

## برنامج أرضى مائى للطلاقة الحركية على بعض المهارات الأساسية للسباحة والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر

\* / مایسة محمد عقیفی السید

### المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم الذى تشهده البشرية فى شتى العلوم أوجد للمعاقين حظاً ومكاناً يفخرون به عن طريق التقدم والتطور فى شتى أنواع الرعاية سواء تدريب أو تأهيل، وبصرف النظر عن نوع أو درجة الإعاقة فالمعاق مواطن إنسان له حقوق وعليه واجبات شأنه شأن أى مواطن عادى وهو فى حاجة إلى رعاية تتناسب مع قدراته وإمكاناته. (27:9)

ويذكر "أسامة رياض" (2005م) أن من الأهداف النبيلة لرياضة المعاقين إعادة تأقلمهم وإلتحامهم ببنية المجتمع المحيط بهم أى تسهيل وسرعة إستفادتهم وإفادتهم للمجتمع بإنظامهم فى ما يسمى بالعلاج المهنى (تدريب المعاق على ممارسة مهنة طبقاً لميوله ومواهبه ونسبة إعاقته)، فهناك العديد من الرياضات التى يمكن فيها للمعاقين أن ينافسوا الأصحاء وعلى سبيل المثال سباحة المعاقين بتر الأطراف والمكفوفين والصمم، ومن ذلك يستطيع المعاق أيضاً أن يندمج بفاعلية فى رياضة مشتركة مع الأصحاء وبالتالي مع المجتمع. (23: 3)

ويرى "جودمان ج . وهوبر . ك" . Good man, J.& Hooper, C عام (1992م) أنه بالرغم من أن الإعاقة تفرض بعض القيود على المعاق إلا أنه مهما بلغت إعاقته يستطيع أن يتدرب وينتج ويصبح فرداً له قيمة فى الحياة فالإعاقة مصدر للتحديات لديه، ورحلة الحياة للمعاق ليست بالضرورة جيدة أو رديئة مقارنة بالشخص السليم وإن كانت الإعاقة تعمل على خلق قوى تساعد فى تحقيق ذاته ويمكن التغلب على ذلك بالتوجيه الإيجابى للفرد المعاق.

(1:21)

فتعليم المكفوفين الحركات الحرة التوافقية والحركات الرياضية الأولية والأساسية مثل المشى والجري المستقيم فى مسافات تزداد تدريجياً، وممارسة لرياضة البولينج والسباحة يساعده بدرجة كبيرة فى إستعادة لياقته وكفاءته الفسيولوجية وكذلك من الناحية الفسيولوجية فى إزالة الضغط والتوتر النفسى المصاحب لإعاقته وكسر حاجز العزلة النفسية وزيادة ثقته وإعتماده على نفسه. (213: 3)

\* مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

وقد زاد الاهتمام بالرياضات الترويحية والتنافسية كأحد الفروع العلاجية والتأهيلية لمكفوفى البصر .

كما يقسم الإتحاد الدولي لرياضة المكفوفين وضعاف البصر المكفوفين إلى ثلاث مجموعات لتوفير المنافسة الرياضية المتكافئة بين المعوقين:

1- المجموعة الأولى: B1

عدم رؤية الضوء، وعدم القدرة على تمييز شكل اليد فى أى إتجاه أو أى مسافة.

2- المجموعة الثانية: B2

القدرة على تمييز شكل اليد، وحدة البصر لا تتعدى (6/ 60) بمجال رؤية لا يتعدى (5) درجات (ذوو قصور بصرى).

3- المجموعة الثالثة: B3

تكون حدة الإبصار أعلى من (2/ 60 : 6/ 60) بمجال رؤية أعلى من (5) درجات وأقل من (20) درجة (ذوو قصور بصرى). (10 : 168)

وقد توافرت للباحثة العينة من المكفوفين الذين ينتمون للمجموعة الأولى B1 .

ويذكر "إبراهيم الزهيرى" (2007م) أن حاسة السمع عند الكفيف أهم حاسة فى حياته، فعن طريقها يستكشف ما يحيط به، فقد أثبتت الدراسات أن 75% من الإنطباعات الحسية تقدمها الأذن للكفيف، حيث تساعده هذه الحاسة فى معرفة المسافة والإتجاه وحصوله على الكثير من المعلومات عن البيئة التى يعيش فيها.

فقدرة الفرد على إدراك العلاقات المكانية تعتبر من القدرات التى يعتمد عليها المعاق بصرياً إلى حد كبير.

