

الفصل الثالث

١٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث .

٢/٣ مجالات البحث .

٣/٣ عينة البحث.

٤/٣ الإجراءات الإدارية .

٥/٣ أدوات جمع البيانات .

٦/٣ شروط اختيار الخبراء.

٧/٣ الدراسة الاستطلاعية.

٨/٣ إعداد برنامج التمرينات الرياضية .

٨/٣ خطوات تصميم برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين .

٩/٣ المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

١/١ إجراءات البحث

١/٢ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث مستخدمة إحدى تصميماته التجريبية وهو القياس القبلي البعدى للمجموعة الواحدة .

٢/٢ مجالات البحث

١/٢/٢ المجال الزمني :

تم تنفيذ البرنامج فى العام الدراسى ٢٠٠٦/٢٠٠٧ وذلك لمدة ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبيه اسبوعيا.

٢/٢/٢ المجال الجغرافى :

اخذت جميع القياسات قيد البحث وكذلك اجراء التجربة الاساسية فى مدرسة النور والامل للمكوفين بمدينة طنطا محافظة الغربية .

٢/٢/٢ المجال البشرى :

تم استخدام عينة البحث من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع والخامس والسادس الابتدائى بمعهد النور والامل بمدينة طنطا قوامها (٢٠) تلميذ وتلميذه لديهم كف جزئى .

٢/٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية قوامها (٢٠) تلميذة وتلميذة ، (١٠) تلاميذ ، (١٠) تلميذات بواقع (٤٠ %) من إجمالى حجم العينة الأصلى (٥٠) تلميذ وتلميذة ، و(٢٠)

تلميذ وتلميذه بنسبه مئوية (٤٠%) لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، كما تم استبعاد جميع التلاميذ والتلميذات البالغ عددهم (١٠) تلميذ وتلميذة بنسبة مئوية (٢٠%) وذلك للأسباب الآتية :

- ١- التلاميذ والتلميذات ذو الغياب المتكرر .
- ٢- التلاميذ والتلميذات ذو الكف الكلى للبصر .
- ٣- تلاميذ وتلميذات موضوع لهم أجهزة للإتزان بالمخ .
- ٤- تلاميذ لديهم إعاقة حركية أخرى أو لزمات حركية حادة تعوقهم عن الاستمرار فى ممارسة حصة التربية الرياضية .
- ٥- أن يكون السن ما بين (٩-١٢) سنة واستبعاد الأقل والأكبر من هذا السن .

١/٣/٣ أسباب اختيار العينة :

- ١- إمكانية توافر الحجم المطلوب من العينة والإقامة بالقسم الداخلى حتى يتسنى للباحثة إجراء التجربة الأساسية .
- ٢- التعاون الصادق الذى أبداه المسئولين فى هذا المعهد لإتمام هذه الدراسة .
- ٣- تواجد (٤) مدرسين ومدرسات تربية رياضية بالمدرسة بالإضافة إلى أخصائى نشاط رياضى .
- ٤- اهتمام التلاميذ والتلميذات وأولياء الأمور بالنشاط الرياضى كوسيلة ترويحوية وتعويضية لهم .
- ٥- احد معاهد المكفوفين بمحافظة الغربية ، كما انه يتوافر به صالة للألعاب وبعض الأدوات والأجهزة المطلوبة .

يوضح جدول (١-٣) العينة ونسبتها للمجتمع الأسمى

جدول (٣-١)
حجم العينة ونسبتها من المجتمع الأصلي

النسبة المئوية	التلاميذ	البيان
١٠٠%	٥٠ تلميذ وتلميذة	مجتمع البحث
٤٠%	٢٠ تلميذ وتلميذة	الدراسة الاستطلاعية
٢٠%	١٠ تلميذ وتلميذة	المستبحدين
٤٠%	٢٠ تلميذ وتلميذة	العينة الأساسية

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي السن والطول والوزن وقامت الباحثة بقياسهم ، أما الذكاء ودرجة الإعاقة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، فقد تم الحصول على هذه المتغيرات من السجلات الموجودة بالمعهد والخاصة بأفراد العينة والجدول (٣-٢) يوضح نتائج عملية التجانس في بعض المتغيرات المختارة.

جدول (٣-٢)

المتوسط الحسابى والإحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والذكاء ودرجة الإعاقة للبينين

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإحراف المعيارى	معامل الإلتواء
١-	السن	سنة	١١,٤	١١,٥	٠,٦٦	٠,٤٥-
٢-	الطول	سم	١٣٧,٢	١٩٥	٥,٩٨	١,١٠
٣-	الوزن	كجم	٣٩,٤	٣٨,٥	٨,٦٣	٠,٣١
٤-	الذكاء	درجة	٩٥,٦	٩٩,٥	٩,٥٥	١,١٣-
٥-	درجة الإعاقة	درجة	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٢١	٢,٨٦
٦-	المستوى الاجتماعى والاقتصادى	درجة	٢٢,١١٧	١١,٢٢	٢,٤١١	١,٣٣

يتضح من جدول رقم (٣-٢) أن درجات عامل الإلتواء فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (١,١٣-) كأصغر درجة ، (٢,٨٦) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين (± ٣) مما يدل على ان مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية لتجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات .

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين افراد العينة فى اختبارات القدرات الحركية قيد البحث والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، حيث قامت الباحثة بعمل نماذج صحيحة لكل اختبار قبل أداء التلاميذ للإختبار مع تقسيم اختبار التوافق الى ٤ أجزاء وشرح كل جزء على حده لتسهيل أدائه للتلاميذ كما هو موضح فى مرفق (٦) . أما اختبار الجرى الزجراجى فقد قامت الباحثة بإجراء نموذج صحيح للإختبار ومحاولة كل تلميذ أداء الاختبار بمساعدة ثم بمفرده . كما يتضح من جدول (٣-٣)

جدول (٣-٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء
لاختبارات القدرات الحركية للبنين

ن = ١٠

م	الاختبارات	القدرات الحركية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١-	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة	سم	٨,٦٥	٨,٥	٢,٢١	٠,٢٠
٢-	الجرى الزجراجي	رشاقة	ث	١٠,٣٨	١٠,٤٢	٠,٤٥	٠,٢٧-
٣-	تبادل عكس فتح وضم الذراعين والرجلين	توافق	عدد	١,٩٦	١,٩	٠,١٩	٠,٩٥
٤-	قوة القبضة لليد اليمنى	قوة	كجم	١٨,٤٥	١٨,٦	١,٨٧	٠,٢٤-
٥-	قوة القبضة لليد اليسرى	قوة	كجم	١٨,١٣	١٨,٥	١,٦٦	٠,٦٧-
٦-	الوقوف على قدم واحدة	توازن ثابت	ث	٨,٣	٨,٠٠	٠,٧٨	١,١٥
٧-	المشى على مقعد سويدي	توازن حركي	ث	١٣,٧	١٤	١,٥٩	٠,٥٧-

يتضح من جدول رقم (٣-٣) أن درجات معامل الإلتواء فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (-٠,٥٧) كأصغر قيمة ، (١,١٥) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين (± ٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية لتجانس أفراد العينة فى تلك الاختبارات .

