

فاعلية برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي للضعف البكم"

٢٠٠٥ / عزيمة محمد عفيفي

المقدمة ومشكلة البحث

تلعب التربية الرياضية المدرسية دورا هاما ومؤثرا وفعالا في تنمية وتطوير قدرات التلاميذ في جميع جوانبها المختلفة سواء البدنية أو الفسيولوجية وغيرها من الجوانب الأخرى باعتبارها نشاطا تربوي هادف وموجه .

فمن خلال برامج التربية الرياضية تحدث عملية النمو للأفراد في مختلف الجوانب ، وتعتبر العدالة والمساواة بين أفراد المجتمع من أهم الركائز التي دعت إليها الأديان السماوية لكي يستقيم المجتمع في تعاملاته ولذلك فإن النظر إلي الأطفال المعاقين والاهتمام بهم هو حق كفلة لهم الدين والمجتمع (٥ : ٣)

ولما كان المحور الرئيسي هو الاهتمام بالفرد المعاق باعتباره من الفئات التي لها مكانة خاصة في المجتمع حيث أن هذه الفئة لم تعد بمعزل عن المجتمع كما كان في الماضي ولذلك فإن الاهتمام بالرياضة المعاقين علي اختلاف أنواع إعاقاتهم يكون بالتخطيط الجيد وفق أسس علمية سليمة . ويعتبر العجز السمعي بدرجاته المتفاوتة أكثر أنواع العجز انتشارا بين الأطفال والبالغين حيث أن فقد الحاسة السمعية يكون له تأثير كبير علي سلوك الفرد لأن حاسة السمع هي التي يعتمد عليها الفرد ليعرف ما يدور حوله ويكتسب العديد من الأفكار (١٢ : ٢)

وبالرغم من أن الإعاقة تفرض بعض القيود علي المعاق إلا أن المعاق مهما بلغت إعاقته يستطيع أن يتدرب وينتج ويصبح فردا له قيمة في الحياة ويرى روبرت **Robert** (١٩٩١م) أن الإعاقة مصدر للتحديات لديه ، ورحلة الحياة للمعاق ليست بالضرورة جيدة أو رديئة مقارنة بالشخص السليم وإن كانت الإعاقة تعمل علي خلق قوى تساعد في تحقيق ذاته ويمكن التغلب علي ذلك بالتوجيه الإيجابي للفرد المعاق (١٤ : ١)

كما ان ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد الأصم القدرة علي التعبير عن نفسه وقدراته الرياضية ولألعاب القوى للمعاقين مكانة بارزة في الدورات الأولمبية لما تحصده من ميداليات تفوق كثير من الرياضيات الأخرى وحيث أن الهدف الرئيسي هو الارتقاء بقدرات الفرد البدنية والفسيولوجية والنفسية وغيرها من الجوانب الأخرى (١٠ : ١)

مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

فكثير من أفراد هذه الفئة يعانون من قصور في بعض الجوانب البدنية فمعظم المصابين بالصم وضعف السمع يكون سبب حدوثه هو خلل في الجزء الشبه دائري في الأذن الوسطى والخلص بالتوازن ، وقد أشار محمد صبحي حسانين إلي أن للتوازن علاقة وثيقة بكل من الرشاقة والتوافق وغيرها من العناصر الأخرى حيث أن كل صفة منها تخدم الأخرى وتكملها . (١٥:١٠)

ويعد سباق المشي الرياضي من السباقات التي تلعب دوراً مؤثراً في رفع قدرات الفرد سواء البدنية أو الفسيولوجية كما أنه من الأنشطة التي تتناسب جميع المراحل السنية المختلفة وكذلك كل من الأسوياء والمعاقين علي حد سواء ومسابقات المشي منها السباقات العالمية والأولمبية وهناك أيضاً السباقات المحلية وتتمثل في ١٠ ، ٢٠ كيلو متر للأعمار (١٦،١٩) سنة ٥/٣ كيلو متر مشي لأعمار (١٤،١٥) سنة و ٣ كيلو متر مشي لأعمار (١١،١٢،١٣) سنة . (٣ : ٢١٠)

وتشير الكثير من المراجع إلى أهمية ممارسة المشي الرياضي لما له من دور كبير في تحسن حالة الفرد الفسيولوجية والبدنية وهذا يتفق مع ما أشار إليه مارك فينتون Mark Fenlone (١٩٩٥م) وولف ماي وآخرون Woolf May ETAL (١٩٩٨م) وفاروق عبدالوهاب (١٩٩٩م) علي أن المشي هو الحركة الطبيعية للإنسان حيث أن أدائها بانتظام يساعد علي إدخال المرح والسرور ورفع الكفاءة البدنية والوظيفية للفرد

(١٣ : ١٩٢)(٩ : ١٦٩)

وبالإطلاع علي منهاج التربية البدنية للصم البكم فقد وجدت الباحثة أن الصم البكم لديهم نفس أنشطة التربية البدنية الموجودة بمدارس الأسوياء ولذلك ونظراً لحاجة هذه الفئة لممارسة الأنشطة الرياضية أكثر من الأسوياء فلذلك يجب الاهتمام بالتخطيط السليم لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لهذه الفئة.