فقد أثبتت الدراسات أن إحساس الكفيف بالعوائق إنما هو نتيجة التدريب المنتظم والمتواصل مما يزيد من حدتها وإستخدامها فى تمييز العوائق والإحساس بها ومن ثم تلافيها . (1: 137- 146)

ويرى "أسامة رياض" (2005م) أن السباحة من الرياضات التى تضىء سعادة نفسية بالغة عند ممارسة المكفوفين لها حيث تعطيم شعوراً بالانتعاش وحرية الحركة وبدون أى خوف وفى جميع الإتجاهات. (3 : 218)

ويذكر "أمين الخولى"، "أسامة راتب" (1998م) أن برامج الطلاقة الحركية يقصد بها استخدام المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لها طابع التنافس بهدف تحسين أداء

الفرد لحركاته ويساعد الطفل في إكتساب القدرة على إدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين المهارات الحركية والتنسيق بينها، كما يجب الإهتمام بالمهارات الأساسية للأطفال المكفوفين وتميئتها حيث أن أدائها بانتظام يساعد علي إدخال المرح والسرور الرضا ويرفع الكفاءة البدنية والنفسية لما لها من دور كبير في تحسن حالة الفرد. (7:146، 249)

وبرامج الطلاقة الحركية هي التمهيد الطبيعي والمنطقي لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة

والبرنامج التعليمي للسباحة هو عبارة عن تعلم مجموعة من المهارات المختارة والمنظمة التي تساعد المتعلم على التعامل مع الوسط المائي والشعور بالأمن والطمأنينة والسلامة والتحرك في الماء بسهولة ويسر، فإنعدام الجاذبية يسمح للمتسابقين بالإستعمال الأفضل لقدراتهم الوظيفية المتبقية، تمارس السباحة في المنافسات من قبل جميع أصناف المعوقين دون إستعمال معدات خاصة. (2 : 6، 9)

مما سبق يتضح لنا مدى أهمية ممارسة مكفوفى البصر للأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة السباحة، لذلك رأت الباحثة أنه يمكن تعليم هذه الفئة المهارات الأساسية للسباحة عن طريق استخدام برنامج أراضى مائى للطلاقة الحركية التي تكسب الطفل العديد من القدرات البدنية والنفسية مما يدخل فى نفسه الشعور بالمتعة والسرور أثناء التعلم والأداء وبالتالي يكسبه الشعور بالأمن، فقد أوضح ماسلو تسلسلاً للحاجات البشرية مرتبة ترتيباً هرمياً في خمس مستويات، وتأتى الحاجات الأمنية فى المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية، وتشتمل الحاجات الأمنية على العديد من الحاجات كالإستقرار، الأمان، التحرر من الخوف، الوقاية من الأخطار، وإكتساب الفرد للعديد من المهارات يعمل على توفير الراحة النفسية للفرد مما يحقق له التوازن والإستقرار الإنفعالى ويوفر له الوقاية من العديد من المخاطر. (15: 185) (16: 41، 42)

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات الخاصة بهذه الفئة من المكفوفين فقد وجد أن لديهم قصور في معظم القدرات البدنية والنفسية وقد أرادت الباحثة وضع برنامج أراضى مائى للطلاقة الحركية للمكفوفين، حيث أنه يعتبر من البرامج التي تكسب الطفل العديد من القدرات البدنية والنفسية، وقد شهدت الفترة الأخيرة اهتمام كبير بهذا النوع من البرامج التي تساهم في تحسين حالة الفرد، ولأنه علي حد علم الباحثة لم توجد دراسة متخصصة تناولت هذا

البرنامج، لذلك قامت الباحثة بمحاولة وضع برنامج أرضى مائى للطلاقة الحركية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية للسباحة والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر.

#### **هدف البحث:**

#### **يهدف البحث إلى:**

وضع برنامج أرضى مائى للطلاقة الحركية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية للسباحة والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر.

#### **فروض البحث:**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر لصالح القياس البعدي.

#### **المصطلحات:**

#### **الطلاقة الحركية:**

استخدام المهارات بدون أدوات على شكل ألعاب توافقية لتحسين أداء الفرد لحركاته ويكسب الطفل القدرة على إدارة الجسم فى المواقف الحركية بكفاءة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين المهارات الحركية والتنسيق بينها وزيادة الإتجاه نحو الأداء الجماعي (2:146) الأمان النفسى:

هو الحاجة إلى الطمأنينة والإستقرار والحماية والتحرر من الخوف والقلق والاضطراب. ( 11 : 120 )

#### **الدراسات المرتبطة:**

أولاً: الدراسات المرتبطة العربية :

- 1- أجرت "عزيزة محمد عفيفى" (2011م) (14) دراسة بعنوان "تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على بعض المهارات الأساسية" على عينة عددها 20 تلميذة من تلميذات الصف (الرابع) بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمدينة (بناها)، وتم إستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي البعدي، وكانت

أهم النتائج أن البرنامج المقترح للطلاقة الحركية له تأثير إيجابي على تحسن المهارات الأساسية لألعاب القوى و الشعور بالوحدة لضعاف السمع.

