" بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين "

م.د/ محمود محمد عيد جاد الشامى
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مسابقات ألعاب القوى. من الرياضات الأكثر تميزا وذلك نظرا لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات.متنوعة، ونظراً للتقدم الكبير في مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقات العاب القوى.المختلفة (جرى،وثب ،رمى)، الأمر الذي جعلها.تحتل مكانا في الصدارة ببرامج الدورات الأولمبيه الحديثه، ويعكس ذلك التقدم كما.هائلا من المعلومات والمعارف العلميه التى ساهمت فى حدوث ذلك التطور، وصولا لأفضل المستويات، الأمر الذى أكد على ان التدريب الرياضي. للاعبى المستويات العليا يعتمد فى المقام الأول على كثير من العلوم التجريبيه والإنسانيه التي اسهمت تطبيقاتها.المختلفة فى زيادة كفاءة وفاعلية العملية التدريبية.، ولذلك نجد.أن التدريب الرياضي،.قد.تقدم في الأونة الأخيرة بخطوات واسعه حيث تضاعفت جهود العلماء في كافة مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، وكان من أهمها البحث عن أفضل الطرق والوسائل المستخدمة لتطوير المستوى البدني والرقمي .(٥٢:١)

ويرى " محمود فتحى عبد العال " (٢٠٠٥م) نقلا.عن عويس الجبالى.أن الصفات البدنية تعتبر من الأسس المهمة التي يجب مراعاتها.عند انتقاء الناشئين وتوجيههم لنوع النشاط الرياضي المناسب حيث تختلف الصفات التى يتطلبها كل نشاط عن تلك النتطلبات لنشاط أخر ، فالصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضى.من القدرة على أداء.مختلف المهارات الحركية وفقا لأنواع النشاط الرياضي العديدة.والوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فهي صفات ضرورية لكل أنواع

الانشطة.الرياضية على اختلاف اشكالها، وتحدد سيادة صفة بدنية او اكثر من صفة على غيرها من الصفات البدنية وفقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس. (٨ : ٣٣)

وتلعب اللياقة البدنية دورا هاما كأحد مكونات اللياقة الشاملة للاعب والتي تؤهله للعيش بصورة متوازنه وتهتم بكفاءة الجسم في مواجهة متطلبات الحياة كما تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ،كما أن اللياقة البدنية هي أساس التفوق في جميع الرياضات فلا يمكن تحقيق المستويات الرياضية المتقدمة إلا من خلال كفاءة اللياقة البدنية للاعبين ، وتحرص الدول على تنمية وتطوير اللياقة البدنية لشعوبها وذلك من أجل نشأة جيل متقدم يتمتع بصحة جيدة وخالي من الأمراض والعيوب وكذلك التشوهات القوامية وذلك من خلال وضع برامج ووسائل متنوعة للأنشطة البدنية ومن خلال امتلاك اللاعبين مستويات معينة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.(١٤: ١١٣)

ويشير لاتريك بسكاتيلو Latric Biscatello(٢٠١٤م) بأن اللياقة البدنيه تتلخص أهميتها في الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية لمختلف الأعمار وللجنسين معا حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الأمريكيه للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي وما يترتب عليه من فوائد صحية للإنسان من النواحي النفسية والعضوية.(١٥: ٢١٠)

ويشير "يحيى السيد الحاوى" (٢٠٠٤م) إلى أن الصفات البدنية، والقدرات الحركية. تشكل الحجر الاساسى لوصول اللاعب الى أفضل مستوى ممكن فى النشاط الرياضى الممارس. (١٠: ٤١)

ويشير "محمد نصر الدين "(٢٠١١م) الى أن القياس ظاهرة . واسعة الانتشار. فى مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمى للسمه. أو القدرة أو . الظاهرة المقيسة .(٦ :٢٠)

ويضيف "محمد نصر الدين رضوان. "(٢٠١١م) أن القياس فى مجال التربية البدنية . والرياضية قليلا ما يتعامل مع الصفات . والخصائص البسيطه فيتعامل فى معظم الحالات مع الكثير من الصفات والسمات والخصائص المعقدة وهى لسوء الحظ.

من الصفات والخصائص التي لاترى بالعين المجردة . ولا يمكن حسها أو. لمسها باليدين وإنما هى صفات وسمات وخصائص يمكن . التعبير عنها من . خلال مظاهر السلوك التى تدل عليها.(٦ : ٩٥)

و"يرى "محمد حسن . علاوى" "محمد نصر الدين رضوان. "(١٩٩٦م) بأن القياس ليس شيئ جديد علينا، فيعتبر ظاهرة واسعة الإنتشار فى كثير من مجالات الحياة للانسان المعاصر.ويمكن القول بأن تدمير جميع وسائل القياس المستخدمة حاليا يمكن أن يؤدى الى انهيار حضارة الانسان.(٤ :١٩)

ويضيف "محمد علاوى،. ومحمد رضوان" . (٢٠٠٠م) أنه يمكن للقياس ان يجيب في المجال الرياضي عن: كم. ؟ او ما مقدار. ؟ اى انه يعطينا اجابات عن اسئلة كثيرة مثل : كم طول اللاعب؟ كم وزنه؟ ما مقدار القوة لديه. على جهاز الديناموميتر؟ ما مقدار الثبات الانفعالى؟. (٣ : ١٩)

ويرى " كولينز وهودجز". (COLLINS and HODGES) (١٩٧٨م) أن هناك الكثير من الأسباب التي تستدعى الى ضرورة إستخدام. الإختبارات لقياس المهارات المتعددة للأنشطة الرياضيه والقدرات البدنيه والإنجاز الرياضي. . (١٣ : ٤٦٨)

وأوضح الحمد عبد الستار Alhamad abdulsattar (٢٠١٠م) أن الاختبارات والمقاييس المختلفة تسهم بقدر كبير في إعطاء المدربين الملاحظات الهامة التي يتأسس عليها تخطيط عمليات التدريب ، كما أن معرفة اللاعب لمقدار التحسن الذي طرأ عليه يعمل على استدعاء خبرات النجاح، مما يؤثر على استعداده ومثابرته للاستمرار في التدريب . (١٢: ١١٥)

ويذكر عبد السلام الجعفري Abdel alsalam Aljafri (٢٠٠٦م) أن المستويات المعيارية تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسيرها وتقويم نتائجها، كما تستخدم أيضا في التعرف على نواحي الضعف والقصور من أجل علاجها، والكشف عن مواطن القوة من

أجل تعزيزها

والتخطيط الأفضل لبرامج التربية البدنية والرياضة (١١ : ١١٥)

كما أن الاعاقة البصرية هى حالة من العجز.أو الضعف في حاسة.البصر.تحد من قدرة اللاعب على استخدام بصره "العين" بفعاليه، كفايه واقتدار، الأمر الذي يؤثر سلبا فى نموه وأدائه.وتشمل هذه الاعاقة عجزا أو ضعفا في الوظيفة البصرية للبصر المركزي أو المحيطى تعيق اللاعب كإنسان على ممارسة حياته بشكل طبيعي، والذى قد يكون ناتجا من تشوه تشريحى.أو.إصابة بالأمراض.أو جروح في العين،ما يؤدى لحاجة المصاب للمساعدة ببرامج وخدمات تربوية في مجال هذه الإعاقة لا يحتاجها الانسان صحيح البصر، ويكون ذلك تبعا لنوع الاعاقة البصرية من حيث انها كف.بصرى تام أو كف بصرى جزئي.

