

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : عينة الدراسة

ثالثاً : مجلات الدراسة

رابعاً : خطوات إجراء الدراسة

خامساً : التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

سادساً : الأدوات المستخدمة في البرنامج :

سابعاً : زمن تطبيق البرنامج والمقياس :

ثامناً : المعالجات الإحصائية اللازمة .

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بنظام القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .

ثانياً : عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة من جمعية (أحباب الله) لرعاية الفئات الخاصة بروكسى - مصر الجديدة - القاهرة، والذين تتراوح أعمارهم من [٥ : ٨] سنوات، ونسبة ذكائهم تتراوح بين [٣٦ : ٥٤] درجة .

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، نظراً لقلّة توافر أعداد من هذه العينة في نفس السن وفي نفس المكان أو الجمعية، ولأن هذا السن أفضل سنوات العمر لاكتساب وتعلم المهارات الجديدة، فقد تم اختيارهم بشكل عمدى .

وتألّفت العينة من (١٠) أطفال معاقين عقلياً ومصابين بمتلازمة داون، وقسموا إلى (٦) بنات، (٤) بنين .

ثالثاً : مجالات الدراسة :

المجال البشرى : عينة من تلاميذ جمعية أحباب الله لرعاية الفئات الخاصة بمصر الجديدة .

المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج بملعب جمعية أحباب الله بمصر الجديدة والجزء الخاص بالسباحة في حمام مدارس روتس بمدينة نصر .

المجال الزمني : تم تطبيق البرنامج في ٣ شهور وكان في الفترة ما بين ١٠/١/٢٠٠٧م إلى ٣١/١٢/٢٠٠٧م .

رابعاً : خطوات إجراء الدراسة :

١- المرحلة التمهيدية :

- تصميم الاستثمارات الخاصة بالدراسة وتشمل :
- * استمارة لمقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً .
- تصميم البرنامج الرياضي المقترح للمعاقين عقلياً (المصابين بمتلازمة داون) .
- * البرنامج الرياضي المقترح والمقسم إلى قسمين [حركي - سباحة] .

أ- تصميم البرنامج في صورته الأولى :

بعد تحديد العينة من التلاميذ ذو الاحتياجات الخاصة (المعاقين عقلياً والمصابين بمتلازمة داون) والأدوات التي سوف تخدم في البرنامج في صورته المبدئية، وقد استعان الباحث عند وضع البرنامج المقترح ببعض المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة التي تتعلق بمجالات الدراسة الحالي، وكذلك استعان الباحث بالمقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة المتخصصين في مجال التربية الرياضية والتربية الخاصة وأخصائي التربية الرياضية بجمعيات المعاقين عقلياً ومدرسين التربية الخاصة مع مراعاة :

١- هدف البرنامج:

ونتمثل الهدف من البرنامج المقترح فيما يلي :

تحسين السلوك الصحي لدى المعاقين عقلياً والمصابين بمتلازمة داون من حيث تعديل واكتساب بعض السلوكيات الصحية الضرورية لهم في حياتهم من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

٢- أغراض البرنامج :

- يجب أن يعمل البرنامج على تحقيق الأغراض التالية :
- اكتشاف السلوكيات الصحية الخاطئة للعينة .
 - إكساب السلوكيات الصحية الصحيحة للعينة .
 - تعديل وتحسين السلوكيات الصحية الإيجابية للعينة .
 - تنمية النواحي البدنية المساعدة للعينة على تنفيذ السلوكيات الصحية .

٣- أسس وضع البرنامج :

يتم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج الرياضي للمعاقين عقلياً (متلازمة داون):

- أن يتميز السهولة والبساطة - ألا تكون الأنشطة معقدة .
- أن يتدرج من السهل إلى الصعب .
- أن ينتقل من البسيط إلى المركب .
- أن يتميز بالتنوع بحيث يحتوى على مهارات وأنشطة مختلفة .
- تبسيط كل المهارات والأنشطة لمستوى يتناسب مع المستوى العقلي للتلاميذ .
- مراعاة المرحلة السيئة وخصائصها عند التلاميذ .
- أن يتناسب مع الإمكانيات الموجودة بالجمعية .