2- أجرى "أحمد زكى" (2009م) (2) دراسة بعنوان "دراسة مقارنة بين التلاميذ المعاقين بصرياً (فئات B1, B2, B3) على قدرة تعلم سباحة الزحف على البطن" على عينة عددها 25 تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية من (9- 12) سنة، تم استخدام المنهج التجريبي لثلاثة مجموعات B1, B2, B3 تبعاً لدرجة الرؤية، وجود فروق بين المجموعات الثلاث في جميع الإختبارات.

3- أجرت "عزيزة محمد عفيفي" (2004م) (13) دراسة بعنوان "فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على المستوى الرقمي للوثب الطويل والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر" على عينة عددها 18 تلميذة، وتم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القياس القبلى البعدى، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن الإقتراب والإرتقاء والمستوى الرقمي والإحساس بالمسافة لدى التلاميذ المكفوفين.

4- أجرت "أمل محمد بيومي" (2002م) (6) دراسة بعنوان "برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين ذهنياً واثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والإجتماعية"، على عينة عددها 20 طفلاً من المعاقين تتراوح نسبة ذكائهم (50 - 70%) كما يتراوح أعمارهم بين (11- 14) سنة، أجريت الدراسة الأساسية بحمام نادى الأولمبى وحمام نادى الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وكان أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن قوة عضلات الذراعين والرجلين وزمن 30 متر بين الذراعين واليدين والتوازن الثابت، كما أثر على بعض الجوانب النفسية بتحسن مستوى الأطفال المصابون بمتلازمة داون لذاتهم، تم تعديل غالبية السلوكيات غير المرغوب فيها، كما تحسنت بعض الجوانب الإجتماعية والتي تمثلت في جزء التنشئة الإجتماعية وتحمل المسؤولية والتوجيه الذاتى لهؤلاء الأطفال.

5- أجرت "تهى عزب" (2002م) (20) دراسة بعنوان "أثر الدمج بين الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال الأسوياء على تعلم المهارات الأساسية فى السباحة"، على عينة عددها 15 طفل (10 أطفال معاقين، 5 أطفال أسوياء)، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المتبع له اثر إيجابي على تعلم الأطفال المعاقين ذهنياً بسيطى الإعاقة بعض

المهارات الأساسية فى السباحة، وأن الدمج بين الأطفال له أثر إيجابى على تعلم وتحسن مستوى أداء الأطفال المعاقين ذهنياً والأسوياء فى المهارات الأساسية فى السباحة.

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية :

1- أجرى "جلسر Gleser" (1992م) (22) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الجودو على تحسين بعض النواحي البدنية والنفسية للمكفوفين"، تم تطبيق البحث على عينة مكونة من (7) تلاميذ مكفوفين كلياً، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج تحسنت بعض النواحي البدنية والنفسية للأطفال المكفوفين بشكل ملحوظ بعد ممارستهم لتدريبات الجودو بشكل منظم.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من العرض السابق للدراسات السابقة وجدت الباحثة أن هناك اتفاق حول أهمية ممارسة السباحة للمكفوفين وأن المهارات الأساسية للسباحة من الأنشطة التى لها تأثير إيجابى على كل من النواحي البدنية والنفسية وقد أفادت الدراسات المرتبطة بالباحثة فى تحديد المنهج المستخدم والأدوات ووسائل جمع البيانات وتحديد الأسلوب الإحصائى المناسب للدراسة وكذلك الضوابط الخاصة بعينة البحث وساعدت فى صياغة الفروض وكذلك تحديد فترة تطبيق البرنامج.

إجراءات البحث:

المنهج:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة ذات القياس القبلى البعدى.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من تلميذات الصف (الرابع) بمدرسة النور للمكفوفين بمدينة (بنها) والبالغ عددهن (20) تلميذة بطريقة الحصر الشامل وتم إستبعاد (2) تلميذة بسبب حالتهم الصحية، ثم قامت الباحثة بإختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددها (6) تلميذات وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية وبذلك أصبح عينة البحث الأساسية 12 تلميذة، والجدول التالى يوضح تصنيف مجتمع البحث.

## جدول (1)

### تصنيف مجتمع البحث

المجتمع	مستبعدون	عينة البحث	العينة الاستطلاعية
20	2	12	6

وقد قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

تجانس مجتمع البحث في كل من (السن - الطول

الوزن - الذكاء)، حاجات الأمان النفسي

ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	9.6	0.49	10	2.45-
الطول	سم	134	22.40	140	0.80-
الوزن	كجم	40.55	1.05	40.50	0.14
الذكاء	درجة	74.73	1.83	75.40	1.10-
الحاجة إلى الاستقلال	درجة	33.33	2.35	33	0.42-
الحاجة إلى القوة	درجة	33.16	2.15	33	0.22-
الحاجة إلى الإستقرار والشعور بالسلام	درجة	36.5	2.27	36	0.66-
الحاجة إلى تجنب الألم والإستثارة	درجة	38.33	2.12	38	0.46-
الحاجة إلى الطمأنينة	درجة	31.5	2.21	31	0.67-
الحاجة إلى النظام والترتيب	درجة	34.02	2.11	34	0.02-
الحاجة إلى الحماية	درجة	38.5	2.17	38	0.69-

يتضح من جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (0.02: 2.45) أي

انحصرت ما بين (±3) وهذا يدل على تجانس مجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- لوحات طفو.
- صفارة.
- شريط قياس بالمتري.
- ساعة إيقاف .