وقد تعددت المصطلحات الخاصة بالإعاقة البصرية مثل: " الاعمى،. الضرير، .الكفيف،. فاقِد البصر، .ضعيف البصر"، حيث تتراوح الاعاقة البصريه بين العمى الكلي والجزئى.، وعلى هذا الاساس يوجد نوعان للإعاقة البصريه، النوع الأول وهم المكفوفون "العميان" وهؤلاء تتطلب حالتهم البصرية إستخدام طريقة برايل،والنوع الثاني هم ضعاف البصر.والذين يستطيعون الرؤية.من.خلال المعينات البصريه المختلفة

.

فالكف البصرى التام "الأعمى" هو من لا يستطيع الابصار إطلاقا أو.الذي لاتزيد حدة إبصاره عن ٢٠/٢٠٠ في أقوى عينيه.بإستخدام نظارة طبية.، كما أن درجة الابصار تختلف من شخص لآخر، والتى ترتبط أيضا بالمرحلة السنية للكفيف ووقت الإصابة.،حيث نجد ان بعض اللاعبين يولدون فاقدى البصر تماما، وبعضهم فقد بصره بعد. فترة زمنية معينة، ذلك الامر الذى جعل الثانى يحتفظ ببعض الصور الذهنيه التي إكتسبها قبل أن يكف بصره بما يساعده على ادراك بعض ما يحيط به من أشياء.عن

طريق استخدام حاسة اللمس، ولهذا تم تصنيف المكفوفين إلى أربعة أقسام على أساس درجة الإبصار هي:

١- الكف الكلى للبصر من ولِدوا أو.اصيبوا بعجزهم قبل سن الخامسة.
٢- الكفّ الكلّي للبصرمن اصيبوا بعجزهم بعد سن الخامسة.
٣-الكف الجزئى للبصر من ولِدوا أو.اصيبوا بهذا العجز قبل سن الخامسة.
٤-الكف الجزئى للبصر :- من اصيبوا بهذا العجز بعد سن الخامسة من عمرهم.

ويلاحظ أنه قد أتّخذ العنصر الزمني أساسا لذلك التقسيم، حيث اعتبر العام الخامس من العمر هو السنّ الذي يمكننا التقسيم على أساسه، وذلك إنطلاقا من أن اللاعب الذي يفقد بصره قبل هذا السن لا يمكنه الإحتفاظ بالصور .البصريه داخل ذهنه كما أكدت بحوث "زولتان."

أما تصنيفات الاعاقة البصريه فهي مختلفة. وعديده من أهمها:-

١- تصنيف الاعاقة البصرية من حيث (الدرجة) ،وتتضمن" مجموعة.الاعاقة البصريه الكلية-مجموعة الاعاقة البصريه الجزئية ."

٢-تصنيف الاعاقة البصريه من حيث (السبب) ، وتتضمن " مجموعة أسباب تحدث ما قبل الولادة وأثنائها ومابعد الولادة ،والتى تتمثل فى العوامل البيئية والعوامل الشخصية."

٣- تصنيف الاعاقة البصريه. من حيث (القدرة على الإبصار) طبقاً لمقياس سنلن، وتتضمّن "مكفوفون كليا .تقلّ حدّة الابصار لديهم عن ٢٠/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون .ادراك الحركه "وتصل حدّة الابصار لديهم إلى ٥/٢٠٠"-مكفوفون يستطيعون.القراءة."تصل حدّة الابصار لديهم ١٠/٢٠٠"- مكفوفون يستطيعون القراءة."تصل حدة الابصار لديهم إلى أقل ٢٠/٢٠٠" - مكفوفون يستطيعون القراءة."تصل حدة الابصار لديهم إلى ١٠/٢٠٠"، إلا أن حدّة إبصارهم لا تؤهّلهم للحياة اليومية.

٤- تصنيف الاعاقة البصرية من حيث (النوع)،وتتضمّن. (طول النظر-قصر النظر -الإستجماتيزم- إلتهابات القرنية - صعوبه تركيز النظر- عمى الألوان - الحوَل - فوبيا الضوء - تحرّك العين).(٢١)

ويتم تصنيف المكفوفين وفقا للاتحاد الدولى لرياضات المكفوفين لثلاثة تصنيفات أساسية

(B١ -B٢ -B٣) ويعبر التصنيف الأول (B١) BLIND ١ على فئة من المكفوفين لديهم اعاقة بصرية كلية (انعدام رؤية وانعدام ضوء) ، والتصنيف الثاني BLIND ٢ (B٢) ويعبر عن فئة من المكفوفين لديهم اعاقة بصرية (رؤية جزئية ضليلة)، والتصنيف الثالث (B٣) BLIND ٣ يعبر عن فئة من المكفوفين لديهم اعاقة بصرية جزئية (رؤية جزئية)

وتحدد اللجنه.الطبية الدوليه للتصنيف عدد السنوات الخاصة لكل لاعب داخل الثلاثة تصنيفات مابين سنة أو سنتين أو أربعه سنوات.كحد أقصى وتعتبر هذه الفترة الزمنية كرخصة للاعب للمشاركه بالبطولات الرسمية الدوليه داخل تصنيفه وبعد انتهاء تلك الفترة يعاد تصنيفه مرة أخرى.

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس دكتور بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات وكمدرب عام ومخطط احمال للمنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين فقد لاحظ انه توجد صعوبة في عملية رصد وتقييم المدربين لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى للمكفوفين وبعد البحث والتدقيق وفي حدود علم الباحث لاحظ أنه لا توجد معايير واضحة يمكن من خلالها الحكم على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى للمكفوفين، ولذلك ظهرت الحاجة إلى محاولة بناء مستويات معيارية لهذه العناصر لتساعد المدربين على تقييم مستوى اللاعبين المكفوفين وكمحاولة لتوجيه اهتمام أكبر بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى للمكفوفين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين

تساولات البحث:

١ – ما هي الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين؟

٢ – ما هي المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين؟

مجالات البحث :

أ- المجال البشري:

لاعبي ألعاب القوى للمكفوفين بجمهورية مصر العربية تصنيف B١ والمشاركين في تجارب المنتخب القومي لألعاب القوى للمكفوفين للموسم لرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢١م.

ب-المجال الزماني:

المدة من ٢٠٢٢/٣/١ وحتى ٢٠٢٢/٣/٢١

جـ – المجال المكاني:

المركز الأوليمبي بالمعادي.

مصطلحات البحث

المســـتويات المعيارية: هي " مع ايير قياســـية أتعرف من خلالها على – مستوى اللاعب ضمن المجتمع الذي ينتمي إليه، وهي تبين المستوى الضروري الذي يجب على اللاعب أن يحققه في أي عنصـــر من عناصـــر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى". (٢ : ٢٥)

– **المكفوفين تصنيف B١ :** الفئة الأولى من الفئات الثلاثة للاعبين المكفوفين الذين ليس لهما رؤية بصرية (انعدام رؤية وانعدام ضوء) (تعريف اجرائي*)

إجراءات البحث :

- **المنهج:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- **العينة:**

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي العاب القوى المكفوفين تصنيف B١ بالاندية المسجلة بالاتحاد الرياضي المصري للمكفوفين بمحافظات مصر المختلفة وكان قوامها (٣٥) لاعب يمثلون (٨) اندية تم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات – الموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث مقسمين الى (٥) لاعبين من المنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين كعينة مميزة، وعدد (٥) لاعبين من خارج المنتخب والغير منتظمين في التدريبات داخل انديتهم كعينة غير مميزة و (٢٥)لاعب لتطبيق الدراسة الأساسية عليهم ، والجدول (١) يوضح حجم وتوزيع عينة البحث وفقاً لأنديتهم .كما تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وتجميع بيانات القياسات المختلفة للمعاملات العلمية والضبط التجريبي في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١م إلى ٢٠٢٢/٣/٩م.

