

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث .
- مجالات البحث .
- عينه البحث .
- حجم العينة .
- أدوات جمع البيانات .
- الدراسات الاستطلاعية .
- البرنامج المقترح .
- تجربة البحث
- القياس القبلي .
- تنفيذ برنامج .
- نموذج لدرس .
- القياس البعدى .
- المعالجة الإحصائية .

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي . وإستخدم التصميم التجريبي لمجموعه واحده باسلوب القياس القبلى والبعدى .

مجالات البحث

المجال المكاني: مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة بمحافظة الدقهلية.

المجال الزمنى: العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م.

المجال البشرى: التلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنه .

مجتمع البحث:-

أختيرت عينة البحث من تلاميذ مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة (إدارة غرب المنصورة) محافظة الدقهلية والبالغ عددهم (٤٧) تلميذ وتلميذة فى مرحلة التعليم الأساسى مقسمه إلى:

- (٢٥) تلميذ وتلميذة فى المرحلة الابتدائية (١٥ بنين، ١٠ بنات)، ويتراوح السن من (٦-١١) سنه.

- (٢٢) تلميذ وتلميذة فى المرحلة الإعدادية (١٠ بنين، ١٢ بنات)، ويتراوح السن من (١١-١٥) سنه.

عينة البحث:-

اختار الباحث العينة بالطريقه العمدية ، والبلغ عددهم عشر تلاميذ بنين (٥ بالمرحلة الابتدائى ، ٥ بالمرحلة الاعدادى) من المكفوفين جزئياً وهم يمثلون ٢١ % تقريباً من العدد الكلى الذى يمثل (٤٧) تلميذ وتلميذة، ويمثلون ٤٠ % تقريباً من عدد البنين بالمرحلة الأساسية بالمدرسة، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم. وقد تم الإختيار بناء على الشروط الآتية:-

- ١- السن ما بين ٧ : ١٤ سنه.
- ٢- أن يكون التلميذ مكفوفاً جزئياً.
- ٣- ألا توجد لديه أي إعاقات أخرى.
- ٤- ألا يكون مصاب بأمراض عضويه بالصدر والقلب وذلك بإجراء الفحص الطبى بواسطة طبيب المدرسة للتأكد من سلامة العينة.
- ٥- ألا يمارس نشاط رياضى آخر أثناء إجراء تجربته البحث.

أدوات جمع البيانات :-

١- تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الإختبارات البدنية (لقياس المتغيرات البدنيه) والإختبارات الحس -حركية (لقياس الادراكات الحس - حركية) المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنه حيث أنه بعد الرجوع إلى المراجع المتخصصه والدراسات السابقة فى مجالات البحث وبعد البحث فى شبكات المعلومات وفى حدود علم الباحث تم تجميع عدد من الإختبارات لعرضها على الخبراء . (مرفق ٧)

* تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء تحتوى على (٢١) إختبار مقسمه إلى (١٢) إختبار لقياس القدرات البدنية ، و (٩) إختبارات لقياس الادراكات الحس - حركية .

* تم عرض الإستمارة على الخبراء لإستطلاع الرأى حول الإختبارات البدنية والحس حركية المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنة . مرفق (١)

وقد روعى أن تتوفر فى الخبراء شرط أو أكثر من الشروط الآتية :-
١- من أعضاء هيئة التدريس ببعض الأقسام العلمية (طرق التدريس - المناهج - التمرينات والجمباز - الإختبارات والمقاييس - ألعاب القوى - التدريب) .
وقد بلغ عدد الخبراء (٥) خبراء مرفق (٢) .

ولقد ارتضى الباحث بنسبه ٥٠% فأكثر وقد تمثلت الإختبارات التى تم تحديدها كما هو موضح (مرفق ١)

٢- تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التمرينات النوعية للدراك الحس حركى والمرتبطة بمهارة الوثب الطويل المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنة حيث أنه بعد الرجوع إلى المراجع المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال المكفوفين وبعد البحث فى شبكات المعلومات وفى حدود علم الباحث تم تجميع عدد من التمرينات لعرضها على الخبراء لتحديد أهميتها ومناسبتها .