ثانياً: الاستثمارات

- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى المهارات الأساسية للسباحة المناسبة لفئة المكفوفين حيث قامت الباحثة بعمل مسح مرجعى للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لإختيار هذه المهارات وقد تم إختيار المهارات التي حصلت على نسبة 80% فأكثر مرفق ( 3 ) ( 2 ) : (97)(98 - 83 : 5)(8 : 13 - 39)(12 : 61 - 74) وجدول (3) يوضح ذلك :

جدول (3)

النسبة المئوية لرأى الخبراء فى المهارات الأساسية للسباحة

ن = 10

المهارات الأساسية للسباحة	رأى الخبراء
مهارة التعود على الماء	80%
مهارة التنفس	90%
مهارة الطفو الأفقى على البطن والوقوف منه.	80%
مهارة الطفو الأفقى على الظهر والوقوف منه.	80%
مهارة الإنزلاق على البطن	100%
مهارة الإنزلاق على الظهر	100%

- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التدريبات المكونة للبرنامج المقترح مرفق ( 4 ).
- إستمارة تقييم مستوى الأداء: بعد تحديد الخبراء المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر قامت الباحثة بتصميم إستمارة لتقييم مستوى الأداء مرفق ( 7 )، حيث تم التقييم عن طريق لجنة تحكيم مكونة من خمسة من أعضاء هيئة التدريس مرفق ( 6 )، وحددت الدرجة من عشرة درجات فى كلا من القياس القبلى والقياس البعدى وفقاً لأراء الخبراء مرفق (1) ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل طالبة.



رابعاً : المقاييس:

مقياس الأمان النفسى مرفق ( 2 ).

وهو إعداد صلاح الدين حمدى (1995) وهو يتكون من (140عبارة) وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على المكفوفين عن طريق المقابلة الشخصية مع التلميذات وتحديد الإجابة التى تترجم ما تشعر به.

طريقة تصحيح المقياس:

المقياس مكوناً من (140عبارة ) وترتب عبارات المقياس ترتيباً دائرياً وتدرج الإجابة على كل عبارة فى ثلاث استجابات يختار المفحوص أحدها :

(غالباً) (أحياناً) (نادراً)

والتعليمات تقضى أن يضع المفحوص علامة (√) فى خانة غالباً إذا كانت العبارة تترجم ما يشعر به ويحسه، ويضع علامة (√) فى خانة أحياناً إذا كانت العبارة تترجم ما يشعر به ويحسه أحياناً، ويضع علامة (√) فى خانة نادراً إذا كانت العبارة تنطبق عليه ولا تعبر عما يشعر به ويحسه إلا نادراً .

وقد استخدمت الباحثة الطريقة التالية فى تقدير استجابة المفحوصين تدرج الاستجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتعد النقطة الوسطى نقطة حيادية لا يستطيع الفرد أن يجزم باتجاهه.

وعلى هذا فالدرجة المرتفعة تدل على إشباع الحاجة، والدرجة المنخفضة تدل على عدم إشباع الحاجة ويمكن جمع الدرجات التى يحصل عليها الفرد فى كل عبارات المقياس لتوضح الدرجة الكلية التى توضح مدى عمق حاجاته ولقد استخدم المقياس الحالى استجابة ثلاثية:

(غالباً) (أحياناً) (نادراً)

وتكون الاستجابة مقدرة فى حالة الإيجاب ( الدالة على الإشباع ):

1 2 3

وتكون الاستجابة مقدرة فى حالة السلبية (الدالة على عدم الإشباع):

3 2 1

## التجربة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة عددها (6) تلميذات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الأمان النفسى، وقد تمت هذه الدراسة فى الفترة من 24 / 5 / 2011م إلى 31 / 5 / 2011م.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

أولاً: صدق مقياس الأمان النفسى:

تم حسابه باستخدام الاتساق الداخلى عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4)

