



وسيلة برمجية حديثة وتأثيرها على الوعى الصحى وتعلم بعض

مهارات الجودو لدى المكفوفين

الدكتور/ عماد عيد عبيد يونس

الدكتور/ أحمد السيد عبدالسلام

الدكتور/ حاتم محمد حسني

الباحث/ رامي سعيد فهمي عبدالفتاح

مخلص البحث:

يهدف البحث إلى استخدام الوسيلة الحديثة فى تعلم بعض مهارات الجودو وتأثيرها على الوعى الصحى لدى المكفوفين المنهج / واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلى البعدى لمناسبة لطبيعة هذا البحث مجتمع البحث / تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدرسة النور للمكفوفين ببناها والبالغ عددهم (٤٠) تلميذ وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل وقد تم استبعاد (١٠) تلميذ بسبب حالتهم الصحية من إجمالي حجم العينة الأساسية ثم قام الباحث باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغ عددهم (١٠) تلميذ وذلك بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية واتخاذ المعاملات العلمية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٦) تلميذ

وسائل جمع البيانات / استمارات لقياس الطول والوزن ودرجة الذكاء - المراجع العلمية ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث

المعالجات الإحصائية / المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار(ت) الفروق الفردية للمجموعة الواحدة - نسبة التحسن المئوية - معامل الالتواء

الاستنتاجات / يؤدى البرنامج التعليمي المقترح إلى تحسن مستوى أداء الأوضاع الأساسية فى رياضة الجودو لدى المكفوفين .

التوصيات / استخدام حاسة السمع فى تعليم التلاميذ المكفوفين رياضة الجودو ومختلف الأنشطة الرياضية الأخرى

- توثيق العلاقة بين كليات التربية الرياضية وكليات التربية الخاصة مما يساعد على إعداد متخصصين بشكل مهني متكامل لتحقيق أهداف التربية الرياضية لذوى القدرات الخاصة .



مقدمة ومشكلة البحث:

لقد أسهمت الاتجاهات الحديثه لتكنولوجيا التعليم فى ظهور نظم جديدة للتعليم والتعلم، التي كان لها الأثر فى إحدى تغيرات وتطورات على الطريقة التي يتعلم بها الطلاب وأساليب توصيل المعلومات إليهم، وأيضا على المحتوى وشكل المنهج بما يتلائم مع هذه الاتجاهات، ومن النظم التي أسفرت عنها الاتجاهات الحديثه لتكنولوجيا التعليم، مايسمى بنظم التعلم الإلكتروني، التي تعتمد على استخدام الحاسب الآلي بمختلف مجالاته المتعددة فى تعليم المحتوى الدراسى وتحويله إلى مقرر إلكتروني يمكن التفاعل معه وتعلمه عن طريق بعض التقنيات الحديثه التي أقرتها تلك الاتجاهات، مثل البرمجيات التي تم استخدامها لتوافق وتواكب تقنيه صناعه الحاسب الآلي لتكتمل منظومه تكنولوجيا التعليم (١٢ : ٨٧).

والعلم الآن يمر بثوره هائله فى عالم التكنولوجيا التعليميه وانتشارها فى عمليه التدريس ولعل الصراع القائم بين الدول الآن لكل تواكب تلك الثورة التكنولوجيه الهائله، كل ذلك من أجل تحسين عمليه التدريس وتطوير التعليم والتعلم الذى أصبح بدوره يعتمد على الفكر والابتكار والإبداع لمواكبه تلك الثورة التكنولوجيه الهائله (٣٣: ١٠).

فالأطفال بصفه عامه يجدون فى النشاط الرياضي أكبر مجال لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصه والتنفس عنهم، ويعد النشاط الرياضي من الطرق الفعاله للعلاج النفسى وخاصه مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصه، حيث يعتبرون طاقه مثاليه فى المجتمع ينبغي تهيئتهم وتأهيلهم وإعادة التحاقهم ببنية المجتمع المحيط بهم حتي يمكن إفادتهم واستفادتهم ليصبحوا صالحين، وبالنظر إلي التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصه بشكل عام والتلاميذ المكفوفين بشكل خاص، نجدهم يحتاجون إلي الاهتمام والرعايه من خلال البرامج التي تتناسب مع خصائصهم وطبيعتهم، كما أن وجود الفئات الخاصه من ذوى الاحتياجات الخاصه فى أى مجتمع من المجتمعات ظاهره طبيعيه فرضت نفسها بسبب التعقيد القائم فى الحياه الاجتماعيه، التي نشأت نتيجة لظروف الحروب المتتاليه وحركه التصنيع المستمره وخلاف ذلك من مظاهر الحياه فى عصرنا الحديث (٢٤: ١).

ويضيف "أسامة رياض" (٢٠٠٥م) أن ممارسة النشاط الرياضي تكون بمثابة ضرورة للأفراد الأسوياء بصفة عامه وتكون بمثابة ضرورة ملحة لمكفوفي البصر بصفة خاصه فالكفيف له الحق فى الحياه فليديه من العزم والإيمان بالحياه والمستقبل ما أفضل يجعله يسير نحو غدا ويجعله يستمتع بالحياه ؛ ولذلك فيجب أن نوفر للكفيف وسائل المتعة والترويح وممارسة النشاط



التي تكسبه العديد من السمات النفسية والبدنية مثل القدرة على تقبل الذات والثقة بالنفس والتقبل الاجتماعي (٣٧:١٢)

ويذكر "عادل عبدالله محمود" (٢٠٠٠م) أن البصر يلعب دورا هاما في تنظيم سلوك الفرد وتكيفه مع واقع الحياة، وعندما يعاني الفرد عدم الرؤية فإنه يتعرض جراء ذلك للكثير من المشكلات الاجتماعية والتربوية والانفعالية والصحية التي ترتبط بتكيفه وتوافقته، وقد ترجع هذه المشكلات إلى عدم قدرته على التواصل لا يعرفها ولا يجيدها سوى القليل من الأفراد (٣٣٧:٦)

