارات البدنية (اختبار قوة القبضة اليمني، اختبار قوة القبضة اليسرى، اختبار اتران الكرة "الذراع اليمني"، اختبار اتران الكرة "الذراع اليسرى"، اختبار قوة الشد، اختبار الدقة).
- ٣- الاختبارات المهارية (اختبار مستوى الأداء المهارى، اختبار مستوى الأداء الرقمي).

## الدراسات الاستطلاعية:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء ثلاث دراسات استطلاعية عملية وذلك لاستكشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، للتعرف علي مدى مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج وكيفية التعامل معها، ولتأمين طرق نقل العينة إلي مكان إجراء التطبيق، حساب التجانس لأفراد عينة الدراسة، وللوصول إلي معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

## إجراءات التطبيق:

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية علي المبتدئين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية (قوة القبضة اليميني - قوة القبضة اليسرى - ائزان الذراع اليميني - ائزان الذراع اليسرى - الدقة - قوة الشد)، والقياسات المهارية (مستوي الأداء الرقمي - مستوي الأداء المهارى) في يوم (الخميس) الموافق ٢٥/٧/٢٠١٩م بمركز شباب ١٥ مايو بشبرا الخيمة.

### تجربة الدراسة الأساسية:

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج، وكذلك بعد القياس القبلي؛ قام بإجراء الدراسة الأساسية، فقام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق ٢٧/٧/٢٠١٧م إلي يوم (الخميس) الموافق ١٧/١٠/٢٠١٧م، وقد اشتملت على الخطوات التالية:

### البرنامج المقترح:

تتكون مدة البرنامج المقترح من (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة (٩٠) دقيقة؛ مقسمة إلي (١٥) دقيقة إحماء، وتراوح زمن الجزء البدني من (١٥ : ٤٠) دقيقة، وتراوح زمن الجزء المهارى من (٣٠ : ٥٥) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة (٥) دقائق، وتم تطبيق البرنامج المقترح من الباحث خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق ٢٧/٧/٢٠١٧م إلي يوم (الخميس) الموافق ١٧/١٠/٢٠١٧م.

### القياسات البينية:

تم إجراء القياسات البينية علي المبتدئين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية (قوة القبضة اليميني - قوة القبضة اليسرى - ائزان الذراع اليميني - ائزان الذراع اليسرى - الدقة - قوة

الشد)، والقياسات المهارية (مستوي الأداء الرقمي - مستوى الأداء المهارى) في يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠١٩/٨/١٣ بمركز شباب ١٥ مايو بشبرا الخيمة، وتم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين التي تمت في القياس القبلي.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية علي المبتدئين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية (قوة القبضة اليمني - قوة القبضة اليسرى - اتران الذراع اليمني - اتران الذراع اليسرى - الدقة - قوة الشد)، والقياسات المهارية (مستوي الأداء الرقمي - مستوى الأداء المهارى) في السبت ٢٠١٩/١٠/١٩ بمركز شباب ١٥ مايو بشبرا الخيمة، وتم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين التي تمت في القياس القبلي والبيني.

### المعالجات الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط.
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الالتواء.
- ٥- قيمة " ت " .
- ٦- معامل ارتباط بيرسون؛ قيمة (ر).
- ٧- تحليل التباين.
- ٨- قيمة " ف " .
- ٩- النسب المئوية للتحسن.

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### الاستنتاجات:

- ١- توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلي، البينية، البعدية) في المتغيرات البدنية "قوة القبضة اليمني، قوة القبضة اليسرى، اتران الكرة للذراع اليمني، اتران الكرة للذراع اليسرى، قوة الشد، الدقة" لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلي، البينية، البعدية) في المتغيرات المهارية "مستوي الأداء الرقمي، مستوى الأداء المهارى" لمهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين القياسات (القبلي، البينية، البعدية) في المتغيرات البدنية "قوة القبضة اليمني، قوة القبضة اليسرى، اتران الكرة للذراع اليمني، اتران الكرة للذراع اليسرى، قوة الشد، الدقة" لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين القياسات (القبلية، البينية، البعدية) في المتغيرات المهارية "مستوي الأداء الرقمي، مستوى الأداء المهارى" لمهارة الرماية بالقوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة "عينة الدراسة" لصالح القياس البعدي.

### التوصيات:

- ١- يوصي الباحث بضرورة إلقاء الضوء علي الأبحاث الخاصة بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة في الرياضة بشكل عام.
- ٢- يوصي الباحث بضرورة اهتمام الباحثين أكثر بالأبحاث المرتبطة بلاعبي القوس والسهم، وذلك لأنها مجال خصب، والموضوعات التي تم تناولها في رياضة القوس والسهم محدودة؛ مما يتيح فرصة للباحثين لإيجاد موضوعات تستحق الدراسة للوصول بلاعبي القوس والسهم لأفضل المستويات.
- ٣- يوصي الباحث الاتحاد المصري للقوس والسهم بتنظيم دورات تدريبية لكيفية تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة علي رياضة القوس والسهم، وكذلك دورات تحكيم، وألا تقتصر هذه الدورات علي المدربين أو المحكمين بل تكون لجميع خريجي التربية الرياضية.
- ٤- يوصي الباحث الاتحاد المصري للقوس والسهم بتنظيم ندوات خاصة برياضة القوس والسهم لذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٥- يوصي الباحث الاتحاد المصري للقوس والسهم بتنظيم بعثات للمدربين لأخذ دورات بالاتحاد الدولي للقوس والسهم، والاحتكاك بغيرهم من المدربين في معظم بلدان العالم.
- ٦- يوصي الباحث الاتحاد المصري للقوس والسهم بتمويل أندية ذوي الاحتياجات الخاصة بمصر لإدخال رياضة القوس والسهم ضمن أنشطتها.
- ٧- يوصي الباحث الاتحاد المصري للقوس والسهم بضرورة تشجيع الأندية والأكاديميات التي تحوي نشاط القوس والسهم ضمن أنشطتها بضرورة تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة علي هذه الرياضة.
- ٨- يوصي الباحث الأندية المصرية بضرورة الاهتمام برياضة القوس والسهم وإدخالها ضمن أنشطتها.
- ٩- يوصي الباحث الأندية المصرية التي يوجد بها نشاط القوس والسهم بضرورة توفير مدربين لهذه الرياضة مؤهلين أكاديمياً وعلمياً، وقد قاموا بتلقي دورات تدريبية في الاتحاد المصري أو الدولي لرياضة القوس والسهم ليكون تدريبهم للاعبين مبني علي الأسس العلمية وليس علي العشوائية.