الصدق لحاجات الأمان النفسي

ن = 6

الحاجة إلى القوة		الحاجة إلى الحماية		الحاجة إلى تجنب الألم والاستشارة		الحاجة إلى الاستقلال		الحاجة إلى الاستقرار والشعور بالسلام		الحاجة إلى النظام والترتيب		الحاجة إلى الطمأنينة	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	قيمة (ر)	العبارة
0.81	7	0.92	6	0.81	5	0.86	4	0.713	3	0.87	2	0.82	1
3	14	2	13	7	12	2	11	0.816	10	9	9	1	8
0.84	21	0.82	20	0.92	19	0.92	18	0.888	17	0.81	16	0.88	15
9	28	1	27	4	26	1	25	0.878	24	2	23	8	22
0.85	35	0.86	34	0.82	33	0.78	32	0.732	31	0.89	30	0.81	29
4	32	7	41	1	40	4	39	0.777	38	0	37	1	36
0.86	49	0.85	48	0.82	47	0.84	46	0.775	45	0.84	44	0.81	43
0	56	1	55	4	54	1	53	0.892	52	5	51	2	50
0.88	63	0.81	62	0.95	61	0.86	60	0.818	59	0.87	58	0.87	57
6	70	1	69	4	68	1	67	0.873	66	8	65	8	64
0.85	77	0.91	76	0.81	75	0.85	74	0.715	73	0.84	72	0.87	71
5	84	2	83	6	82	2	81	0.821	80	5	79	9	78
0.93	91	0.81	90	0.92	89	0.85	88	0.725	87	0.86	86	0.90	85
6	98	2	97	1	96	4	95	0.869	94	5	93	1	92
0.86	105	0.91	104	0.88	103	0.90	102	0.749	101	0.84	100	0.82	99
6	112	0	111	8	110	1	109	0.757	108	5	107	5	106
0.81	119	0.82	118	0.90	117	0.92	106	0.712	115	0.84	114	0.94	113
5	126	1	125	1	124	2	123	0.738	122	5	121	5	120
0.83	133	0.82	132	0.84	131	0.85	130	0.740	129	0.82	128	0.87	127
7	140	1	139	6	138	0	137	0.801	136	5	135	5	134
0.83		0.93		0.87		0.85				0.92		0.84	
2		8		6		7				5		1	
0.82		0.81		0.81		0.90				0.90		0.80	
6		4		2		1				1		3	
0.81		0.83		0.86		0.91				0.90		0.80	
3		5		9		5				8		9	
0.92		0.88		0.85		0.86				0.83		0.94	
1		8		4		5				3		0	
0.89		0.81		0.86		0.87				0.81		0.83	
2		8		3		1				2		8	
0.85		0.81		0.86		0.88				0.81		0.89	
0		5		7		5				1		9	
0.84		0.81		0.95		0.82				0.80		0.87	
3		2		5		4				9		1	
0.82		0.91		0.90		0.83				0.81		0.78	
1		3		5		5				6		5	
0.81		0.82		0.82		0.84				0.80		0.84	
4		1		5		5				5		5	
0.85		0.88		0.90		0.85				0.87		0.82	
1		2		1		6				9		9	
0.835	المجموع	0.833	المجموع	0.906	المجموع	0.881	المجموع	0.831	المجموع	0.836	المجموع	0.887	المجموع

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.811

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس مما يشير إلى صدق المقياس المستخدم.

ب - ثبات مقياس الأمان النفسي.

أ - ثبات الإختبار:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث البالغ عددها (6) تلميذات، و جدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني لحاجات الأمان النفسي

ن = 6

معامل الارتباط	حاجات الأمان النفسي
0.878	الحاجة إلى الاستقلال
0.875	الحاجة إلى القوة
0.835	الحاجة إلى الاستقلال والشعور بالسلام
0.834	الحاجة إلى تجنب الألم والاستشارة
0.901	الحاجة إلى الطمأنينة
0.812	الحاجة إلى النظام والترتيب
0.898	الحاجة إلى الحماية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (0.812: 0.901) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

مستوى الذكاء:

حصلت عليه الباحثة من سجلات المدرسة حيث تم استخدام مقياس وليامز لقياس ذكاء المكفوفين وضعاف البصر، ويغطي الإختبار شريحة واسعة من الاعمار ما بين 4 سنوات و 16 سنة من المكفوفين وضعاف البصر، وتضم مجموعة المكفوفين الفئات المختلفة لفقدان البصر (فقدان البصر الولادي وبعد الميلاد) ، وتضم مجموعة ضعاف البصر الدرجات المختلفة من حدة الإبصار.

## خامساً: البرنامج:

قامت الباحثة بتصميم برنامج أرضى مائي للطلاقة الحركية للمكفوفين على شكل ألعاب توافقية لها طابع التنافس بما يتناسب مع خصائص وميول واحتياجات هذه الفئة بهدف تحسين أداء الطفل لحركاته ويساعد الطفل في إكتساب القدرة على إدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة من خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين المهارات الأساسية في السباحة والتنسيق بينها، كما أن أدائها بانتظام يساعد علي إدخال المرح والسرور الرضا والبعد عن العزلة ويرفع الكفاءة البدنية والنفسية لما لها من دور كبير في تحسن حالة الفرد.