والصم البكم يوجد لديهم قصور بدرجة كبيرة في معظم الصفات البدنية والفسيولوجية وقد أرادت الباحثة أن تصمم برنامج تعليمي للمشي الرياضي للصم البكم حيث أنه يعتبر من سباقات ألعاب القوى التي تكسب الفرد العديد من الصفات البدنية والفسيولوجية وقد شهدت الفترة الأخيرة اهتمام كبير بالمشي الرياضي كنوع من أنواع الرياضيات التي تساهم في تحسن حالة الفرد ولأنه علي حد علم الباحثة لم توجد دراسة متخصصة تناولت تعليم المشي الرياضي للصم البكم ونظراً لحاجة هذه الفئة لمثل هذه السباقات فقد قامت بمحاولة وضع برنامج تعليمي للمشي الرياضي للصم البكم ومعرفة تأثيره علي بعض من المتغيرات البدنية والفسيولوجية .

أهداف البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي :-

- ١-تأثير البرنامج التعليمي المقترح للمشي الرياضي علي بعض المتغيرات البدنية للصم البكم
- ٢- تأثير البرنامج المقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية للصم البكم

فروض البحث

- ١-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للصم البكم .
- ٢-توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للصم البكم .

المصطلحات

المشي الرياضي

هو عبارة عن التقدم بخطوات دون انقطاع الاتصال بالأرض بحيث تكون القدم الأمامية علي الاتصال بالأرض قبل أن تترك القدم الخليفة الأرض ويجب أن تكون رجل الارتكاز مفرودة من الركبة وذلك علي الأقل عند لحظة أخذ الوضع العمودي المستقيم (١٦٥:٣)

الدراسات السابقة

قامت رضا مصطفى عصفور عام (١٩٩٧م) (٥) بدراسة تهدف إلى التعرف علي فاعلية برنامج نشاط رياضي مقترح علي تنمية التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والتوازن الثابت للأطفال ضعاف السمع وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتضمنت العينة (٢٤) طفل من الجنسين تتراوح أعمارهم من (٩ - ١٠) سنوات من مدرسه الأمل بالإسكندرية واستخدمت الباحثة اختبار التوازن (لفليشمان) واختبار التوافق النفسي وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً علي التوافق النفسي والتوازن الثابت ضعاف السمع.

٢- قامت هدي عبدالحميد عام (١٩٩٩م) (١٢) بدراسة تهدف إلى التعرف علي تأثير تدريس المنهج الحديث للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي للتلاميذ ضعاف السمع علي تنمية الصفات البدنية ومفهوم الذات الجسمية ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٣٠ تلميذة من معهد الأمل بالزقازيق وتوصلت الباحثة الي أن المنهج الحديث للتربية الرياضية له تأثير إيجابي علي الصفات البدنية قيد البحث ومفهوم الذات الجسمية لضعاف السمع

٣- قامت زوزو حامد الحسب عام ١٩٩٩م (٦) بدراسة موضوعها " فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح علي تعليم المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد

لدي الصم والبكم. وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية المقترح على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد لدى التلاميذ الصم والبكم، وعلى تحسين بعض القدرات الحركية لديهم، وقد بلغ حجم العينة (٦٠) تلميذاً من الصفين السادس والسابع مقسمين إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأسفرت نتائج الدراسة عن استخدام الألعاب التمهيدية أدي إلى تعليم وتحسين المهارات الأساسية لكرة اليد لدى التلاميذ الصم والبكم كما أدي تحسين القدرات الحركية المرتبطة بهذه المهارات لدى التلاميذ أفراد عينة البحث.

٤- وقام وولف ماي وآخرون Woolf May ETAL (١٩٩٨م) (١٥) بدراسة تأثير برنامجين مختلفين للمشي لمدة (١٨) أسبوع على التنفس واللياقة البدنية وبعض المتغيرات الصحية الأخرى، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة على عينة قوامها (٤٩) رجل وامرأة من كبار السن أعمارهم بين (٤٠ - ٧١) سنة قسموا إلى ثلاث مجموعات مجموعة (أ) تمشي مسافات طويلة لمدة (٢٠ - ٤٠) دقيقة (٣) مرات أسبوعياً بمجموع (١٣٩) دقيقة في الأسبوع، مجموعة (ب) تمشي مسافات قصيرة (١٠-١٥) دقيقة (٣) مرات يومياً بمجموع (١٣٥) دقيقة في الأسبوع، مجموعة (ج) ضابطة لا يبذلون أي مجهود يذكر، ومن نتائج الدراسة أنه قد حدث تحسن في التنفس واللياقة البدنية لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين، كما أظهرت السيدات تحسن أفضل من الرجال وحدث انخفاض لدى المجموعتين في الكوليسترول في الدم وضغط الدم، بينما ارتفع عند أفراد المجموعة الضابطة بعد فترة (١٨) أسبوع، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المشي في أي من متغيرات البحث.