والإعاقة البصرية هي معاناه أي فرد من فقدان البصر بصفه دائمه أو غير مستقره، حيث يرى "عبدالمطلب أمين القريطي" (٢٠٠٥م) أن الأطفال المكوفين هم أولئك الذين لا يمكنهم الانتفاع بحاسه البصر في أغراض الحياه العاديه، سواء من ولد منهم فاقدين البصر تماما أو بدرجة أعجزتهم عن الاعتماد على أعينهم في فهم وتعلم اللغه، أو من أصيبوا بعدم الرؤية في طفولتهم المبكرة قبل أ يكتسبو الكلام واللغه، أو من أصيبو بفقدان النظر بعد تعلمهم الكلام واللغه مباشرة، لدرجه أن آثار هذا التعلم قد تلاشت تماما، مما يترتب عليه في جميع الأحوال افتقاد المقدره على الكلام وتعلم اللغه. وتقل لديه القدره على التعامل مع الآخرين، كما أنه خجول ويميل إلى الانطواء ويتصف بضعف في الاتزان البدني والعاطفي، كما ان فقد البصر يؤدي إلى فقد الاتصال بالآخرين والشعور بالوحده والعزله عن الناس المحيطين به (١٥٠:٧-١٥٢).

ورياضه الجودو تعتبر فن من فنون الدفاع عن النفس كما تعتبر طريقه من الطرق القتال التي تتضمن أساليب فنيه متنوعه وهي من الرياضات الفرديه التي تعلم الفرد الاعتماد على النفس والشجاعه وتكسبه التوازن الانفعالي وهي ليست رياضه خطيره تؤدي إلى الاضرار بل رياضه يمكن التمتع بها إلى أقصى حد ويمارسها الأطفال والكبار والرجال والسيدات (١٤:٩).

كما يرى "بات هرينجتون" (١٩٩٧م)، أن رياضه الجودو من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينه، وتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركيه ومتطلبات خاصه، ولئلك لابد من أعداد اللاعين أعدادا بدنيا ومهاريا طبقا لما تتطلبه هذه الرياضه من مهارات الجودو المهجوميه والدفاعيه، الهجوم المضاد والمركب وحركات الإلتزان سواء كان اللعب من أعلي أو من اسفل أو الربط بينها. (١٢٧:١٦).

ويؤكد "طارق عوض وآخرون" (٢٠١٩م) أنه في رياضة الجودو تعتبر الأوضاع الأساسية هي العمود الفقري لأي أداء رياضي يمكن أن يتحقق في محيط اللعبة وبذلك يمكن التقدم بالمستوى التدريبي للفرد فبدون هذه الأوضاع لا ننتظر أن يتحقق أي مستوى عالي لنصل إلى مستوى البطولة وتعتبر الأوضاع الأساسية الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب خلال



عمره التدريبي ويذكر أيضا أن الأوضاع الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب خلال عمره التدريبي ويذكر أيضا أن الأوضاع الأساسية في رياضة الجودو تنقسم إلى ستة أوضاع رئيسية : وهي ١ - التحية ٢ - الوقفات ٣ - مسكة البدلة ٤ - التحرك على البساط ٥ - إخلال التوازن ٦ - السقطات. (١٥:٥)

ولاعب الجودو يجب أن يتقن أولا أساليب السقوط على البساط قبل أن يبدأ في التدريب على الفنون الجودو لأن السقوط إذا تم بطريقة خاطئة قد يؤدي إلي الإصابه، كما سيجعله يتجنب التدريب، فالسقطات تعتبر الأساس في علميه الإعداد لتعليم مهارات الجودو، لاهما تطلب دورا كبيرا في تخفيف قوه مقابله الجسم الساقط على البساط (التاتامي) مما يجعل من الاصابات التي قد تنتد عند السقوط. (١١:١٣٩).

هدف البحث :-

تهدف الدراسة الحالية استخدام وسيله برمجية حديثة وتأثرها على الوعي الصحي وتعلم بعض مهارات الجودو لدى المكفوفين، ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف علي الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي".
- التعرف علي الفروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي".
- تعلم بعض مهارات الجودو المتمثلة في:

١ - السقطه الخليفه Ushiro Ukemi

٢ - السقطه الجانييه Yuoko Ukemi

٣ - السقطه الاماميه الدائريه Mai Mawara Ukemi

فروض البحث:-

- ١ - توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة في المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي" لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة في المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي" لصالح القياس البعدي.



مصطلحات البحث:-

❖ البرمجية : Software

"برنامج يشمل عرض المادة العلمية بأسلوب مشوق، تم تصميمه بعناية فائقة بحيث يقود الذي لا يستطيع الرؤية إلى إتقان المادة التعليمية بأقل قدر من الأخطاء".

❖ الوعي الصحي : Health awareness

"هو مفهوم يقصد به إمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من المواطنين" (٤٤:٣).

❖ الجودو : judo

ويعرفها "خالد فريد" (٢٠٠٧م) بأنها تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد علي المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمدا الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية استغلال علي التغلب علي المنافس بأقل مجهود. (٣٧:٤).

مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة النور للمكفوفين بمحافظة القليوبية، ذوى القدرات الخاصة (المكفوفين) وتراوحت أعمارهم ما بين (١١ - ١٣) سنة، ومن المقيدين بسجلات المدرسة للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١)، حيث بلغ عددهم (٤٠) تلميذاً، ثم استبعاد عدد (١٠) تلميذاً، ولذلك أصبحت عينة البحث عددها (٣٠) تلميذاً، ثم قام الباحث بسحب عينة منهم عددها (١٠) تلميذاً عشوائياً كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (١٦) تلميذاً ويوضح

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

| البيان | مجتمع البحث | عينة البحث الكلية | | العينة الأساسية | | العينة الاستطلاعية | |
|-----------------------|-------------|-------------------|--------|-----------------|--------|--------------------|--------|
| | | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة |
| مدرسة النور للمكفوفين | ٤٠ | ٢٦ | %٦٥ | ١٦ | %٤٠ | ١٠ | %٢٥ |

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الأساسية تمثل (٤٠%) من مجتمع البحث وبإضافة العينة الاستطلاعية تمثل (٢٥%) من مجتمع البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:-

الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة (بالسنتمتر)

- ساعة إيقاف

- كرات طبية

- شريط قياس

- أقماع

- أحبال

- مسطرة مدرجة

- مقعد سويدي

- بساط جودو

- أجهزة كمبيوتر



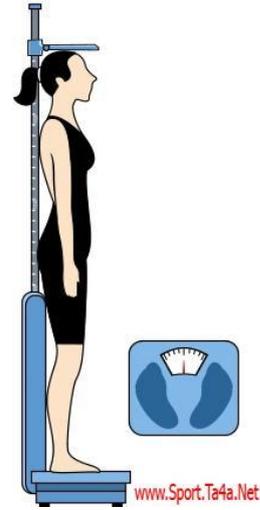
شكل (٢) ساعة إيقاف



شكل (١) شريط قياس



شكل (٤) أقماع



شكل (٣) جهاز قياس طول القامة



شكل (٥) بساط جودو

الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محددات الوحدات التعليمية المتمثلة فى (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - زمن الوحدة التعليمية). (مرفق ١)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الجودو قيد البحث والاختبارات التى تقيس هذه المتغيرات. (مرفق ٢)
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى. (مرفق ٤)



الاختبارات البدنية المستخدمة:

قام الباحث من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء الخبراء في مجال التدريب الرياضى لرياضة الجودو وعددهم (٧) خبراء (مرفق ١) بتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات الجودو (قيد البحث) والاختبارات التى تقيسها وجدول (٢) يوضح النسب المئوية لرأى السادة الخبراء .

جدول (٢)

أهم المتغيرات البدنية طبقاً لرأى السادة الخبراء

| م | المتغيرات البدنية | موافق | النسبة المئوية |
|---|-----------------------|-------|----------------|
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | ٧ | ٪٧٣.٢ |
| ٢ | التحمل الدورى التنفسى | ٢ | ٪٢٨.٥٧ |
| ٣ | القوة العضلية | ٣ | ٪٧٥.٧١ |
| ٤ | التحمل العضلى | ٤ | ٪٥٧.١٤ |
| ٥ | التوافق | ٥ | ٪٦٥.١٨ |
| ٦ | التوازن | ٧ | ٪٧٨.٣ |
| ٧ | السرعة الانتقالية | ٢ | ٪٢٨.٥٧ |
| ٨ | الرشاقة | ٦ | ٪٥٢.٧١ |
| ٩ | المرونة | ٥ | ٪٧١.٤٣ |

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات (قيد البحث) انحصرت مابين (٢٨.٥٧٪ - ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم المتغيرات البدنية، وفى ضوء ذلك تم تحديد المتغيرات البدنية التالية (القوة المميزة بالسرعة - التوازن - القوة العضلية - الرشاقة - المرونة) (مرفق ٣)

المقاييس المستخدمة:

١- الاستبيان الخاص بالوعى الصحى للتلاميذ. إستخدم الباحث مقياس مقدم من الباحثة نسرين محمود فضل أحمد سالم الوعى الصحى للرسالة.



تقييم مستوى الأداء المهارى (مرفق ٤)

تم تقييم مستوى أداء المهارات (قيد البحث) عن طريق لجنة مكونة من ثلاث من أعضاء هيئة التدريس بالكلية حاصلين على حزام فى رياضة الجودو، وخبرة أكثر من عشر سنوات فى مجال التخصص، وحددت اللجنة من خمس درجات لكل مهارة على حدة.

تطبيق إجراءات البحث:

الدراسة الاستطلاعية الأولى: -

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠٢١/٢/١٤ إلى ٢٠٢١/٢/٢١ م على عينة مكونة من (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بغرض التعرف على:-

- المعوقات التى قد تقابل الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية والتغلب عليها.

- وضوح صياغة العبارات الخاصة بالاستبيان.

- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق المقاييس والاختبارات وتفرغ النتائج.

- حساب المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة (قيد البحث)

المعاملات العلمية المستخدمة:-

١- حساب المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

١/٢/٤ معامل الصدق الإختبارات

تم حساب صدق التمايز بتطبيق الاختبارات والمهارية قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية غير المميزة وعددها (٨) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وعينة مميزة وعددها (٨) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من الفرق الممارسة لرياضة الجودو. وجدول (٣) التالي يوضح



جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه في الاختبارات البدنيه

| قيمه ت | المميزه | | الغير مميزه | | المتغيرات |
|--------|----------|---------|-------------|---------|----------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 5.26 | 11.24 | 127 | 10.25 | 115.21 | قدره للرجلين |
| 6.61 | 0.62 | 4.65 | 0.52 | 6.24 | الاتزان |
| 3.542 | 0.24 | 2.256 | 0.54 | 5.32 | المرونه |
| 4.563 | 30.54 | 235.21 | 35.21 | 2.01.21 | قوه عضليه |
| 3.241 | 0.345 | 5.31 | 0.241 | 7.256 | السرعه الحركيه |