### وقد اتبعت الباحثة عند تصميم البرنامج الأسس الآتية:

- الإطلاع على المراجع العلمية والبحوث السابقة في المجال.
- أخذ رأى السادة الخبراء في كل ما يختص بالبرنامج.
- أن تتناسب محتويات البرنامج مع المرحلة السنية والعمر العقلي لهذه الفئة.
- أن يتميز البرنامج بالمرونة والتنوع وسهولة الفهم.
- مدى ملائمة مكان تنفيذ البرنامج.
- تحديد جرعة البرنامج المقترح من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية للتأكد من مناسبته للتطبيق على العينة الأساسية.

### التجربة الإستطلاعية الثانية:

وقد تمت هذه التجربة يومى الخميس، الأحد الموافق 26 / 5 / 2011م، 29 / 5 / 2011م، وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية الثانية عن تأكد الباحثة من مدى ملائمة البرنامج المقترح ومدى مناسبة الأدوات المستخدمة ومكان تنفيذ البرنامج للعينة الأساسية وكذلك معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحثة ومنها ملاحظة جميع أفراد العينة بإستمرار منعاً لحدوث خطر عليهم أو أى عملية غرق وتم التغلب على ذلك بمساعدة خمسة من الزملاء .

### القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث فى المهارات الأساسية للسباحة ومقياس الشعور بالأمان النفسى يومى الأربعاء، الخميس الموافق 1، 2 / 6 / 2011م.

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث الأساسية في حمام سباحة مركز شباب بنها، مع الإستعانة بخمسة من الزملاء أثناء التطبيق في الفترة من 2011 / 6 / 5 إلى 2011 / 7 / 14م، بواقع (6) أسابيع ثلاث مرات أسبوعياً لمدة (60 ق) في المرة الواحدة.  
القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث الأساسية على عينة البحث قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية يومى الأحد والإثنين الموافق 17 ، 18 / 7 / 2011م.  
المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة بيانات البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- نسبة التحسن.
- الوسيط.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج:

### جدول (6)

دلالة الفروق ومعدل التقدم بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للسباحة

ن = 12

المهارات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	نسبة التحسن
مهارة التعود على الماء	0.0	7	7	1.13	21.49	7%
مهارة التنفس	0.0	6.83	6.83	1.05	22.51	6.83%
مهارة الطفو الأفقى على البطن والوقوف منه	0.0	6.95	6.95	0.81	29.3	6.95%
مهارة الطفو الأفقى على الظهر والوقوف منه	0.0	6.71	6.71	0.58	39.91	6.71%
مهارة الإنزلاق على البطن	0.0	6.71	6.71	0.94	24.71	6.71%
مهارة الإنزلاق على الظهر	0.0	6.79	6.79	1.16	20.33	6.79%

قيمة (ت)  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى المهارات الأساسية للسباحة، وأن أعلى نسبة مئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبليّة فى مهارة التعود على الماء حيث بلغت ( 7 %) .

جدول ( 7 ) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة  
البحث في حاجات الأمان النفسي

ن = 12

حاجات الأمان النفسي	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	انحراف	قيمة ت	نسبة التحسن
الحاجة إلى الاستقلال	33.33	39.25	5.92	1.83	10.76	17.76%
الحاجة إلى القوة	33.16	38.5	5.34	1.72	10.27	16.10%
الحاجة إلى الإستقلال والشعور بالسلام	36.5	42.16	5.66	1.76	10.68	15.51%
الحاجة إلى تجنب الألم والأستشارة	38.33	43.66	5.33	1.35	13.0	13.91%
الحاجة إلى الطمأنينة	31.5	38.25	6.75	1.92	11.64	21.43%
الحاجة إلى النظام والترتيب	34.02	39.5	5.48	1.42	12.74	16.11%
الحاجة إلى الحماية	38.5	41.66	3.16	1.37	7.71	8.21%
المجموع الكلي	246.33	278.98	32.65	9.13	11.87	13.25%

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول رقم ( 7 ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع حاجات الأمان النفسي، وأن أعلى نسبة مئوية لمعدلات تقدم القياسات البعدية عن القبليّة في حاجات الأمان النفسي هي الحاجة إلى الطمأنينة حيث بلغت (21.43%)  
ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر، وتراوحت نسب التحسن ما بين (6.71% : 7%) وأن أعلى نسبة تحسن كانت في مهارة التعود على الماء. وترجع الباحثة سرعة تعلم المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر إلى مجموعة ألعاب الطلاقة الحركية المستخدمة في البرنامج خارج وداخل الماء والتي ساعدت علي تعلم تلك المهارات.