٥- قامت فادية أحمد عبدالعزيز (٢٠٠٤م) (٨) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج تعليمي للمشي الرياضي لكبار السن ومعرفة مدى تأثيره على بعض الصفات البدنية والفسولوجية والتوافق النفسي على عينة قوامها (٤٧) من الرجال المسنين تتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٦٥) سنة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة الواحدة وكان من أهم نتائج البحث هو وجود تأثير إيجابي للبرنامج المقترح للمشي الرياضي على كل من القياسات البدنية والنفسية والفسولوجية لكبار السن.

التعليق على الدراسات السابقة

من العرض السابق للدراسات السابقة وجدت الباحثة أن هناك اتفاق حول أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للأفراد الصم والبكم وقد وجدت الباحثة أن هذا النشاط (المشي الرياضي) من الأنشطة المهمة والسهل تعليمها لهذه الفئة وأن لها تأثير إيجابي على كل من النواحي البدنية والفسولوجية.

إجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي البعدي .

مجتمع البحث

تضمن مجتمع البحث تلميذات الصف (الثالث الثانوي) بمدرسة الأمل للصح وضعاف السمع بينها والبالغ عددهن ٤٣ طالبة بطريقة الحصر الشامل وقد تم استبعاد ثلاث حالات لديها بقايا سمع كما تم سحب عدد (١٠) تلميذات من مجتمع البحث بعد عمل التجانس لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية هي (٣٠) تلميذة والجدول رقم (١) يوضح تصنيف مجتمع البحث.

جدول رقم (١) تصنيف مجتمع البحث

مجتمع البحث	المستبعدون	العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية
٤٣	٣	١٠	٣٠

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث من الصم البكم وذلك في بعض المتغيرات المختارة للتأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث تحت المنحي الإعتدالي في هذه المتغيرات كما توضحه الجداول أرقام (٢)(٣)(٤) .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في السن والطول والوزن والذكاء

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢٠,٧٢	١,٤٣	٠,٢٧	
الطول	سم	١٦٢,٨	١,٧٣	١,٢٩	
الوزن	كجم	٦٠,٠٢	٢,٣٥	٠,٧٥	
الذكاء	درجة	٩٨,١٤	٤,٨٧	٠,٣٥-	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات السابقة قد تراوحت ما بين (١,٢٩ ، ٠,٣٥-) أي انحصرت ما بين (-٢ ، ٣+) مما يدل على تجانسها في متغيرات السن والطول والوزن والذكاء وقد حصلت الباحثة على مستوي الذكاء من السجلات الطبية والنفسية للتلميذات بالمدرسة حيث يوجد لكل تلميذة ملف خاص بحالتها الطبية والنفسية ويشتمل أيضا على مستوي الذكاء الخاص بكل تلميذة .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ومعامل الإلتواء في بعض المتغيرات البدنية

ن=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء
سرعة العدو (ث)	متر	١٦,٢٢	١,٦٥	-٠,١٤
قوة عضلات الظهر	كجم	٤٠,٣٣	٨,٦٨	-٠,٠٦
قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٥,٨٣	٩,٦٩	٠,١٩
قوة عضلات البطن	عدد	٥,٨٠	٢,٨١	٠,٩١
مرونة مفصل الفخذ	سم	٨,٢٢	٣,٤٦	٠,٦٢
مرونة العمود الفقري	سم	٥,٠	٢,١٢-	-٠,٤٢
التوافق العضلي العصبي	ث	١٦,٥٧	٤,٦٤	٠,٢٧
التوازن	ث	١,٦٣	٠,٦٤	٠,٨٤

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) قد انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) وهي كما يلي (٠,٩١، -٠,٤٢) مما يدل علي تجانسها في المتغيرات البدنية

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
ومعامل الإلتواء في المتغيرات الفسيولوجية

ن=٤٠

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الإلتواء
النبض	نبضة / ق	٧٧,٥	١٠,٨٠	-٠,٦٩
السعة الحيوية	سم	١٩٦٥,٦٣	٤٧٢,٨٤	-٠,٢٢