جدول (١)

حجم وتوزيع مجتمع البحث وفقاً لأنديتهم

ن= ٣٥

م	اسم النادي	المنطقة	عدد اللاعبين		إجمالي العينة
			الدراسة الأساسية	الدراسة الاستطلاعية	
١	مبارك بني سويف	بني سويف	٣		٣
٢	فرسان الارادة باوسيم	الجيزة		٣	٣
٣	مركز شباب قويسنا	المنوفية	٤		٤
٤	نادي الايمان	القاهرة		٢	٢
٥	نادي السلام ببنها	القليوبية	٥		٥
٦	نادي سكة حديد الزقازيق	الزقازيق	٣		٣
٧	٢٣ يوليو المحلة	الغربية	٤		٤
٨	نادي الحرية	بورسعيد	٦		٦
لاعبي المنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين				٥	٥
إجمالي العينة			٢٥	١٠	٣٥
النسبة المئوية			٧٢٪	٢٨٪	١٠٠٪

يوضح جدول (١) توصيف لعينة البحث الكلية وفقاً لأنديتهم والمناطق التابعة لها، حيث بلغ عدد اللاعبين للدراسة الأساسية (٢٥) ناشئ يمثلون (٦) نادي ومركز شباب بنسبة مئوية مقدارها (٧٢٪) بالنسبة لعدد عينة البحث الكلية والبالغ عددها (٣٥) لاعب، بينما بلغ عدد اللاعبين للدراسة الاستطلاعية (١٠) مقسمين الى الى (٥) لاعبين من المنتخب القومي لألعاب القوى المكفوفين كعينة مميزة، وعدد (٥) لاعبين من خارج المنتخب والغير منتظمين في التدريبات داخل انديتهم كعينة غير مميزة ويمثلن (٢) نادي بنسبة مئوية مقدارها (٢٨٪) بالنسبة لعدد عينة البحث الكلية.

- **تجانس عينة البحث: - (مرفق ٣)**

قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث الكلية والبالغ عددهم (٣٥) لاعب من لاعبي العاب القوى المكفوفين تصنيف B١ في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) وذلك للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت منحنى التوزيع الإعتدالي، وذلك ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

ن=٣٥

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن	٢٠.٥٧	٢.٦٤	٢٠.٠٠	٠.٦٥
الطول	١٧٣.٦٠	٥.٤٠	١٧٤.٠٠	-٠.٢٢
الوزن	٦٩.٥٢	٥.٤٤	٦٩.٠٠	٠.٢٩
العمرالتدريبى	٣.٠٧	١.٠٩	٢.٧٠	١.٠٠

تشير نتائج الجدول (٢) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء، كما يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (– ٠.٢٢، ١) أي انحصرت بين (±٣).

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام .الأدوات والوسائل التالية:-

١- استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم .استمارات لتسجيل القياسات .الخاصه بالبحث – مرفق (٢) – بحيث تتوفر فيها البساطة، سهولة، دقة وسرعة تجميع البيانات، وجدولتها تمهيداً .لمعالجتها إحصائياً،. وهى كما يلى:-

أ- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي).

ب- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات البدنية الخاصة بألعاب القوى (الاختبارات البدنية).مرفق (٣)

٢- تحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال ألعاب القوى (تحليل المحتوى):

استخدم الباحث تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال العاب القوى لتحديد:

- المكونات البدنيه الخاصة بألعاب القوى للمسابقات الخاصة بتصنيف المكفوفين b١ وهي ١٠٠م – ٢٠٠م – ٤٠٠م – ٨٠٠م – ١٥٠٠م- الوثب الطويل – دفع الجلة.

- الاختبارات. التي تقيس مكونات اللياقه البدنية. الخاصة بالمسابقات الخاصة بتصنيف المكفوفين b١ وهي ١٠٠م – ٢٠٠م – ٤٠٠م – ٨٠٠م – ١٥٠٠م- الوثب الطويل –الجلة.مرفق (٤)

٣- استمارات استطلاع آراء الخبراء (الاستبيان):

قام الباحث بتصميم استمارات استطلاع آراء الخبراء في ألعاب القوى والاختبارات والمقاييس لتحديد:-

- المكونات البدنيه الخاصة بألعاب القوى للمسابقات الخاصة بتصنيف المكفوفين b١ وهي ١٠٠م – ٢٠٠م – ٤٠٠م – ٨٠٠م – ١٥٠٠م- الوثب الطويل – دفع الجلة.

- الاختبارات. التي تقيس مكونات اللياقه البدنية. الخاصة بألعاب القوى.

- مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين. مرفق (٥)

٤- الاختبارات البدنية:

أ- تحديد المكونات البدنية الخاصة بألعاب القوى:-

قام الباحث بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المكونات البدنية الخاصة بألعاب القوى لتحديدها ثم قام بوضعها في استمارة مرفق (٥) روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على (١٠)

خبراء في مجال ألعاب القوى والمكفوفين مرفق (١) وذلك لتحديد أهم هذه المكونات البدنية.

جدول (٣)

آراء الخبراء حول أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى

م	عناصر اللياقة البدنية		تكرارالموافقة	نسبة الاتفاق
١	القوة العضلية		١٠	١٠٠٪
٢	القدرة		١٠	١٠٠٪
٣	السرعة	السرعة الانتقالية	١٠	١٠٠٪
		السرعة الحركية	٧	٧٠٪
		سرعة رد الفعل	٧	٧٠٪
٤	التحمل	التحمل العضلى	٧	٧٠٪
		التحمل الدورى التنفسى	١٠	١٠٠٪
٥	التوافق		٥	٥٠٪
٦	المرونة		١٠	١٠٠٪
٧	الرشاقة		١٠	١٠٠٪
٨	الاتزان		٨	٨٠٪
٩	الدقة		٣	٣٠٪

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى تراوحت ما بين (٣٠٪ – ١٠٠٪)، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠٪ **فأكثر**) من آراء الخبراء لاختيار المكونات البدنية وهى كما يلي: (القوة العضلية– القدرة–السرعة – التحمل – المرونة – الرشاقة – التوازن)

ب– تحديد الاختبارات البدنية :

قام الباحث بإجراء .مسح للدراسات. السابقة والمراجع. العلمية المتخصصة في مجال ألعاب القوى والاختبارات والمقاييس. لتحديد الاختبارات التي تقيس .مكونات اللياقه البدنيه الخاصة بألعاب القوى ، استخلص الباحث أكثر هذه الاختبارات استخداماً لقياس تلك .المكونات البدنية، ثم قام . بوضعها .فى استمارة مرفق (٤) روعي فيها

.الإضافة والحذف. بما . يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على (١٠) خبراء فى مجال ألعاب القوى والمكفوفين، وذلك لتحديد أنسب تلك الاختبارات البدنية مرفق (٥)، والجدول التالي يوضح آراء الخبراء حول أنسب الاختبارات التي تقيس مكونات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى والنسبة المئوية لكل منها.