* تم عرض الإستمارة على الخبراء لإستطلاع الرأى حول التمرينات النوعية للدراك الحس حركى والمرتبطة بمهارة الوثب الطويل لتحديد أهم التمرينات المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٧ : ١٤ سنة . مرفق (٤)

وقد روعى أن تتوفر فى الخبراء شرط أو أكثر من الشروط الآتية :-
١- من أعضاء هيئة التدريس ببعض الأقسام العلمية (طرق التدريس - المناهج - التمرينات والجمباز - الإختبارات والمقاييس - ألعاب القوى) .
وقد بلغ عدد الخبراء (٥) خبراء مرفق (٢) .
وقد تم تعديل المحتوى المقترح عن طريق إجراء التعديلات فى بعض العبارات وإستبعاد بعض العبارات التى أنخفضت نسبتها المئوية عن ٥٠% وذلك طبقاً لما أشارت إليه آراء الخبراء حيث تم الموافقة على التمرينات وترتيبها فى مراحلها حسب مراحل أداء مهارة الوثب الطويل وهى (الأقتراب - الأرتقاء - الطيران - الهبوط) وبذلك أصبح محتوى البرنامج يحتوى على مجموعه من التمرينات النوعية فى الصورة النهائية مرفق (٥) .

الإجراءات والمخاطبات الإدارية :-

ولكى يستطيع الباحث من تطبيق البرنامج المقترح قام بعمل الخطوات التالية :-

- ١ - وتهدف هذه الخطوة إلى الحصول على الموافقات الخاصة حتى يستطيع الباحث من تطبيق البحث فى مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة .
- تم الاتصال الإدارى بين كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قسم الدراسات العليا بتوجيه خطابين إلى مركز التعبئة والأحصاء والآخر إلى وزارة التربية والتعليم بالقاهرة ، حيث تم الحصول على موافقة مركز التعبئة والأحصاء بتوجيه خطاب موافقة

إلى وزاره التربية والتعليم بالقاهرة لإتخاذ اللازم كما اخذ الباحث خطاب موجه إلى الكلية قسم الدراسات العليا لإبلاغ الكلية بأنه تم الموافقة على تطبيق البحث ، وقد توجه الباحث إلى وزاره التربية والتعليم بالقاهرة حيث تم الموافقة على تطبيق البحث بعد الاطلاع على موافقة مركز التعبئة والأحصاء بالقاهرة مرفق (٦) .

• وبذلك توجه الباحث إلى مديره التربية والتعليم بالدقهلية مقدم لهم موافقة مركز التعبئة والأحصاء وموافقة وزاره التربية والتعليم ، وقد إستلم الباحث خطاب موجه إلى إدارة غرب المنصورة التعليمية وقد أشر عليه بالموافقة والتوجه إلى إدارة التربية الخاصة وتم التأشير عليه بالموافقة والتوجه إلى المدرسة للحصول على موافقة المدرسة لتطبيق البحث وبالتالي تمت موافقة المدرسة للباحث بتطبيق البحث فى الفترة المسائية من ٤ : ٦ مساءً خلال أيام الأسبوع مرفق (٦) .

٢ - تهدف هذه الخطوة إلى التوجه إلى المدرسة للتعرف على عينة البحث وإختيارها طبقاً للشروط الخاصة ومدى إستعداد المدرسة لإجراء التجربة بها والتعرف على معلمى التربية الرياضية بالمدرسة ، وقد قام الباحث بعملية مسح للأدوات المتاحة بالمدرسة والتعرف على أماكن وضع الأدوات التى سوف يستخدمها وتجهيزها إستعداداً للتطبيق .

٣ - تهدف هذه الخطوة إلى التعرف على عينة البحث ودراستها بشكل جيد من النواحي الطبية والنفسية والاجتماعية .