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية قد انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل علي تجانسها في المتغيرات الفسيولوجية . وقد تم قياس جميع متغيرات البحث قبل وبعد تنفيذ تجربة البحث وفقا للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي

جدول (٥) الخطة الزمنية لقياسات البحث

التاريخ	القياسات
٢٠٠٥/١٠/٢ م إلى ٢٠٠٥/١٠/٥ م	تجانس عينة البحث الأساسية
٢٠٠٥/١٠/٦ م إلى ٢٠٠٣/١٠/١٣ م	الدراسة الإستطلاعية
٢٠٠٥/١٠/١٤ م إلى ٢٠٠٣/١٠/١٧ م	القياس القبلي
٢٠٠٥/١٠/١٨ م إلى ٢٠٠٣/١٢/٢٦ م	تنفيذ التجربة الأساسية
٢٠٠٥/١٢/٢٧ م	القياس البعدي

أدوات البحث أولا الأجهزة والأدوات

قامت الباحثة بمعايرة جميع الأجهزة للتحقق من صدقها بمقارنتها بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها كأداة قياس .

١- الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية :-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، وقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر بالكيلو جرام.
- ساعة إيقاف لقياس العدو والتوافق ومسافات المشي خلال البرنامج المقترح بالدقيقة / الثانية .
- حبال لإستخدامها في البرنامج المقترح لإتساع خطوة المشي.
- جبر يستخدم لرسم اختبار التوافق (الدوائر المرقمة) علي الأرض .
- شريط قياس للاستعانة به في رسم اختبار الدوائر المرقمة ومسافات المشي في البرنامج المقترح .
- مسطرة مدرجة لقياس مرونة العمود الفقري بالسنتيمتر .
- مقعد سويدي للاستعانة به في قياس مرونة العمود الفقري .
- جهاز فيديو وشرائط فيديو لعرض مهارة المشي الرياضي للتلميذات لتوضيح مراحل السباق المختلفة.

٢- الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية :-

- جهاز الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية باللتر المكعب .
- ساعة إيقاف لقياس النبض :-
- يقاس النبض عند الشريان الكعبري علي الناحية الوحشية للساعد مباشرة في المنطقة الأعلى من رسغ اليد، ويتم بواسطة أصبع السبابة، الوسطي والبنصر ومع الضغط برفق في اتجاه الكعبرة يمكن سهولة الإحساس بالنبض .
- ولقد تم قياس جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بواسطة الطبيب المختص بوحدة الطب الرياضي بإستاد بنها الرياضي .

ثانيا الأستمارات :-

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في محتويات البرنامج
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء في المتغيرات البدنية .
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء في المتغيرات الفسيولوجية.
- وقد تم اختيار المتغيرات وفقا لتقدير رأي الخبراء.

جدول رقم (٦) النسبة المئوية لرأي الخبراء في المتغيرات البدنية والفسيولوجية

ن = ١٠

رأي الخبراء	المتغيرات البدنية والفسيولوجية
%٧٥	١- السرعة
%٨٥	٢- قوة عضلات الظهر
%٩٥	٣- قوة عضلات الرجلين
%١٠٠	٤- قوة عضلات البطن
%١٠٠	٥- مرونة الفخذ
%١٠٠	٦- مرونة العمود الفقري
%٩٥	٧- التوافق العضلي العصبي
%٩٥	٨- التوازن
%٩٥	٩- النبض
%٨٥	١٠- السعة الحيوية

ويتضح من جدول (٦) رأي الخبراء في المتغيرات البدنية والفسيولوجية المناسبة لسباق المشي الرياضي للصح البكم.

ثالثا: الأختبارات :-

بعد تحديد الخبراء لأهم المتغيرات البدنية المناسبة قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة لأختيار الأختبارات التي تقيس هذه المتغيرات وتم عرضها علي السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبتها للدراسة وهي كالآتي :-

جدول رقم (٧) النسب المئوية لأراء الخبراء حول
الأختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية

المتغيرات	الأختبارات التي تقيسها	النسبة المئوية لرأي الخبراء
السرعة	العدو (٤) ثانية	%٧٥
قوة عضلات الظهر	إختبار قوة عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر	%١٠٠
قوة عضلات الرجلين	إختبار قوة عضلات الرجلين بجهاز الديناموميتر	%١٠٠
قوة عضلات البطن	إختبار الجلوس من الرقود	%٧٥
مرونة مفصل الفخذ	إختبار فتحة الرجل	%٧٥
مرونة العمود الفقري	ثني الجذع خلفا من الوقوف	%٨٥
التوافق العضلي العصبي	إختبار الدوائر المرقمة	%١٠٠
التوازن	إختبار الوقوف علي مشط القدم	%١٠٠

وينضح من جدول (٧) أن النسب المئوية لأراء الخبراء في تحديد أهم الإختبارات لقياس المتغيرات البدنية قد أُنحصرت بين (%٧٥)، (%١٠٠) وقد أرتضت الباحثة بالإختبارات التي حققت نسبة من %٧٥ نيمًا فوق .