جدول (٤)

أستطلاع أراء الخبراء حول إختبارات العناصر البدنية المرتبطة بألعاب القوى .

م	العنصر	الاختبار	تكرار الموافقة	نسبة الموافقة
١	القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين " جهاز الديناموميتر"	١٠	١٠٠٪
٢		قوة القبضة " جهاز المانوميتر "	٨	٨٠٪
٣		قوة شد الذراع " جهاز الديناموميتر "	٥	٥٠٪
٤		الاحتفاظ برفع الرجلين	٣	٣٠٪
٦		قوة عضلات الظهر " جهاز الديناموميتر "	٧	٧٠٪
٧		قوة شد الجذع " جهاز الذراعين "	٣	٣٠٪
٨		الاحتفاظ بالتعلق ثنى الذراعين	٤	٤٠٪
٩		الاحتفاظ بالتعلق فرد الذراعين	٣	٣٠٪
١٧	القدرة	الوثب العريض من الثبات	٩	٩٠٪
١٨		اختبار ٢٥ / متر حجل " حساب الزمن	٣	٣٠٪
١٩		اختبار الوثب الثلاثى من الثبات	١	١٠٪
٢٠		اختبار رمى كرة طبية للأمام	٧	٧٠٪
٢١		ختبار رمى كرة طبية للخلف	٨	٨٠٪
٢٢		الوثب العمودى من الثبات	٧	٧٠٪
٢٣		رمى الكرة الناعمة	٦	٦٠٪
٢٤		دفع الكرة الطبية من الجلوس	٤	٤٠٪
٢٥	التحمل الدوري التنفسي	كوبر ١٢ ق	١٠	١٠٠٪
٢٦		جرى فى المكان لمدة دقيقتين	٦	٦٠٪
٢٧		جري مكوكي ٥×٥٠م	٦	٦٠٪
٢٨		اختبار الخطو لهارفورد لمدة ٥ دقائق	٢	٢٠٪
٢٩		جرى ومشي ٨٠٠ متر	٦	٦٠٪
٣٠	السرعة الانتقالية والحركية	الجرى فى المكان ١٥ ث	٦	٦٠٪
٣١		عدو ٣٠ / متر من البدء الطائر	٩	٩٠٪
٣٢		عدو ٥٠ / متر من البدء العالى	٦	٦٠٪
٣٣		عدو ١٠٠ / متر من البدء العالى	٣	٣٠٪
٣٤		عدو ٥٠ / متر من البدء المنخفض	٥	٥٠٪
٣٥		عدو ٦٠ / متر من البدء العالى	٤	٤٠٪
٣٦		عدو ٣٠ / متر من البدء المنخفض	٧	٧٠٪
٣٧		اختبار نيلسون للسرعة الحركية	٤	٤٠٪

تابع جدول (٤)

أستطلاع أراء الخبراء حول إختبارات العناصر البدنية المرتبطة بألعاب القوى .

م	العنصر	الاختبار	تكرار الموافقة	نسبة الموافقة
٣٨	المرونة	ثنى الجزع اماما أسفل من الوقوف	٧	٧٠٪
٣٩		ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا	٩	٩٠٪
٤٠		اختبار الكوبرى	٦	٦٠٪
٤١		اختبار اللمس السفلى الجانبى	٧	٧٠٪
٤٢		الثنى واللف واللمس	٦	٦٠٪
٤٣		اللف واللمس	٥	٥٠٪
٤٤		اطالة عضلات البطن	٦	٦٠٪
٤٥		دوران الكتفين	٤	٤٠٪
٤٦	الرشاقة	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠متر	٦	٦٠٪
٤٧		الجرى الزجزاجى بين المساعدين	١٠	١٠٠٪
٤٨		اختبار الجرى الزجزاجى بطريقة بارو ٣ x ٤.٥ م	٦	٦٠٪
٤٩		اختبار بيوربى الانبطاح المائل من الوقوف	٧	٧٠٪
٥٠		الجرى حول دائرة قطرها ١٢ متر " مرة واحدة "	٣	٣٠٪
٥١		اختبار الوثب الرباعى	٤	٤٠٪
٥٢		الدوائر المرقمة	٠	٠
٥٣		اختبار الخطوة الجانبية " ١٠ ث "	٥	٥٠٪
٥٤	الاتزان	اختبار الوقوف على الذراعين	٢	٢٠٪
٥٥		اختبار الوقوف طوليا على عارضة	٧	٧٠٪
٥٦		اختبار الوقوف مستعرضا على عارضة	٩	٩٠٪
٥٧		إختبار الاتزان فوق كرة الاتزان	٧	٧٠٪
٥٨		اختبار المشي على مقعد سويدي مقلوب	٣	٣٠٪

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس مكونات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى تراوحت ما بين (صفر% – ١٠٠٪)، وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠ %) فأكثر من آراء الخبراء لاختيار الاختبارات البدنية، والاختبارات المستخلصة هي:

جدول رقم (٥)

آراء الخبراء حول أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى

العنصر	الاختبارات المستخدمة
القوة العضلية	قوة عضلات الرجلين " جهازالديناموميتر
	قوة القبضة " جهاز الديناموميتر "
القدرة	الوثب العريض من الثبات
	رمي كرة طبية للخلف
السرعة	عدو ٣٠ / متر من البدء الطائر
التحمل	كوبر ١٢ ق
المرونة	ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا
الرشاقة	الجرى الزجزاجى بين ٥ مساعدين
الاتزان	ختبار الوقوف على عارضة مستعرضة

جدول رقم (٦)

آراء الخبراء حول مستويات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بألعاب القوى

م	مستويات عنصر اللياقة البدنية	النسبة المئوية
١	ضعيف	أقل من ٥٠٪
٢	مقبول	من ٥٠٪ الى ٦٠٪
٣	جيد	من ٦٠٪ الى ٧٠٪
٤	جيد جدا	من ٧٠٪ الى ٨٠٪
٥	ممتاز	أكثر من ٨٠٪

خطوات تنفيذ البحث :

أولا: الدراسات الاستطلاعية :-

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٣/١م إلى ٢٠٢٢/٣/٣م على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) لاعبين وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

١- التحقق من مدى صـــلاحية (الأدوات، الأجهزة، اســـتمارات تســـجيل البيانات) المُستخدمة في البحث.

٢- مراجعة إجراءات وشروط وتعليمات الاختبارات البدنية المُستخدمة في البحث.

٣- تدريب المســـاعدين على تطبيق وتســـجيل نتائج الاختبارات ، وذلك لضـــمان موضوعية ودقة القياس.

٤- التعرف على الأخطـاء المُحتمـل ظهورهـا أثنـاء إجراء الاختبـارات لتلافيهـا في الدراسة الأساسية.

٥- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصـــدق، الثبات، الموضـــوعية) للاختبارات البدنية المُستخدمة في البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن التحقق من:

١- صلاحية الأدوات، الأجهزة، استمارات تسجيل البيانات المُستخدمة في البحث.

٢- كفاءة المُساعدين وتفهمهم للاختبارات وكيفية تطبيقها.

٣- توافر المعاملات العلمية (الصـــدق، الثبات، الموضـــوعية) للاختبارات البدنية المُستخدمة في البحث.

