

تأثير برنامجي تمرينات بنائية زوجية وفردية لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية للطالبات المكفوفات

د . هانم حسن أحمد كساب*
أستاذ مساعد بقسم علم التربية البدنية
كلية الآداب - جامعة قاريونس - بنغازى

مشكلة البحث وأهميته :

تتطوى حياة الإنسان منذ بدايتها على سلسلة من التفاعلات بين شخصيته والبيئة التى يعيش فيها ، ويستهدف هذا التفاعل دائماً إيجاد التوافق والتوازن بين حالته البدنية والنفسية والاجتماعية وما تنسم به ظروف البيئة من صفات تؤثر فى صحته ونفسيته ، وتعامله مع الآخرين ، ويؤدى هذا التفاعل فى أغلب الأحيان إلى اقصى ما يرتضيه الإنسان لنفسه من الرفاهية الممكنة ، وكلما اختلف هذا التوافق لسبب من الأسباب بذل الإنسان جهده لمواصلة توافقه مع البيئة من خلال خبراته فى الحياة وما تعلمه من الآخرين ، فأحياناً يكون التوافق مع البيئة مختلاً بدرجة كبيرة بسبب إعاقة ما .

هنا يصعب على الإنسان أن يواجه الحياة بمفرده ، وعندئذ يحتاج إلى خدمات من غيره تساعده على إعادة التوافق والاندماج مع بيئته .

فالإعاقة فى أبسط معانيها هى حالة من النقصان تمنع الإنسان المصاب من استخدام جانب أو أكثر من إمكانياته الجسمية أو الحسية أو العقلية ، وإنها أيضاً لا تمكن الإنسان من الحصول على عمل مناسب والاستقرار فيه ، كما أنها تجعله فى حاجة دائمة إلى إعانة الآخرين ، وبالتالي إلى تربية خاصة تغلبه على إعاقته من هنا تعتبر قضية المعوقين من قضايا الإنسان والإنسانية ، فالتعوق لم يكن أمراً مرغوباً لدى الإنسان ، ولذا اعتبرت حالة العوق اختباراً من الله سبحانه وتعالى كما جاء فى كتابه العزيز (ونبلوكم بالخير والشر فتنة) صدق الله العظيم ، وعليه فإن أسعد الناس من استطاع أن يعيش مع علقته .

وجاء أيضاً فى الحديث الشريف عن الرسول صلى الله عليه وسلم " إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه فإذا صبر اجتبه وإن رضى عنه اصطفاه ، وإن يسئ نفاه و أقصاه " ، فالمفكرون والمخلصون لخدمة الإنسانية جادون فى توفير سبل الراحة للمعوق ، وهذا يجعله كفيلاً فى نمو شخصيته وبنائها وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم كى يصبح قادراً على العمل والإبداع ، فالإعاقة فى مجمل معناها مسؤولية وطنية تحتاج إلى تضافر كل الجهود الرسمية والأهلية لمعالجتها ، فإن الرؤية العلمية لمسألة الإعاقة هى ليست مجرد رعاية المعوقين ، وإعادة

* أستاذ مساعد بقسم علم التربية البدنية ، كلية الآداب / جامعة قاريونس ، بنغازى ، الجماهيرية .

تأهيلهم فحسب بل ينبغي النظر إليهم باعتبارهم طاقة بشرية ، واجتماعية واقتصادية أهدرها المجتمع فينبغي علينا كتربويين أن نؤسس وننظم الوسائل والأساليب التي تمهد الطريق للاستفادة من هذه الطاقات المتعددة ، ويؤكد مروان عبد المجيد إبراهيم (21 : 49) أن العمل مع المعوقين يعد قضية إنسانية وخدمة تحتاج إلى وعى وفهم دقيقين حيث يتم من خلالهما توجيههم وتقديم العون والمساعدة إليهم من أجل الاندفاع منمواهبهم المختلفة .

وتعد الإعاقة بفقدان البصر إحدى الإعاقات الحسية الشديدة ، التي كان لها رعاية خاصة ومميزة في المجتمعات الإنسانية والعالمية ، ففي صدر العصور الإسلامية المزدهرة بلغ اهتمام الخليفة عمر بن عبدالعزيز بالحث على إجراء إحصاء للمعوقين ومكفوفي البصر وخصص مرافقا لكل كفيف وخادما لكل معوق (13 : 130) .