جدول (٣-٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والذكاء ودرجة الإعاقة للبنات

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١-	السن	سنة	١١,١٠	١١,٠٠	٠,٩٤	٠,٣٢
٢-	الطول	سم	١٤٦,٣٠	١٤٥,٠٠	٧,٤٧	٠,٥٢
٣-	الوزن	كجم	٤٥,٦٠	٤٤,٠٠	١٦,١٤	٠,٣٠
٤-	الذكاء	درجة	٨٩,٢٠	٨٩,٥٠	٣,٨٩	٠,٢٣-
٥-	درجة الإعاقة	درجة	٠,٠٨	٠,٠٧٥	٠,٠٣	٠,٥٠
٦-	المستوى الاجتماعي والاقتصادي	درجة	١,٦٧	٢,٠٠	٠,٤٩	٠,٣٥

يتضح من جدول رقم (٣-٤) أن درجات معامل الإلتواء فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (٠,٢٣-) كأصغر درجة ، (٠,٥٢) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين (± ٣) مما يدل على ان مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية لتجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات .

جدول (٣-٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لاختبارات القدرات الحركية للنبات

ن = ١٠

م	الاختبارات	القدرات الحركية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١-	ثنى الجذع من الوقوف	مرونه	سم	٨,٧	٨,٥	٠,٣١	١,٩٤
٢-	الجرى الزجراجى	رشاقة	ث	١١,٧٥	١١,٥	٠,٤٣	١,٧٤
٣-	تبادل عكس فتح وضم الذراعين والرجلين	توافق	عدد	١,٨٧	١,٩	٠,٣٣	٠,٢٧-
٤-	قوة القبضة لليد اليمنى	قوة	كجم	١٦,٩٥	١٧,٠٠	٠,٨٤	٠,١٨-
٥-	قوة القبضة لليد اليسرى	قوة	كجم	١٦,٧	١٦,٥	٠,٦٧	٠,٩٠
٦-	الوقوف على قدم واحدة	توازن ثابت	ث	٧,٥	٧,٠٠	١,٣١	١,١٥
٧-	المشى على مقعد سويدي	توازن حركى	ث	١٢,١٣	١٢	١,٥٤	٠,٢٥

يتضح من جدول رقم (٣-٥) أن درجات معامل الإلتواء فى الاختبارات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (٠,٢٥) كأصغر درجة ، (١,٩٤) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يدل على ان مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية لتجانس أفراد العينة فى تلك الاختبارات ، كما يتضح من جدول (٣-٣) و جدول (٣-٥) أن هناك اختلاف بين القدرات الحركية للنبين والقدرات الحركية للنبات وهذا ما يشير إليه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل منهما.

٤/٢ الإجراءات الإدارية :

قامت الباحثة بالإجراءات الإدارية الآتية لتسهيل إجراء الاختبارات الخاصة بالدراسة :

- ١- الحصول على خطاب موجه من كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا إلى السيد مدير إدارة مدرسة النور للمكفوفين بطنطا مرفق (١) للموافقة على إجراء وتنفيذ تجربة الدراسة بالمدرسة .
- ٢- شرح أهداف الدراسة للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج والالتزام بالواجبات المكلفين بها .
- ٣- الإتفاق على وقت إجراء القياسات المطلوبة بالنسبة لعينة الدراسة وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج .
- ٤- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المطلوبة للدراسة وإيجاد بدائل للتالف والمفقود منها.
- ٥- إعداد استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بكل فرد من أفراد العينة . مرفق (٥)
- ٦- قامت الباحثة باختيار المساعدين وهم مدرسي التربية الرياضية بالمعهد ومسئولي النشاط.

جدول (٦-٣)
الإطار الزمني لإجراءات الدراسة

م	البيانات		الفترة الزمنية
	من	الى	
١-	٢٠٠٦/٤/٢	٢٠٠٦/٤/٩	استطلاع رأى الخبراء فى القدرات الحركية قيد البحث
٢-	٢٠٠٦/٤/١٦	٢٠٠٦/٤/٢٠	استطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية قيد البحث.
٣-	٢٠٠٦/٥/٣	٢٠٠٦/٥/١٧	استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح
٤-	٢٠٠٦/٩/٢٤	٢٠٠٦/٩/٢٥	الدراسة الاستطلاعية
٥-	٢٠٠٦/٩/٢٦	٢٠٠٦/٩/٢٨	القياس القبلى
٦-	٢٠٠٦/١٠/١	٢٠٠٦/١٢/٢١	تطبيق البرنامج
٧-	٢٠٠٦/١٢/٢٥	٢٠٠٦/١٢/٢٦	القياس البعدى

وتم تطبيق البرنامج خلال الفترة الزمنية من ١ / ١٠ / ٢٠٠٦ م حتى ٢١ / ١٢ / ٢٠٠٦ م وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبيه أسبوعياً.

٥/٢ أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية فى البحث :

أ- أجهزة القياس المستخدمة :

- ١- الريستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .
- ٢- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب كجم .
- ٣- الديناموميتر لقياس قوة القبضة .

ب- أدوات تستخدم فى تنفيذ البرنامج :

- ١- مقاعد سويدية .
- ٢- حبال .
- ٣- مقاعد بلاستيكية.
- ٤- عصى .
- ٥- كرات جرسية .
- ٦- أعلام صغيرة .
- ٧- كرات طبية .
- ٨- أكياس رمل .
- ٩- أقال حديدية بأوزان مختلفة تتراوح ما بين ١ الى ٣ كجم .

ج- استمارات استبيان

- ١- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين فى صورتها النهائية . مرفق (٢)
- ٢- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى تحديد اختبارات القدرات الحركية للمكفوفين فى صورتها النهائية . مرفق (٣)
- ٣- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات الرياضية المناسبة والتي تؤثر على القدرات الحركية للمكفوفين . مرفق (٤)

٦/٢ شروط اختيار الخبراء :

- ١- الاتقل خبرته عن عشرة سنوات .
- ٢- ان يكون احد اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية.
- ٣- ان يكون من المتخصصين فى مجال التمرينات الرياضية.

١- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين فى صورتها النهائية :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومنها " سهير المهندس " (١٩٩٣) (٣٦) ، " كوثر عبد العزيز " (١٩٩٣) (٦٠) ، " كمال سالم " (١٩٩٧) (٥٨) ، " حلمى إبراهيم وليلى فرحات " (١٩٩٨) (٢٧) ، " منى الحديدى " (١٩٩٨) (٨٥) والدراسات والبحوث السابقة والتي تناولت الأنشطة الرياضية واهم القدرات الحركية التى يحتاج الكفيف إلى تنميتها وتطويرها ، ومنها دراسة " محمد حسين " (٢٠٠٠) (٦٩) ، "تهى إسماعيل " (٢٠٠٠) (٩٠) ، " احمد آدم " (٢٠٠٢) (٦) ، " أميرة عبد السلام " (٢٠٠٥) (١٨) ، " محمود محمد وكوك " (٢٠٠٥) (٧٩) أمكن الحصول على كافة القدرات الحركية وهى المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، قوة القبضة ، التوازن الثابت والحركي ، والسرعة و الجلد الدوري والجلد العضلي ثم وضعها فى استمارة استبيان فى صورتها الأولية وعرضها على (٩) من الخبراء المتخصصين فى مجال التمرينات تتراوح درجاتهم العلمية ما بين أستاذ وأستاذ مساعد .

وبعد عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالقدرات الحركية فى صورتها الأولية على السادة الخبراء أمكن تحديد القدرات الحركية الهامة للمكفوفين طبقاً للأهمية النسبية لكل قدرة حركية وهم القوة ، المرونة ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة، مرفق (٢) ، وحذفت الباحثة القدرات الحركية التى قلت النسبة المئوية لها عن (٦٥ ٪) كما هو موضح بجدول (٧ - ٣) .

(٧ - ٣)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد القدرات الحركية الهامة للكفيف

ن = ٩

م	القدرة الحركية	مجموعة الآراء الموافقة	النسبة المئوية ٪
١.	القوة العضلية	٧	٧٧,٧٧
٢.	الجلد العضلي	٥	٥٥,٥٥
٣.	الجلد الدورى التنفسى	٤	٤٤,٤٤
٤.	المرونة	٨	٨٨,٨٨
٥.	الرشاقة	٧	٧٧,٧٧
٦.	التوافق	٨	٨٨,٨٨
٧.	التوازن الثابت	٩	١٠٠
٨.	التوازن الحركى	٩	١٠٠
٩.	السرعة	٤	٤٤,٤٤

ويتضح من جدول (٧ - ٣) أن أهم القدرات الحركية الهامة للكفيف طبقاً لأراء الخبراء هى القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن الثابت والحركى حيث زادت آراء الخبراء نسبتها عن ٦٥ ٪ .

٢- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية فى صورتها النهائية للمكفوفين .

بالرجوع إلى المراجع العلمية منها " سهير المهندس " (١٩٩٣) (٣٦) " محمد صبحى حسنين " (١٩٩٥) (٩١) ، " حلمى إبراهيم ، ليلى فرحات " (١٩٩٨) (٢٧) والدراسات السابقة التى تمت فى هذا المجال ، وهى " جيهان عبد الفتاح " (٢٠٠١) (٢٤) ، " أميرة عبد السلام " (٢٠٠٥) (١٨) ، " محمود محمد وكوك " (٢٠٠٥) (٧٩) وبعد حصر اختبارات القدرات الحركية قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء فى اختبارات القدرات الحركية فى صورتها الأولية ، ثم عرضها على السادة الخبراء لإبداء آرائهم حول الاختبارات التى تتناسب مع عينة البحث وتحقق أهدافه مرفق (٣) ، وفى ضوء آراء الخبراء أمكن للباحثة تحديد اختبارات القدرات الحركية للمكفوفين طبقاً للأهمية النسبية لكل اختبار والتى تتناسب مع قدرات وميول عينة البحث، وحذفت الباحثة الاختبارات التى قلت نسبتها عن (٦٥ %) كما هو موضح فى جدول (٣-٨) .

جدول (٣-٨)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد اختبارات القدرات الحركية الهامة للمكفوفين

ن = ٩

م	القدرة الحركية	الاختبار	مجموعة الآراء الموافق	النسبة
١	القوة	١- الجلوس من الرقود في ٢٠ ث للجنسين	٤	٤٤,٤٤
		٢- الشد لأعلى المعدل	٣	٣٣,٣
		٣- اختبار قوة القبضة	٧	٧٧,٧٧
٢	الجلد العضلي الذراعين	١- الانبطاح المائل المعدل / ث	٥	٥٥,٥٥
		٢- الشد لأعلى	٣	٣٣,٣٣
		٣- الاحتفاظ بالتعلق ثني الذراعين / ث	٤	٤٤,٤٤
٣	جلد عضلي للرجلين	١- الوثب العمودي من وضع الوقوف والركبتان منتهتان نصفاً	٥	٥٥,٥٥
		٢- اختبار القرفصاء	٤	٤٤,٤٤
٤	المرونة	١- ثني الجذع منه الوقوف على مقعد سويدي	٨	٨٨,٨٨
		٢- ثني الجذع للأمام منه الجلوس طويلاً	٥	٥٥,٥٥
٥	الرشاقة	١- الجري الزجاجي بين الكرات	٧	٧٧,٧٧
		٢- الجري المكوكي مسافة ٤٠ م	٥	٥٥,٥٥
		٣- الجري حول دائرة	٤	٤٤,٤٤
٦	التوافق	١- تبادل عكس فتح وضم الذراعين للرجلين	٨	٨٨,٨٨
		٢- اختبار نط الحبل لكل ثانيه	٥	٥٥,٥٥
		٣- الحبو في شكل &	٤	٤٤,٤٤
٧	التوازن	١- الوقوف على المشطين	٩	١٠٠
		٢- المشي على مقعد سويدي	٩	١٠٠
		٣- المشي للأمام على خط مرسوم على الأرض	٥	٥٥,٥٥
٨	السرعة	١- العدو (٤) ث منه البدء العالي	٤	٤٤,٤٤
		٢- الجري في المكان (١٥) ث	٣	٣٣,٣٣
		٣- عدو العشرة ثواني	٢	٢٢,٢٢

ويتضح من جدول (٣-٨) أن الاختبارات المناسبة لقياس القدرات الحركية للمكفوفين والتي زادت نسبتها عن ٦٥ ٪ وفقاً لآراء الخبراء هي :

- القوة : قوة القبضة لليد اليمنى واليسرى (الديناموميتر) .
- التوازن الثابت : الوقوف على قدم واحدة مع ثبات الوسط / ت .
- التوازن الحركي : المشى على مقعد سويدي .
- المرونة : الوقوف ثنى الجذع فوق مقعد سويدي .
- التوافق : اختبار عكس فتح وضم الذراعين والرجلين .
- الرشاقة : الجرى الزجراجي بين المقاعد . مرفق (٦)