- **المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (مرفق٣)**

أ- صدق الاختبارات

تم حســاب صــدق الاختبارات البدنية عن طريق حســاب صــدق التمايز وذلك بتطبيقهـا على مجموعتين بلغ قوام كـل منهـا (٥) لاعبين ، تمثـل المجموعـة الأولى لاعبي المنتخـب القومي لالعـاب القوى المكفوفين(المجموعـة المميزة) وذلـك يوم الثلاثاء ١ / ٣ / ٢٠٢٢م بالمركز الاوليمبي بالمعادي، بينما تمثل المجموعة الثانية عينة من مجتمع البحث وخارج المنتخب (المجموعة الغير مميزة) وذلك يوم الأربعاء ٢/ ٣ / ٢٠٢٢م بالمركز الاوليمبي بالمعادي، والجدول التالي يوضـــح دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبارات البدنية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فروق المتوسطات	قيمة"Z" المحسوبة
		س	ع	س	ع		
قوة عضلات الرجلين (الديناموميتر)	نيوتن	٦٠.٠٠	٤.٦٩	٣٤.٤٠	٤.٧٦	-٢٥.٦٠	-١٠.٧٦
قوة القبضة (الديناموميتر)	نيوتن	٤٦.٠٢	٤.١٥	٢٧.٦٢	٣.٢٢	-١٨.٤٠	-١١.٤٤
الوثب العريض من الثبات	بالسم	٢٠١.٠٠	١٨.٩٠	١١٩.٢٠	٨.٨٠	-٨١.٨٠	-١٨.٦٠
رمي كرة طبية للخلف	متر	١٥.٩٤	١.٤٥	١٠.٣٤	٢.٠٣	-٥.٦٠	-٥.٥١
عدو ٣٠م بدء طائر	ثانية	٤.٣٠	٠.١٢	٥.٣٩	٠.٢٥	١.٠٩	٨.٧٧
كوبر ١٢ ق	متر	١٨٦٣.٠٠	١٦٧.٨٠	١٠٩١.٠٠	٦٦.٦٦	٧٧٢.٠٠	-٢٣.١٦
ثني الجذع اماما من الجلوس	بالسم	١٧.٤٠	٤.٨٨	٢.٢٠	١.٣٣	-١٥.٢٠	-٢٢.٩١
الجري الزجزاجي بين المساعدين	ثانية	٧.٠٠	٠.٦٣	١١.٢٠	١.٤٧	٤.٢٠	٥.٧٢
الوقوف بالقدم اليمنى مستعرضا	ثانية	٢٤.٦٨	٢.٦٨	١٤.٠٨	٢.٦٥	-١٠.٦٠	-٨.٠١
الوقوف بالقدم اليسرى مستعرضا	ثانية	٢٤.٨٣	٢.٠٧	١٢.٢٣	٢.٧٣	-١٢.٦٠	-٩.٢٤

قيمة " Z " الجدولية = ±(١,٩٦)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي ، حيث أن قيم " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه الاختبارات.

٢- ثبات الاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقة (test–retest) على عينة قوامها (٥) لاعبي ألعاب القوى المكفوفين ومن مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبر **الباحث** نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس

التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأربعاء ٩ / ٣ / ٢٠٢٢م بالمركز الأوليمبي بالمعادي ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٨)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطات	قيمة "ر" المحسوبة
		س	ع	س	ع		
قوة عضلات الرجلين (الديناموميتر)	نيوتن	٣٤.٤٠	٥.٣٢	٣٥.٠٠	٥.٨٣	-٠.٦٠	٠.٥٤٨
قوة القبضة (الديناموميتر)	نيوتن	٢٧.٦٢	٣.٦٠	٢٧.٤٨	٢.٨٦	٠.١٤	٠.٩٠٦
الوثب العريض من الثبات	بالسم	١١٩.٢٠	٩.٨٣	١١٦.٤٠	٩.٦٩	٢.٨٠	٠.٩٢٦
رمي كرة طبية للخلف	متر	١٠.٣٤	٢.٢٧	١٠.٠٨	١.٨٣	٠.٢٦	٠.٩٦٥
عدو ٣٠م بدء طائر	ثانية	٥.٣٩	٠.٢٨	٥.٨٥	٠.١٢	-٠.٤٦	٠.٠٨٣
كوبر ١٢ ق	متر	١٠٩١	٧٤.٥٣	١٠٩٠.٠٠	٥٧.٥٥	١.٠٠	٠.٨٥١
ثني الجذع اماما من الجلوس	بالسم	٢.٢٠	١.٤٨	٣.٦٠	١.٣٤	-١.٤٠	٠.١٧٦
الجري الزجزاجي بين المساعدين	ثانية	١١.٢٠	١.٦٤	١٢.٠٠	١.٠٠	-٠.٨٠	٠.٤٥٦
الوقوف بالقدم اليمنى مستعرضا	ثانية	١٤.٠٨	٢.٩٦	١٣.٤١	٣.٥٧	٠.٦٧	٠.٩٦٤
الوقوف بالقدم اليسرى مستعرضا	ثانية	١٢.٢٣	٣.٠٥	١٣.٧٠	٢.٧٠	-١.٤٧	٠.٩٩٦

قيمة (ر) الجدولية في اتجاه واحد عند د.ح (ن-٢) = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

ثانيا: الدراسة الأساسية:-

قام الباحث بعد التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) للاختبارات المُرشحة لقياس بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي العاب القوى المكفوفين بتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية البالغ عددهم (٢٥)

لاعب كفيف تصـــنيف B١ يمثلون (٦) اندية في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٤م إلى ٢٠٢٢/٣/٢١م، ثم تلا ذلك مُعالجة البيانات إحصـــائياً بإجراء التحليل العاملي لاستخلاص بطارية الاختبار.

المعالجات الاحصائية :

تم استخدام برنامج المعالجات الإحصائية (SPSS) للمعاملات الإحصائية قيد البحث في ضـوء أهداف وتسـاؤلات البحث اسـتخدم الباحث المعالجات الإحصـائية التالية:(المتوسط الحسابي– الانحراف المعياري– الوسيط – معامل الالتواء– اختبار Z– الدرجات المعيارية Tscore)

عرض ومناقشة النتائج :

١– عرض نتائج التساؤل الأول:–

" ما هي الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام لعناصـــر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين؟"

جدول (٩)

الدرجات المعيارية لمتغير القوة العضلية (اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	٥٩	٥٣	١٠	٥٠	٥١	١٩	٤١	٤٩
٢	٥٨	٥٢	١١	٤٩	٥٠	٢٠	٤٠	٤٩
٣	٥٧	٥٢	١٢	٤٨	٥٠	٢١	٣٩	٤٨
٤	٥٦	٥٢	١٣	٤٧	٥٠	٢٢	٣٨	٤٨
٥	٥٥	٥٢	١٤	٤٦	٥٠	٢٣	٣٧	٤٨
٦	٥٤	٥١	١٥	٤٥	٥٠	٢٤	٣٦	٤٨
٧	٥٣	٥١	١٦	٤٤	٤٩	٢٥	٣٥	٤٧
٨	٥٢	٥١	١٧	٤٣	٤٩			
٩	٥١	٥١	١٨	٤٢	٤٩			

يتضـــح من الجـدول (٩) أن اختبـار قيـاس القوة (قوة عضـــلات الرجلين بالـدينـاموميتر) لـدى المكفوفين .. يبـدأ بـأعلى درجـة خـام وهي (٥٩) تقابلهـا درجـة معيـاريـة (٥٣) ، وينتهي بأقل درجـة خـام وهي (٣٥) تقابلهـا درجـة معيـاريـة (٤٧) ، علما بأن المتوسـط الحسـابي لهذا الاختبار هو (٤٧.٠٠) درجة، والانحراف المعياري له (٧.٣٦).