وتتفق نتائج هذا البحث في التأثير الإيجابي لممارسة الأنشطة الرياضية على هذه الفئة مع دراسة كل من أحمد زكى " (2009م) ( 2 )، عزيزة محمد عفيفي (2004م) ( 13 )، "جيسر Gleser" (1992م) (22)، إلى أن البرامج والأنشطة الرياضية وأشكالها المتعددة يكون لها أثر إيجابي في التقدم والارتقاء بهذه الفئة كما أنها تساعد على حل مشاكلهم البدنية والنفسية.

كما تتفق مع ما أشار إليه "أمين الخولي" و"أسامة راتب" (1998م) (7 : 250) إلى أن برامج الطلاقة الحركية هي التمهيد الطبيعي والمنطقي لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وهذا يحقق صحة الفرض الأول وهو ينص على:  
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر لصالح القياس البعدي".

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين (8.21% : 21.43%) وأن أعلى نسبة تحسن كانت فى الحاجة إلى الطمأنينة، وترجع الباحثة هذا التقدم إلى محتوى البرنامج المقترح حيث تنوعت تمارينات الطلاقة الحركية على شكل أداء فردى وجماعى يؤدي خارج وداخل الوسط المائى مما يساعد على زيادة الشعور بالبهجة والسرور كما أن الأداء بصورة جماعية كان له أثره على التقليل من الشعور بالخوف وزيادة الإحساس بالأمان والانتماء للجماعة من خلال التعاون والمشاركة فى الأداء.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "أحمد زكى" (2009م) (2)، "عزيزة محمد عفيفى" (2011م) (14)، "أمل محمد بيومى" (2002م) (6)، إلى أن الأنشطة الرياضية بما تحتويه من برامج ترويحوية وتعليمية وبرامج تمارينات تساعد على تحسين وارتقاء الجوانب النفسية لهذه الفئة.

كما تتفق أيضاً هذه النتائج مع ما أشار إليه "أسامة رياض" و"تاهد أحمد" (2001م) (4) إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لهذه الفئة له فائدة كبيرة حيث يزيد من شعورهم بالمودة والألفة وزيادة الثقة بالنفس وقدراتهم على التفاعل الإيجابى مع الآخرين.

وترجع الباحثة هذا التحسن إلى أن البرنامج التعليمى الأرضى المائى للطلاقة الحركية قد ساهم فى إشباع حاجات الأمان النفسى لدى المكفوفين حيث أن إستخدام الأدوات والأداء مع الزملاء بشكل جماعى أدى إلى الإحساس بالأمان وكذلك تواجد وإنتباه المعلم بإستمرار ساعد الأطفال مكفوفى البصر على إنجاز وسرعة عملية التعلم وبالتالي يتمكن من الأداء الصحيح دون التعرض للإصابة أو الغرق مما ساعد على إشباع حاجات الأمان النفسى المتمثلة فى الحاجة إلى تجنب الألم والطمأنينة والقوة والإستقلال وغيرها من الحاجات.

حيث يشير "محمد الحماحمى"، "عايدة عبدالعزيز" (1993) أن إكتساب الفرد للعديد من المهارات وتوفير الراحة النفسية للفرد يحقق له التوازن والإستقرار الإنفعالى ويوفر له الوقاية من العديد من المخاطر. (16: 42)



وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من "أمل محمد بيومي" (6) "ميرفت عبد الغفار" (17) و"عزيزة محمد عفيفي" (13)، حيث يروا أن إشباع الحاجات النفسية لدى الفرد تكسبه الشعور بالثقة والأمان .

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني وهو:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الإحساس بالأمان النفسي لمكفوفى البصر لصالح القياس البعدي".

## الإستخلاصات والتوصيات:

### أولاً: الإستخلاصات:

- البرنامج الأرضى المائى للطلاقة الحركية له تأثير إيجابى على تعلم المهارات الأساسية للسباحة لمكفوفى البصر.
- البرنامج الأرضى المائى للطلاقة الحركية له تأثير إيجابى على حاجات الأمان النفسى لمكفوفى البصر.