وقد راعت الباحثة اختيار الاختبارات التي تتفق مع القدرات الحركية والإمكانات البدنية للمعاقين بصرياً حيث أكدت " أميرة عبد السلام " نقلاً عن " اوكستر وآخرون " **Auxtere et al** (٢٠٠٥) على أنه يجب عند تطبيق اختبارات المعاقين بصرياً أن يتم تعديلها لتلائم مع نوعية ودرجة الإعاقة مع مراعاة استخدام التعليمات والتوجيهات الصوتية بالإضافة إلى إمكانية مساعدة المعاق بصرياً مع توفير عامل الأمن والسلامة . (١٨ : ٤٢)

٣- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات المناسبة والتي تؤثر على القدرات الحركية

للمكفوفين

بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة ومنها " على البربرى " (١٩٨٧) (٥٣) ، " عبد المنعم سليمان " (١٩٩٥) (٤٨) ، " عطيات خطاب " (١٩٩٧) (٥١) ، " ليلي زهران " (١٩٩٧) (٦٣) ، " محمد إبراهيم شحاته " (١٩٩٨) (٦٦) ، " احمد فؤاد الشاذلي " (٢٠٠١) (٥) والدراسات السابقة كدراسة " محمود يونس " (١٩٩٨) (٧٦) ، " وارد Ward " (١٩٩٩) (١٠٦) ، " محمد حسين " (٢٠٠٠) (٦٩) ، " أميرة شبل " (٢٠٠٥) (١٨) قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات الرياضية المناسبة والتي تؤثر على القدرات الحركية للمكفوفين فى صورتها الأولية وبعد عرضها على الخبراء المتخصصين فى مجال التمرينات أمكن للباحثة تحديد التمرينات المناسبة للمكفوفين طبقاً للأهمية النسبية لأراء الخبراء كما هو موضح فى جدول (٩ - ٣)

جدول (٩ - ٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد التمرينات التي تؤثر على القدرات الحركية للمكفوفين

ن = ٩

النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة	النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة
١٠٠%	٩	٣١	التوازن الثابت والحركي	١٠٠%	٩	١	التوازن الثابت والحركي
٦٦,٦٦	٩	٣٢		٣٣,٣٣	٣	٢	
٥٥,٥٥	٥	٣٣		٤٤,٤٤	٤	٣	
١٠٠%	٩	٣٤		٦٦,٦٦	٦	٤	
١٠٠%	٩	٣٥		٥٥,٥٥	٥	٥	
٣٣,٣٣	٣	٣٦		١٠٠%	٩	٦	
١٠٠%	٩	٣٧		٤٤,٤٤	٤	٧	
١٠٠%	٩	٣٨		١٠٠%	٩	٨	
١٠٠%	٩	٣٩		٣٣,٣٣	٣	٩	
٥٥,٥٥	٤	٤٠		١٠٠%	٩	١٠	
٨٨,٨٨	٥	٤١		٤٤,٤٤	٤	١١	
١٠٠%	٨	٤٢		١٠٠%	٨	١٢	
١٠٠%	٩	٤٣		٣٣,٣٣	٣	١٣	
١٠٠%	٩	٤٤		١٠٠%	٩	١٤	
١٠٠%	٩	٤٥		٧٧,٧٧	٧	١٥	
١٠٠%	٩	٤٦		٦٦,٦٦	٦	١٦	
٤٤,٤٤	٤	٤٧		١٠٠%	٨	١٧	
١٠٠%	٩	٤٨		١٠٠%	٩	١٨	
٣٣,٣٣	٣	٤٩		١٠٠%	٩	١٩	
١٠٠%	٩	٥٠		٨٨,٨٨	٨	٢٠	
٤٤,٤٤	٤	٥١		٥٥,٥٥	٥	٢١	

تابع / جدول (٩ - ٣)

النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مستسل	اسم القدر	النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مستسل	اسم القدر
٥٥,٥٥	٥	٥٢		٣٣,٣٣	٣	٢٢	
%١٠٠	٩	٥٣		%١٠٠	٩	٢٣	
٦٦,٦٦	٦	٥٤		٦٦,٦٦	٦	٢٤	
٥٥,٥٥	٥	٥٥		%١٠٠	٩	٢٥	
%١٠٠	٩	٥٦		٧٧,٧٧	٧	٢٦	
				٥٥,٥٥	٥	٢٧	
				%١٠٠	٩	٢٨	
				٤٤,٤٤	٤	٢٩	
				%١٠٠	٩	٣٠	
%١٠٠	٩	١		%١٠٠	٩	١	
%١٠٠	٩	٢	%١٠٠	٩	٢		
٧٧,٧٧	٧	٣	%١٠٠	٩	٣		
%١٠٠	٩	٤	٤٤,٤٤	٤	٤		
٤٤,٤٤	٤	٥	%١٠٠	٩	٥		
%١٠٠	٩	٦	٥٥,٥٥	٥	٦		
٥٥,٥٥	٥	٧	%١٠٠	٩	٧		
%١٠٠	٩	٨	%١٠٠	٩	٨		
%١٠٠	٩	٩	٥٥,٥٥	٥	٩		
%١٠٠	٩	١٠	%١٠٠	٩	١٠		
٥٥,٥٥	٥	١١	٧٧,٧٧	٧	١١		
%١٠٠	٩	١٢	%١٠٠	٩	١٢		
٤٤,٤٤	٤	١٣	%١٠٠	٩	١٣		
٥٥,٥٥	٥	١٤	٦٦,٦٦	٦	١٤		

التوافق

الرشاقة

تابع / جدول (٩ - ٣)

النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة	النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة
%١٠٠	٩	١٥		%١٠٠	٩	١٥	
%١٠٠	٩	١٦		٥٥,٥٥	٥	١٦	
٤٤,٤٤	٤	١٧		٤٤,٤٤	٤	١٧	
٣٣,٣٣	٣	١٨		%١٠٠	٩	١٨	
%١٠٠	٩	١٩		%١٠٠	٩	١٩	
٨٨,٨٨	٨	٢٠		٣٣,٣٣	٣	٢٠	
٧٧,٧٧	٧	٢١		٥٥,٥٥	٥	٢١	
٧٧,٧٧	٧	٢٢		٧٧,٧٧	٧	٢٢	
٨٨,٨٨	٨	٢٣		%١٠٠	٩	٢٣	
٥٥,٥٥	٥	٢٤		٤٤,٤٤	٤	٢٤	
%١٠٠	٩	٢٥		٥٥,٥٥	٥	٢٥	
%١٠٠	٩	٢٦		%١٠٠	٩	٢٦	
٧٧,٧٧	٧	٢٧		%١٠٠	٩	٢٧	
%١٠٠	٩	٢٨		٤٤,٤٤	٤	٢٨	
٣٣,٣٣	٣	٢٩		٢٢,٢٢	٢	٢٩	
٤٤,٤٤	٤	٣٠		٣٣,٣٣	٣	٣٠	
٣٣,٣٣	٣	٣١		٤٤,٤٤	٤	٣١	
٤٤,٤٤	٤	٣٢		٦٦,٦٦	٦	٣٢	
%١٠٠	٩	٣٣		٧٧,٧٧	٧	٣٣	