جدول (١٠)

الدرجات المعيارية لمتغير القوة العضلية (اختبار قوة القبضة بالديناموميتر) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الـدرجـة المعيارية	م	الدرجة الخام	الـدرجـة المعيارية	م	الدرجة الخام	الـدرجـة المعيارية	م	الدرجة الخام	الـدرجـة المعيارية
١	٤١	٥٢	٨	٣٧.٨	٥١	١٥	٣٤.٦	٥٠	٢٢	٣١.٢	٤٩
٢	٤٠.٩	٥١	٩	٣٧.٥	٥١	١٦	٣٤.٢	٥٠	٢٣	٣٠.٧	٤٩
٣	٤٠.٥	٥١	١٠	٣٧.١	٥٠	١٧	٣٤.١	٥٠	٢٤	٣٠.١	٤٨
٤	٤٠.١	٥١	١١	٣٦	٥٠	١٨	٣٣.٩	٥٠	٢٥	٢٩.٢	٤٨
٥	٣٩	٥١	١٢	٣٥.٧	٥٠	١٩	٣٣.٦	٤٩			
٦	٣٨.٧	٥١	١٣	٣٥.٥	٥٠	٢٠	٣٢.٨	٤٩			
٧	٣٨.٦	٥١	١٤	٣٤.٨	٥٠	٢١	٣١.٩	٤٩			

يتضـح من الجدول (١٠) أن اختبار قياس القوة (قوة القبضـة بالديناموميتر) لدى المكفوفين يبدأ بأعلى درجة خام وهي (٤١) تقابلها درجة معيارية (٥٢)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (٢٩.٢) تقابلها درجة معيارية (٤٨)، علما بأن المتوســط الحســابي لهذا الاختبار هو (٣٥.٥٨) درجة، والانحراف المعياري له (٣.٤٨).

جدول (١١)

الدرجات المعيارية لمتغير القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	١٦١	٥٢	٨	١٤٤	٥١	١٥	١٣٠	٥٠	٢٢	١٢٠	٤٩
٢	١٥٨	٥٢	٩	١٤١	٥٠	١٦	١٢٩	٥٠	٢٣	١١٨	٤٩
٣	١٥٦	٥٢	١٠	١٣٩	٥٠	١٧	١٢٧	٤٩	٢٤	١١٦	٤٩
٤	١٥٣	٥١	١١	١٣٩	٥٠	١٨	١٢٦	٤٩	٢٥	١١٣	٤٨
٥	١٥١	٥١	١٢	١٣٨	٥٠	١٩	١٢٤	٤٩			
٦	١٤٩	٥١	١٣	١٣٣	٥٠	٢٠	١٢٣	٤٩			
٧	١٤٦	٥١	١٤	١٣١	٥٠	٢١	١٢١	٤٩			

يتضح من الجدول (١١) أن اختبار القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (١٦١) تقابلها درجة معيارية (٥٢)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (١١٣) تقابلها درجة معيارية (٤٨)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٣٥.٤٤) درجة، والانحراف المعياري له (١٤.٠٦).

جدول (١٢)

الدرجات المعيارية لمتغير القدرة العضلية (اختبار رمي كرة طبية للخلف) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	١٦	٥٢	٨	١٤.٦	٥١	١٥	١٢.٤	٥٠	٢٢	١٠.٩	٤٨
٢	١٥.٧	٥٢	٩	١٤.٣	٥١	١٦	١٢.١	٤٩	٢٣	١٠.٢	٤٨
٣	١٥.٥	٥٢	١٠	١٤.١	٥١	١٧	١٢	٤٩	٢٤	٩.٦	٤٧
٤	١٥.٤	٥٢	١١	١٣.٨	٥١	١٨	١١.٩	٤٩	٢٥	٩	٤٧
٥	١٥.٢	٥٢	١٢	١٣.٤	٥٠	١٩	١١.٧	٤٩			
٦	١٤.٩	٥١	١٣	١٢.٩	٥٠	٢٠	١١.٣	٤٩			
٧	١٤.٨	٥١	١٤	١٢.٧	٥٠	٢١	١١.١	٤٩			

يتضح من الجدول (١٢) أن اختبار القدرة العضلية (اختبار رمي كرة طبية للخلف) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (١٦) تقابلها درجة معيارية

(٥٢)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (٩) تقابلها درجة معيارية (٤٧)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٣.٠٢) درجة، والانحراف المعياري له (٢.٠٢).

جدول (١٣)

الدرجات المعيارية لمتغير السرعة الانتقالية (عدو ٣٠م بدء طائر) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	٤.٧٩	٥٢	٨	٥.١١	٥١	١٥	٦.٠٠	٥٠	٢٢	٦.٧٧	٤٨
٢	٤.٩٠	٥٢	٩	٥.١٨	٥١	١٦	٦.١٢	٤٩	٢٣	٦.٨١	٤٨
٣	٤.٩٦	٥١	١٠	٥.٢٥	٥١	١٧	٦.٣٣	٤٩	٢٤	٦.٩١	٤٨
٤	٤.٩٨	٥١	١١	٥.٣٣	٥١	١٨	٦.٤٠	٤٩	٢٥	٧.٠٢	٤٨
٥	٥.٠٠	٥١	١٢	٥.٤١	٥١	١٩	٦.٤٨	٤٩			
٦	٥.٠١	٥١	١٣	٥.٤٣	٥١	٢٠	٦.٥٠	٤٩			
٧	٥.٠٦	٥١	١٤	٥.٦١	٥٠	٢١	٦.٦٢	٤٨			

يتضح من الجدول (١٣) أن اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٣٠م بدء طائر) لدى المكفوفين يبدأ بأعلى درجة خام وهي (٤.٧٩) تقابلها درجة معيارية (٥٢)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (٧.٠٢) تقابلها درجة معيارية (٤٨)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (٥.٧٦) درجة، والانحراف المعياري له (٠.٧٦).

جدول (١٤)

الدرجات المعيارية لمتغير التحمل الدوري التنفسي (كوبر ١٢ ق) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	١٤٢٠	٥١	٨	١٣٧٩	٥١	١٥	١٣٢٠	٥٠	٢٢	١١٧٩	٤٩
٢	١٤١٣	٥١	٩	١٣٧٥	٥٠	١٦	١٣١٠	٥٠	٢٣	١١٤٩	٤٩
٣	١٤١١	٥١	١٠	١٣٦٩	٥٠	١٧	١٢٩١	٥٠	٢٤	١١٣٥	٤٩
٤	١٤٠٠	٥١	١١	١٣٥٢	٥٠	١٨	١٢٨٠	٥٠	٢٥	١١١٠	٤٩
٥	١٣٩٦	٥١	١٢	١٣٤٥	٥٠	١٩	١٢٥٥	٥٠			
٦	١٣٩٠	٥١	١٣	١٣٤٠	٥٠	٢٠	١٢٣٠	٤٩			
٧	١٣٨٤	٥١	١٤	١٣٣٢	٥٠	٢١	١١٩٥	٤٩			

يتضح من الجدول (١٤) أن اختبار التحمل الدوري التنفسي (كوبر ١٢ ق) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (١٤٢٠) تقابلها درجة معيارية (٥١)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (١١١٠) تقابلها درجة معيارية (٤٩)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٣١٠.٤٠) درجة، والانحراف المعياري له (٩٤.٦١).