- تم إجراء مقابلة مع مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة للمساعدة فى إختيار العينة حيث تم إختيار العينة غير الممارسين للنشاط الرياضى وإستبعاد الممارسين للنشاط الرياضى ، وأن تكون أفراد العينة من الكفوفين جزئياً .
- تم إجراء مقابلة مع الطبيب المقيم بالمدرسة للتأكد من سلامة عينة البحث من أى أمراض عضوية أو نفسية وكذلك خلوهم من أى إعاقات أخرى مصاحبة للإعاقة البصرية .
- هذا بجانب إجراء مقابلة مع الأخصائى الاجتماعى بالمدرسة للتعرف على وجود مشاكل اجتماعية أو أسرية الخ .

٤ - تهدف هذه الخطوة إلى تحديد نواحي القصور لدى المكفوفين الناجمة عن فقد البصر جزئياً ممثله فى الآتى :-

- ١- عدم القدرة على تحديد الإتجاه (تكاد ملحوظه) .
 - ٢- عدم القدرة على تحديد المسافة فى الإتجاهات المختلفة .
 - ٣- ضعف الأتزان بعض الشيء .
 - ٤- عدم القدرة على تحديد القوة المطلوبة .
- وبناء على ذلك تم إستخدام بعض الإختبارات التى تقيس نواحي القصور السابقة بعد إدخال التعديلات المناسبة عليها (مرفق ٧) حتى تتناسب مع عينة البحث المكفوفين جزئياً ، (٩) إختبار بدنى و (٩) إختبارات حس- حركية .

الدراسات الإستطلاعية :-

الدراسة الاستطلاعية الاولى :-

هدف الدراسة إيجاد المعاملات العلمية لصدق وثبات الإختبارات البدنية والإختبارات الحس _ حركية المختارة ، حيث تم إختيار عشرة تلاميذ غير عينة البحث (مقسمه إلى خمس تلاميذ بالمرحلة الإبتدائية ، وخمس تلاميذ بالمرحلة الإعدادية) وأجرى عليهم الإختبارات البدنية والإختبارات الحس _ حركية (مرفق ١) وذلك لتحديد المعاملات العلمية للإختبارات كما هو موضح بالجدول التالية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

هدف الدراسة تجربة بعض الوحدات على عينة من التلاميذ المكفوفين جزئياً من سن (٧ : ١٤) سنه بمدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة ، فى الفترة من ٢٠٠٥/٤/٤م إلى ٢٠٠٥/٤/٥م وهى عينة خارج عينة البحث الأساسية وقوامها ٥ تلاميذ ، وتهدف هذه التجربة إلى التعرف على مدى إستجابة التلاميذ لهذه التمرينات النوعية ومناسبة الأدوات المختاره للبرنامج وأيضا مدى استغلال جميع الحواس الباقية من السمع واللمس ، ومن خلال تجربته إستطاع الباحث الخروج ببعض الضوابط لضمان سير إجراء التجربة وتتمثل هذه الضوابط فى الآتى :

- ١- تحديد الطريقة المناسبة للتعامل مع هذه الفئة عن طريق السمع واللمس .
- ٢- التدريس فى الملعب مع مراعات عوامل الامن والسلامة .
- ٣- تنفيذ الدروس الخاصة للبرنامج فى الفترة المسائية من ٤ : ٦ لضمان تواجد أفراد العينة .
- ٤- الإستغناء عن بعض الأدوات وإستبدالها بأدوات أخرى وإختيار الأدوات طبقا لقدرات التلاميذ وقدراتهم الفردية.

النتائج :-

إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات على العينة الإستطلاعية (خمسة تلاميذ بالمرحلة الإبتدائية) حيث تم التطبيق فى يوم ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٥ وإعادة القياس بعد مرور (٣٠ ق) من القياس الأول (مرفق ٣) ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثانى كما هو موضح بجدول (١) وجدول (٢) .

