

تصميم مقياس لتحصيل المعرفي للرماية

بالبنديقية الهوائية

السيد عبدالحسين محسن عبد الجوراني

أ.د. لمياء حسن محمد الديوان

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

تكمّن أهمية البحث في تصميم اختبار تحصيل معرفي لمهارات الرماية بالبنديقية الهوائية يقيس الخيرات العلمية والمعارف والمعلومات التي تمتلكها طالبات كلية التربية الرياضية (الوزيرية) جامعة بغداد في هذه المهارة من خلال دراستهن للمنح الدراسي .
يهدف البحث في التعرف على :اعداد مقياس لتحصيل المعرفي للرماية بالبنديقية الهوائية .
من خلال نتائج البحث تمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
كان لاستخدام مقياس التحصيل المعرفي اثر ايجابي في اعطاء صورته واضحة لنتائج الرماية بالبنديقية الهوائية للطالبات.

A measure of the design collection of cognitive Shooting

Air rifle

Dr. Lamia Hassan Mohamed Amiri Mr. Abdul Hussain Abdul Mohsen Jurani

Faculty of Physical Education

Albasrah university

Lies the importance of research in cognitive achievement test shooting skills air rifle design measures the goods and the scientific knowledge and information that Temtlekema students in the Faculty of Physical Education (Waziriya) University of Baghdad in this skill through their studies of managing the school.

The research aims to identify: the preparation of a measure of cognitive collection Shooting air rifle.

Through the search results enables the researcher to reach the following conclusions:

It had to use the collection of knowledge scale positive impact in giving a clear picture of the results of air rifle shooting for the students.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تطورت مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية وغيرها ولم يقف التطور لهذا الحد فقد شمل المجال الرياضي وحقق الباحثون والدارسون في هذا المجال خطوات كبيرة وواسعة من اجل فتح افاق جديدة في مجال العلوم والمعارف المختلفة وبفترة زمنية وجيزة مواكبة ما يجري في على ساحة التطورات التقنية والعلمية .ولعل أبرز ماوصلت اليه الرياضة التنافسية من مستويات عالية ورائعة في بعض مجالات وفروع الرياضة حيث تعد الرماية بالبندقية الهوائية من الالعاب الرياضية التي يقترن نجاح الاداء فيها بالبناء النظري والعلمي للعبة حيث ان تزويد المتعلم او اللاعب بالمعلومات والمعارف التي يعمل على دمجها مع ما تعلمه مسبقا حقق الوصول الى التفكير الذي ينعكس في اثناء الاداء وتغيير ذلك يتطلب تضافر العمل العقلي مع العمل الحركي بغية تكوين استجابة صحيحة للمواقف المختلفة ومهما بلغ مستوى التطور في المهارة او الاعداد البدني فإنه يبقى في حالات كثيرة عاجز عن استيعاب الكثير من الحالات وتحليلها وخاصة اللقاءات المهمة ان لم يقترن بمستوى جيد من المعلومات في ايجاد حلول مناسبة لمعالجة الحالات التي يمر بها اللاعب .

أن فعالية الرماية الأولمبية تعتبر من الفعاليات التي تتميز بطابع مهاري خاص ، وهناك عدة مهارات في الرماية ، منها ضغط الزناد ، وتعتبر مهارة أساسية ومهمة في توجيه الإطلاقة وبالتالي النتيجة ، ومهارة القبض على السلاح ، والمهارة الأساسية التي من خلالها يتم الحكم على نتائج الرماة ويتم التنافس فيها هي دقة التصويب ، والتي هي المحور الذي يدور عليه البحث والذي تناول الباحث كجانب أساس وبعض المتغيرات التي قد تعيق الوصول إلى قمة الإنجاز .

فلا بد أن يتمتع الرامي بدقة عالية في الأداء ، ويمكننا ملاحظة ذلك من خلال الاستجابات الحسية الحركية ، وهذا بدوره يعكس المهارة في الرمي بدقة متناهية عند المتقدمين ، ويحدث ذلك من خلال التركيز على العمليات العصبية واختيار المجاميع العضلية المطلوب عملها وبالتالي التسديد نحو الهدف بالسرعة والدقة المطلوبة . وهنا تتضح قدرة الرامي على التحكم في الإحساس الحركي والإحساس بالمسافة والزمن وكيفية استعمال الجهاز العصبي المركزي وتوظيفه لتحقيق النتيجة المثلى في التصويب .⁽¹⁾

ومن المسلم به "انه ضمن الأنشطة الرياضية هناك تفاوت في مقدار المعلومات التي يمتلكها اللاعب ويعد الاختبار المعرفي في الرماية بالبندقية الهوائية ذا أهمية كبيرة "اذ ان من ابرز اهداف الاختبار المعرفي هو معرفة قدرات المتعلمين او اللاعبين فيما يتعلق بأيجاد الحلول المناسبة من عدة اختيارات الناهج التعليمية او التعليمية من خلال استعمال ادوات الاختبار المناسبة اذ تعد الاختبارات التحريرية نت افضل الاساليب المستخدمة لقياس الاختبار المعرفي .

واصبحت عملية التعلم من اهم عمليات التي تصل المعرفة والمعلومة الصحيحة الى المتعلم مما يساعد على تحفيزه وزيادة رغبته في البحث والتقيب للوصول الى المعرفة كما ان تطوير التحصيل المعرفي يعد جزء من لا

⁽¹⁾ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، الصخرة للطباعة ، 2002 ، 31-35 .