يتضح من جدول (٣) ان قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه مما يدل علي انه يوجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات البدنيه المميزه والغير مميزه مما يدل علي صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المميزه والغير مميزه

جدول (٤)

ن = ١٦

صدق الاختبارات المهارية قيد البحث

| قيمه ت | المميزه | | الغير مميزه | | المتغيرات |
|--------|----------|---------|-------------|---------|--------------------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 6.389 | 0.3 | 6.7 | 0.9 | 1.6 | السقطه الخلفيه |
| 9.615 | 0.7 | 5.3 | 0.4 | 2.7 | السقطه الجانبيه |
| 7.111 | 0.4 | 7.1 | 0.7 | 2.3 | السقطه الاماميه الدائريه |

يتضح من جدول (٤) ان قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه مما يدل علي انه يوجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات البدنيه المميزه والغير مميزه مما يدل علي صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المميزه والغير مميزه



معامل الثبات الاختبارات

تم حساب معامل الثبات للمتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) تلاميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ٢٠٢١/٢/١٤م إلى ٢٠٢١/٢/٢١م وبفارق زمني أربعة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وجدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | المتغيرات |
|----------------|----------------|---------|---------------|---------|----------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 0.869 | 10.65 | 117.15 | 10.54 | 114.15 | قدره للرجلين |
| 0.897 | 0.54 | 4.214 | 0.67 | 4.152 | الاتزان |
| 0.974 | 0.32 | 2.95 | 0.54 | 2.54 | المرونة |
| 0.874 | 35.24 | 224.54 | 38.54 | 225.45 | قوه عضليه |
| ٩.١٤0. | 0.631 | 5.31 | 0.52 | 5.21 | السرعه الحركيه |

يتضح من جدول (٥) ان قيمه معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني

جدول (٦)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الاول | | المتغيرات |
|----------------|----------------|---------|---------------|---------|--------------------------|
| | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط | |
| 0.955 | 0.5 | 2.11 | 0.5 | 2.12 | السقطه الخلفية |
| 1 | 0.3 | 1.88 | 0.3 | 1.88 | السقطه الجانبيه |
| 0.928 | 0.69 | 2.23 | 0.7 | 2.33 | السقطه الامامية الدائرية |

يتضح من جدول (٦) ان قيمه معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي وجود ارتباط دال احصائيا بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني



الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى :

- تعيين خطوات المكفوفين على البساط باستخدام السمع .
- تعليم كيفية السقوط على البساط .
- كيفية تعلم الوعي الصحى .
- كيفية تعليم بعض مهارات الجودو (قيد البحث) لدى المكفوفين .

أسس وضع البرنامج:

اعتماداً على ما أشارت إليه القراءات النظرية والدراسات السابقة تم تحديد الأسس الآتية:-

- ١- المرونة فى البرنامج بما يتناسب مع المكفوفين مع عدم تأثير الهدف المراد تحقيقه .
- ٢- المزج بين الموسيقى وطريقة التعليم المستخدمة .
- ٣- أن يتناسب البرنامج مع عينة البحث ويراعى الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ٤- أن يتوافق محتواة مع أهداف البرنامج ويراعى خصائص التلاميذ واحتياجاتهم.
- ٥- أن يشتمل البرنامج على أغلب المفاهيم والمدرجات الصحية المناسبة لعينه البحث.
- ٦- أن يكون للبرنامج الخاصية الفردية فى عملية التعليم والتعلم

❖ الإمكانيات المستخدمة بالبرنامج:-

- بساط لأداء مهارات الجودو عليّة - مقعد سويدي - ساعة إيقاف - كرات طبية - كرات تنس
- شريط قياس - مقياس مدرج من الخشب (مسطرة) - كرسي بمسند.
- الأدوات البدلية (أحبال - أقماع - أكياس رمل - عصى - أطباق بلاستيك - زجاجات - صناديق - مكان مخصص لممارسة مهارات الجودو.
- قرص صلب وبه مساحة خالية.
- سماعات للأذن.
- معمل للدراسة مجهز بحاسب الآلى للتلاميذ.
- لوحة مفاتيح keyboard عادة Mouse.
- القرص الضوئى المدمج CD - Rom المخزن عليّة البرمجية المقترحة.



- وحدة تشغيل الأقرص المدمجة.

❖ الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

- يتم تنفيذ البرنامج على عينة البحث.

- مدة تنفيذ البرنامج التعليمي شهرين بواقع (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات التعليمية خلال تلك الفترة هي (١٦) وحدة تعليمية بواقع وحدتين خلال الأسبوع،

زمن الوحدة (٤٥) دقيقة. وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

المحتوى الزمني للبرنامج

| عدد الوحدات التعليمية في البرنامج الزمني | عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع | البرنامج الزمني |
|--|----------------------------------|-----------------|
| ١٦ وحدة تعليمية | وحدتان تعليميتان | ٨ أسابيع |

جدول (٨)

البرنامج التعليمي المستخدم

الهدف: إكساب مفاهيم الوعي الصحي الشخصي - تعلم مسك البدلة والتحرك على البساط

وإخلال التوازن - تنمية المتغيرات البدنية.