- أن ينقسم لقسمين (حركي - سباحة) نظراً لأهمية السباحة في تعليم السلوك الصحي .
- أن يتخلل البرنامج المواقف السلوكية التي يتفاعل معها التلاميذ .
- أن يكتسب التلاميذ السلوك الصحي الإيجابي .
- أن يتيح الممارسة الفعلية للتلاميذ والاعتماد على أنفسهم .
- أن يحتوى على مهارات تنافسية لتنمية روح التنافس لديهم .
- التكرار للمهارات حتى يتم تثبيت الأداء في ذاكرتهم .
- أن تحتوى على أنشطة جماعية تساعد على التفاعل في جماعة .

ب-محتوى البرنامج :

١-البرنامج الرياضي :

قام الباحث بعرض محتويات البرنامج الرياضي المقترح على الخبراء من الأساتذة والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتربية الخاصة والمهتمين بتربية المعاقين عقلياً، والذي يحتوى على (١٢ وحدة) في الملعب (حركي) و (٦ وحدات) في الماء (سباحة) .

أولاً : تم تقسيم الجزء الحركي بكل وحدة إلى الأجزاء التالية :

-نظري : للشرح الموجز البسيط للسلوك الصحي المراد تعليمه في الوحدة [٥ق] .

-الإحماء: ويهدف لتهيئة الجسم للحمل البدني واستكمال الوحدة وتشتمل على (جرى أو لعبة صغيرة أو تمرينات مبسطة) [٥ ق) .

-الإعداد البدني: ويهدف لتنمية ورفع اللياقة البدنية لدى التلاميذ من خلال تنوع التمرينات والمهارات المعطاة في كل وحدة حيث أنها تشمل على

تمارينات (توازن - رشاقة - مرونة - قوة - سرعة - توافق) وتم إلغاء التحمل لعدم مناسبتها على المرحلة السنوية لدى العينة [٥١ق] .

-النشاط التعليمي والمهاري : وهو الجزء الخاص بتعليم وتعديل السلوك الصحي الموضوع لكل وحدة، وأيضاً اكتساب المهارات الرياضية الجديدة وينقسم هذا الجزء إلى قسمين هما:

* لعبة صغيرة أو قصة حركية .

* مهارات مختلفة من أنشطة رياضية .

-ويتخللها إرشادات للسلوكيات الصحية وكذلك العادات السليمة [١٥ق] .

-الختام : يحتوى على تمارينات تهدئة أو الاصطفاف وأداء التجربة [٥ق] .

وسوف يتكون البرنامج (الجزء الحركي) من (١٢) وحدة رياضية تنفيذ في الملعب مقسمة على (٣) أشهر بحيث كل أسبوع تنفذ فيه (وحدة حركية) وتكرر مرتين خلال هذا الأسبوع بشرط أن يكون هناك (يوم) على الأقل كفرق بين تنفيذ الوحدة وتكرارها خلال الأسبوع .

ثانياً : تم تقسيم الجزء الخاص بالسباحة لكل وحدة إلى الأجزاء التالية :

-نظري : للشرح المبسط للسلوك الصحي المراد تعليمه في الوحدة [٥ق] .

-قبل التدريب : وفيه شرح وتطبيق للسلوك الصحي للوحدة من خلال التدريب على كيفية خلع الملابس وارتداء ملابس السباحة والتشطيف

وغيرها [١٠ق] .

-التدريب الرئيسي : وهو خاص بالتدريب على جزء بسيط ومهم من

أساسيات السباحة مثل التعود على الماء والوقوف في الماء وخدمات

الرجلين ويتم خلالها تثبيت بعض السلوكيات الصحية الخاصة بالماء أو ا

تم اكتسابه في الجزء الحركي [٣٠ق] .

-بعد التدريب : وفيه تطبيق للسلوك الصحي بعكس ما حدث قبل التدريب من

حيث التدريب على التشطيف ثم تغيير الملابس وترتيبها في الشنطة

وهكذا [١٥ق] .