يكن الاستغناء عنه في مراحل تعلم اللعبة .وانجح المدرسين هم اللذين تنبهوا الى اهمية هذا الجانب خطو
لأكساب المعرف للمتعلمين فالمتعلم او اللاعب يجب ان يعرف ان اولا ويمارس ثانيا أي ان الممارسة هي
ترجمة واقعية للمقدار ما كسبته من عرفة وفهم للمجال اختصاصا الامر الذي يمنحه القدرة على التحليل
والتعليل والربط بغية اتخاذ القرار المناسب لحل المواقف لمواجهة بأسلوب علمي اساسا التفكير الواسع المركز
لاختيار الاستجابة الصحيحة وتكمن اهمية البحث في تصميم اختبار تحصيل معرفي لمهارات الرماية بالبندقية
الهوائية يقيس الخبرات العلمية والمعارف والمعلومات التي تمتلكها طالبات كلية التربية الرياضية (الوزيرية)
جامعة بغداد في هذه المهارة من خلال دراستهن للمنح الدراسي .

2-1 مشكلة البحث :

تعد الاختبارات التحصيلية من ادوات جمع المعلومات اللازمه لعملية التقويم المتعلمين وهي جزء مهم
في تقويم وفي العاده يلجأ المدرس الى وضع اختبار ليقاس نواتج التعلم التي حققها طلبته او قياس مدى تحقيق
الاهداف التي طط لها فعن طريقها تعرف كمية المعلومات والمهارات التي حققت نسبة تعلم حقيقية فيلجأ الى
اعادة تدريسها للطلبة اللذين لم يتقنوها ومن خلال اطلاع الباحث على نتائج الاختبارات التحصيلية لمنهج
الرماية بالبندقية الهوائية لطالبات المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية (الوزيرية) جامعة بغداد وأجراء مقابلات
شخصية مع تدريسيات لاحظ تدني مستوى التحصيل المعرفي في نتائج نهائية العام الدراسي بالرغم من توفر
الخبرات التعليمية والاجهزة والادوات الخاصة باللعبة فدار في ذهنه التسأل التالي هل ان عدم وجود اختبار
تحصيل معرفي مقتت لمهارات الرماية بالبندقية الهوائية هو اسبب في عدم وضوح الرؤية عند التقويم لعملية
التعلم . وارثى الباحث اعداد اختبار تحصيلي يتسم بالصدق والثبات والموضوعية ليكون وسيلة تقويمية لقياس
تحصيل الطالبات

3-1 أهداف البحث :

يهدف البحث في التعرف على :

1- اعداد مقياس لتحصيل المعرفي للرماية بالبندقية الهوائية .

4-1 فروض البحث :

المقياس الذي اعده الباحث له قابلية على قياس التحصيل المعرفي لطالبات المرحلة الثانية كلية التربية
الرياضية بنات(الوزيرية)جامعة بغداد اللاتي يدرسن منهج الرماية بالبندقية الهوائية

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : تم اختيار طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات(الوزيرية) -
جامعة بغداد .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 25 /10 /2011 الى 25 /1 /2012

3-5-1 المجال المكاني :القاعات الدراسية و قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات .

2- الدراسات النظرية :

1-2 نبذة تاريخية عن الرماية :

تعتبر رياضة الرماية من الرياضات المقدسة عند العرب لحاجتهم الماسة لها حيث استخدموا عدة انواع من الاسلحة للصيد والدفاع عن النفس منذ القدم . ولقد استأثر العرب بمعداتهم الحربية لانهم بها يحمون انفسهم ويقارعون بها اعدائهم . وكان الرماة عند العرب والمسلمين يفتخرون بانفسهم ويشار اليهم بالبنان والاحترام لما للرماية من فوائد عديدة كالتركيز والثبات وترويض النفس وفوائد اخرى في الحروب والقنص والدفاع عن القبيلة والمعتقدات . وقد وصلت براعتهم في الرمي بحيث يصيبون عين الغزال فسموا برماة الحدق . قال الرسول ﷺ ((ارموا واركبوا وان ترموا خير لكم من ان تركبوا)) ومنذ دخول لعبة الرماية للالعاب الاولمبية شهدت هذه اللعبة تطورا واضحا لاعتمادها على الاسس العلمية الصحيحة التي ادت الى زيادة الانجازات فيها وهذه ناتج من تكاتف الجهود في التخطيط والاعداد حيث اصبح التنافس بين الرماة عاليا ما ترتب على ذلك من رفع مستوى الانجاز امرا ضروريا. كما أن فعاليات الأسلحة الهوائية تعد من فعاليات الرمي على الاهداف الثابتة بينما يوجد فعاليات اخرى ترمى على اهداف سائرة واهداف متحركة .

الرماية الاولمبية⁽¹⁾ :-

تتكون الرماية الاولمبية من (13) فعالية وهي :

- سباق البندقية الهوائية للرجال .
- سباق البندقية الهوائية للنساء .
- سباق المسدس الهوائي للرجال .
- سباق المسدس الهوائي للنساء .
- سباق المسدس الحر (25) م .
- سباق المسدس المركزي .
- سباق البندقية الحرة (50) م .
- سباق السكيت .
- سباق الدبل سكيت .
- سباق التراب .
- سباق ٢٦١+دبل تراب .
- سباق البندقية الحرة (300) م .
- سباق الهدف السائر .

⁽¹⁾ قوانين الرماية الدولية للبنادق ترجمة عصام عبود الشوك (بغداد مديرية المطابع العسكرية F 1984) ص5.

اذ ان لكل فعالية من هذه الفعاليات المختلفة قانون خاص يحدد عدد الاطلاقات التي تخص السباق والوقت الذي يستغرقه السباق ككل ووقت الاطلاق الواحدة في بعض الفعاليات . يحدد القانون الدولي للرمية بالبندقية الهوائية وقت السباق بالنسبة للرجال (1:45) دقيقة اما بالنسبة للنساء فان وقت السباق (1:15) دقيقة . عدد الاطلاقات بالنسبة للرجال هو (60) اطلاقا اما بالنسبة للنساء (40) اطلاقا .