تابع / جدول (٩ - ٣)

اسم القدرة	مستسل	مجموعة الآراء الموافقة	النسبة المئوية %	اسم القدرة	مستسل	مجموعة الآراء الموافقة	النسبة المئوية %
تابع / الرشاقة	٣٤	٩	١٠٠ %	تابع / التوافق	٣٤	٤	٤٤,٤٤
	٣٥	٦	٦٦,٦٦		٣٥	٥	٥٥,٥٥
	٣٦	٤	٤٤,٤٤		٣٦	٣	٣٣,٣٣
	٣٧	٥	٥٥,٥٥		٣٧	٩	١٠٠ %
	٣٨	٤	٤٤,٤٤		٣٨	٩	٦٦,٦٦
	٣٩	٥	٥٥,٥٥		٣٩	٩	١٠٠ %
	٤٠	٩	١٠٠ %				
	٤١	٦	٦٦,٦٦				
	٤٢	٩	١٠٠ %				
	٤٣	٧	٧٧,٧٧				
	٤٤	٤	٤٤,٤٤				
	٤٥	٥	٥٥,٥٥				
	٤٦	٣	٣٣,٣٣				
٤٧	٤	٤٤,٤٤					
القوة العضلية	١	٩	١٠٠ %	المرونة	١	٢	٢٢,٢٢
	٢	٩	١٠٠ %		٢	٣	٣٣,٣٣
	٣	٩	١٠٠ %		٣	٩	١٠٠ %
	٤	٩	١٠٠ %		٤	٩	١٠٠ %
	٥	٥	٥٥,٥٥		٥	٩	١٠٠ %
	٦	٤	٤٤,٤٤		٦	٤	٤٤,٤٤
	٧	٦	٦٦,٦٦		٧	٩	١٠٠ %
	٨	٩	١٠٠ %		٨	٩	١٠٠ %
	٩	٥	٥٥,٥٥		٩	٩	١٠٠ %
	١٠	٦	٦٦,٦٦		١٠	٩	١٠٠ %

تابع / جدول (٩ - ٣)

النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة	النسبة المئوية %	مجموعة الآراء الموافقة	مسلسل	اسم القدرة
٣٣,٣٣	٣	١١		%١٠٠	٩	١١	
٤٤,٤٤	٤	١٢		٥٥,٥٥	٥	١٢	
٧٧,٧٧	٧	١٣		٤٤,٤٤	٤	١٣	
%١٠٠	٩	١٤		٣٣,٣٣	٣	١٤	
%١٠٠	٩	١٥		٢٢,٢٢	٢	١٥	
%١٠٠	٩	١٦		%١٠٠	٩	١٦	
٣٣,٣٣	٣	١٧		%١٠٠	٩	١٧	
٤٤,٤٤	٤	١٨		%١٠٠	٩	١٨	
٣٣,٣٣	٣	١٩		%١٠٠	٩	١٩	
%١٠٠	٩	٢٠		٥٥,٥٥	٥	٢٠	
%١٠٠	٩	٢١	٤٤,٤٤	٤	٢١	تابع / القوة العضلية	
%١٠٠	٩	٢٢	%١٠٠	٩	٢٢		
%١٠٠	٩	٢٣	%١٠٠	٩	٢٣		
٣٣,٣٣	٣	٢٤	٥٥,٥٥	٥	٢٤		
%١٠٠	٩	٢٥	%١٠٠	٩	٢٥		
%١٠٠	٩	٢٦	٤٤,٤٤	٤	٢٦		
%١٠٠	٩	٢٧	٥٥,٥٥	٥	٢٧		
٧٧,٧٧	٧	٢٨	%١٠٠	٩	٢٨		
٧٧,٧٧	٧	٢٩	٣٣,٣٣	٣	٢٩		
٨٨,٨٨	٨	٣٠	٤٤,٤٤	٤	٣٠		
%١٠٠	٩	٣١	٣٣,٣٣	٣	٣١		
%١٠٠	٩	٣٢	٤٤,٤٤	٤	٣٢		
%١٠٠	٩	٣٣	٥٥,٥٥	٥	٣٣		

تابع / جدول (٩ - ٣)

اسم القدرة	مستسل	مجموعة الآراء الموافقة	النسبة المئوية %	اسم القدرة	مستسل	مجموعة الآراء الموافقة	النسبة المئوية %
	٣٤	٩	١٠٠%		٣٤	٤	٤٤,٤٤
	٣٥	٩	١٠٠%		٣٥	٩	١٠٠%
	٣٦	٩	١٠٠%		٣٦	٣	٣٣,٣٣
	٣٧	٥	٥٥,٥٥		٣٧	٤	٤٤,٤٤
	٣٨	٩	١٠٠%		٣٨	٢	٢٢,٢٢
	٣٩	٩	١٠٠%		٣٩	٣	٣٣,٣٣
	٤٠	٩	١٠٠%		٤٠	٤	٤٤,٤٤
	٤١	٧	٧٧,٧٧		٤١	٣	٣٣,٣٣
	٤٢	٨	٨٨,٨٨		٤٢	٤	٤٤,٤٤
					٤٣	٥	٥٥,٥٥
					٤٤	٩	١٠٠%
					٤٥	٤	٤٤,٤٤
					٤٦	٩	١٠٠%
					٤٧	٥	٥٥,٥٥
					٤٨	٩	١٠٠%

ويتضح من جدول (٩-٣) أن التمرينات المناسبة لعينة البحث والتي بلغت الأهمية النسبية لآراء الخبراء فيها ٦٥% وهي ٣٦ تمرين توازن ، ٢٦ تمرين رشاقة ، و ٢٤ تمرين توافق ، ٢٤ تمرين قوة و ٣٢ تمرين مرونة ، وبالتالي سوف تكرر الباحثة بعض التمرينات في معظم القدرات الحركية ، والتي تتوافق مع ميول وحاجات التلاميذ وذلك مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة وسهولة أداءها بالنسبة للمرحلة السنوية .

المعاملات العلمية :

رغم انه تم استخدام هذه الاختبارات فى دراسات سابقة على تلك الفئة من العينة وتمتعت بدرجات صدق وثبات عالية ومنها دراسة " محمد محمود يونس " (١٩٩٨) (٧٦) ، " محمد حسين محمد " (٢٠٠٠) (٦٩) ، " أميرة عبد السلام " (٢٠٠٥) (١٨) ، وقد قامت الباحثة بإعادة تقنينها.