يقول الله في كتابه العزيز (فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) صدق الله العظيم ، فالمكفوفون هم مواطنون لهم شخصياتهم الممتدة الجوانب المتنوعة الحاجات والرغبات ، فقد اتجهت كثير من الدول إلى وضع مناهج وبرامج تدعو كل الوسائل والمؤسسات المسخرة لخدمة المواطنين لتنسيق الجهود والتوثيق والتعاون فيما بينهم من أجل إشباع وتلبية الحاجات النفسية والاجتماعية والثقافية والتربوية والرياضية للمكفوفين (11 : 5) وأكبر دليل على هذا التعاون ما نقوم به حاليا من اجراء البحوث التجريبية التربوية لخدمة تلك الفئة المهمة التي هي جزء لا يتجزأ من المجتمع ، فالتربية البدنية بوصفها إحدى الوسائل المهمة التي تعمل لتحقيق الأهداف التربوية المعنية ، فهي ترمي إلى تطوير شخصية المواطن عن طريق تنمية قدراته والارتقاء بفاعلياته وتوسيع مجالاته والعمل على إخضاع هذه القدرات لإرادة الفرد ، بحيث يمكنه التحكم فيها والسيطرة عليها ، وتوجيهها نحو ماينبغيه فممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسى للمجتمع لأنها تشكل عنصرا أساسيا من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل ، كما ينبغي أن تلبي برامجها احتياجات الفرد والمجتمع (7 : 9) والمكفوفون هم أفراد بالمجتمع لهم رغباتهم المتعددة ، هنا يجب الاهتمام بهم ودراسة ميولهم ومعرفة رغباتهم حتى نستطيع تلبية حاجاتهم النفسية ، ومن خلال الاطلاع على بعض المراجع الخاصة بتلك الفئات (2 : 52) اتضح أن المعوق بكف البصر يجد صعوبة في إدراك بعض المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالاتجاهات أو المواقع ، هنا تذكر الباحثة أمثلة لذلك فإذا طلب من مكفوف أن ينحني أو يتلفت ناحية اليمين أو اليسار أو أنك استخدمت بعض المصطلحات كمثال الوقوف – ثبات الوسط ، أو ميل الجذع أماما ، أو أخذ وضع الجنو الاقوى ، أو ... فإنه لا يفهم عما نتكلم ما دام لا يعرف معانى الكلمات ، وربما كان عدم الفهم ناتجا عن ضعف تطور المفاهيم والمصطلحات لديه ، من هنا نوضح رؤية مهمة عن ماهو المفهوم ؟ ومم يتكون ؟ فالمفهوم تصور ذهني أو صورة أو فكرة عما ينبغي لشيء أو لوضع ، ويتكون المفهوم بجمع أشياء أو أحداث أو خبرات أو تجارب استنادا إلى ما هو مشترك بينها من صفات ، فجميع الأفراد يكونون مفاهيم عن طريق مرحلتين : الأولى استخلاص معلومات مما حولنا ، فنحن ننقل

كل أنواع المعلومات فنحاول أن نضم ونجمع بعضها إلى البعض ونتعلم أن شيئاً بعينه موجود وأنه مختلف عما سواه كمثال اختلاف الأوضاع الأصلية في التمرينات عن الأوضاع المشتقة .. من هنا نطلق على تلك الأوضاع اسماً وتصبح لدينا فكرة عنها في مجموعة ، ثم بزيادة المعلومات عن هذه الأشياء أو الأوضاع نتعلم شيئاً عن أجزائه ، ثم ننقل إلى المرحلة الثانية : وهى التصميم فعن طريقه تأخذ الملامح المميزة للوضع الذى عرفناه وعيناه ، وعلى أى شىء ينطبق ... حينئذ تكون قد كونا مفهوماً ، هذا يبدو أمراً سهلاً فمعظم المعلومات التى تستخدم فيما حولنا نحصل عليها باستخدام حاسة البصر فعن طريقها يتكون لدينا التصور والتخيل لأي وضع أو أى حركة ، ونستطيع رؤية الأشياء والأوضاع والحركات فى مجملها وتتكون الصورة الواضحة عن طريق قدرة الإبصار .