2-2 الاختبارات التحصيلية

يعد الاختبار التحصيلي جزء مهم في العملية التعليمية التي هي برمتها عملية منظمة مخطط لها مسبقا وتسير وفق اهداف محددة وان الاختبار الذي يجريه التدريسي ماهو الا معرفة ماتحقق من الاهداف التربوية في المنهج الذي يقوم بتدريسه ولا بد ان يكون الاختبار مخطط ومعدله مسبقا وليس كما يعتقد البعض ان الاختبار ماهو الا مجموعة من الاسئلة يلقها المدرس لطلابه لكي يجيبو عليها دون أي تخطيط او خطوات يقوم بها المدرس-ويأخذ التخطيط للاختبار التحصيلي اشكالا كثيرة ولكن هناك مجموعة من الخطوات يفضل اتباعها عند بناء التحصيل المعرفي . يعرف الاختبار المعرفي بأنه " انجاز اء الطالب داخل الصف من الناحية الكمية او النوعية "⁽¹⁾ وعرفه (الخليلي) انه " النتيجة النهائية النهائية التي تبين مستوى الطالب ودرجة تقدمه في مايتوقع منه ان يتعلمه "⁽²⁾ وعرفه () بأنه " انجاز او كفاءة الاداء في مهارة ما او في مجموعة من المعارف "⁽³⁾ وقد عرفته(ناهدة عبد زيد) هو " طريقة منظمة لتحديد مستوى تحصيل المتعلم بمعلومات ومهارات وجوانب وجدانية في مادة دراسية كان قد تعلمها " ⁽⁴⁾ ويعرف الباحث الاختبار التحصيلي هو اجراء منظم لتحديد مقدار ماتعلمه الطالب نتيجة تعلم مسبق مقاسا بالدرجات التي يحصل عليها

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك انسجاما مع اهداف البحث والغاية المرجوه من تلك الاهداف وبطبيعة الحال فإن استخدام المنهج الصحيح الذي ينسجم مع متطلبات البحث يساعد الباحث وبطريقة موضوعية في تحقيق ما تصبو اليه الدراسة .

3-2مجتمع وعينة البحث :- حدد الباحث مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وبما يخدم الاجراءات الميدانية للدراسة أما مجتمع البحث وهن طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات (الوزيرية) -جامعة بغداد للعام الدراسي (2011 -2012) البالغ عددهن (240) طالبة موزعات بالتساوي على 8 شعب بواقع 30 طالبة لكل شعب وذلك لأن هذه المرحلة تدرس ضمن منهاجها فعالية الرماية بالبندقية الهوائية اما عينة البحث فبلغ عددها (110) طالبة وكان الاختيار للعيناصيل عينة بالطريقة العشوائية بطريقة القرعة يسحب ورقة تحمل اسم الشعية ابتعادا عن الذاتية في الاختيار وبذلك بلغت نسبة العينة في المجتمع الاصلي (33.33)% والجدول (1) يوضح تفاصيل عينة البحث .

⁽¹⁾ زيد العويدي : اساليب تدريس العلوم في المراحل الاساسية : ط1: الامارات العربية المتحدة الكتاب الجامعي 2005 ص276 .

⁽²⁾ خليل يوسف الخليلي : التحصيل الدراسي لدى طلبة التعلم الاعدادي وزارة التربية التعليم دولة الكويت 1997 ص6 .

⁽³⁾3good , carter v.dixlinary of education , ed new yourk , 1973 , p.49 .

⁽⁴⁾ ناهدة عد زيد : مفاهيم في التربية الرياضية : ط1: النجف الاشرف : دار الضياء لطباعة : 2010 : ص 245

3.33 (1)

يبين تفاصيل عينة البحث

ت	الشعبة	العدد الاصيلي	العينة	النسبة المئوية	نوع العينة
1	ج	30	30	%27.27	عينة التطبيق الاولي
2	أ	30	30	%27.27	عينة التحليل الاحصائي لفقرات المقياس
3	و	30	30	%27.27	عينة بناء المقياس
4	د	30	20		عينة تطبيق المقياس

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث :-

3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:- لغرض اتمام باقي اجراءات البحث الميدانية استعان

الباحث بالأجهزة الآتية :-

1- القاعة الدراسية - قاعة الرماية

2- كاميرا لتصوير الفيديو .

3- استمارة التحصيل المعرفي .

4- استمارات تفريغ البيانات .

3-3-2 الوسائل المستخدمة في جمع معلومات البحث :-

- المقابلات الشخصية

- الكادر المساعد

* المقابلات الشخصية

1أ.د عناد جرجيس عبد الباقي كلية التربية الرياضية -جامعة الموصل .

2أ.د مصطفى عبدالكريم مصطفى كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

3 أ.د خالد ابراهيم كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد .

4أ.د منال عيود العنكي كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

5 د مواهب حميد . كلية التربية الرياضية بنات - جامعة بغداد.

6 م.م بان جهاد لأعبة المنتخب العراقي للبيندقية الهوائية.

7 الاستاذ زاهد نوري رئيس اتحاد الرماية العراقي .

8 المدرب المحترف المصري احمد الارضي مدرب منتخب العراق .

9 د غصون ناطق كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة بغداد.

10-معمّر عماد مدرب نادي الموصل .

11-رياض كاظم مدرب المنتخب العراقي للنساء

12رحيم كاظم مدير ادارة الاتحاد العراقي .

13-الاستاذ الخبير فريد محمد صالح رئيس لجنة الحكام في الاتحاد العراقي وعضو الاتحاد المركزي .