معامل الثبات :

لإيجاد ثبات الاختبارات السابقة للقدرات الحركية قامت الباحثة بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) تلاميذ ، (١٠) تلميذات من الصف الخامس الابتدائى من نفس المعهد ، وقد تم إيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبارات بفواصل زمنى يوم واحد فى الفترة ٢٤ - ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٦م بين القياس الأول والثانى لكل اختبار وقد تم حساب معامل الارتباط بين الأدائين حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات ويوضحها جدول رقم (١٠-٣).

جدول (١٠-٣)

معامل الثبات لاختبارات القدرات الحركية لدى المكفوفين

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			م	± ع	م	± ع
١-	ثنى الجذع من الوقوف	سم	٨,٤٧	٠,٩١	٨,٥٦	٠,٧٤
٢-	الجرى الزجراجي	ث	١١,١٣	١,٥٤	١١,٥	١,١٢
٣-	عكس فتح وضم الذراعين والرجلين	عدد	١,٦٤	٠,٠٨	١,٦٦	٠,٠٧
٤-	قوة القبضة لليد اليمنى	كجم	١٧,١٣	٢,٢٩	١٧,٢٥	١,٩٦
٥-	قوة القبضة لليد اليسرى	كجم	١٧,٠٠	١,٥٨	١٧,٥٦	١,٣٧
٦-	الوقوف على قدم واحدة	ث	٦,٥	٠,٣٩	٦,٤٩	٠,٤١
٧-	المشى على مقعد سويدي	ث	١٣,٧٢	١,٣٢	١٣,٧٥	١,٣٥

يتضح من جدول رقم (١٠-٣) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح فى اختبارات القدرات الحركية للمكفوفين حيث تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠,٧٧) كأصغر قيمة ، (٠,٩٣) كأكبر قيمة ، وكلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كان للاختبار معامل ثبات عالى .

صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بعرض الاختبارات على السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريس التمرينات الرياضية بكليات التربية الرياضية للتحقق من صدق الاختبارات ومدى تحقيقها للغرض التى وضعت من أجله ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة وفيما اتفق الخبراء على صلاحية هذه الاختبارات للهدف الذى صممت من أجله وهو قياس القدرات الحركية (القوة القبضة - التوازن الثابت - التوازن الحركى - المرونة - التوافق - الرشاقة) .

جدول (٣-١١)

الدلالة الإحصائية لصدق اختبارات القدرات الحركية للمكفوفين

ن=٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى ن = ٥		الأربعى الأدنى ن = ٥		م.ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±			
١-	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١٠,٧٥	٠,٦٣	٤,٧٥	١,١٩	٦,٠٠	١٧,١٤	دال
٢-	الجزاى الزجراى	ث	٧,٠٣	٠,٦٣	٩,٠٥	٠,٧٧	٢,٠٢	٦,٩٧	دال
٣-	عكس فتح وضم الذراعين والرجلين	عدد	٢,٨٣	٠,٢٣	١,٥٠	٠,٦٢	١,٣٣	٧,٨٢	دال
٤-	قوة القبضة لليد اليمنى	كجم	٢١,٣٥	٠,٦٣	١٥,٩٥	٠,٨٤	٥,٤	٢٠,٠٠	دال
٥-	قوة القبضة لليد اليسرى	كجم	٢٠,٩٨	٠,٦٨	١٥,٧	٠,١٢	٥,٢٨	٢٩,٣٣	دال
٦-	الوقوف على قدم واحدة	ث	٨,٨٥	٠,٥٣	٧,١٢	٠,٤٣	١,٧٣	٩,٦١	دال
٧-	المشى على مقعد سويدى	ث	٩,٩	٠,٧١	١٣,٨٣	٠,٥	٣,٩٣	١٧,٨٦	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

يوضح جدول (٣-١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الأربعى الأعلى ، والأربعى الأدنى لمستوى المكفوفين فى اختبارات القدرات الحركية حيث تراوح بين (٦,٩٧) كأصغر قيمة ، (٢٩,٣٣) كأكبر قيمة ، مما يبين أن هذه الاختبارات تميز بين مستوى المكفوفين وتوضحها .

٧/٢ الدراسة الاستطلاعية :

بعد أن قامت الباحثة بوضع البرنامج التجريبي الخاص بتلك العينة واختارت الأدوات المناسبة لقياس المتغيرات التجريبية ، قامت بإجراء الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر المحاك الفعلى للإعداد العملى والفنى والإدارى للتجربة الأساسية للبحث فى الفترة من ٢٤ / ٩ / ٢٠٠٦ إلى ٢٦ / ٩ / ٢٠٠٦ م .

أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على :

- ١- الأدوات والإمكانات الموجودة بالمدرسة ومدة صلاحيتها للدراسة .
- ٢- مدى مناسبة بعض تمارينات البرنامج على أفراد العينة واستجابتهم لها .
- ٣- مدى مناسبة الاختبارات المختارة وسهولة تطبيقها على أفراد العينة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٤- توضيح الاختبارات وكيفية قياسها للمساعدين .
- ٥- توضيح تسجيل الدرجات فى الاستمارات للمدرسين .

وأسفرت نتائج هذه الدراسة :

- صلاحية أماكن تنفيذ الاختبارات وتحديد كيفية ترتيبها .
- تجهيز وإعداد الأدوات وتخطيط الملعب .
- ضرورة التنوع فى التمارينات وفى طريقة إخراجها لما لها من تأثير إيجابى على أفراد العينة .
- معرفة ميول واتجاهات أفراد العينة وطريقة التعامل معهم .

القياسات القبلىة :

تم القياس لمجموعة قيد البحث فى الفترة من ٢٦ / ٩ / ٢٠٠٦ إلى ٢٨ / ٩ / ٢٠٠٦ م .

تطبيق البرنامج :

بعد التأكد من تجانس عينة الدراسة فى القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لتحسين بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين خارج اليوم الدراسى أثناء فترة النشاط بالمعهد . مرفق (٨)

وقد التزمت الباحثة أثناء تطبيق الدراسة بما يلى :

- ١- مصاحبة التلاميذ والتعامل معهم مباشرة دون وسيط وهو مدرس التربية الرياضية .
- ٢- إعداد الأدوات قبل الحصة .
- ٣- مساعدة التلاميذ فى المحافظة على المواعيد والإلتزام بارتداء الزى المناسب للحصة .
- ٤- عرض التمرينات وعمل نماذج صحيحة لها .
- ٥- تشجيع التلاميذ على الأداء مع دعم حاجاتهم لشعور الثقة بالنفس والنجاح .