أما مكفوفو البصر فيفتقرون إلى هذه القدرة على رؤية الأشياء والأوضاع والحركات فى أجزائها ومجملها فهو حين يلمس شيئاً يحس أجزائه ثم يضم الأجزاء فى ذهنه ليكون فكرة أو مضمونا عن الشىء أو الوضع وهذا أمر ليس بالسهل ، حيث إن هناك أشياء لا يمكن الإمساك بها أو استكشافها باللمس إما لعظم حجمها أو لفرط صغرها أو لتكرار حركتها هذا من ناحية ، ومن جهة أخرى بين لنا مروان عبدالمجيد إبراهيم (12 : 157) أن المعوق بكف البصر يتسم بالانعزالية ، ويرفض المقترحات الخاصة بإعادة تفاعله مع المجتمع ومن هنا تظهر بعض التغيرات الخاصة فى طبيعة الأداء الحركى ، وقد يصيب أدائه الحركى الانخفاض فى الحركة النسبية الناتجة عن الخوف من الاصطدام أو السقوط على الأرض هذا مما يؤدي إلى ما يسمى بتبئيس الحركة لدى المكفوفين ، وتحذب وضعف فى فقرات العمود الفقري ، بروز البطن للأمام نسبياً ، مع احتكاك القدمين بالأرض أثناء السير ، كما يضيف كل من أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب (1 : 368 : 369) أن الطفل المعوق بصرياً تمنعه أسرته من ممارسة الأنشطة الحركية التى تستخدم فيها العضلات الكبيرة كما هو فى الجري أو الوثب هذا من منطلق خوفهم عليه ، بينما هذه الأنواع من الأنشطة الحركية هامة جداً لنمو الطفل ، وتنمية التوافق والتكيف لديه ، غالباً ما يصاب طفل هذه الفئة بالتشوهات والعيوب القوامية — إما نتيجة ضعف اللياقة البدنية أو النعمة العضلية ، أو لعدم تمكنه من رؤية وإدراكه القوام الجيد وتقليده — فمن هنا يتغلب المكفوف على إعاقته بإعادة اعتماده بصورة أكبر على الجهاز السمعى دون العضلى ، وذلك لتنمية نظام التوازن بالجسم على أسس جديدة بعد الإعاقة بزيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية فى الجلد (حاسة اللمس) والعضلات والمفاصل تعويضاً عن المستقبلات الحسية البصرية المفقودة التى تلعب دوراً مهماً فى نظام توازن الجسم مع الجهاز العصبى والسمعى (12 : 158) .

من خلال المعلومات الهامة السابقة الذكر يجب علينا بوصفنا مسؤولين ومتخصصين فى المجال الرياضى أن نقوم بتعليم المكفوفين الحركات الحرة والتوافقية مثل المشي والجري والحجل بطريقة متدرجة ، وذلك لإزالة الضغط والتوتر النفسى المصاحب للإعاقة ، وواجبنا أيضاً تعريف مكفوفى البصر بالمصطلحات والمفاهيم الخاصة بالأنشطة الرياضية المتنوعة

حتى يستطيعوا تكوين الأفكار والمعلومات حول ما يدرس لهم، كل هذا يفيد في كسر حاجز العزلة النفسية للمكفوف الذى قد يضع فيها نفسه ، كما أنها تساعد على زيادة ثقته واعتماده على نفسه نتيجة اندماجه مع أقرانه كعمل جماعي ، وكلنا نعلم أن التمرينات البنائية الزوجية والفردية تعمل على إكساب الجسم اللياقة البدنية التى تمثل فى مفهومها الفلسفى قدرة البدن على مواجهة متطلبات الحياة ، خاصة أو عامة ، منها انعكاس مباشر لحالة صحية جيدة ، وقدرة حركية ومهارات توافقية ، وقدرة على أداء مناسط الحياة اليومية ، وباللياقة البدنية نتحاشى الإصابات والتوترات المعاصرة - وأيضاً المحافظة على القوام الجيد الخالى من التشوهات ، وبناء جسمى مناسب (10 : 234) .

انطلاقاً مما سبق رأت الباحثة أن تقوم بإجراء بحث تجريبي على مجموعة من الطالبات المكفوفات المقيمات فى القسم الداخلى فى جمعية الكفيف ، ويتضمن البحث مجموعة من التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية المتخصصة بهدف تنمية مرونة المرنكين والعمود الفقري ، وقوة عضلات الذراعين والبطن حتى تحد من إحداث التشوه الناتج عن الاعاقة .

تأكيداً لمدى الاهتمام بتلك الفئة المهمة من المجتمع ، قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع المسؤولين عن جمعية الكفيف فى بنغازى بتاريخ 1999/11/25 ، وتم التحدث معهم عن إمكانية إجراء البحث قبل القيام به ، وأجريت المقابلة الشخصية لتحقيق الأهداف التالية : -

أولاً : أخذ الموافقة والاستعداد من قبل الجمعية لإجراء البحوث العلمية .
ثانياً : التعرف على الطالبات المقيمات فى القسم الداخلى حتى يسهل التعامل معهن أثناء إجراء البحث .

ثالثاً : حصر عدد الطالبات المقيمات فى القسم الداخلى .

رابعاً : التعرف على نوعية النشاط الرياضى الممارس .

وكانت نتيجة المقابلة الشخصية ما يلى : -

1. الترحاب الكامل من قبل المسؤولين لإجراء مثل هذه البحوث التربوية داخل جمعية الكفيف من منطلق إيمانهم الكبير بالاهتمام بتلك الفئة الخاصة .