وسوف يتكون البرنامج (جزء السباحة) من (٦) وحدات رياضية وتنفذ في حمام السباحة مقسمة على (٣) أشهر بحيث كل أسبوع تنفذ فيه (وحدة سباحة) مرة واحدة ثم تكرر مرة أخرى في الأسبوع التالي بشرط أن تنفذ (وحدة السباحة) بعد تنفيذ وتكرار (الوحدة الحركية) خلال الأسبوع ذاته.

بمعنى : الشهر الأول :

الأسبوع الأول = وحدة حركية (١) + تكرار وحدة حركية (١) + وحدة سباحة (١).

الأسبوع الثاني : وحدة حركية (٢) + تكرار وحدة حركية (٢) + تكرار وحدة سباحة (١).

الأسبوع الثالث : وحدة حركية (٣) + تكرار وحدة حركية (٣) + وحدة سباحة (٢).

الأسبوع الرابع : وحدة حركية (٤) + تكرار وحدة حركية (٤) + تكرار وحدة سباحة (٢).

ثم يتبع هذا النظام خلال الشهر الثاني والثالث مع باقى الوحدات الرياضية.

وبعد التوصل للبرنامج الرياضي المقترح تم عرضه على السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية والتربية الخاصة والتربية الرياضية للمعاقين عقلياً والعاملين في مجال الإعاقة العقلية، فقد تم تعديل في أزمدة تنفيذ البرنامج وكذلك محتوى البرنامج وتبسيط المهارات والأنشطة حتى تتلائم مع قدرات العينة، وأيضاً تحديد وربط المهارات والأنشطة في جميع أجزاء الوحدة لتتناسق معاً لخدمة السلوك الصحي المراد تعديله أو اكتسابه أو تنميته من خلال هذه الوحدة.

أولاً : بالنسبة للجزء الحركي فقد تم التعديل كالآتي :

- الإحماء : هدف واحد فقط ويكون بسيط [٥ ق] .
- الإعداد البدني : لا يزيد عن (٥) تمرينات متنوعة ويتم التركيز على التوازن والرشاقة لمدى أهميتهم للمرحلة السنوية للعيونة [١٥ ق] .
- النشاط التعليمي والمهاري : وفيه يتم دمج الجزء النظري ويكون بسيط وينفذ من خلال الأداء ويجب تقسيم هذا الجزء إلى قسمين محددين هما :
١- قصة حركية أو لعبة صغيرة وتهدف لخدمة السلوك الصحي للوحدة وذلك لمدى أهمية هذا الجزء ومدى حب العينة لها وسهولة توصيل المعلومات من خلال ممارستهم لها .
- ٢- الأنشطة ويتم اختيار مهارة محددة من نشاط محدد ليتم تعليمه والتدريب فيه في الوحدة ويجب التنوع خلال الوحدات وتم اختيار الأنشطة الرياضية من (كرة السلة - كرة القدم - ألعاب القوى - كرة السرعة) واختيار أساسياتها وتبسيطها لحد مناسبتها مع العينة [٢٠ ق]
- الختام : هدف واحد مع التعود على أداء التحية [٥ ق] .

ثانياً : بالنسبة لجزء السباحة فقد تم التعديل كالآتي :

- نظري: بسيط وموجز ويرتكز على هدف صحي واحد [٥ ق] .
- قبل التدريب: يتم تبسيط المهارات ومحاولة تقليل المساعدة في تغير الملابس، الاستحمام [١٠ اق] .
- التدريب الرئيسي: كما هو ولكن تبسيط المهارات لتناسب مع قدرات العينة وألا تزيد عن (٦) تدريبات لتناسب الوقت المحدد [٣٠ ق] .
- بعد التدريب: لا تغير ولكن محاولة تقليل المساعدة في التنفيذ [١٥ اق] .

٢- مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً :

قام الباحث بتحديد المحاور الأساسية للمقياس من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة وبرامج تأهيل المعاقين عقلياً، وذلك في مجال الصحة العامة وصحة المعاقين وتأهيل المعاقين وخاصة المعاقين عقلياً، وأيضاً الصحة الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة.