الأسبوع: الأول الوحدة: الأولى الزمن: ٤٥ دقيقة مشاهدة البرمجية: ٥٥ دقيقة

| أجزاء الوحدة | الزمن | محتوى البرنامج | الأهداف السلوكية |
|----------------|-------|---|---|
| الجزء التمهيدى | ٧ق | الجري بالمكان - وقوف - الذراعان للأسفل- مرحة الذراعان اماماً، عالياً مع رفع الكعبين عن الأرض واخذ شهيق- كرر ٥ مرات | - أن يحافظ التلميذ على ملابسه نظيفة. - أن يستبدل التلميذ الملابس المبتلة بالعرق بأخرى نظيفة. - أن يتعود التلميذ على إرتداء الملابس المناسبة له. |



| الأهداف السلوكية | محتوى البرنامج | الزمن | أجزاء الوحدة | الجزء الرئيسي |
|---|--|-------|------------------------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع التلميذ سرعة الوثب في مكان مع ثني الركبتين نصفاً. - أن يؤدي التلميذ حركة الوقوف مسك العصا أفقياً أمام الجسم. - أن ينفذ التلميذ تبادل لف الجذع للجانبين. - أن يستطيع التلميذ مرحة الذراعين أماماً خلفاً معاً بالتبادل. | <p>(الوقوف , ثبات الوسط) ضم القدمين , لف القدمين معاً لليمين و اليسار بالتبادل.</p> <p>(انبطاح مائل) وعمل تمرين الضغط للأسفل على الأيدي.</p> <p>(الوقوف) مع رفع الذراعين جانباً , اخذ خطوه بالرجل اليسرى , جانباً و ضغط الجذع خلفاً.</p> <p>(الوقوف) رفع الذراعين اماماً عالياً خفض الذراعين جانباً اسفل</p> | ١٠ق | الإعداد البدني | |
| <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف التلميذ على أهمية الاستحمام بعد المجهود. - أن يذكر التلميذ أهمية غسل الأيدي بعد قضاء الحاجة. - أن يدرك التلميذ فائدة استخدام المنديل عن العطس أو السعال. - أن يعرف التلميذ أهمية غسل الوجه بعد الاستيقاظ من النوم. - أن يفهم التلميذ طرق العناية بنظافة الشعر. | <p>النشاط الأول:</p> <p>موقف النشاط: يجلس التلاميذ على شكل دائرة، ويوضع في منتصف الدائرة بجوار المعلم، ويحتوى على (قصاصه، مقص، مشط، مناديل، فوط، فرشاة أسنان، صور للتلميذ) يغسل وجهه، يغسل يديه بعد قضاء الحاجة، يستخدم ويطلب المعلم منهم التعرف على ما قام بإخراجه، وأن يعبر تعبيراً سليماً عن هذا الشيء سواء كان صورة أو أداة من الأدوات التي بداخل الصندوق.</p> | ٢٥ق | النشاط السلوكي والمهاري | |
| <ul style="list-style-type: none"> - أن يدرك التلميذ فائدة غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون. - أن يفهم التلميذ خطورة الاقتراب من التليفزيون عند المشاهدة. - أن يحرص التلميذ على عدم التعرض للأتربة والغبار. - أن يهتم التلميذ بتنظيف الأذن والأنف بطريقة سليمة. - أن يرتدى التلميذ الزي الرياضي المناسب لممارسة رياضة الجودو. - أن يحافظ على بدلة الجودو نظيفة أثناء وبعد التمرين. - أن يهتم بارتداء الحذاء أثناء لعب الجودو. | <p>النشاط الثاني:</p> <p>موقف النشاط: يقوم المعلم بإعطاء إرشادات عن أهمية النظافة الشخصية بالنسبة للصحة وللجسم وأهميتها في الوقاية من الأمراض وتزويد التلاميذ ببعض المعارف والمعلومات والسلوكيات التي تحثهم على النظافة من خلال بعض الصور والملصقات بها إرشادات عن غسل الوجه عند الإستيقاظ وبعد قضاء الحاجة وأخرى للإستحمام.</p> <p>النشاط الثالث: تعليم مسك البدلة – التحرك على البساط – اخلال التوازن</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرينات مشاهدة البرمجية داخل معمل للحاسب الآلي في الجزء الخاص بتعليم مسك البدلة – التحرك على البساط – اخلال التوازن. - التطبيق لما تم مشاهدته وتكرار أداة المهارة والرجوع إلى البرمجية عن الحاجة إليها. | | تابع النشاط السلوكي والمهاري | |
| <ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع التلميذ تهدئة جسمه والعودة للحالة الطبيعية. | <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) عمل مرحجات بالذراعين وللأمام والخلف. - (الوقوف) ميل الجذع أمام أسفل وعمل مرحجات بالذراعين. | ٣ق | الختم | |



القياس البعدى:

بعد الانتهاء من تطبيق البرمجية والبرنامج على عينة البحث قام الباحث بإجراء القياس البعدى وذلك من الفترة من ٢٥/٤/٢٠٢١م إلى ٢٩/٤/٢٠٢١م وذلك بنفس شروط القياس القبلى.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائى للعلوم الاجتماعية اختبار (I.S.D) الذى يشمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابى. - الوسيط. - الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء. - معامل الارتباط. - اختبار "ت" T.Test لدلالة الفروق.

- تحليل التباين - اختبار (I. S. D) فروق المتوسطات



عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على : توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي" لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

تحليل التباين للمتغيرات البدنيه

| الدلالة | ف | متوسط المربعات | درجه الحريه | مجموع المربعات | | |
|---------|---------|----------------|-------------|----------------|---------------|--------------|
| .001 | 9.349 | 1136.633 | 2 | 2273.267 | بين المجموعات | الوثب العريض |
| | | 121.578 | 27 | 3282.600 | بين المجموعات | |
| | | | 29 | 5555.867 | بين المجموعات | |
| .000 | 190.119 | 89.617 | 2 | 179.234 | بين المجموعات | الوقوف علي |
| | | .471 | 27 | 12.727 | بين المجموعات | المشط |
| | | | 29 | 191.961 | بين المجموعات | |
| .000 | 72.282 | 102.533 | 2 | 205.067 | بين المجموعات | ثني الجزع من |
| | | 1.419 | 27 | 38.300 | بين المجموعات | الوقوف |
| | | | 29 | 243.367 | بين المجموعات | |
| .474 | .768 | 1166.533 | 2 | 2333.067 | بين المجموعات | دفع كره طبيه |
| | | 1519.181 | 27 | 41017.900 | بين المجموعات | |
| | | | 29 | 43350.967 | بين المجموعات | |
| .000 | 80.372 | 102.400 | 2 | 204.800 | بين المجموعات | الجري في |
| | | 1.274 | 27 | 34.400 | بين المجموعات | المكان |
| | | | 29 | 239.200 | بين المجموعات | |