٨/٢ إعداد برنامج التمرينات الرياضية :

قامت الباحثة ببناء البرنامج بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومنها " أسامة راتب " (١٩٩٨) (١٢)، " كمال سالم سالم " (١٩٩٧) (٥٨) ، " حلمى إبراهيم ، وليلى فرحات " (١٩٩٨) (٢٧) ، " عبد الحميد شرف " (٢٠٠١) (٤٤) والدراسات السابقة التى تناولت إعداد برنامج تمرينات رياضية وحركية لتنمية وتحسين القدرات الحركية للمعاقين بصرياً ومنها دراسة ، " محمد حسين محمد " (٢٠٠٠) (٦٩) ، " احمد محمد آدم " (٢٠٠٢) (٦)، " محمود محمد وكوك " (٢٠٠٥) (٧٩)، حيث طبقت تلك الدراسات على نفس المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة ، لذا أمكن تنظيم محتوى البرنامج بحيث يشمل تمرينات رياضية لتنمية القدرات الحركية قيد الدراسة بأدوات وبدون أدوات مع استخدام الأنشطة التنافسية كحافز لزيادة النشاط وبالتالي يمكن تحقيق الأهداف التربوية (الحركية - المعرفية - الانفعالية) .

الأسس التى راعتها الباحثة عند وضع برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين كما يلي :

- تحديد الأهداف العامة لبرنامج التمرينات الرياضية لتلاميذ والتلميذات المعاقين بصرياً بالمرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة .
- تحديد الأهداف التربوية وصياغتها فى صورة سلوكية طبقاً للمجالات الثلاث (حركية - معرفية - وجدانية) .

- الاعتماد على المربين المتخصصين فى التوجه الحركى والتربية الرياضية .
- ملائمة البرنامج لخصائص واحتياجات ورغبات المكفوفين .
- مراعاة عدد المشاركين ونوعيتهم من حيث السن - الجنس ونسبة الإعاقة .
- أن يتمشى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة مادية وبشرية .
- مراعاة الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج .
- وضوح التعليمات التى يتم من خلالها العمل .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتى تكون التمرينات المختارة تتفق مع قدرات ومستوى الحالة الصحية للكفيف وملاحظة أى إرهاق يظهر عليه .
- يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التى وضع من أجلها .
- التنوع فى التمرينات واستخدام الأدوات وأساليب التشويق أثناء ممارستها لتقليل حدة الملل وخلق جو من البهجة والسعادة على المكفوفين .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن البطئ على السريع .
- مراعاة الميول والاتجاهات المختلفة للبنين والبنات فى القدرات الحركية.
- الاعتماد على الحواس الأخرى.
- التنوع فى تقديم الأنشطة حتى لا يشعر الطفل بالملل.
- مرونة البرنامج بحيث يسمح لكل تلميذ وتلميذة المشاركة حسب قدراته البدنية.
- تجنب عقد مقارنات بين مستويات التلاميذ. (٢٧ : ٨) ، (٤٤ : ٥٥)

٩/٣ خطوات تصميم برنامج التمرينات الرياضية للمكفوفين :

أهداف البرنامج .

يهدف البرنامج إلى تنمية وتحسين بعض القدرات الحركية لدى التلاميذ والتلميذات المكفوفين جزئياً من سنة (٩-١٢) سنة من خلال تحقيق أهداف معرفية وحركية وانفعالية.

١- الأهداف المعرفية :

- المجال المعرفى (الإدراك - والحفظ - والتذكر - والفهم - والتطبيق - والتحليل - والتركيب - والتقويم) ويهدف إلى إكساب التلاميذ من السلوكيات المرغوبة كما يلي :

- معرفة الهدف من الاحماء من الناحية الفسيولوجيه والبدنية.
- معرفة اهمية ممارسة التمرينات الرياضية لتنمية القدرات الحركية للفرد.
- معرفة اهمية الاعداد البدني لأجهزة الجسم المختلفة.
- معرفة اهمية ارتداء الزي الرياضى.
- معرفة اهمية الاحساس بالمسافات لممارسة التمرينات الرياضية.
- معرفة اهمية تغيير الاتجاه مع الحفاظ على توازن الجسم.
- ادراك التآزر بين الاطراف (اليدين والرجلين) اثناء الحركة.
- تنمية حاستى اللمس والسمع .
- التمييز بين الاتجاهات المختلفة (اماما -خلفا- جانبا- اسفل) .

٢- الاهداف الحركية :

- تنمية وتحسين القدرات الحركية (قوة - مرونة - رشاقة - توافق - توازن)
- القدرة على أداء التمرينات الرياضية بمهارة فى حدود قدراته .
- تنوع التمرينات الرياضية وفقاً لطبيعة المرحلة السنية .

٣- الاهداف الانفعالية :

- تنمية الثقة بالذات والاعتماد على النفس .
- تنمية الاستجابة للعمل وبذل الجهد .
- طاعة المعلمة فى تنفيذ الواجبات المطلوبه بالدرس.
- تقبل الأداء الحركى والتركيز لسماع الشرح.
- التعاون مع الزملاء فى اعداد وتجهيز ادوات الدرس.
- تنمية الشعور بالأمان والثقة بالنفس .
- تشجيع روح المنافسة والمحافظة على النظام.
- زيادة دافعية الأداء وإثارة الحماس .

محتوى برنامج التمرينات الرياضية :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات التى تهدف إلى تنمية وتحسين بعض القدرات الحركية للمكفوفين وتم تقسيم كل وحدة إلى النحو التالى:

أ- الإحماء ومدته (١٠ اق) : يهدف إلى إعداد الجسم وتهيئة بدنياً وفسولوجياً لتقبل العمل الجماعى مع إدخال روح المرح ، وتمثل تمرينات الإحماء فى الأشكال التالية :

- ١- تمرينات الجري (المشى - الوثب - القفز - الزحقات - الوثبات - الجرى المكوكى أو الزجاجى) .
- ٢- تمرينات بأدوات وبدون أدوات.

ب - الجزء الرئيسى ومدته (٣٠ اق) :

يهدف إلى تحسين وتنمية بعض القدرات الحركية ، ويشمل تمرينات رياضية تؤدى بطريقة فردية أو زوجية :

- تمرينات بأدوات أو بدون أدوات .
- تمرينات قوة لتحسين قوة الذراعين .
- تمرينات توازن ثابت لتحسين قدرة التلاميذ على الإتران .
- تمرينات مرونة لإكساب جسم التلاميذ مرونة وانسيابية فى الحركة .
- تمرينات رشاقة لتحسين قدرتهم على تغيير الإتجاه وتجنب العوائق .
- تمرينات توافق وخاصة توافق القدمين مع الذراعين .