جدول (١٥)

الدرجات المعيارية لمتغير المرونة (ثني الجذع اماما من الجلوس طولا) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	١٦	٥٦	٨	١٢	٥٢	١٥	٩	٤٩	٢٢	٦.٢	٤٦
٢	١٥.٥	٥٥	٩	١١.٩	٥٢	١٦	٨.٧	٤٩	٢٣	٦.١	٤٦
٣	١٣.٧	٥٣	١٠	١١.٨	٥٢	١٧	٨	٤٨	٢٤	٦	٤٦
٤	١٣.٥	٥٣	١١	١١	٥١	١٨	٨	٤٨	٢٥	٥.٨	٤٦
٥	١٣.١	٥٣	١٢	١٠.٨	٥١	١٩	٧.٩	٤٨			
٦	١٢.٨	٥٢	١٣	١٠.٦	٥٠	٢٠	٧.٢	٤٧			
٧	١٢	٥٢	١٤	١٠	٥٠	٢١	٦.٤	٤٦			

يتضح من الجدول (١٥) أن اختبار المرونة (ثني الجذع اماما من الجلوس طولا) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (١٦) تقابلها درجة معيارية (٥٦)،

وينتهي بأقل درجة خام وهي (٥.٨) تقابلها درجة معيارية (٤٦)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٠.١٦) درجة، والانحراف المعياري له (٣.٠٦).

جدول (١٦)

الدرجات المعيارية لمتغير الرشاقة (الجري الزحزاجي بين المساعدين) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	٧.٠٠	٥٢	٨	٨.٥١	٥١	١٥	٩.٢٢	٥٠	٢٢	١٠.٢٠	٤٩
٢	٧.٨٧	٥١	٩	٨.٦٥	٥٠	١٦	٩.٤٠	٥٠	٢٣	١٠.٥٠	٤٨
٣	٧.٨٨	٥١	١٠	٨.٦٧	٥٠	١٧	٩.٥٠	٥٠	٢٤	١٠.٦٥	٤٨
٤	٨.٠٠	٥١	١١	٨.٩٦	٥٠	١٨	٩.٥٥	٤٩	٢٥	١٠.٩٨	٤٨
٥	٨.٠٠	٥١	١٢	٩.٠٠	٥٠	١٩	٩.٦٧	٤٩			
٦	٨.٠٨	٥١	١٣	٩.٠٠	٥٠	٢٠	٩.٩١	٤٩			
٧	٨.٥٠	٥١	١٤	٩.١٢	٥٠	٢١	١٠.١٠	٤٩			

يتضح من الجدول (١٦) أن اختبار الرشاقة (الجري الزحزاجي بين المساعدين) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (٧.٠٠) تقابلها درجة معيارية (٥٢)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (١٠.٩٨) تقابلها درجة معيارية (٤٨)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (٩.٠٨) درجة، والانحراف المعياري له (٠.٩٩).

جدول (١٧)

الدرجات المعيارية لمتغير الاتزان (وقوف مستعرضا بالقدم اليمنى على عارضة) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	٢٢.٠١	٥٥	٨	١٧.٣٣	٥٢	١٥	١٣.٠٩	٤٩	٢٢	٨.٩٠	٤٦
٢	٢١.٠٠	٥٥	٩	١٦.١٢	٥١	١٦	١٢.٠٠	٤٨	٢٣	٨.١١	٤٦
٣	١٩.٩٠	٥٤	١٠	١٥.٠٠	٥٠	١٧	١١.٩٠	٤٨	٢٤	٨.٠٤	٤٦
٤	١٩.١٠	٥٣	١١	١٤.٩٩	٥٠	١٨	١١.٢٩	٤٨	٢٥	٨.٠٠	٤٦
٥	١٩.٠٠	٥٣	١٢	١٤.٨٦	٥٠	١٩	١١.٢٣	٤٨			
٦	١٨.٢٠	٥٣	١٣	١٤.٦٥	٥٠	٢٠	١١.٠٣	٤٨			
٧	١٨.٠٠	٥٣	١٤	١٣.١٠	٤٩	٢١	١٠.٧٣	٤٨			

يتضح من الجدول (١٧) أن اختبار الاتزان (وقوف مستعرضا بالقدم اليمنى على عارضـــة) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (٢٢.٠١) تقابلها درجة معيارية (٥٥)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (٨.٠٠) تقابلها درجة معيارية (٤٦)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٤.٣٠) درجة، والانحراف المعياري له (٤.٢١).

جدول (١٨)

الدرجات المعيارية لمتغير الاتزان (وقوف مستعرضا بالقدم اليسرى على عارضة) لدى المكفوفين

م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١	٢٢.٧٠	٥٦	٨	١٥.٩٠	٥١	١٥	١٢.٩٨	٤٩	٢٢	١٠.٣٣	٤٧
٢	٢٢.٠٠	٥٥	٩	١٥.٠٠	٥٠	١٦	١٢.٩٠	٤٩	٢٣	١٠.٠٠	٤٧
٣	٢١.٢١	٥٥	١٠	١٥.٠٠	٥٠	١٧	١٢.٨٧	٤٩	٢٤	٩.٨١	٤٧
٤	١٩.٠٩	٥٣	١١	١٤.٧٨	٥٠	١٨	١٢.٧٦	٤٩	٢٥	٩.٠٩	٤٦
٥	١٩.٠٠	٥٣	١٢	١٤.١٣	٥٠	١٩	١٢.٢٨	٤٨			
٦	١٧.٣٠	٥٢	١٣	١٤.٠٨	٥٠	٢٠	١١.٠٣	٤٧			
٧	١٦.٦٦	٥١	١٤	١٣.١٠	٤٩	٢١	١٠.٩٩	٤٧			

يتضح من الجدول (١٨) أن اختبار الاتزان (وقوف مستعرضا بالقدم اليسرى على عارضـــة) لدى المكفوفين .. يبدأ بأعلى درجة خام وهي (٢٢.٧٠) تقابلها درجة معيارية (٥٦)، وينتهي بأقل درجة خام وهي (٩.٠٩) تقابلها درجة معيارية (٤٦)، علما بأن المتوسط الحسابي لهذا الاختبار هو (١٤.٦٠) درجة، والانحراف المعياري له (٣.٨٥).

٢- عرض نتائج التساؤل الثاني:-

" ما هي المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين؟"

جدول (١٩)

المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين

المستوى	النسب المئوية	الدرجات المعيارية
ضعيف جدا	أقل من ٣٠٪	أقل من ١٥٩
ضعيف	من ٣٠٪ الى أقل من ٥٠٪	من ١٥٩ الى ٢٦٤
مقبول	من ٥٠٪ الى أقل من ٦٠٪	من ٢٦٥ الى ٣١٧
جيد	من ٦٠٪ الى أقل من ٧٠٪	من ٣١٨ الى ٣٧٠
جيد جدا	من ٧٠٪ الى أقل من ٨٠٪	من ٣٧١ الى ٤٢٣
ممتاز	أكثر من ٨٠٪	٤٢٤ فأكثر

يتضح من الجدول (١٩) المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين، والتي توصل إليها الباحث من نتائج الجداول(٩)(١٠)(١١)(١٢)(١٣)(١٤)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨) حيث اشتملت المستويات المعيارية على ستة مستويات تبدأ بالمستوى الضعيف جدا بدرجات أقل من(١٥٩) ، ثم المستوى الضعيف والذي تتراوح درجاته ما بين(١٥٩ الى ٢٦٤)، ثم المستوى المقبول والذي تتراوح درجاته ما بين (٢٦٥ الى ٣١٧)، ثم المستوى الجيد والذي تتراوح درجاته ما بين(٣١٨ الى ٣٧٠)، ثم المستوى الجيد جدا والذي تتراوح درجاته ما بين(٣٧١ الى ٤٢٣)، وتنتهي بالمستوى الممتاز بدرجات(٤٢٤) فأكثر.