* الكادر المساعد

- المصادر والمراجع العربية

3-4 الإجراءات الميدانية لتصميم مقياس التحصيل المعرفي

3-4-1 أعداد الصيغة الاولية للمقياس:

بعد ان قام الباحث بسلسلة من المقابلات الشخصية للتعرف على الجوانب العلمية والفنية لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية والتي تدرس للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع العربية التي تناولت فعالية الرماية بالبندقية الهوائية تكونت لدى الباحث الفكرة الواضحة حول كيفية صياغة الاسئلة يتم من خلال الأجوبة عليها التعرف على التحصيل المعرفي نظريا لدى عينة البحث.. اذ تألف المقياس من (30) سؤال شملت هذه الأسئلة جميع المعلومات المتعلقة بالفعالية وبعد استكمال فقرات المقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الفعالية (ملحق 2) وبعد إجراء التعديلات المطلوبة لبعض الفقرات جاءت نسبة الموافقين على صلاحية المقياس (100)% من مجموع (7) خبير ومختص وقد اعتمد الباحث هذه النسبة لاستكمال باقي الإجراءات الميدانية للمقياس .

3-4-2 عرض الصيغة للمقياس على المحكمين

قام الباحث الصيغة الاولية للمقياس على الخبراء والمختصين (ملحق 1) وذلك للتأكد من صلاحية المقياس والتأكد من صياغة الفقرات ومد وضوحها والحكم عليها كونها تصلح او لا تصلح ولغرض الأخذ بكل الملاحظات والتعديلات المقترحة لكل فقرة وبعد ان تم الحصول اراء الخبراء والمختصين وملاحظاتهم على كل فقرة اذ تم اعتماد الفقرات حسب الآتي :

- 1/ تبقى الفقرة اذ بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها 75% فأكثر .
- 2/ تحذف الفقرة اذ بلغت نسبة المتفقين على عدم صلاحيتها 75% فأكثر .
- 3/ تعدل الفقرة اذا تباينت حولها اراء الخبراء والمختصين أي عندما تكون نسبة المتفقين وغير المتفقين اقل من 75% .

هذا وقد تم قبول (27)فقرة اما عدد الفقرات التي تم تعديلها بلغت (3) فقرات بينما تم رفض (5) فقرات وقد تم تحديد هذه الفقرات وفقا للنسبة المئوية لعدد المتفقين من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (12) خبير ومختص وبذلك اسفر التحليل النهائي على قبول (30)فقرة والجدول (2) يوضح ذلك

□ (2)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء والمختصين حول صلاحية الفقرات

النسبة المؤية	ت	النسبة المؤية	ت	النسبة المؤية	ت	النسبة المؤية	ت	النسبة المؤية	ت	النسبة المؤية	ت
%90	26	%100	21	%100	16	%100	11	%100	6	%100	1
%100	27	%100	22	%80	17	%100	12	%80	7	%100	2
%100	28	%90	23	%100	18	%80	13	%100	8	%100	3
%100	29	%90	24	%100	19	%90	14	%90	9	%90	4
%90	30	%100	25	%90	20	%90	15	%90	10	%100	5

3-4-3 التطبيق الاولي للمقياس

بعد ان اصبح المقياس جاهزا للتطبيق تم تطبيقه بصيغته الاولية على عينة قوامها (30) طالبة من شعبة (ج) من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد حيث كان الغرض من هذا التطبيق التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس ومدى وضوح الفقرات ودقتها وأسلوب صياغتها كذلك ارتأى الباحث من العينة ملاحظة كل فقرة بدقة ووضع اشارة () أمام الفقرة الواضحة و اشارة (x) أمام الفقرة الغير واضحة .

1/ ايضاح طريقة الاجابة لأفراد العينة من خلال عرض نموذج يتضمن طريقة اختيار البديل أمام كل سؤال .

2/ إعطاء الوقت الكافي للعينة لقراءة المقياس بشكل دقيق والاجابة على كل سؤال بتأني .

3/ إعطاء وقت للأجابة على اسئلة واستفسارات العينة .

4/ الاجابة تكن على جميع اسئلة المقياس .

5- التأكيد على العين هان بوضع دائره حول الاجابة الصحيحة للسؤال .

وقد اوضحت نتائج الاداء الاولي للمقياس بأن المقياس واضح من حيث فقراته واسلوبه وطريقة الاجابة كذلك تم تقنين زمن الاجابه على المقياس والتي تراوحت ما بين (5-15) دقيقة كثر من لكلي الاجابة على جميع فقرات المقياس .

3-5 التجربة الاساسية لتحليل الفقرات: ان الغاية الاساسية من تطبيق المقياس في التجربة الولية هو للتعرف ايضا على القوة التمييزية للفقرات المقياس وذلك لتحديد التحصيل المعرفي النظري لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية بالنسبة للعينة (لتحديد الضعفاء والاقوياء في معرفة المعلومات النظرية لتلك المهارة)

3-5-1 إجراءات تطبيق التجربة :-

تم تطبيق التجربة على (30) وهن طالبات شعبة (أ) للمرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بنات - جامعة بغداد للعام الدراسي (2011-2012) وذلك بتاريخ (2011/10/25) المصادف يوم (الثلاثاء) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا وفي احدى القاعات الدراسية في الكلية وبعد ذلك تم الاجابة على جميع الاسئلة المقياس وذلك حسب التعليمات المطلوبة والمثبتة من قبل الباحث .

3-5-1-1 اسلوب تصحيح المقياس :- تم تصحيح المقياس من خلال اعطاء درجة واحدة للأجابة الصحيحة والتي تكون ضمن احدى الأختيارات الثلاثة (أ) (ب) (ج) في حال اذا وضعت دائره على اجابتين لنفس السؤال تهمل الاجابتين ويعطى السؤال (صفر) .

3-5-2 تحليل الفقرات احصائيا :- يعد تحليل الفقرات احصائيا من الامور الاساسية التي يحرص الباحث على اتمامها بشكل علمي حيث تعرف عملية تحليل الفقرات احصائيا ((عبارة عن عملية واختبار استجابات الافراد عن كل فقرة من فقرات المقياس وتتضمن هذه العملية الكشف عن القوة التمييزية للفقرة))⁽¹⁾ . اذ تساعد عملية تحليل الفقرات احصائيا على دعم القيمة العلمية للفقرة وذلك من خلال التعرف على العيوب التي من الممكن ان تكون موجوده في الفقرة ولا يتم ملاحظتها إلا بطرق احصائية .