2. السماح للباحثة عن طريق المسؤول عن القسم الداخلى أن تتعرف على الطالبات ، وتتحدث معهن .

3. تم حصر عدد الطالبات اللاتي تتراوح أعمارهن من 14 - 20 سنة عن طريق القوائم الخاصة بأسمائهن .

4. أما عن النشاط الرياضى الممارس فكان مقتصرأ على لعبة كرة الجرس فقط .

مصطلحات البحث :

- التمرينات البنائية الفردية : مجموعة تمرينات تعمل على إكساب الجسم الصفات البدنية

للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة ، كما يدخل في نطاقها التمرينات التعويضية التي تهدف إلى إصلاح القوام الناتج عن العادات الخاطئة .

(5 : 74)

- الكفيف : الشخص الذي لا يستطيع أن يجد طريقه دون قيادة من بيئة غير معروفة لديه أو من كانت قدرته على الإبصار عديمة القيمة اقتصادياً أو من كانت قدرة بصره من الضعف بحيث يعجز عن مراجعة عمله العادي .

(12 – 125)

- التمرينات البنائية الزوجية : هذا النوع من التمرينات يتركز العمل فيه على المجموعات العضلية الكبيرة (الذراعين – الجذع – الرجلين) مع الزميلة حيث تؤدي إلى نمو الجسم نمواً متزاناً ، كما تعمل على تشكيل أجزاء الجسم تشكياً يؤدي إلى اتخاذ أوضاع سليمة تكسب القوام الجيد والقامة المعتدلة .

(6 : 157)

أهداف البحث :

1. وضع مجموعتي التمرينات البنائية الزوجية والفردية .
2. دراسة تأثير التمرينات البنائية الزوجية على تقوية الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ومرونتها للطلبات المكفوفات في جمعية الكفيف – بينغازي .
3. دراسة تأثير التمرينات الفردية على تقوية الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ومرونتها للطلبات المكفوفات في جمعية الكفيف – بينغازي .
4. أيهما أكثر تأثيراً التمرينات البنائية الزوجية أم الفردية على تقوية الذراعين ومنطقة الكتف والجذع ومرونتها للطلبات المكفوفات في جمعية الكفيف – بينغازي .

فروض البحث :

1. تؤدي التمرينات البنائية " الزوجية " إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية لمجموعة الطالبات المنفذ عليهن التمرينات البنائية الزوجية في قياسات القوة والمرونة لمنطقة الكتفين والجذع لصالح القياسات البعدية .
2. تؤدي التمرينات البنائية " الفردية " إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القلبية والبعدية لمجموعة الطالبات المنفذ عليهن التمرينات البنائية الفردية في قياسات القوة والمرونة لمنطقة الكتفين والجذع لصالح القياسات البعدية .
3. تؤدي مجموعتا التمرينات البنائية الزوجية والفردية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين مجموعتي الطالبات في قياسات القوة والمرونة لمنطقة الكتفين والجذع لصالح مجموعة التمرينات البنائية الزوجية .

إجراءات البحث :

أولاً : الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 25 – 11 إلى 27 – 11 – 1999 م

حيث تمت الإنجازات التالية : -

1. قدمت الباحثة للمسؤولين فى جمعية الكفيف رسالة رسمية من كلية الآداب والتربية وهى مقر عمل الباحثة حيث إنها عضو هيئة تدريس فى قسم علوم التربية البدنية ، وذلك لأخذ الموافقة على تنفيذ تجربة البحث رسمياً داخل جمعية الكفيف فى بنغازى .
2. تم حصر عدد الطالبات اللاتي تتراوح أعمارهن من 14 - 20 سنة كان عددهن ست عشرة طالبة (16) فى القسم الداخلى داخل الجمعية .
3. تم تحديد مجموعة التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية التى سوف تنفذ على الطالبات بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة .
4. تم عرض مجموعة التمرينات المختارة على الخبراء فى مجال التمرينات ، وبعض الخبراء الذين تعاملوا مع تلك الفئات الخاصة ، وذلك بهدف التحقق من مدى ملاءمتها للغرض الموضوع من أجله " صدق التمرينات " .
5. تحديد المكان الذى سيجرى فيه تنفيذ إجراءات البحث من قياس الاختبارات وتنفيذ التمرينات المختارة .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- أ- أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على موافقة جمعية الكفيف لإجراء البحث التجريبي على الطالبات فى القسم الداخلى بهدف الاستفادة العلمية لهن .
- ب- حذفَت الباحثة بعض التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية وأضافت تمرينات أخرى بناءً على رأى الخبراء فى مجال التمرينات بما يتلاءم مع تلك الفئة الخاصة ومعلوم انه كان ضمن الخبراء المتخصصين لرياضة المعوقين .