ثانيا مناقشة النتائج:-

١- مناقشة نتائج التساؤل الأول:-

من خلال قياسات البحث توصل الباحث للدرجات المعيارية الموضحة بالجداول (٩)(١٠)(١١)(١٢)(١٣)(١٤)(١٥)(١٦)(١٧)(١٨) الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية للاعبي العاب القوى المكفوفين والمتمثلة في اختبارات القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر -قوة القبضة بالديناموميتر)-اختبارات القدرة (الوثب العريض من الثبات – رمي كرة طبية ٣كجم للخلف) – اختبار السرعة الانتقالية (٣٠م عدو بدء طائر) – اختبار التحمل الدوري التنفسي (كوبر ١٢ق) – اختبار المرونة (ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل) – اختبار الرشاقة (الجري الزجزاجي بين المساعدين) – اختبارات الاتزان (الوقوف على عارضة مستعرضة بالقدم اليمنى – الوقوف على عارضة مستعرضة بالقدم اليسرى)، وهذه الدرجات المعيارية تساعد على تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين المكفوفين تصنيف B١ في ألعاب القوى ويمكن من خلالها توجيه اللاعبين نحو المسابقات التي تتناسب مع مستواهم البدني كما أنه يمكن لكل لاعب كفيف المشاركة في مسابقتين او ثلاث مسابقات داخل البطولات سواء التي ينظمها الاتحاد الرياضي المصري للمكفوفين أو المسابقات الدولية وفقا وشروط اللجنة المنظمة للبطولة أي أنه ممكن أن يشارك اللاعب بمسابقة جري ومسابقة رمي وبالتالي يحتاج مزيج من العناصر البدنية التي تؤهله للمشاركة في المسابقتين.

ويشير ماثيوس **Mathews (١٩٩٩م)(١٦)** أن المعايير تعتبر أفضل أنواع المستويات وتحدد من خلال جمع الدرجات لعدد أكبر من الأفراد بشرط أن يكونوا متشابهون في الخصائص والعمر والجنس.

وهذا ما أكده **محمد رضوان (٢٠١١م)(٦)** أن أهمية بناء المعايير باعتبارها تمثل قيم تصف أداء عينة من المجتمع عند اجراء اختبار ما على أن تدلنا على أهميه،ونوعية الأداء الفعلي للاشخاص، كما انها تتميز بجعل وحدات القياس موحدة وهذا ما يساعدنا في اعطاء درجة كلية للمختبرين تتمثل في مستوى الانجاز لدي كلا

منهم، كما أن للمعايير قدرة على تحديد مكانة الفرد مقارنة بالمجموعة التي ينتمي إليها.

وهذا ما يؤكده الباحث بأن النتائج والبيانات التي يتم الحصول عليها من الاختبارات البدنية تمثل درجات خام وهذه النتائج مختلفة في وحدات القياس كالمسافات و التكرارات والزمن والكيلوغرام وغيره فكان لابد من تحويل هذه الدرجات الخام إلى درجات معيارية بحيث توفر الفرص الكافية لتفسير إجمالي درجات كل لاعب من اللاعبين المكفوفين ويقارن مستواه بمستوى أقرانه.

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني:-

توصل الباحث للمستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين و الموضحة بالجدول رقم (١٩) والذي من خلاله يتضح أن عينة البحث حققت مستويات متباينة النسب في عناصر لياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى التي خضعت لها بالقياس إلى نسب المثالية في التوزيع الطبيعي حيث أن غالبية النتائج هي ضمن المستوى المعياري الممتاز بنسبة أكثر من ٨٠٪.

إن النتائج التي تم حصول عليها من الاختبارات ساعدت على تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى المكفوفين والتي تساعد مدربي ألعاب القوى للمكفوفين على عملية التقويم لهذه العناصر ومعرفة مستوى هذه العناصر لدى كافة لاعبي ألعاب القوى المكفوفين تصنيف B١ مما يسهل الأمر على مدربي هؤلاء اللاعبين بالأندية المصرية من تنمية هذه العناصر البدنية لكل لاعب من خلال برامج تدريبية مقننة.

ويتفق ذلك مع كلا من ليلي السيد فرحات (٢٠٠٧م)(٧)، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م)(٥)، مفتى ابراهيم حماد(٢٠١١م)(٩) على أن الوقوف على المستويات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين هي الطريق الأمثل الذي يمكن من خلاله بناء البرامج التدريبية بشكل مقنن كما يسهم بشكل كبير في عملية الانتقاء.

وهذا ما يؤكده الباحث بأن هذه المستويات المعيارية للعناصر البدنية المرتبطة بالعاب القوى لدى المكفوفين التي تم التوصل يمكن الاستفادة منها كمسودة في

سـجلات الاتحاد الرياضـي المصـري للمكفوفين يمكن من خلالها الانتقاء لعناصـر المنتخب القومي المكفوفين في المسابقات المختلفة.

أولاً : المراجع العربية :

١- **بسطويسى أحمد (١٩٩٧م) :** **سباقات المضمار ومسابقات الميدان**،الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢- **دحون عومري (٢٠١٨م)** **تحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي**، جامعة عبد الحميد بن بديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضة

٣- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م)** **اختبارات الاداء الحركى** ، ط٤ ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى، القاهرة

٤- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٦م)** **القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى** ، الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربى ، ، القاهرة.

٥- **محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م)** **القياس والتقويم في التربية الرياضية**، ج١، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- **محمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م)** **المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضية** ، الطبعة الثانية ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٧- **ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م)** **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر.

٨- **محمود فتحي عبد العال حسب الله (٢٠٠٥م)** **تقويم المشروع القومي لاكتشاف الموهبين رياضيا بالمرحلة الإعدادية بالمنوفية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضة ، جامعة المنوفية.

٩- **مفتي إبراهيم حماد (٢٠١١م)** **اللياقة البدنية للصحة والرياضة**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٠- **يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٤م)** الموهبة الرياضة والإبداع الحركي الباب الذهبي للدخول إلى الرياضة العالمية ، كلية التربية الرياضة للبنين ، جامعة الزقازيق ، المركزالقومى للنشر ، الطبعة الأولى.

١١- Abdel Alsalam Ahmed al jafri Ali (٢٠٠٦) the standard levels for some distinguishing physical and sport education faculties in Kingdom of Saudi Arabia.

١٢- al Hamad abdulsattar (٢٠١٠) psychology in sports, ١ St. Floor, Dar Alkhaleej publishing and distribution, Amman.

١٣- COLLINS , R., and HODGES , B.P. (١٩٩٨) A comprehensive gudste sports skolls test and measurements , U.S.A . , charles , C.G. thowas, publishers

١٤- khasawneh amman,et al (٢٠١٠) determining some standard levels for physical fitness among faculty of sports students at Yarmouk university, journal of education studies and the research, vol ٣٧ no ٢.

١٥- Lectric biscatello (٢٠١٤) acsms guldelines for exercise testing and prescription vol ninth edition.

١٦- Mathews,ok(١٩٩٩) Measurement in physical education,٥th ed, saumers company.