3-5-2-1 قوة تميز الفقرة : ان القوه التمييزية للفقرة ما هي إلا وسيلة يتم التعرف على درجة تشبع الفقرة بالسمة او الصفة او المعلومة التي وضعت الفقرة او السؤال من اجلها ويعرف ايبل القوة التمييزية بأنها ((قدرة الفقرة على التميز بين الافراد المتميزين في الصفة التي يقيسها والافراد الضعفاء في تلك الصفة))⁽²⁾ ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرة اتبع الباحث الخطوات الاتية :-

- 1 - تم احتساب الدرجة الكلية من خلال الدرجات التي يحصل عليها المختبر في كل موقف .
- 2 - رتب الدرجات التي حصل عليها افراد العينة تنازليا من الدرجة الاعلى الى الدرجة الأدنى .
- 3 - تم تقسيم الدرجات الى مجموعتين تمثل احدهما المختبرات اللاتي حصلن على اعلى الدرجات وتمثل الثانية المختبرات اللاتي حصلن على ادنى الدرجات وكل مجموعة تمثل 50% من عينة التطبيق الاولي وبذلك تكونت لدى الباحث مجموعتين (عليا ودنيا) قوام كل مجموعة (15) طالبة ولحساب القوة التمييزية تم تطبيق المعادلة :-

$$ت = \frac{م ع - م د}{\frac{1}{2} ك}$$

ت معامل تميز القوة .

م ع مجموع الاجابات الصحيحة للمجموعة العليا .

م د مجموع الاجابات الصحيحة للمجموعة الدنيا .

1/2 ك نصف افراد العينة في كل من المجموعتين العليا والدنيا .

وبعد ان تمت المعالجة الاحصائية لأستخراج القوة التمييزية والتي تراوحت بين (0.43-0.79) وعليه فإن جميع فقرات المقياس مقبولة من حيث قوتها التمييزية ويشير ايبل هنا ((الفقرة التي تبلغ قيمة معامل التميز فيه التميز (0.40) بأنها فقرة جيدة جدا.))⁽¹⁾ والجدول رقم (3) يوضح ذلك .

⁽¹⁾ebel,r,i :essentials of edueation measurment . premtice hall englewood diffs , new jerssy ,1997 , p41

⁽²⁾ebel , p ,i , and : ibid , p.51

⁽³⁾ebel , r , i , opctip . p 40

جدول رقم (3)

يبين قيمة القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس

القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت	القوة التمييزية	ت
0.77	26	0.79	21	0.44	16	0.57	11	0.68	6	0.55	1
0.49	27	0.66	22	0.58	17	0.48	12	0.70	7	0.52	2
0.54	28	0.73	23	0.63	18	0.43	13	0.59	8	0.64	3
0.56	29	0.70	24	0.69	19	0.52	14	0.66	9	0.49	4
0.68	30	0.59	25	0.72	20	0.65	15	0.60	10	0.61	5

3-5-3 الخطوات العلمية لبناء المقياس الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية

1-3-5-3 حساب الثبات لمقياس الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية

1-1-3-5-3 حساب الثبات بطريقة (اعادة الاختبار) لمقياس التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية

الهوائية :

بتاريخ 2011/11/6 المصادف يوم (الاحد) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا وفي احد القاعات الدراسية في

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة بغداد وعلى عينة قوامها (30) طالبة من شعبة (و) من المرحلة الثانية .

قام الباحث باجراء التجربة الاولى لحساب معامل الثبات وبعد مرور (10) ايام

وبتاريخ 2011/11/16 المصادف ليوم (الاربعاء) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا وعل نفس العينة وتمت

بنفس الظروف والمتغيرات اجرى الباحث التجربة الثانية لحساب معامل الثبات وذلك بعد مرور فترة تلغي حالة

تذكر الاجابة لدى العينة حيث يؤكد سامي عريفج هنا ((يجب ان تكون المدة بين المرة الاولى والثانية لتطبيق

الاختبار لا تقل عن اسبوع بحيث يلتغي اثر التذكر ولا تزيد على اسبوعين بحيث يقل اثر النمو والتعلم))⁽¹⁾

وبعد ان قام الباحث بتفريغ البيانات من كلا التجريبتين تمت المعالجة الاحصائية للبيانات وذلك بأستخدام قانون

(بيرسون) للأرتباط البسيط والجدول (4) يوضح ذلك

(4)

يوضح قيمة معامل الثبات بطريقة (اعادة الاختبار) لمقياس الاحتفاظ المعرفي

لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية

⁽¹⁾ سامي عريفج وآخرون : في مناهج البحث العلمي واساليبه : ط2: المجدلوي للنشر والتوزيع عمان 1999 ص 99 .

المحسوبة (r)	التجربة الثانية		التجربة الاولى		المعالجة الاحصائية المقياس
	ع++	س-	ع+	س-	التحصيل المعرفي لمهارة الرماية بالبنديقية الهوائية
0.568	2.041	7.2	2.356	7.633	

(r) الجدولية (0.361) تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) 28 من خلال الجدول (5) والذي يبين قيمة معامل الثبات لمقياس الاحتفاظ المعرفي لمهارة الرماية بالبنديقية الهوائية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتجربة الاولى (7.633) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (2.356)... وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتجربة الثانية (7.2) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (2.041)... أما قيمة (r) الجدولية فبلغت (0.361) وذلك تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) 28 .