مرفق (2)

جـ - قامت الباحثة بتحديد مكان إجراء الاختبارات وتنفيذ التمرينات البنائية بصالة النشاط المتنوع داخل جمعية الكفيف بما يضمن سلامة الطالبات .

ثانيا : الدراسة الأساسية :

1. المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتتاسبه وطبيعة تلك الدراسة .
2. عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الطالبات المكفوفات فى القسم الداخلى فى جمعية الكفيف وعددهن ست عشرة طالبة (16) ، وكان متوسط أعمارهن (17.19) وأطوالهن (154.75) ، وأوزانهن (56.88) فى العام الدراسى 2000 / 1999 ، وقسمت مجموعة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبيتين .
3. التصميم التجريبي للبحث : يتمثل فى التجربة القليلة البعدية ، باستخدام مجموعتين تجريبيتين " الأولى ينفذ عليهن مجموعة تمرينات بنائية زوجية ، والثانية ينفذ عليهن مجموعة من التمرينات البنائية الفردية .
4. الأدوات والأجهزة المستخدمة : ساعة إيقاف - قائم مدرج بالسنتيمتر عموديا على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازيا للأرض ، وملحق بالقائم عارضة صغيرة

موازية للأرضية وقابله للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل – مسطرة – شريط قياس بالسنتيمتر – ميزان طبي معايير – مسجل لأداء التمرينات على الموسيقى .
 5. إجراء القياسات القبلية : تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 17 / 1 / 2000 إلى 22 / 1 / 2000 وقد تضمنت الآتي : –

- السن .
- الوزن .
- الطول .
- اختبار مرونة الكتفين .
- اختبار ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف .
- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (بنات) .
- اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء .
- اختبار ثني الجذع من الوقوف (8 : 343) (9 : 350 : 351) (10 : 270)
 (وصف أداء كل اختبار ، وتوجيهاته ، وطريقة التسجيل بمرفات البحث .

مرفق (3)

وبعد تنفيذ الاختبارات السابقة على الطالبات تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث المقاسة والجدول التالي يوضح تلك التكافؤات .

جدول (1)
التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين
في القياسات القبلية لتغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الفرق بين القياسين	المجموعة التجريبية الثانية ن : (8)		المجموعة التجريبية الأولى ن (8)		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية (0.05)	المحسوبة		±ع	س	±ع	س	
غير دال		1.04	1.12	2.00	16.63	2.05	17.75	السن
غير دال		0.44-	2.50-	9.71	58.13	11.39	55.63	الوزن
غير دال		0.71	2.00	4.38	153.75	6.02	155.75	الطول
غير دال		1.14-	2.63-	3.55	16.88	4.94	14.25	اختبار مرونة المنكبين
غير دال		1.23	03.0-	3.90	39.25	5.15	36.25	اختبار ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف
غير دال	2.14	0.82	4.62	9.29	22.63	10.30	27.250	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (بنات)
غير دال		0.91	1.5-	3.16	11.38	3.02	9.875	اختبار الجلوس من الرقود فرقصاء
غير دال		0.20	0.75-	7.01	2.25	6.76	1.5	اختبار ثني الجذع من الوقوف

يبين الجدول السابق عدم ظهور أى دلالة إحصائية لجميع متغيرات البحث ، هذا مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبتين حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة " 0.05 " .

6 - إعداد البرنامجين :

لإعداد البرنامجين المقترحين الخاصين بمجموعة التمرينات البنائية الزوجية والفردية تم اتباع الخطوات التالية :

- أ- اطلعت الباحثة على المراجع المتخصصه فى التمرينات بهدف تحديد التمرينات المناسبة مع المرحلة السنية المختارة بالبحث ، إضافة إلى تناسبها مع ذوى الفئات الخاصة .
(3 : 85 : 86) ، (5 : 76 - 117 - 122) ، (6 : 174 - 226) ، (14 : 4,5)
- ب - تحديد أهداف البرنامجين المقترحين ومعاييرهما ومحتواهما الزوجية والفردية التى تتضمن الآتى : -

أولاً : أهداف البرنامجين :

1. يسهم البرنامجان المقترحان للتمرينات البنائية الزوجية ، والفردية فى مرونة المنكبين والعمود الفقرى .
2. يسهم البرنامجان المقترحان للتمرينات البنائية الزوجية والفردية فى تقوية عضلات الذراعين والجذع .
3. يسهم البرنامجان المقترحان فى الحد من تحذب فقرات العمود الفقرى وضعفه الناتج عن الخوف من الاصطدام أو السقوط على الأرض نتيجة الإعاقة .