فقد تم تحديد محاور المقياس في ثلاث محاور وهي :

١- السلوك الصحي الشخصي :

وينقسم إلى : أ- النظافة الشخصية .

ب- ارتداء الملابس .

ج- النظافة العامة .

٢- السلوك الصحي الغذائي .

٣- السلوك الصحي الرياضي .

وقد توصل الباحث إلى مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً في

صورته المبدئية، وقد احتوى على (١٠٨) عبارة مقسمة كالتالي :

١- السلوك الصحي الشخصي (٤٧) عبارة

أ- النظافة الشخصية (٢٣) عبارة .

ب- ارتداء الملابس (١٤) عبارة .

ج- النظافة العامة (١٠) عبارة .

٢- السلوك الصحي الغذائي (٢٥) عبارة

٣- السلوك الصحي الرياضي (٣٦) عبارة .

ويرجى العلم بأن هذا المقياس سوف يكون موجه إلى الفئة التي

تتعامل مع الأطفال المعاقين عقلياً (المصابين بمتلازمة داون) وهم (ولى

الأمر - المدرس - المدرب)، بحيث يقوم كل منهم بالإجابة على المقياس في الجزء الخاص بهم وفي حالة اشتراك اثنين منهم أو كلهم في إجابة بند واحد . وبشكل مختلف، يأخذ برأي المختص أكثر فيهم بهذه الجزئية، أو يأخذ باتفاق اثنين منهم ولا يأخذ برأي المختلف .

وقد روعي عدة اعتبارات عند وضع مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً وهي :

- اختيار ألفاظ العبارات الواضحة والدالة .
- أن يشمل المقياس عدة جوانب من السلوك الصحي .
- أن يكون يدل ويتناسب مع ما تم تطبيقه في البرنامج الرياضي .
- أن يكون منظماً في عرض السلوكيات الصحية .

وبعد عرض المقياس على الخبراء والمتخصصين للتأكد من مدى صلاحية العبارات المختارة ومدى مناسبتها مع العينة وهل تمثل كل محور، قام الباحث بإجراء التعديلات بناء على رأي الخبراء سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل في شكل العبارات أو إعادة ترتيب العبارات لتكون أكثر نظاماً ومنطقياً لما وضعت له، فقد تم حذف (١١) عبارة، وإضافة (٦) عبارة، وتم تعديل (١٢) عبارة، لتصبح عبارات المقياس (١٠٣) عبارة مقسمة إلى :

١- السلوك الصحي الشخصي (٥٠) عبارة .

أ- نظافة شخصية (٢٤) عبارة .

ب- ارتداء ملابس (١٧) عبارة .

ج- نظافة عامة (٩) عبارة .

٢- السلوك الصحي الغذائي (٢٥) عبارة .

٣- السلوك الصحي الرياضي (٢٨) عبارة .

صدق المحكمين :

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك من خلال عرض المقياس في صورته النهائية (١٠٣) عبارة على الخبراء بغرض تحديد مدى صدق وصحة عبارات المقياس لقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً (المصابين بمتلازمة داون)، وتم قبول العبارات التي حققت موافقة الخبراء بنسبة (٨٥%) تقريباً فكانت كما يلي :

جدول (٢) نسبة الاتفاق بين الخبراء على عبارات مقياس السلوك الصحي

السلوك الصحي	السلوك الصحي الشخصي	السلوك الصحي الغذائي	السلوك الصحي الرياضي
عدد العبارات في صورتها المبدئية .	٤٧	٢٥	٣٦
عدد العبارات التي اتفق عليها الخبراء	٣٨	٢٥	٢٦
نسبة اتفاق الخبراء	%٨١	%١٠٠	%٧٣

معامل الثبات لمقياس السلوك الصحي :

لمعرفة معامل الثبات لمقياس السلوك الصحي، قام الباحث بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية وكانت النتيجة كالتالي جدول (٣) .