وبما ان قيمة (r) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (r) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التجريبتين الاولى والثانية ويؤكد ذوقات عبيدات هنا ((هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نفس النتائج اذا ما طبقت لأكثر من مرة في ظروف متقاربة.))⁽¹⁾.

3-5-3-2 حساب الصدق لمقياس التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية :-

3-5-3-2-1 حساب الصدق الظاهري لمقياس التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية :-

من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال (الرماية بالبنديقية الهوائية) وذلك للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس (100)% حيث تعد هذه النسبة مؤشر موضوعي يشير الى مصداقية المقياس في قياس الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية حيث يذكر eble ((اراء المحكمين اسلوبا مقبولا لتقدير الصدق الذاتي))⁽²⁾.

3-5-3-2-2 حساب صدق البناء لمقياس الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية :-

من خلال التحليل الاحصائي لفقرات المقياس والذي تبين فيه ان جميع الفقرات تتمتع بالقوة التمييزية والتي تراوحت بين (0.43 - 0.79) حيث تعد كل القيمتين واقعه ضمن درجة قبول الفقرة التي تكون عادة بالاستناد الى المصادر العلمية التي تشير ان درجة قبول الفقرة تراوحت بين (0.40 - 1) وبما ان جميع الفقرات كانت نسبتها واقعه ضمن درجة القبول فأن ذلك يعني ان المقياس يتمتع بمعامل صدق الاختبار .

3-5-3-2-3 صدق المحك الداخلي (الاتساق الداخلي) لمقياس (التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبنديقية الهوائية) :- لغرض حساب معامل صدق المحك الداخلي وذلك بأستخدام (نتائج التجربة الاولى لحساب ثبات

⁽¹⁾ ذوقات عبيدات واخرون : البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه : ط 6 دار الفكر للنشر والتوزيع عمان 1998 ص 194 .

⁽²⁾ ebele , r , l ; op . cit . p55

المقياس) وذلك للتعرف على الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وهذا مايسمى ايضا بالالتساق الداخلي والذي يعرفه عيسوي " قدرة المقياس على تتبع اداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها."^(١) كما يشير ايضا باهي واميمه انور " يعد الالتساق الداخلي احد معايير الصدق للاختبار."^(٢) حيث تدل درجة الاختبار على ان كل موقف يسير بنفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككل .. وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (0.411 - 0.652) بينما بلغت قيمة (r) الجدولية تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (ن -2) 28 (0.361) والجدول (5) يوضح ذلك

(5).361

يوضح قيم معاملات الارتباط ل فقرات المقياس

((الالتساق الداخلي))

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.518	26	0.60	21	0.652	16	0.488	11	0.610	6	0.612	1
0.44	27	0.641	22	0.492	17	0.619	12	0.411	7	0.513	2
0.635	28	0.562	23	0.533	18	0.571	13	0.622	8	0.432	3
0.617	29	0.474	24	0.629	19	0.520	14	0.438	9	0.529	4
0.568	30	0.566	25	0.436	20	0.517	15	0.558	10	0.511	5

3-5-3-2-4 الصدق الذاتي لمقياس الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرمي بالبندقية الهوائية :-تم حساب معامل الصد الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لقيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة (اعادة الاختبار) حيث بلغت قيمة الصدق الذاتي (0.754) حيث يعرف الصدق الذاتي بأنه " صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من الشوائب اخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ".^(٣)

3-3-5-3 حساب الموضوعية لمقياس (الاحتفاظ المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية) :-

^(١) عبد الرحمن عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية دار المعرف اجامعية : الاسكندرية : 1971 : ص 46 .
^(٢) مصطفى باهي وأميمة انور : مقياس الانجاز العدوانى مجلة نظريات وتطبيقات العدد (37) (الاسكندرية) 2000 (ص 128
^(٣) عبد الجليل ابراهيم الزويجي و اخرون : الاختبارات النفسية : دار الكتب للطباعة والنشر : جامعة الموصل : 1981 : ص 30 .

وبما ان المقياس والذي هو عبارة عن (30) سؤال كل سؤال يقابلة (3) اجابات (ا - ب - ج) احدى هذه الاجابات هي الصحيحة حسب يعطى للأجابة الصحيحة درجة واحده فقط وقد اتفق جميع الخبراء والمختصين على صلاحية المقياس وكيفية التصحيح ..

التي كانت بعيدة عن الذاتية في عملية التصميم وذلك يعني بأنه معامل الموضوعية موجودة في المقياس وفي كيفية التصحيح حيث تعرف الموضوعية " عدم تأثر الاختبار في بتغير المحكمين وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر عن من تقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي اذ انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية." (1)

3-8 التجربة الاستطلاعية :-

بتاريخ 20 / 11 / 2011 المصادف ليوم (الاحد) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا في ميدان

الرمية التابع لكلية التربية الرياضية بنات -جامعة بغداد وعلى عينة قوامها (5) طالبات من

المرحلة الثانية شعبة (د) اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية حيث كانت الغاية من هذه التجربة :-

1- تحديد النقاط او المفردات التي لم يكن مستوى استيعاب العينة لها بالمستوى المطلوب

الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث برنامج (spss - II) لمعالجة بيانات البحث مستخدما القوانين

الاتية :- 1- الوسط الحسابي (1)

2- الانحراف المعياري

3- قانون (t- test) للعينات المستقلة المتساوية العدد. (2)

4- قانون (t- test) للعينات المترابطة المتساوية العدد .

5- قانون (بيرسون) للارتباط البسيط (3)

6- قانون معامل الصعوبة

7- معامل تميز الفقرات

4- عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج مقياس التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

test(6)

(1) مروان عبد المجيد محمد جاسم الياسري : الاساليب الاحصائية في مجالات التربية ط1 عمان مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ص 146.