يتضح من جدول (٩) ان تحليل التباين للمتغيرات البدنيه انه يوجد فروق داله احصائيا عندس مستوى معنويه ٠.٠٥ بين القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه كما ان مستوي الدلاله الصغر من قيمه ٠.٠٥

جدول (١٠)

اختبار (I.S.D) للقياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي في المتغيرات البدنيه

| الداله | بعدي | الداله | بيني | | | | |
|--------|-------|--------|-------|-------|--------|------|--------------|
| 0.00 | 21.30 | 0.03 | 11.50 | 12.29 | 117.00 | قبلي | الوثب |
| 0.06 | 9.80 | | | 10.35 | 128.50 | بيني | العريض |
| | | | | 10.32 | 138.30 | بعدي | |
| 0.00 | 5.99 | 0.00 | 3.04 | 0.65 | 3.19 | قبلي | الوقوف علي |
| 0.00 | 2.95 | | | 0.71 | 6.23 | بيني | المشط |
| | | | | 0.69 | 9.18 | بعدي | |
| 0.00 | 6.40 | 0.00 | 3.00 | 0.99 | 1.10 | قبلي | ثني الجزع |
| 0.00 | 3.40 | | | 0.99 | 4.10 | بيني | من الوقوف |
| | | | | 1.51 | 7.50 | بعدي | |
| 0.23 | 21.60 | 0.53 | 11.00 | 38.82 | 227.50 | قبلي | دفع كره طبيه |
| 0.55 | 10.60 | | | 39.09 | 238.50 | بيني | |
| | | | | 39.02 | 249.10 | بعدي | |
| 0.00 | 6.40 | 0.00 | 3.20 | 1.07 | 5.40 | قبلي | الجري في |
| 0.00 | 3.20 | | | 1.07 | 8.60 | بيني | المكان |
| | | | | 1.23 | 11.80 | بعدي | |

يتضح من جدول (١٠) انه فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبينيه وبين البينيه

والبعديه وبين القبليه والبعديه في المتغيرات البدنيه قيد الدراسه



جدول (١١)

تحليل التباين للمتغيرات المهارية

| الدلالة | ف | متوسط المربعات | درجه الحريه | مجموع المربعات | | |
|---------|---------|----------------|-------------|----------------|---------------|----------|
| .000 | 309.686 | 120.433 | 2 | 240.867 | بين المجموعات | السقطة |
| | | .389 | 27 | 10.500 | بين المجموعات | الخلفية |
| | | | 29 | 251.367 | بين المجموعات | |
| .000 | 226.532 | 118.300 | 2 | 236.600 | بين المجموعات | السقطة |
| | | .522 | 27 | 14.100 | بين المجموعات | الجانبية |
| | | | 29 | 250.700 | بين المجموعات | |
| .000 | 81.098 | 110.533 | 2 | 221.067 | بين المجموعات | السقطة |
| | | 1.363 | 27 | 36.800 | بين المجموعات | الامامية |
| | | | 29 | 257.867 | بين المجموعات | الدائرية |

يتضح من جدول (١١) ان تحليل التباين للمتغيرات المهارية انه يوجد فروق داله احصائيا عندس مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه كما ان مستوي الدلاله الصغر من قيمه ٠.٠٥ للمتغيرات المهارية



جدول (١٢)

اختبار I.S.D للمتغيرات المهارية

| الدلالة | بعدي | الدلالة | بيني | الوسيط | المتوسط | | |
|---------|-------|---------|------|--------|---------|------|----------|
| 0.00 | 6.90 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة |
| 0.00 | 4.10 | | | 0.79 | 2.80 | بيني | الخلفية |
| | | | | 0.74 | 6.90 | بعدي | |
| 0.00 | -4.30 | | 2.50 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة |
| 0.00 | 4.30 | | | 1.08 | 2.50 | بيني | الجانبية |
| | | | | 0.63 | 6.80 | بعدي | |
| 0.00 | 6.60 | | 2.60 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة |
| 0.00 | 4.00 | | | 1.58 | 2.60 | بيني | الامامية |
| | | | | 1.26 | 6.60 | بعدي | الدائرية |

يتضح من جدول (١٢) اختبار فروق المتوسطات للمتغيرات المهارية ويتضح وجود فروق داله الحصائثيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين القياسات الثلاثه (القبلي والبيني) والبيني والبعدي والقبلي والبعدي في المتغيرات المهارية



عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

والذى ينص على : توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة في المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعي الصحي" لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