جدول رقم (١)
البيانات الإحصائية الخاصة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث
ن = ٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمه (ر)
			س	ع ±	س	ع ±	
١	زمن الإحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	الثانية	٥,٠٥٤	١,٥٠٤٩	٤,٩٦٤	١,٣٣٦١	٠,٩٤٨
٢	زمن الإحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى)	الثانية	٥,٦٨٨	١,٤٢٦٤	٥,٣٢٤	١,٥٧١٩	٠,٩٧٥
٣	الوثب العريض من الثبات (للامام).	سم	١٠٨,٤	١٣,٦١٢	١١١,٤	٩,٢٨٩٧	٠,٨٧٤
٤	الحجل مسافة ١٠م للامام.	الثانية	١١,٧٩٦	٢,٠٤٥٥	١٢,٠٧٦	١,٥٩٢٤	٠,٨٧٣
٥	الجرى ٢٠م للامام.	الثانية	٨,٢٣٤	٠,٨٧٠٣	٨,٢٤٢	٠,٧٨٨٦	٠,٧٥٩
٦	رمى الكرة باليد اليمنى.	سم	٢,٥١٨	٠,٥١٧٩	٢,٨٥٩	٠,٥٤٩٨	٠,٨٠٩
٧	رمى الكرة باليد اليسرى.	سم	٢,٤٥٨	٠,٩٠٣٧	٢,٧٤٢	٠,٩٠٥٨	٠,٩٨٩
٨	رمى الكرة باليدين.	سم	٣,٤٠٢	٠,٦٠٦٨	٣,٨١	٠,٧٠٧٢	٠,٩٦١
٩	الوثبة الثلاثية من الثبات .	سم / الثانية	٦٤,٦٨	٢٠,٠٣٠	٦٥,٧٧٨	٢٠,٠٩٣ ٣	٠,٩٩٩

قيمه (ر) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢
يتضح من نتائج جدول رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين الأول والثاني لمتوسطات الاختبارات البدنية وكانت الفروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٦٣٢) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول رقم (٢)
البيانات الإحصائية الخاصة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات الحس- حركية قيد البحث
ن = ٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمه (ر)
			س	ع ±	س	ع ±	
١	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) اليمنى	سم	٨,١٤٦	١,٨٧٣٦	٧,٧١٤	١,٨٩٦٢	٠,٩٧٣
٢	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) اليسرى	سم	١١,٦٦٤	٣,٤٨١٩	١١,٣٩٦	٣,٨٠٠١	٠,٩٨٣
٣	الإحساس بالاتجاه (المشي في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٦,٤	١,٣٠٣٨	٧,٦	٠,٨٩٤٤	٠,٩٢٣
٤	الإحساس بالاتجاه (الجرى في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٥,٨	١,١٤٠١	٧,٦	١,١٤٠١	٠,٨٧٢
٥	الإحساس بالمسافة الأفقية للذراع .	سم	٨,٥٩	١,١٦٣٤	٨,٤٦٨	١,٢٤٣٨	٠,٧٧٧
٦	الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع .	سم	٩,٥٢٨	١,٩٥٣١	٩,٨٣٨	١,٥٨٠٥	٠,٨٩٠
٧	إدراك مسافة ١٠م مشى للامام.	سم	٦,٢١٦	١,٣٢١٨	٦,٢١٦	١,٧٧٢٦	٠,٨٦٨
٨	إختبار الوثب العريض من الثبات ٦٠سم.	سم	١١,٠٦	٢,٢٣٨٩	١٠,٧٨	١,٤٦٥٢	٠,٩٤٠
٩	إدراك زمن ٥ ثوانى.	الثانية	٣,١٠٢	٠,٦٧٤٠	٣,٣٣٨	٠,٣٩١٧	٠,٩١٧

قيمه (ر) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢
يتضح من نتائج جدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين الأول والثاني لمتوسطات الاختبارات الحس- حركية وكانت الفروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٦٣٢) مما يدل على ثبات الاختبارات.

الصدق :-

يستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ومجموعه من تلاميذ المرحلة الابتدائية وتم حساب الفروق بينهم باستخدام اختبار (Z) كما هو موضح بجدول (٣) و (٤) .