ج- الجزء الختامى ومدته (٥ق) :

وقد راعت الباحثة أنه يعقب الجزء الرئيسى بما فيه من تمرينات متعددة فترة تهدئة متدرجة باستخدام تمرينات المشى والمرجات ، والجرى الخفيف وتمرينات استرخاء بهدف الوصول بالجسم لحالته الطبيعية وتنتهى الوحدة بالتصفيق ٤عدات.

عرض البرنامج على الخبراء :

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج تم عرضه على الخبراء والمتخصصين فى مجال التمرينات والتي لا تقل خبرتهم عن ١٠ سنوات لاستطلاع آرائهم حول :

- مدى مناسبة الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج .
- مدى مناسبة الأهداف المحددة للبرنامج .
- مدى مناسبة التمرينات فى تحقيق الأهداف .
- مقترحات يمكن إضافتها .
- الصورة النهائية للبرنامج من خلال استعراض آراء المحكمين وتحليلها اتضح ما يلى :

- ١- أوافق بنسبة ٩٠٪ على مدى مناسبة الأهداف المحددة للوحدة التدريبية .
- ٢- أوافق بنسبة ٨٠٪ على مدى مناسبة الأهداف المحددة للبرنامج كاملا .
- ٣- أوافق بنسبة ١٠٠٪ على زمن الوحدة التدريبية ٤٥ ق .
- ٤- أوافق بنسبة ٩٠٪ على زمن البرنامج (١٢) أسبوع .

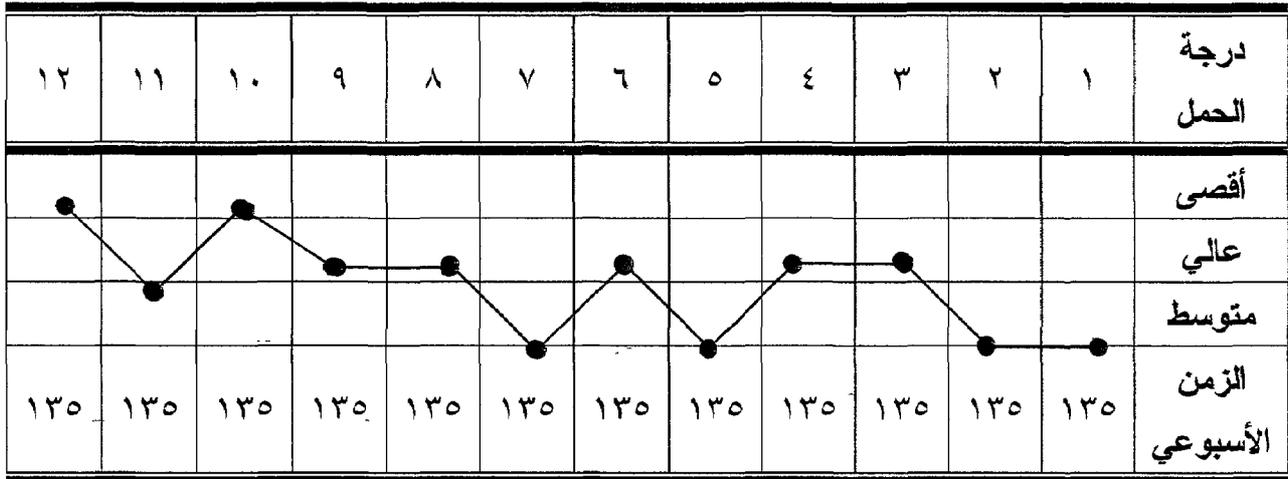
الإطار الزمني للبرنامج :

اشتمل برنامج التمرينات الرياضية المقترح على (٣٦) وحدة تدريبية وزمن كل وحدة (٤٥) دقيقة بواقع ثلاث وحدات ونفذت أيام الأحد والثلاثاء والاربعاء من كل أسبوع وذلك لمدة (١٢) أسبوع أى ثلاثة شهور وهى مدة تنفيذ البرنامج المقترح .

جدول (١٢-٣)
التخطيط الكامل لبرنامج التمرينات الرياضية المقترح للمكفوفين

عدد الأسابيع	عدد مرات التدريب في الأسبوع	عدد مرات التدريب خلال البرنامج	زمن وحدة التدريب للحمل المتوسط	زمن وحدة التدريب للحمل العالي	زمن وحدة التدريب للحمل الأقصى
١٢	٣	٣٦	٤٥ ق	٤٥ ق	٤٥ ق
١٦	٢٤	٨	٢١٦ ق	٤٤٤ ق	٧٢ ق

- قامت الباحثة بتطبيق كل من الأسبوع الأول والثاني بحمل متوسط وذلك لكي تستطلع قدرات التلاميذ على الأداء .
- أما الأسبوع الثالث والرابع يقوم بحمل عالي ليتناسب مع استجاباتهم للتمرينات الرياضية المقترحة .
- أما الأسبوع الخامس فيكون بحمل متوسط كبدائية جديدة يليها أسبوع بحمل عالي ، يليها حمل متوسط ، ثم أسبوع حمل عالي مراعاة لمبدأ تموج الحمل .
- أما الشهر الأخير فكان التركيز على زيادة الحمل الأقصى ولذلك كان التشكيل في أسبوع حمل عالي ، ثم أسبوع حمل أقصى ، ثم عالي ، ثم أقصى .



شكل (١-٣)

التخطيط الكامل لبرنامج التمرينات الرياضية المقترح للمكفوفين

خطوات تنفيذ البرنامج :

بعد استطلاع رأى الخبراء فى القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها وتحديد التمرينات المناسبة للمكفوفين وتحديد أجزاء البرنامج وزمن كل جزء وعدد مرات التدريب ، تمكنت الباحثة من إجراء القياسات القبلىة فى الفترة من ٢٠٠٦/٩/٢٦ إلى ٢٠٠٦/٩/٢٨ متضمنة جميع القياسات للاختبارات قيد البحث - وهى فى اليوم الأول قياس المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والحركي واليوم الثانى قياس التوافق والقوة العضلية - تم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه على ان يتم التدريب اثناء فترة النشاط (الساعة الثالثة) - أجريت القياسات البعدية بالنسبة للقدرات الحركية قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٢٥ إلى ٢٠٠٦/١٢/٢٦ ، تحت الظروف التى تم فيها القياس القبلى.

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التمرينات المقترح تم إجراء القياس البعدى على اختبارات القدرات الحركية البدنية والثبات بنفس شروط إجراء القياس القبلى وذلك فى الفترة من ٢٠٠٦/١٢/٢٥ إلى ٢٠٠٦/١٢/٢٦ م.

٩/٣ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- اختبار دلالة الفروق(معامل الارتباط) .
- النسبة المئوية .