نسبه التحسن بين القياسات الثلاثة في المتغيرات البدنيه

| المتوسط | الانحراف | بيني % | بعدي % | | |
|---------|----------|--------|--------|------|---------------------|
| 117.00 | 12.29 | 9.83 | 18.21 | قبلي | الوثب العريض |
| 128.50 | 10.35 | | 7.63 | بيني | |
| 138.30 | 10.32 | | | بعدي | |
| 3.19 | 0.65 | 95.18 | 187.56 | قبلي | الوقوف علي المشط |
| 6.23 | 0.71 | | 47.34 | بيني | |
| 9.18 | 0.69 | | | بعدي | |
| 1.10 | 0.99 | 272.73 | 581.82 | قبلي | ثني الجزع من الوقوف |
| 4.10 | 0.99 | | 82.93 | بيني | |
| 7.50 | 1.51 | | | بعدي | |
| 227.50 | 38.82 | 4.84 | 9.49 | قبلي | دفع كره طبيه |
| 238.50 | 39.09 | | 4.44 | بيني | |
| 249.10 | 39.02 | | | بعدي | |
| 5.40 | 1.07 | 59.26 | 118.52 | قبلي | الجري في المكان |
| 8.60 | 1.07 | | 37.21 | بيني | |
| 11.80 | 1.23 | | | بعدي | |

يتضح من جدول (١٣) نسبه التحسن بين القياسات الثلاثة القبلي والبيني والبعدي في المتغيرات البدنيه

جدول (١٤)

نسبه التحسن بين القياسات الثلاثة في المتغيرات المهارية

| بعدي | بيني | الوسيط | المتوسط | | |
|--------|-------|--------|---------|------|-----------------------------|
| 69.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة الخلفية |
| 41.00 | | 0.79 | 2.80 | بيني | |
| | | 0.74 | 6.90 | بعدي | |
| -43.00 | 25.00 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة الجانبية |
| 43.00 | | 1.08 | 2.50 | بيني | |
| | | 0.63 | 6.80 | بعدي | |
| 66.00 | 26.00 | 0.00 | 0.00 | قبلي | السقطة الامامية الدائرية |
| 40.00 | | 1.58 | 2.60 | بيني | |
| | | 1.26 | 6.60 | بعدي | |

يوضح من جدول (١٤) نسبه التحسن بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات المهارية

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :-

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى استخدام البرنامج المقترح الذى يحتوى على أنشطة ومواقف تدريبية لعينة البحث تؤثر إيجابيا على القدرات البدنية ، حيث أن التلميذ يكتسب القدرات الحركية من خلال مجمود متوسط وأنه يمكن أن يحافظ على المستوى من خلال استمرار النشاط قدرة توعية التلاميذ بقيمة القدرات الحركية التى تكسبهم الاتجاهات الإيجابية نحو ذلك عن طريق



المعلومات البسيطة الواضحة ، وهذا مارعه الباحث أثناء تنفيذ البرمجية ، وكذلك ضرورة أن تهتم برامج وأنشطة القدرات الحركية الموجه بإجزاء الجسم المختلفة ويضيفوا إلى أن هذه البرامج تعمل على تحسين القدرات الحركية للطفل بحيث يتمكن من مواجهة أفضل المتطلبات فى حياته اليومية وتحسين سيطرته على أجزاء جسمه وحركاته وزيادة الكفاءة الإدراكية الحركية .

ويشير " مفتى إبراهيم حماد " (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تلعب دوراً رئيسياً فى الإعداد الخاص للاعبين حيث أن هناك علاقة متبادلة بين القدرات البدنية لإظهار إمكانيات اللاعبين البدنية والحركية والفنية العالية للعمل مع كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية حيث نموها طبقاً لنوع النشاط الممارس . (١٤:١٣)

ولقد أثبتت الدراسات والبحوث أنه بتحسّن القدرات البدنية للاعبين يتحسن بالتالى مستواهم الفنى وقدراتهم على تحسين مستواهم المهارى فالأداء المهارى فالأداء المهارى للاعبين يرتبط بقدرتهم البدنية والحركية حيث أن كل مهارة حركية أو أداء فنى يتطلب نوعية معينة من القدرات البدنية وذلك من أجل الارتفاع بالمستوى المهارى والفنى . (٣١:٨)

ويتفق كل من "مراد إبراهيم طرفة" (٢٠٠١م)، "يحيى الصاوى" و"محمد شداد" و"ياسر عبدالرؤوف" (٢٠٠٧م) و " نفين حسين محمود" (٢٠١٢م) على أن الإعداد المهارى والخطى فى رياضة الجودو يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة التلميذ البدنية إذ أنه مهما بلغت مهارة التلميذ وإجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها إلا بوجود لياقة بدنية لدية عالية . (١٤)(٩٢:١٥)(٥٣:١١).

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة فى المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعى الصحى" لصالح القياس البعدى.

مناقشة نتائج الفرض الثانى :-

والذى ينص على : توجد فروق فى النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات (القبلية، البينية، البعدية) للمجموعة التجريبية قيد الدراسة فى المتغيرات "البدنية، المهارية، الوعى الصحى" لصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى جميع متغيرات المهارات الأساسية فى الجودو قيد البحث لصالح القياس البعدى ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرمجية المقترحة المعدة لتعلم



مهارات الجودو قيد البحث وما تم مراعاته عند إعداد الوحدات التدريبية من وضع تدريبات حركية متعددة لكل مهارة على حدة في صورة تمهيدية متدرجة ، يكتسب التلميذ في نهاية كل وحدتين اكتساب إتقان إحدى مهارات الجودو واختيار التدريبات التي كل لها أثر سار في نفوس التلاميذ من الوحدات السابقة وإعادتها لتدعيم أثر التدريب وإتقان المهارات قيد البحث .