جدول رقم (٣)

البيانات الإحصائية الخاصة بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمه (ذ)
			س	المجموع	س	المجموع	
١	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليمنى).	الثانية	١,٠٠	١,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	٢,٧٥٣
٢	زمن الاحتفاظ بالتوازن (الرجل اليسرى).	الثانية	—	—	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٥٢٣
٣	الوثب العريض من الثبات (للأمام).	سم	—	—	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٣٣٤
٤	الحجل مسافة ١٠ م للأمام.	الثانية	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٧٣٥
٥	الجرى ٢٠ م للأمام.	الثانية	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٠٢٣
٦	رمي الكرة باليد اليمنى.	سم	—	—	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٨٠٤
٧	رمي الكرة باليد اليسرى.	سم	—	—	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٤٣٢
٨	رمي الكرة باليدين.	سم	—	—	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦٥٥
٩	الوثبة الثلاثية من الثبات .	سم / الثانية	١,٠٠	١,٠٠	٣,٥٠	١٤,٠٠	٢,٧١٩

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = $1,96 \pm$

يتضح من نتائج الجدول (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين (المجموعة الأولى والمجموعة الثانية) لصالح المجموعة الثانية في جميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

جدول رقم (٤)

البيانات الإحصائية الخاصة بإيجاد معامل الصدق للاختبارات الحس - حركية قيد البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمه (ذ)
			س	المجموع	س	المجموع	
١	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠ سم) اليمنى	سم	٣,٣٨	١٣,٥٠	١,٥٠	١,٥٠	٢,٦٢٥
٢	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠ سم) اليسرى	سم	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٠٢٣
٣	الإحساس بالاتجاه (المشي في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٤٤١
٤	الإحساس بالاتجاه (الجرى في الممر) ١٠ خطوات.	عدد الخطوات	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,١٢٣
٥	الإحساس بالمسافة الأفقية للذراع .	سم	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٦٢٣
٦	الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع .	سم	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٤٣٢
٧	إدراك مسافة ١٠ م مشى للأمام.	سم	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٥٤٣
٨	اختبار الوثب العريض من الثبات ١٠ سم.	سم	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٢٢٣
٩	إدراك زمن ٥ ثواني.	الثانية	٣,٠٠	١٥,٠٠	—	—	٢,٧٥٣

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) = $1,96 \pm$

يتضح من نتائج الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين (المجموعة الأولى والمجموعة الثانية) لصالح المجموعة الثانية في جميع الاختبارات الحس - حركية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

صدق الاختبارات :-

تدل الاختبارات على أنها تفرق بين المجموعتين حيث أنها تعطي نتائج تتناسب مع المرحلة السنية حيث أن المجموعة الأولى (المرحلة الابتدائية) والمجموعة الثانية (المرحلة الإعدادية) لذلك فالاختبارات توضح وجود فروق في نتائج المجموعتين مما يدل على صدق وثبات هذه الاختبارات.

البرنامج المقترح :-

بعد الاطلاع على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة لكلاً من أبو النجا عز الدين وعمر بدران (١) ، أحمد السعيد ، مصرى عبد الحميد (٢) ، إيهاب فاهيم (١٣) ، جيهان عبد الفتاح (١٤) ، حلمى إبراهيم وليلى فرحات (١٦) ، فايد على (٣١) ، محمد حسين (٣٨) ، محمد نشأت (٤٤) ، أحمد آدم (٤) ، شيماء حسن ، مرفت سليم (٢٢) ، أشارو إلى أن الكفيف تتسم حركاته بالحذر واليقظة وبطئ الحركة وضعف جهازه الحركى وأجهزته الحيوية بالإضافة إلى ضعف التوافق العضلى العصبى وإنخفاض درجه التوازن .