الدراسة الأستطلاعية

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٥/١٠/٦ م إلى ٢٠٠٥/١٠/١٣ م وكانت بهدف :-

- ١- التعرف علي مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
- ٢- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- ٣- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق .
- ٤- تدريب المساعدين علي طرق تطبيق الاختبارات.
- ٥- تقدير الزمن الذي يمكن أن يستخدمه الفرد لكل اختبار ، وكذا زمن تطبيق وحدات البرنامج .
- ٦- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات البدنية .

لحساب الصدق استخدمت الباحثة طريقة صدق المقارنة الطرفية بأن قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المستخدمة علي عينة البحث وتم ترتيب درجاتهم ترتيباً تنازلياً وتقسيمهم إلي إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه الجدول رقم (٨) ، ولحساب الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة قامت الباحثة باستخدام طريقة التطبيق وإعادته Test - Re - Test بعد أسبوع من التطبيق الأول علي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وتم إيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين إثنين من المحكمين قاما بالقياس في نفس التوقيت علي أفراد العينة الاستطلاعية وبنفس أدوات القياس كما يوضحه الجدول رقم (٩)

جدول رقم (٨) دلالة الفروق بين الإرباعيين الأعلى والأدنى للمتغيرات البدنية (الصدق)

ن=١٠

معامل الصدق	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*١٥,٨٨	١,١٥	١٢,١٣	١,٢٣	٢١,٥٦	سرعة العدو (ث)
*٦,١٩	٢,١٣	٣٨,١٨	٢,٤٧	٤٠,٥٦	قوة عضلات الظهر
*١٠,٠٩	٢,٥٦	٤٠,٥٥	١,٩٨	٥٦,٤٤	قوة عضلات الرجلين
*٦,٩٨	٠,٤٩	٤,٤٨	١,٢٢	٨,٩٦	قوة عضلات البطن
*٤,٤٨	١,٢٥	٨,٨٩	١,٤٤	٥,٦٤	مرونة مفصل الفخذ
*٥,٤٦	١,٣٨	٤,٠٣	١,٥٦	٧,٨٢	مرونة العمود الفقري
*١١,٣٤	١,٢٢	٢,٤٧	١,٤٣	١٥,٨٦	التوافق
*١٦,١٧	٠,٥٧	١,٨٤	٠,٨٢	٣,١٣	التوازن

• دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعيين الأعلى (المميزة) والأدنى (غير المميزة) لصالح الأرباع الأعلى في جميع المتغيرات المستخدمة مما يشير إلي أنها صادقة

جدول (٩) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق
في المتغيرات البدنية (الثبات)

ن = ١٠

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الموضوعية
	ع	س	ع	س		
سرعة (العدو ٤ ث)	١٦,٢٢	١,٢٣	١٦,٢٣	١,٣٧٨	٠,٨٣١	*٠,٧٩٨
قوة عضلات الظهر	٤٣,٣٦	١,٢٣	٤٣,٣٩	١,٤٤	٠,٨٥١	*٠,٨١٥
قوة عضلات الرجلين	٤٨,٦٩	٩,٨٤	٤٧,٣٤	٩,٧٦	٠,٨٦٢	*٠,٧٧٧
قوة عضلات البطن	٥,٧٧	١,٢٨	٥,٨٦	١,١٣	٠,٧٨٢	*٠,٨٢٣
مرونة مفصل الفخذ	٩,١١	١,٦٢	٨,٦٢	١,٢٥	٠,٨٤٢	*٠,٨٠٩
مرونة العمود الفقري	٥,٠٠	١,١١	٥,٠٦	١,٢٤	٠,٨٦٦	*٠,٧٦٤
التوافق	١٨,٤٦	٠,٨٨	١٨,٤٤	٠,٩٧	٠,٧٧٦	*٠,٨٣٦
التوازن	١,٦٣	٠,٦٤	١,٦٤	٠,٦٤	٠,٧٩٥	*٠,٧٨٢

• دالة عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٠,٧٨ ، ٠,٨٧) كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجتي المحكمين وهذه القيم دالة إحصائياً بمد يدل علي أن هذه المتغيرات ذات معاملات ثبات وموضوعية.