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياس القبلى والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في جميع متغيرات البحث لصالح القياس البعدي في الوعي الصحى ، ويرى الباحث أن الاهتمام بالوعي الصحى من الأشياء الهامة بالنسبة للتلاميذ في هذه المرحلة السنوية المؤثرة في حياتهم التي تكتسب فيها العادات والسلوكيات الصحية وتؤثر في شخصيتهم طوال عمرهم ، حيث يشير " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠١م) إلى أن مصطلح الصحة يتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة من حيث الحرص على النظافة المستمرة لليدين قبل وبعد تناول الطعام ، وكذلك الشعر ، والحرص على نظافة الجلد والعناية بالفم والانف. (٢٩:٣)

مما سبق ذكره يرى الباحث أن رياضة الجودو تؤدي إلى تحسن في مستوى الإلتزان لدى المكفوفين لما تمتاز به هذه الرياضة من القدرة على إكتساب المهارات الحركية المختلفة وأيضاً تنمية بعض الجوانب البدنية وكذلك القدرة على التوازن ومعرفة وضع الجسم بالنسبة للبيئة المحيطة به، حيث أن رياضة الجودو ر رياضة لكل الأعمار حيث تمكن الفرد من القدرة على تحدى الذات وتنمى الجانب الجمالى عند الأطفال والبالغين وهذا بدوره يساعد المكفوفين على القدرة على التكيف مع البيئة بشكل أكثر فاعلية وعدم الإحساس بالنقص أو الحرمان بسبب هذه الإعاقة

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق في النسب المئوية للتحسن بين متوسطات القياسات (القبلىة، البينية، البعدية) لمجموعة التجريبية قيد الدراسة في المتغيرات البدنية، المهارية، الوعي الصحى" لصالح القياس البعدي.

استنتاجات وتوصيات البحث :-

فى ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود العناية ، واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وماأشارت إليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحاسب الآلى ساهم بطريقة إيجابية وفعالة فى إكساب المدركات الصحية والبدنية والمهارية لعينة البحث .



- التعليم بواسطة برمجية الحاسب الآلى قد أدت إلى نتائج أفضل نحو الوعي الصحى
والمتغيرات البدنية وبعض مهارات الجودو الأساسية قيد البحث (لذوى الاحتياجات الخاصة)
لدى المكفوفين .

- البرمجية المقترحة لها تأثير إيجابى على المتغيرات البدنية وتعلم مهارات الجودو (قيد البحث)
لدى المكفوفين

توصيات البحث :-

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وما توصل إليه الباحث من استنتاجات توصى الباحث بما
يلى :

- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحاسب الآلى لما أثبتته من نتائج فى
- تحسين الوعي الصحى واللياقة البدنية وبعض مهارات الجودو قيد البحث لدى أفراد عينة
البحث .

- تطبيق المزيد من البرمجيات الخاصة بالوعي الصحى يعد بمثابة مرشد قوى لكل من الإدارة
المدرسية ومعلمى التربية الرياضية .

- ضرورة تدعيم مناهج التربية الرياضية بمجموعة من السلوكيات الصحية للارتقاء بمستوى
تلاميذ تلك الفئة من المكفوفين

- ضرورة إرشاد وتوجيه المعلم إلى الدور الهام الذى لا يمكن إغفاله للوعي الصحى للتلاميذ .
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التى تربط بين الوعي الصحى واللياقة البدنية من خلال
استخدام التكنولوجيا الحديثة .

- ضرورة تعود التلاميذ ذوى الاحتياجات الخاصة على التعامل مع التقنيات الحديثة فى مجال
التربية الصحية وبصفة خاصة بدرس التربية الرياضية .

- ضرورة إدراج الكثير من السلوكيات الصحية خلال النشاط الحركى باعتبارها من المستجدات
فى مجال النشاط .

- الاهتمام بتوفير الوسائل المساعدة والأسطوانات الموسيقية بالمدارس الخاصة بالمكفوفين
لسهولة إستخدامها فى دروس التربية الرياضية .



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عباس الزهيري : تربية المعاقين والموهبين ونظم تعليمهم ،إطار فلسفي و خبرات علمية ، دارالفكر العربي ،القاهرة (٢٠٠٧ م).
- ٢- أسامه مصطفى رياض : رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة (٢٠٠٥م).
- ٣- بهاء الدين ابراهيم سلام :الصحة والتربية الصحيه ،دار الفكر العربي ، القاهرة (٢٠٠١م).
- ٤- خالد فريد عزت : تأثير مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية بنين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعه طنطا (٢٠٠٢م).
- ٥- طارق محمد عوض ، هاله نبيل يحي ، خلف محمود الدسوقي : نظريات حديثة في الرياضه الجودو ،دار المنار للطباعة والنشر ، ط٤٢بور سعيد ،(٢٠١٩م).
- ٦- عادل عبدالله محمود : العلاج المعرفى السلوكى وأسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة(٢٠٠٠م).
- ٧- عبد المطلب أمين القريطي : سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة ووتربيتهم ،دار الفكر العربي ، ط١٢٤ القاهرة (٢٠١٢) م .
- ٨- علاء الدين محمد عليوة : الصحة الرياضية (منشطات -استفادة أشفاء تغذية الرياضيين) ، دار الوفاء ، الأسكندرية (٢٠٠٦م).
- ٩- محمد حامد شداد : الأسس العلمية للتدريب الجودو ،مكتبة الأمل،القاهرة (٢٠٠٧م).
- ١٠- محمد سعد زغلول ، مكارم أبو هرجه ، هانى سعيد عبدالمنعم : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية الجزء الأول ، ط٢ ، منشأة المعارف ، القاهرة (٢٠٠١م).
- ١١- مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي القاهرة (٢٠٠١م).



١٢- مصطفى عبدالسميع محمد : تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة (١٩٩٩م).

١٣- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ،دار الفكر العربى ، ط٢ ، القاهرة (٢٠٠١م).

١٤- نيفين حسين محمود : فنون الجودو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق

١٥- يحيى الصاوي محمود : الأسس العلمية الرياضية الجودو ،مركز النظام للطباعة والنشر ، القاهرة (٢٠٠٢م) .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

16- pat havrington : judo pictorial manual ,3rd ,tutte companyinc, si . (ngapore,(1997)