ثانياً : معايير البرنامجين المقترحين :

1. يعمل البرنامجان بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضوعه من أجلها .
2. تناسب البرنامجين المقترحين للتمرينات البنائية الزوجية ، والفردية مع استعدادات الفئة الخاصة وقدراتها " مكفوفى البصر " .
3. يمكن أن يؤدى التمرينات فى القاعات المغلقة أو فى الهواء الطلق .
4. يتسم البرنامجان المقترحان بالمرونة بمعنى أنه ممكن إدخال بعض التعديلات إذا لزم الأمر وهذا هام جداً بالنسبة للمجموعة ذات الفئات الخاصة .

ثالثاً : محتوى البرنامجين :

طبقاً للأهداف والمعايير السابقة تضمن البرنامجان مجموعة من التمرينات البنائية الزوجية والفردية المناسبة لتحقيق الغرض ، مع تمرينات للتحمية والاتقاء مع رسم لبعض التمرينات المنفذة .

المرفقان (4) ، (5)

7 - تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ برنامجي التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية على الطالبات المكفوفات فى جمعية الكفيف فى بنغازى فى الفترة من 24 / 1 / 2000 ، بواقع ثلاث مرات أسبوعياً ، ولمدة شهرين كاملين ، وزمن الوحدة التدريبية " 60 دقيقة " ، وقد احتوت الوحدة التدريبية

فى كل مرة على الأساسيات التالية : تمرينات تحمية وارتقاء وهما متماثلان للمجوعتين ، أما تمرينات الجزء الأساسى فتميزت كل مجموعة فى أسلوب الأداء عن الأخرى فقد تميزت المجموعة التجريبية الأولى بالأداء للتمرينات البنائية الزوجية ، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية أداء التمرينات البنائية الفردية .

8 – إجراء القياسات البعدية :

أجريت القياسات البعدية فى المكان نفسه الذى أجريت فيه القياسات القبلية وبنفس شروط تطبيق كل اختبار فى الأيام التى احتوت على التواريخ الآتية : 27 / 3 ، 29 / 3 ، 1 / 4 / 2000 م .

9 – المعالجات الإحصائية :

- تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام :
- أ – المتوسط الحسابى .
- ب – الانحراف المعيارى .
- ج – اختبار (ت) الفروق (4 : 294 ، 327) .

10 – عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (2)

الفروق بين متوسطات القياسيه

القبلي والبعدي لاختبارات البحث المقاسة للمجموعة التجريبية الأولى

مستوى الدالة	قيمة (ت)		مجموع م ² ف	الفرق بين متوسطي القياسين (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية
	الجدولية (0.05)	المحسوبة			±ع	س	±ع	س	
دال		11.58	148.8752	18.88-	6.57	33.13	4.94	14.25	اختبار مرونة المنكبين
دال	2.36	5.19	608.87501	17.125-	9.62	53.375	5.15	36.25	اختبار ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف
دال		2.43	24546.875	50.875-	57.52	78.125	10.30	27.250	اختبار ثني الزراعين من الانبطاح
دال		6.85	21.5	4.25-	3.30	14.125	3.02	9.875	المائل (بنات) اختبار الجلوس من الوقوف
دال		4.04	386.39063	10.625-	4.91	12.125	6.76	1.5	فرق صاه اختبار ثني الجذع من الوقوف

يوضح الجدول رقم (2) ظهور فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين جميع القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (المجموعة التي نفذت عليها التمرينات البنائية الزوجية) لصالح القياسات البعدي .

جدول (3)
الفروق بين متوسطات القياسين
القبلي والبعدي لاختبارات البحث المقاسة للمجموعة التجريبية الثانية

مستوى الدالة	قيمة (ت)		م ج ح ف ²	الفرق بين متوسطي القياسين (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبارات المقاسة
	الجدولية (0.05)	المحسوبة			±ع	س	±ع	س	
دال	2.36	5.61	1101.8752	2487-	10.26	41.75	3.55	16.88	اختبار مرونة المنكبين
دال		6.79	372	17.5-	9.90	56.75	3.90	39.25	اختبار شى الجذع إلى الخلف من الوقوف
دال		3.55	4862.8752	33.12-	22.94	55.75	9.29	22.63	اختبار ثنى الزراعين من الاستطاح المائل (بنات)
دال		3.47	20.8752	2.12-	3.81	13.5	3.16	11.38	اختبار الجلوس من الرقود فرقصاء
دال		5.29	364	13.5-	5.95	15.75	7.01	2.25	اختبار الحركية (الجذع+العضلات الخلفية للفتح)

يشير الجدول رقم (3) إلى وجود فرق ذو إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسات القبلي والبعدي للاختبارات المقاسة في البحث للمجموعة التجريبية الثانية (المجموعة التي نفذت عليها التمرينات البنائية الفردية) لصالح القياسات البعدية .