ثالثاً: البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (١)

اتبعت الباحثة الخطوات التالية في وضع البرنامج المقترح

١- تحديد الهدف من البرنامج :

قامت الباحثة بالإطلاع علي المراجع والبحوث العلمية التي تناولت نفس المتغيرات قيد البحث ، وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بوضع برنامج يهدف إلي تعليم مهارة المشي الرياضي لضعاف السمع ومعرفة تأثيره علي المتغيرات البدنية والفسولوجية.

٢- أهم الأسس التي راعتها الباحثة عند وضع البرنامج :-

- * أن يحقق محتوى البرنامج الهدف الذي وضع من أجله
- * قدرة أفراد عينه البحث علي أداء التمرينات المقترحة
- * مشابهة التمرينات المقترحة في أداؤها لتمرينات المشي الرياضي
- * أن يكون ترتيب المحتوى بشكل تتابعي بحيث يبدأ من السهل إلي الصعب
- * أن يتميز بالمرونة ويكون قابل للتطبيق العلمي
- * مراعاة عامل الأمن والسلامة من حيث (شكل التمرين ، بداية التمرين ، ونهايته ، مساحة المكان في الملعب وخلوه من العوائق)

٣- خطوات وضع البرنامج :

انطلاقاً من أهداف البحث وفي ضوء المسح المرجعي والدراسات المشابهة والدراسة الاستطلاعية ودراسة خصائص عينة البحث (ضعاف السمع) والمقابلة الشخصية لبعض الخبراء المتخصصين تم وضع البرنامج المقترح .

واشتمل البرنامج علي (١٠) ووحدة تعليمية، تكرر كل وحدة ثلاث مرات أسبوعياً ، وزمن وحدات البرنامج غير ثابت يتراوح ما بين (٤٢ - ٦٧) دقيقة تبعاً لاختلاف الشدة والراحة ومسافة المشي في الجزء الخاص بالتدريب علي المشي بما يتناسب مع هذه الفئة من ضعاف السمع ومجموع عدد الوحدات التعليمية (٣٠) وحدة ولمدة شهرين ونصف وقد تم تحديد شدة الحمل من خلال التعويض في المعادلة الآتية:-

-معدل القلب المستهدف = النسبة المئوية للتدريب(أقصى معدل للنبض - النبض أثناء الراحة)
-حيث أن أقصى معدل النبض = ٢٢٠ - السن
-متوسط السن = ٢٠,٧٢
ومتوسط النبض أثناء الراحة ٧٢ نبضة / ق
(١٣٤:٢)

أجزاء الوحدة التعليمية من البرنامج :

أولاً: الإحماء : تم تحديد الزمن الخاص بجزء الإحماء من (٧ : ١٠ق) يشتمل علي :

- تمارينات مطاطية

- تمارينات عامة للمشي

- تمارينات للاتزان

ثانياً : الجزء الرئيسي : ويحتوي علي الواجبات الأساسية للوحدة وينقسم إلي :

(١٥ق)

١- تعليم مهارة المشي

(من ١٥ - ٣٥ق)

٢- تدريب علي المشي

ثالثاً: الجزء الختامي (التهديئة): مدته (٥:٧ ق) واشتمل علي تدريبات تهدئة واسترخاء ومشى خفيف وبالنسبة للوقت المخصص لتعليم المشي راعت الباحثة أن يكون الساعة الخامسة بعد العصر وذلك بناء علي رغبة عينة البحث ، وقد تم تطبيق البرنامج في المضمار الخاص بإستاد بنها الرياضي كما استعانت الباحثة بمدرّب ألعاب القوى بالإستاد في بداية تطبيق البرنامج وكذلك منخصص في لغة الإشارات .

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :-

بعد الانتهاء من إجراء القياسات القبلية في متغيرات البحث قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث الأساسية في ملعب إستاد بنها علي مدي (١٠) أسابيع في الفترة من ٢٠٠٥/١٠/١٨ م إلي ٢٠٠٥/١٢/٢٦ م وتكرر كل وحدة ٣ مرات أسبوعياً أيام السبت ،الاثنين ، الأربعاء ، حيث بلغ الزمن الكلي للبرنامج ٣٢ ساعة من تاريخ بدء التطبيق .

القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في نفس المتغيرات المقاسة في القياس القبلي من متغيرات بدنية وفسولوجية إجراء القياس البعدي بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٠٥م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج:-

المعالجات الإحصائية :-

تبعاً لأهداف البحث وفروضه تم تحديد التحليل الإحصائي كالاتي :-

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- اختبار "ت"