جدول (٣) معامل الثبات التجزئة النصفية لمقياس السلوك الصحي

المقياس	مقياس السلوك الصحي
معامل الثبات	,٨٤٥

خامساً : التجربة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج المقترح على عينة عشوائية من المختارين لعينة الدراسة، وكان عددهم (٢) طالبة، (١) طالب، وتم اختيارهم من جمعية الملاك الصغير بفصل حيث روعي فيها ان تكون مشابه لأقصى حد ممكن للعينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٢/٩/٢٠٠٧م إلى ٢٧/٩/٢٠٠٧م وذلك للتأكد من الآتي :

- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج.
- التعرف على كيفية التعامل مع أفراد عينة الدراسة.
- التأكد من مناسبة محتويات البرنامج لأفراد العينة.
- التعرف على مدى مناسبة الفترة الزمنية لإجراء الوحدات.
- التحقق من الأدوات المناسبة الموجودة في الجمعية.

سادساً : الأدوات المستخدمة في البرنامج :

- مكعبات خشبية - ألواح خشبية - مقعد سويدي - بار خشبي - سلم خشبي -
- مرتبة أسفنجية - عارضة توازن - كرات تنس - كرات صغيرة مختلفة - كرات
- بنج - كرات حديدية مختلفة الوزن - أقماع - أطواق - أحبال - عقلة - مشابك -
- صندوق - كرة سلة - كرة قدم - أكياس رمل - عمود سلة - عمود كرة سرعة -
- أطباق - بالونات - جلة - مفرق رمل - مناشف - مناديل ورقية - ملاعق -
- قطعة قماش - أكواب - وعائين - فرشاة أسنان - معجون أسنان - علم مصر -
- شنطة السباحة (مايوه - نظارة سباحة - بشكير - صابون - لوفة - فوطة).

سابعاً : زمن تطبيق البرنامج والقياس :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي باستخدام قياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً قبل إجراء تطبيق البرنامج الرياضي، وذلك في الفترة من ٢٤/٩/٢٠٠٧م إلى ٢٩/٩/٢٠٠٧م.

٢-تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج الرياضي وذلك في الفترة من ٢٠٠٧/١٠/١م إلى ٢٠٠٧/١٢/٣١م وكانت أيام تطبيق الجزء الحركي هي (الاثنين والأربعاء) ويوم تطبيق جزء السباحة (الخميس) .

وتم تطبيق الجزء الحركي في ملعب جمعية أحباب الله بمصر الجديدة .

وتم تطبيق جزء السباحة في حمام سباحة بمدارس روتس (Roots) بمدينة مصر .

٣-القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي تم إجراء القياس البعدي بواسطة مقياس السلوك الصحي للمعاقين عقلياً، وذلك في الفترة من ٢٠٠٨/١/١م إلى ٢٠٠٨/١/٧م .

٤-تعليمات تطبيق المقياس :

قام الباحث بتطبيق المقياس على أفراد العينة من خلال جمع الإجابات من ولى الأمر والمدارس والمدرسين المنفذين للبرنامج من حيث التأكد من فهم المتعاملين مع هذه الفئة في كيفية الإجابة عن عبارات المقياس وتوضيح ما يصعب فهمه .

تم إعطاء إجابات محددة لكل عبارة، يقوم الشخص بوضع علامة (√) للإجابة عن السؤال، حيث تم إعطاء (٥) إجابات لكل عبارة وهي كالتالي :

- أداء متكرر : وهو قمة الأداء للسلوك الصحي ويكون متكرر وبشكل معتاد .
- أداء مستقل : وهو أداء السلوك الصحي من تلقاء نفسه ولكن بدون تكرار .

- مساعدة لفظية : وفيه تساعد التلميذ لأداء السلوك بتوجيه لفظي .
- مساعدة بدنية : ويكون الأداء بمساعدة بدنية للتلميذ لتنفيذ السلوك
- أبداً : أي لا يستطيع التلميذ أداء السلوك نهائياً .
- ودرجات مفتاح المقياس بالترتيب هي (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) .

ثامناً : المعالجات الإحصائية اللازمة .

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الفروق بين المتوسطات .
- قيمة "ت"