جدول (4)
الفروق بين المجموعتين التجريبيتين
في القياسات البعدية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		الفرق بين متوسطي القياسين	المجموعة التجريبية الثانية ن : (8)		المجموعة التجريبية الأولى ن (8)		المعالجات الإحصائية الاختبارات المقيدة
	الجدولية (0.05)	المحسوبة		±ع	س2	±ع	س1	
غير دال		1.88-	8.62-	10.26	41.75	6.57	33.13	اختبار مرونة المتنكبين
غير دال		0.647-	3.375-	9.90	56.75	9.62	53.375	اختبار ثني الشدع إلى الخلف من الوقوف
غير دال		0.739	22.375	22.94	55.75	57.52	78.125	اختبار ثني الذراعين من الاستطاح المائل (بنات)
غير دال		0.327	0.625	3.81	13.50	3.30	14.125	اختبار الجلوس من الرقود فرقصاء
غير دال		1.241	3.625-	5.95	15.75	4.91	12.125	اختبار لقياس المرونة الحركية (الشدع + العضلات الخلفية للخذ)

يبين جدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية الخاصة باختبارات الموضحة بالجدول السابق .

ثانيا : - مناقشة النتائج :

أ - تأثير برنامجي التمرينات البنائية الزوجية والفردية على المجموعتين التجريبيتين " الطالبات المكفوفات " .

من خلال المعالجات الإحصائية التي عرضت بالجدولين (2 ، 3) أشارت النتائج إلى أنه قد طرأ تحسن في جميع المتوسطات ، وباختبار دلالتها الإحصائية وجدت فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسات القبليّة والبعدية لجميع الاختبارات المقيسة والمنفذة على عينة البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار مرونة المنكبين ، وقوة الذراعين للمجموعة التجريبية الأولى " أي المجموعة التي نفذ عليها برنامج التمرينات البنائية الزوجية ، هي (11.58) ، (2.43) على التوالي ، بينما كانت قيمة (ت) المحسوبة لنفس الاختبارين السابقين للمجموعة التجريبية الثانية أي المجموعة التي نفذ عليها برنامج التمرينات البنائية الفردية ، (5.61) ، (3.55) .

هذا مما يدل على فاعلية تأثير مجموعة التمرينات البنائية الزوجية والفردية معا الخاصة بمرونة المنكبين وقوة الذراعين على مجموعتي البحث التجريبيتين ، فالتمرينات المختارة كانت تهدف وتعمل على قوة الذراعين ومرونة المنكبين وزيادة مطايطتها .

كما أظهرت النتائج أيضا وجود دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة ، والبعدية لاختبارات ثني الجذع إلى الخلف من الوقوف ، واختبار الجلوس من الرقود ، وثني الجذع من الوقوف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، فهذه النتيجة الايجابية تدل على تأثير التمرينات البنائية " الزوجية " الزوجية ، الفردية " المختارة على عينة البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكرته " عطيات خطاب " و ليلي زهران " فإن التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية تعمل على إكساب عضلات الجسم القوة والمرونة والتحمل والرشاقة كما أنها تهدف أيضا إلى تحسين القوام وإصلاح العيوب الجسمانية (5 : 87) ، (6 : 157) وبهذا التأيد قد كان كل من العرض الأول والثاني بالبحث .

ب - مقارنة تأثير التمرينات البنائية الزوجية والتمرينات البنائية الفردية :

اتضح من الجدول (4) أنه لا توجد أي دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين لجميع الاختبارات المدونة بالجدول ، ولكن أشارت النتائج أنه قد ظهر تحسن في متوسطات الاختبارات (ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، واختبار الجلوس من الرقود قرقصاء) بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى التي نفذ عليها برنامج التمرينات البنائية الزوجية ، وباختبار دلالتها الإحصائية لم توجد أي فروق معنوية ، وترجى الباحثة هذه النتيجة لتعادل التأثير لكل من التمرينات البنائية الزوجية والفردية " على أفراد العينة على الرغم أنه بالنسبة للتمرينات الزوجية تستخدم الزميلة تقلا لزيادة شدة التمرين بدلا من استخدام الأدوات اليدوية ، كما أنها تتميز بعامل التشويق والمنافسة الأمر الذي يساعد على إبعاد الملل والقدرة على تحمل المزيد من عبء العمل (5 : 105) وبناء على قراءات الباحثة في المراجع العلمية المتخصصة في مجال التمرينات ومدى أهمية