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية

ن = ٣٠

المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
سرعة العدو (ث)	١٦,٢٣	١,١٢	٢١,٦٤	١,٠٨	٥,٤١	*١٠,٢٤
قوة عضلات الظهر	٣٩,٤٥	٢,٠٨	٤٥,٥٦	٢,١٩	٦,١١	*١١,٨٥
قوة عضلات الرجلين	٤٥,٨٤	٢,٠٩	٥٢,٨١	٢,٨٩	٦,٢٦	*١٢,٩٨
قوة عضلات البطن	٥,٨٦	١,٤٣	٨,٩٤	١,٢٧	٣,٠٨	*٨,٨٧
مرونة مفصل الفخذ	٨,٢٢	٣,٤٦	٥,٦٧	١,٤٨	٣,٥٣	*٧,٣٤
مرونة العمود الفقري	٥,٠٢	١,١٦	٧,٨٧	١,٢٢	٢,٨٥	*٦,١١
التوافق العضلي العصبي	١٨,٤٩	١,٢٣	١٥,٩١	١,١٧	٢,٥٨	*٥,٤٦
التوازن	١,٦٣	٠,٦٤	٣,١٥	٢,٠٣	١,٥٢	*٧,٧٨

• دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات البدنية المستخدمة ولصالح القياس البعدي .

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات الفسيولوجية

ن = ٣٠

المتغيرات	القبلي		البعدي		الفرق	قيمة (ت)
	ع	س	ع	س		
النبض	٧٧,٥١	١,٦٤	٥٢,٥٠	١,٣٧	٥,٠٠	*١١,٧٣
السعة الحيوية	١٩٦٥,٦٣	٣,٨٢	٢٤٦٢,٥٠	٤,٥٧	٤٩٦,٨٦	*١٦,٤٣

• دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع القياسات الفسيولوجية المستخدمة ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٢) نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات قيد الدراسة

ن = ٣٠

المتغيرات	القياسات والاختبارات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التقدم %
البدنية	سرعة (العدو ٤ث)	١٦,٢٣	٢١,٦٤	٣٣,٣٣
	قوة عضلات الظهر	٣٩,٤٥	٤٥,٥٦	٢٥,٩١
	قوة عضلات الرجلين	٤٥,٤٧	٥٢,٨١	٢٦,٦٧
	قوة عضلات البطن	٥,٨٦	٨,٩٤	٥٢,٥٦
	مرونة مفصل الفخذ	٨,٢٢	٥,٦٧	٨٠,٥٧
	مرونة العمود الفقري	٥,٠٢	٧,٨٧	٥٦,٧٧
	التوافق	١٨,٤٩	١٥,٩١	١٣,٩٥
	التوازن	١,٦٣	٢,٠٣	١٨,٤٦
الفسيولوجية	النبض	٧٧,٥٠	٧٢,٥٠	٦,٤٥
	السعة الحيوية	١٩٦٥,٦٣	٢٤٦٢,٥	٢٥,٢٨

يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد الدراسة (البدنية - الفسيولوجية).

ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط الفروق للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وذلك في المتغيرات البدنية (العدو ٤ث)، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات البطن، قوة عضلات الرجلين، مرونة مفصل الفخذ، مرونة العمود الفقري، اختبار الدوائر الرقمية، التوازن وترجع الباحثة هذه الفروق في تحسن هذه المتغيرات إلي تأثير البرنامج التعليمي للمشي الرياضي الذي تم وضعه وتم تطبيقه علي العينة، وبذلك يكون البرنامج قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى المتغيرات البدنية السابقة، بينما حصلت (قوة عضلات الظهر والرجلين) كما يوضحه جدول (١٢) علي أقل نسبة تحسن وتعزي الباحثة ذلك إلي أن عضلات الظهر والرجلين من العضلات الكبيرة التي تحتاج إلي فترات تدريب طويلة حتى يمكن تنميتها وتقويتها، في حين أن البرنامج المقترح يتميز بالطابع التعليمي وليس التدريبي.

ويتفق ما توصلت إليه الباحثة من نتائج الدراسات والتي تتعلق بالمتغيرات البدنية مع كل من فادية (٢٠٠٤م) (١١) وولف ماي وآخرون (Wolf May Et.Al) (١٩٩٨م) (٢٧) في أن ممارسة النشاط الرياضي والحركة المستمرة تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية، كما أثبتت أن ممارسة الرياضة المستمرة تساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية للتميزات الصم البكم. كما يتفق مع بسطويسي وإبراهيم سالم السكار في أن المشي الرياضي من السباقات التي تكسب الفرد كثير من النفقات البدنية.