(2) وديع ياسين حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية الموصل دار الكتب للطباعة 1999 ص214.

(3) عايد كريم الكنانى: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ط1 النجف الاشرف 2009 ص190.

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة الجدولية لأختبار التحصيل المعرفي لفعالية الرماية بالبندقية الهوائية

(t) المحسوبة	الوسائل الاحصائية الاختبار	
	ع +	س -
6.211	1.524	19.9

بلغت قيمة (t) الجدولية (2.26) تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) فبلغت قيمة الوسط الحسابي للتحصيل المعرفي (19.9) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (1.524) هذا وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.211) .

اما قيمة (t) الجدولية فبلغت (2.26) وذلك تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) .

وبما ان قيم (t) المحسوبة كانت اكبر من قيم (t) الجدولية فأن ذلك يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات .

4-2 مناقشة النتائج :- ويعمل الباحث أسباب

- 1- كون الرماية ماده منهجية تعتبر حافز عند الطالبة لتحصل على درجة العملي والنظري وتحاول ان تضبط المعلومات والدرجة وكذلك عامل التشجيع والحماس الى الطالبه - وكذلك أن كل جديد يحدث تغير .
- 2- أن فاعلية اختبار التحصيل المعرفي يعطي الفرصة الكافية للمتعلم للاعتماد على نفسه في معرفة ما يجب وما لا يجب انجازه في اداء العمل المطلوب منه (1).

5-1. الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث تمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- كان لاستخدام مقياس التحصيل المعرفي اثر ايجابي في اعطاء صوره واضحة لنتائج الرماية بالبندقية الهوائية للطالبات.

5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج ، يوصي بما يأتي:

- 1- ضرورة استعمال الاختبار الحالي لمعرفة درجات القدرات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانية لدرس الرماية بالبندقية الهوائية للتعامل معهم بشكل علمي ومدروس .
- 2- تصميم الاختبار الذي عده الباحث على كلية التربية الرياضية على العراق اثبتت قابليته في قياس الجانب المعرفي للطالبات المبتدئات بالرماية بالبندقية الهوائية .

المصادر

(1) سامي عريفج و(آخرون): دليل المعلم في التربية الرياضية) ط1. عمان .وزارة التربية والتعليم 1995 و ص28.

- وديع ياسين حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية الموصل دار الكتب للطباعة 1999 ص214.
- يعرب الخيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق بغداد مكتبة الصخرة للطباعة 2002 ص 117 .
- مصطفى باهي وأميمة انور : مقياس الانجاز العدواني مجلة نظريات وتطبيقات العدد (37) (الاسكندرية) 2000 (ص 128 .
- زيد العويدي : اساليب تدريس العلوم في المراحل الاساسية : ط1: الامارات العربية المتحدة الكتاب الجامعي 2005 ص276 .
- مصباح الحاج عيسى واخرون :مركز مصادر التعلم وادارة التقنيات التربوية مكتبة الفلاح 19823 ص 290 .
- مروان عبد المجيد محمد جاسم الياسري : الاساليب الاحصائية في مجالات التربية ط1 عمان مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع ص 146.
- ناهدة عبد زيد.اساسيات التعلم الحركي .جامعة بابل كلية التربية الرياضية . دارالضياء للطباعة والنشر 2008 ص 32 .
- ناهده عبد زيد مفاهيم في التربية الرياضية ط2 21 النجف الاشرف 2 دار الضياء لطباعة 22010 ص 245
- سامي عريفج واخرون : في مناهج البحث العلمي واساليبه : ط2: المجلد اوي للنشر والتوزيع عمان 1999 ص99 .
- سامي حمدان (واخرون) : دليل المعلم في التربية الرياضية ط9 عمان 9 وزارة التربية والتعليم 1995 ص28
- عبد الرحمن عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ط5 دار المعرف اجامعية : الاسكندرية : 1971 : ص 46 .
- عبد الجليل ابراهيم الزوبيعي و اخرون : الاختبارات النفسية : دار الكتب للطباعة والنشر : جامعة الموصل : 1981 : ص 30 .
- عناد جرجيس عبد الباقي وياسر عماد محمود(دراسة قارنة لنتائج رماة المنتخب الوطني بسلاحي المسدس الهوائي والبندقية الهوائية لمجاميع الرمي والانجاز) كلية التربية الرياضية جامعة الموصل(2011)ص4.
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ط1 النجف الاشرف 2009 ص190.

- صباح حسين العجيلي :مبادئ القياس والتقويم] جامعة بغداد] كلية ابن رشد] 2005] ص 29 .
- قوانين الرماية للبنادق 9 ترجمة عصام عبود الشوك (بغداد مديرية المطابع العسكرية 1984) ص5.
- خليل يوسف الخليلي : التحصيل الدراسي لدى طلبة التعلم الاعدادي (وزارة التربية التعليم دولة الكويت 1997 ص6
- ذوقات عبيدات واخرون : البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه : ط6 دار الفكر للنشر والتوزيع عمان 1998 ص194
- ebel,r,l :essentials of edueation measurement . premtice hall englewood diffs , new jerssy ,1997 , p41
- good , carter v.dixlinary of education , ed new yourk , 1973 , p.49 .

ملحق (1)

يبين تعليمات اختبار التحصيل المعرفي مع ورقة التعليمات (الصورة الملائمة للاختبار)

عزيزتي الطالبة

في ادناه تعليمات الاختبار يرجو الباحث منكي قراءتها بعناية من اجل الاجابة الدقيقة على فقرات الاختبار وهي :-

- 1- عدم ذكر الاسم .
- 2-عدم ترك أي فقرة بدون اجابة .
- 3-ضرورة الاجابة بصدق وفي ضوء ماتشعر به .
- 4-ضرورة عدم الاستعانة بزميل اخر للاجابة
- 5- وضع دائرة حول الاجابة الصحيحة امام كل فقرة .
- 6- تذكر ان لكل فقرة اجابة واحدة صحيحة تختار من عدة اجابات مطروحة .
- 7- وضع اكثر من علامة للفقرة الواحدة تعد مشطوبة .
- 8-لكل فقرة صحيحة في اجابتها درجة واحدة .
- 9-الدرجة النهائية للمقياس هي (30) درجة .