* لذلك قد راعى الباحث إعداد برنامج التمرينات النوعية على الأسس التالية :-

- ١- خصائص النمو للمرحلة السنية من (٧ - ١٤) سنة للتلاميذ المكفوفين جزئياً كإشباع ميولهم ومراعات قدراتهم الحركية والسمعية واللمسية .
- ٢- أن يهدف البرنامج إلى تعلم أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى ، وذلك من خلال تنميته بعض القدرات البدنية (السرعة - القدرة - التوازن - سرعة رد الفعل - قوة عضلات الرجلين) أيضاً تنميته بعض الإدراكات الحس - حركية (إدراك الإحساس بالزمن - إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك الإحساس بالاتجاه - إدراك الإحساس بالفراغ) .
- ٣- التدرج من السهل إلى الصعب ومراعاة الحمل والشدة المتوسطة .
- ٤- الاعتماد على حل المشكلات بالإكتشاف .
- ٥- وضع جزء معرفي فى المقدمة لتعويض النقص فى خبراتهم السابقة .
- ٦- الاعتماد على الحواس المتبقية كالسمع واللمس .
- ٧- توفير عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ المكفوفين جزئياً .

قام الباحث بإختيار وتجهيز بعض الأدوات التى تساعده فى التنفيذ بما يتناسب مع التلاميذ المكفوفين وقد تمثلت الأدوات فى الآتى :

(حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب اسفنجية ، أجراس ، العوارض الخشبية ، أطواق ، كرات كبيرة ، صفارة ، أقمشه ذات ألوان فاتحه ، شريط قياس كبير وصغير ، مسطر طول متر ، كاميرا تصوير) .

وقام الباحث بإقتراح برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركى" لتعليم مهارة الوثب الطويل وذلك للتعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى أداء المهارة لفئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسى .

وقد تضمن البرنامج (١٨) درس تعليمي ينفذ على مدار ٦ أسابيع بواقع ثلاث دروس فى الأسبوع زمن الدرس ٤٥ دقيقة على أن يتم من خلال الدرس تنميته المتغيرات البدنية الآتية

(السرعة - القدرة - التوازن - سرعة رد الفعل - قوة عضلات الرجلين) وأيضا تنميته المتغيرات الحس - حركية الأتية (الإحساس بالاتجاه - الإحساس بالزمن - الإحساس بالمسافة - الإحساس بالفراغ) وذلك عن طريق مجموعه من التمرينات النوعية تشتمل على تمرينات في (المشى - الجرى - الوثب - الحبل - الثنى - المد - اللف - الدوران) .

وقد تم تقسيم الدرس وفقاً للآتى :

أ- الجزء التمهيدي وينقسم إلى :

- ١- إحماء ومدته ٥ ق .
 - ٢- الأعداد البدني ١٥ ق .
- ويشمل هذا الجزء مجموعه تمرينات نوعية تم تقسيمها على مراحل الوثب الطويل وهى (مجموعه تمرينات متدرجه فى الأداء والصعوبه تصل بهم إلى تعلم مرحله الأقتراب والارتقاء والطيران والهبوط) ثم الربط بين المراحل بعضها ببعض لنصل في النهاية إلى تعلم المهارة .

ب- الجزء الاساسى : ومدته ٢٠ ق .

- يخصص هذا الجزء من الدرس إلى تعلم مهارة الوثب الطويل للتلاميذ المكفوفين جزئياً وذلك عن طريق :-
- شرح المهارة ومراحلها المختلفة بهدف خلق تصور حركى لدى التلاميذ (شرح الجزء الذى يتم تدريسه فى كل درس) .
 - عمل تدريبات على الجزء الذى يتم تدريسه .
 - لذلك فقد قام الباحث بتدريس مرحله الأقتراب ثم الارتقاء ثم الربط بينهما ثم بعد ذلك ربطهما بمرحلة الطيران وأيضاً الهبوط . (وقد تم ترتيب الدروس بحيث يبدأ الدرس الجديد دائماً بأخر ما تم تدريسه فى الدرس السابق وهكذا) .كم هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)

يوضح توزيع البرنامج (الدروس) على الاسابيع الستة.