التمرينات الزوجية ، افترضت الباحثة أن التمرينات البنائية الزوجية أكثر تأثيراً وفاعلية على عضلات الجسم ومفاصله من التمرينات البنائية الفردية ، ولكن لم تظهر فروق بينهما وبالتالي لم يتحقق الفرض الثالث ، إضافة إلى ذلك قد تعرضت الباحثة أثناء تنفيذها للبرنامج لعدد من الأسئلة من أفراد العينة التي نفذت عليها التمرينات التمرينات البنائية الفردية منها : لماذا نحن ندرس هذه التمرينات الفردية والمجموعة الأخرى تدرس تمرينات أفضل من التمرينات التي نمارسها ؟ هذا دليل على عامل المنافسة والتشويق بالنسبة للتمرينات البنائية الزوجية ، وعلى الرغم من تميزها على التمرينات البنائية الفردية في بعض الأشياء كعامل التشويق والمنافسة وعدم الملل ، وشدة التمرين إلا أنها يعتبران وسيلتين من الوسائل المهمة التي تحقق الكثير من الأغراض ... فهما يستخدمان بغرض بناء الجسم وتشكيله (14 : 7) .

10 - الاستنتاجات والتوصيات :

- من منطلق عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص الاستنتاجات التالية : -
 أ - برنامجا التمرينات البنائية الزوجية والفردية أثرا تأثيرا فعالا على مرونة المنكبين والعمود الفقري وقوة عضلات الذراعين والجذع .
 ب - تعادل تأثير برنامجي التمرينات البنائية الزوجية ، والفردية لكلا المجموعتين التجريبيتين على مرونة المنكبين والعمود الفقري وقوة عضلات الذراعين والجذع .
 التوصيات :

- في حدود عينة البحث وفي ضوء نتائجه يمكن مراعاة التوصيات التالية :
 أ - يوضع برنامجا تمرينات بنائية زوجية ، وفردية محل التنفيذ للمقيمين في القسم الداخلي في جمعية الكفيف .
 ب - تشجيع الطالبات في القسم الداخلي في جمعية الكفيف على ممارسة التمرينات البنائية ، سواء اكانت زوجية أم فردية لما لهما من أثر فعال على قوامهن .
 ج - توصي الباحثة المسؤولين في جمعية الكفيف بضرورة تعيين اختصاصية رياضية للإشراف على تنفيذ برامج رياضية للمقيمين في القسم الداخلي بخاصة التمرينات مع توفير الامكانيات اللازمة لذلك .
 د - القيام بأبحاث متنوعة للتمرينات للمراحل السنية المختلفة لمعرفة اثرها على النواحي الاجتماعية والنفسية للفئات الخاصة في المجتمع .

المراجع

1. أمين أنور الخولى ، أسامة كامل راتب ، مراجعة وتقديم محمد حسن علاوى :
التربية الحركية للطفل ، ط 2 ، دار الفكر العربى - القاهرة - 1982 م .
2. ج ، كيرك هورتون : إرشادات فى التربية الخاصة - تعليم التلاميذ المعوقين
بصريا فى مدارس عادية - تايلاند - مؤسسة هيلين كيلر الدولية - اليونسكو - 1988 م .
3. حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الدين الخربوطلى : اللياقة القوامية والتدليك
الرياضى - منشأة المعارف - الإسكندرية (بدون) .
4. رمزية الغربى : التقويم والقياس النفسى و0التربوى ، مكتبة الانجلو المصرية -
القاهرة - 1988 م .
5. عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات - دار المعارف القاهرة - 1987 م .
6. ليلى زهران : التمرينات الفنية والإيقاعية " الأسس العلمية والتطبيقية " - دار الفكر
العربى - القاهرة - 1997 م .
7. محمد حسن أبو عبيدة : المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية
- كلية التربية الرياضية للبنين - ابريل - الإسكندرية - 1987 م .
8. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى - ط3
- دار الفكر العربى - القاهرة - 1994 م .
9. محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة . ط 4 . دار
الفكر العربى . القاهرة 1999 م .
10. _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة . ط 3 - دار الفكر
العربى - القاهرة - 1996 م .
11. محمد على سعود : جمعية الكفيف - جذور وآفاق - دار الكتب الوطنية - بنغازى
- ليبيا - 1998 م .
12. مروان عبد المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين . ط 1 . دار الفكر
للطباعة والنشر والتوزيع - عمان - الأردن - 1997 م .
13. _____ : الألعاب الرياضية للمعوقين - كتاب منهجى لطلبة كليات التربية
الرياضية - مطبعة دار الحكمة - جامعة البصرة - العراق - 1992 م .
14. Fran . Ryan : Gymnastics for girls, Penguin Handbooks Published by the
Viking press New York (in series,) 1997.
15. JANE . FONDA'S : Workout Book Reprinted in great , Britain by allen
lane 1983 (Twice) .