الفقرة	ت
تقدر الفتحة بين القدمين للرامي تقريبا ا/عرض القدم ب/عرض جسم الرامي ج/عرض القدمين	1

الفقرة	
تقدر الفتحة بين القدمين للرامي تقريبا بعرض الصدر اقل ج- اكثر	1
في الوضع الابتدائي يتوزع وزن جسم الرامي مسطح قاعدة الاستناد المتمثلة بالمساحة بين القدمين والخط الذي يربط بين الكعبين والخط الذي يربط بين المشطين القدم اليسرى ج- القدم اليمنى	2
في وضع الوقوف يحدث انحناء بالقسم العلوي من الجذع الجانب الخلف ج- عكس اتجاه السلاح	3
يمكن لعظم الكوع الذراع الحاملة البندقية ان يرتكز في منطقة عظم الحوض اعلا البطن ج- وسط البطن	4
ماهو العظم الذي يلامس جسم الرامي عظم الكتف عظم الساعد ج- عظم العضد	5
تكون يد الرامي الحاملة للسلاح في وضع الوقوف فوق البندقية تحت البندقية ج- وسط البندقية	6
يكون الخط الوهمي للساعد مع الارض خط عمودي افقي ج- مائل	7
يوضع كعب البندقية (الاحمص) في الاداء الفني وسط منطقة مفصل الكتف مع الصدر اسفل منطقة مفصل الكتف مع الصدر ج- اعلى منطقة مفصل الكتف مع الصدر	8
تكون الزاوية بين العضد والجسم لا تتجاوز لاي ذراع ؟ الحاملة للسلاح والآخرى 45درجة 30درجة ج- 60درجة	9

<p>اذ ارتفعت الزاوية اكثر من(45)درجة للذراع الضاغطة للزناد يعد مؤشر على وجود استرخاء شد عضلج ج- تمزق عضلي</p>	10
<p>رتب الخطوات الاتية حسب التسلسل في الاداء الفني للرامي الجيد اتخاذ الوضع المناسب اتمام الضغط على الزناد ج- اتقان عملية التسديد د- ايقاف عملية التنفّس</p>	11
<p>حالة واحدة من الحالات الاتية يقوم الرامي بالتسوية بين الفرضة والهدف التسديد الوضع (الوقوف) ج- حمل السلاح</p>	12
<p>يكون الخط الوهمي لمسار البندقية بالنسبة للارض بسيط الى الجهة اليمنى للرامي عمودي افقي ج - مائل</p>	13
<p>يكون وضع البندقية من الجهة اليمنى (اليسرى) مائلا على الوجنة مستقيم على الوجنة ج- بجانب الوجنة</p>	14
<p>عند التسديد يقوم الرامي بالتسوية لكل من الفرضة والشعيرة الهدف والشعيرة ج - الفرضة والشعرة والهدف</p>	15

تشكل الفرضة والشعيرة والهدف عند التسديد خط مستقيم خط مائل ج - حسب اختيار الرامي	16
يقوم الرامي بأجراء توافق عند الرمي توافق بصري توافق حركي ج - توافق بصري حركي	17
ان الوقت المخصص لتثبيت الشعيرة في مكانها المطلوب اثناء التسديد لا يستغرق اكثر من (8-6) ثا (6-2) ثا ج - (12-10) ثا	18
خلال تنفيذ عملية التسديد يقوم الرامي بالنظر بالعين اليمنى (اليسرى) بواسطة السدادات المفتوحة الفتحة المغلقة تحت دائرة الهدف عند الساعة الرابعة الخامسة ج - السادسة	19
عند المبتدئين الوقت لتثبيت الشعيرة في مكانها المطلوب اثناء التسديد لا يستغرق اكثر من (12-10) ثا (10-6) ثا ج - (18-12) ثا	20
تتم عملية كتم النفس لاجل الحصول على السكون النسبي اثناء التسديد اثناء الوقوف ج - اثناء حمل السلاح	21
تكون فترة كتم النفس عند التسديد بأحسن حالاتها خلال (15-12) ثا (12-8) ثا ج - (8-6) ثا	22
تعتبر الفتره من (12-15) ثا هي الفتره الكافية لاتمام عملية التسديد المريح الوقوف المريح ج - حمل السلاح المريح	23

<p>كم مرة تجري عملية الشهيق والزفير للرامي قبل البدء بالتهيؤ للرمي مرتين ثلاث مرات ج - اربع مرات</p>	24
<p>يبدأ تفريغ ثلث هواء الرئتين بعد عملية الشهيق الزفير ج - كلاهما</p>	25
<p>بعد ايقاف التنفس يتم التركيز على الوقوف الوقوف والتسديد ج - التسديد واتمام الضغط على الزناد</p>	26
<p>عند الوقوف الصحيح وحمل السلاح يتم اجراء عملية التنفس اخذ شهيق فقط اخذ زفير فقط ج - اخذ شهيق تام ثم زفير لثلث الرئتين</p>	27
<p>عند اجراء عملية التنفس وتوجية نحو الهدف يتم ايقاف التنفس الثبات المطلوب الوقوف المطلوب ج - حمل السلاح</p>	28
<p>يتم تطابق مكونات التسديد الفضة والشعيرة والهدف من خلاله يتم التركيز الوقوف ج - حمل السلاح</p>	29
<p>يتم توزيع مركز ثقل الرامي والبندقية بشكل كبير على القدم الامامية الخلفية ج - بالمنتصف</p>	30