كما يتضح من جدول (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٧,١٧% ، ٨٠,٥٧%) وهذا التحسن في هذه النسب يرجع إلى تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمشي الرياضي وهذا يحقق الفرض الأول للبرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى وذلك في المتغيرات الفسيولوجية (النبض، السعة الحيوية) وترجع الباحثة هذه الفروق في تحسين هذه المتغيرات الي تأثير البرنامج التعليمي قيد البحث وهذا يتفق مع دراسة كلاً من فادية أحمد (٢٠٠٣) ، هارد مان هيدسون M. man Hudson (١٩٩٤م) (٢٣)، وولف ماي وآخرون Woolf May Et Al (١٩٩٨م) (١٥)، فاروق عبدالوهاب (١٩٩٩م) (١٥) بأن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة المشي يعتبر وسيلة فعالة لحماية صحة الإنسان له من تأثيرات إيجابية تؤدي إلي تحسن وزيادة كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم ويكون في حالة صحية مطمئنة ،حيث يحيا حياة كلها صحة ونشاط .

كما يتضح من عرض جدول (١٢) أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٦,٤٥% ، ٢٥,٢٨%) وهذا التحسن في هذه النسب يرجع إلي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمشي الرياضي علي عينة البحث من الصم البكم وهذا يحقق صحة الغرض الثاني " البرنامج المقترح " له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية قيد البحث.
 - وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
 - برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي علي تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية - الفسيولوجية)
- مما سبق يتضح أهمية وضرورة ممارسة الصم البكم للنشاط الرياضي وخاصة المشي الرياضي حتى يتحقق لهم حياة أفضل وصحة جيدة .

ثانيا : التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وأستخلاصات فإنها في حدود عينة الدراسة وإجراءاتها تتقدم بالتوصيات الآتية :-
- 1- استخدام البرنامج التعليمي للمشي الرياضي المعد من بل الباحثة في جميع مدارس الصم والبكم لما له تأثير إيجابي علي بعض الصفات البدنية والفيولوجية.
 - 2- ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .
 - 3- اهتمام الدولة وأجهزتها المختلفة بأهمية المشي الرياضي وخاصة لهذه الفئة من المعاقين وذلك بتوفير أماكن صالحة لممارسة المشي فيها .
 - 4- ضرورة إدخال سباق المشي الرياضي ضمن منهج مسابقات الميدان والمضمار لطلبة وطالبات كلية التربية الرياضية وتشجيع الباحثين في مجال مسابقات الميدانية والمضمار بإجراء هذه الدراسة علي إعاقات أخرى .

المراجع العربية والأجنبية

أولا : المراجع العربية

- 1- أسامة كامل راتب ، إبراهيم خليفة رياضة المشي ،سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس ، العدد (٢١)، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٨ م.
- 2- إبراهيم سالم السكار ، أحمد سالم حسين ، عبدالرحمن عبدالحميد زاهر موسوعة فيسيولوجيا مسابقات المضمار ،مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ م .
- 3- بسطويسي أحمد ، سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم تكتيك - تدريب ، دار الفكر العربي ١٩٩٧ م) .
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة " الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- 5- رضا مصطفى عصفور : فاعلية برنامج نشاط رياضي مقترح علي تنمية لتحصيل الدراسي والتوافق النفسي والتوازن الثابت للأطفال ضعاف السمع ، كلية التربية الرياضية ،المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة الزقازيق من ٣-٥ ديسمبر ١٩٩٧ م .
- 6- زوزو حامد الحسب محمد : فاعلية استخدام برنامج العاب تمهيدية مقترح علي تعلم المهارات الأساسية وتحسن بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدي الصم والبكم ، بحث منشور بالمجلة العلمية نظريات وتطبيقات ،العدد الرابع والعشرون ،الأسكندرية كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٥ .
- 7- عزة محمد العمري : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البلوميتريك علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للمعاقين ذهنياً في مسابقتي الوثب الطويل و ١٠٠ متر عدو ، مجلة العلوم البدنية والرياضة جامعة المنوفية العدد الثالث .

- ٨- فادية أحمد عبدالعزيز : برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والتوافق النفسي للمسنين .مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضة جامعة الإسكندرية ،العدد الواحد والخمسون (٢٠٠٤م).
- ٩- فاروق عبدالوهاب : الرياضة صحة لياقة بدنية ط٢، دار الشرق القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١٠- لطفي بركات أحمد : تربية المعوقين في الوطن العربي دار المريخ للنشر ١٩٨١م.
- ١١- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة ١٩٩٥م.
- ١٢- هدي عبدالحميد : تأثير تدريس المنهج الحديث للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي للتلاميذ ضعاف السمع علي تنمية بعض الصفات البدنية ومفهوم الذات الجسمية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق ١٩٩٩م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

- 13- Mark : Fentone, Seth loower, the 90-day fitness wolking program exercise and sports sciences reviews.1995.
- 14- Rabert, P.Art, Hurt: " The psychoical Social Impact of Diability " Third edition Springier Rublishing Company New york, 1991"
- 15-Woolf , May Et .Al : " The effect of two different 18 - week walking Programs on aerobic, Journal of sports sconces (London) 16 (8) - 710 1998.