### ثانياً: التوصيات:

#### فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث تقترح التوصيات التالية:

- استخدام البرنامج المقترح وتنفيذه فى مدارس السباحة للمكفوفين لما له من تأثير إيجابى على تعلم المهارات الأساسية للسباحة.
- زيادة الاهتمام بهذه الفئة من الأطفال وإعداد برامج حركية مناسبة لهم.
- الإهتمام بإعداد معلمى السباحة المتخصصين لإعداد ذوى الإعاقة البصرية والمكفوفين.
- الإهتمام بإنشاء حمامات السباحة المعدة فنياً لتعليم ذوى الإعاقة البصرية والمكفوفين.
- الإهتمام بوسائل الأمان والسلامة لذوى الإعاقة البصرية والمكفوفين.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- 1- إبراهيم عباس الزهيري (2007م): "تربية المعاقين والموهبين ونظم تعليمهم إطار فلسفى وخبرات عالمية"، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 2- أحمد زكى عبد المقصود أحمد (2009م): "دراسة مقارنة بين التلاميذ المعاقين بصرياً (فئات B1, B2, B3)" على قدرة تعلم سباحة الزحف على البطن" رسالة ماجستير غير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 3- أسامة رياض (2005م): "رياضة المعاقين، الأسس الطبية والرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 4- أسامة رياض، ناهد أحمد (2011م) : "القياس والتأهيل الحركى للمعاقين"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب (1999م) : "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة .
- 6- أمل محمد محروس بيومى (2002م): "برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للسباحة للأطفال المعاقين ذهنياً واثره على بعض القدرات الحركية والجوانب النفسية والإجتماعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 7- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (1998م): "التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 8- جمانة محمد عبدالحميد (2009م): "رياضة السباحة تعلمها، تدريبها، قانونها"، دار البداية ، دار المستقبل، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 9- حسين أحمد عبد الرحمن التهامى (2006م): "تربية الأطفال المعاقين سمعياً فى ضوء الاتجاهات العالمية المعاصرة"، الدار العالمية للنشر.
- 10- خالد محمد حسن الرشيدى (1994م): "دراسة تقويمية لمقرر المناهج وطرق التدريس فى برنامج إعداد معلم العلوم للمعاقين بصرياً للمرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

- 11- صلاح الدين حمدى (1995م): "دراسة لبعض الحاجات النفسية لدى الشباب الجامعى وعلاقته بالتوافق النفسى"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- 12- عبدالرازق جبار الرماحى، صالح عمار العويب (2007م): "الرياضات المائية (تعليم، تدريب، تحكيم)"، دار الكتب الوطنية، بنغازى، ليبيا.
- 13- عزيزة محمد عفيفى (2004م) "فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستخدام الإيقاع السمعى على المستوى الرقى للوثب الطويل والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر"، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد الثالث والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- 14- عزيزة محمد عفيفى (2011م) "تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على بعض المهارات الأساسية"، بحث منشور بالمجلة العلمية الرياضة علوم وفنون ،العدد التاسع والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- 15- كمال درويش، أمين الخولى (2001م): "الترويح وأوقات الفراغ التاريخ والفلسفة - الإجتماعيات - البرامج والأنشطة"، ط2، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 16- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى (1993م): "الترويح بين النظرية والتطبيق"، القاهرة.
- 17- ميرفت عبد الغفار الجوهري (1994م): "أثر الممارسة الرياضية على حاجات الأمان وعلاقتها بالتوافق النفسى الاجتماعى لدى طالبات الجامعات دراسة مقارنة " مجلة علوم وفنون الرياضية، جامعة حلوان، المجلد السادس ، العدد الثالث سبتمبر.
- 20- نهى يحيى إبراهيم عزب (2002م): "أثر الدمج بين الأطفال المعاقين ذهنياً والأطفال الأسوياء على تعلم المهارات الأساسية فى السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 21- Goodman , J., Hooper , C. 1992: **Hearing Impaired children and youth a Review of psychomotor Behavior**, United States.
- 22- Gleser, J. 1992: "**Physical and Psychological Benefits of Modified Judo Practice for Blind and Mentally Retarded Childern, APilot Study In Cultural And Motor Skill**", 3 Part 1, New York.

تأثير برنامج أرضى مائى للطلاقة الحركية  
على بعض المهارات الأساسية للسباحة  
والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر

\*/ مایسة محمد عفیفی السید

یهدف البحت إلى وضع برنامج أرضى مائى للطلاقة الحركية ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية للسباحة والإحساس بالأمان النفسى لمكفوفى البصر، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، على عينة قوامها (12) تلميذة. أظهرت النتائج تفوق مجموعة البحث التى استخدمت البرنامج الأرضى مائى للطلاقة الحركية فى مستوى الأداء المهارى وحاجات الأمان النفسى. قد أوصت الباحثة استخدام البرنامج المقترح وتنفيذه فى مدارس السباحة للمكفوفين لما له من تأثير إيجابى على تعلم المهارات الأساسية للسباحة، وزيادة الاهتمام بهذه الفئة من الأطفال وإعداد برامج حركية مناسبة لهم.

---

\* مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق.

## **The effectiveness of aqueous satisfied program for motor fluency on some basic swimming skills and a sense of security psychological blind <sup>2</sup>**

Dr. Maysa Mohamed Afifi

The research aims to develop a program satisfied aqueous motor fluency and knowledge of its impact on some basic swimming skills and a sense of security psychological blind, researcher used the experimental approach to one group, on a sample of (12) students.

The results showed superiority research group used aqueous Ground program for motor fluency in the skill level of performance and safety needs psych

Researcher has recommended the use and implementation of the proposed program in swimming schools for the blind because of its positive effect on learning basic swimming skills, and increase attention to this group of children and mobility programs suitable for them .

---

\* Dr. of Water Sports & Competitions Department, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.