رقم الدرس	الفترة الزمنية	المراحل التعليمية
١-٢-٣-٤-٥	من ١٠ / ٤ إلى ١٨ / ٤	تعليم مرحلة الاقتراب
٦-٧-٨-٩	من ٢٠ / ٤ إلى ٢٦ / ٤	تعليم مرحلة الاقتراب - الارتقاء
١٠-١١-١٢-١٣-١٤	من ٢٨ / ٤ إلى ٧ / ٥	تعليم مرحلة الاقتراب - الارتقاء - الطيران
١٥-١٦-١٧-١٨	من ١٠ / ٥ إلى ٢٠ / ٥	تعليم مرحلة الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط

ج- الجزء الختامى : ومدته ٥ ق .

ويهدف إلى عودة التلاميذ للحالة الطبيعية والهدوء والإسترخاء التى كان عليها قبل الدرس .

تجربة البحث :- القياس القبلى :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية وإستكمال كافة الإجراءات لبدء تنفيذ البحث قام الباحث بتطبيق القياس القبلى للإختبارات البدنية والحس - حركية على عينة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٤/٦ م حتى ٢٠٠٥/٤/٩ م .

تنفيذ برنامج التمرينات النوعية المقترح :

تم تنفيذ دروس البرنامج المقترح على عينة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٤/١٠ م إلى ٢٠٠٥/٥/٢٣ م والمرفق (٨) يوضح البرنامج المقترح والدروس التنفيذية والجدول (٦) يوضح نموذج لدرس تمرينات نوعية لتعلم مهارة الوثب الطويل .

جدول رقم (٦)
نموذج لدرس من برنامج التمرينات النوعية لتعلم مهارة الوثب الطويل

درس التربية الرياضية		رقم الدرس ()
السنة الدراسية		٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ م
الغرض التعليمي		
الغرض البدني		
الغرض التربوي		
الغرض المعرفي		

أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الأخراج
الإحماء	(وقوف قاطرات) المشي خلف زميل يحمل مصدر صوتي . (وقوف) الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى يكرر . (وقوف) الانتشار بالجري مع رفع الركبتين بالتبادل مثل الحصان لنهاية الملعب . (وقوف) الجري في المكان مع الموسيقى مع تحريك الذراعين .	مصدر صوتي - صفارة - طباشير	
الأعداد البدنية	التمرينات البدنية (وقوف. انتشار) الوثب في المكان لأعلى مسافة ممكنة ويكرر (وقوف كل تلميذين معا) الوثب للأمام للوصول لنهاية الملعب المحدد بحبال ... ويكرر . (وقوف العصا أفقية أماما على الأرض) الوثب من فوق العصا بالقدمين معا - بقدم واحدة - بقدم واحدة مع ثني الركبتين على الصدر. (وقوف) المشي عكس اتجاه عقرب الساعة وعند سماع الصفارة التبدل بالجري وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين معا ويكرر * نفس التمرين السابق ولكن الوثب بقدم واحدة.	العنصر تنمية عنصر القدرة - وبث روح الجماعة - تنمية عنصر الرشاقة -	
رياضات أساسية (المهارة)	تعليم مرحلة الأختارات والارتقاء : ١- شرح الهاره . ٢- يتم زيادة عددا لخطوات إلى (١٥) خطوه مع زيادة مسافة الهبوط لأكثر مسافة ممكنة . ٣- نفس التمرين مع اخذ شكل التعلق في الهواء . ٤- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين على الصدر معا والهبوط على القدمين .		
الختام	عمل تمرينات تهدئه وشرح ما تم عمله في هذه الحصة :مع توضيح ما يتم عمله في الدرس التالي.		

القياس البعدى :

بعد إنتهاء الفترة المخصصة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بتطبيق القياس البعدى للاختباراد البدنية والحس- حركية والمهارة قيد البحث على عينة البحث فى يوم ٢٤ / ٥ / ٢٠٠٥ م .

المعالجة الإحصائية :

- بعد الانتهاء من القياس البعدى تم تجميع القياسات وجدولتها تم إيجاد :
- المتوسط الحسابى (س) .
 - الانحراف المعيارى ($\pm$ ع) .
 - معامل الارتباط برسون (ر) .
 - اختبار ويلكوكسون (ذ) .