

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث

"برنامج حركى لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات

الكيفيات وتأثيره على معدل الإنتاج".

ماجية البحث وحدوده :

هذه الدراسة محاولة للتعرف على تأثير برنامج حركى مقترح للعاملات الكيفيات على معدل الإنتاج ، وتقتصر هذه الدراسة على العاملات المقيّدات بجمعية النور والأمل بمصر الجديدة عام ١٩٩٤م ، ١٩٩٥م .

أهداف البحث

- يستهدف هذا البحث أساسا بناء برنامج حركى لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكيفيات والتعرف على تأثيره على كل من :
- أ - عناصر اللياقة البدنية
 - ب - الحد من الخلل القوامى التى قد يسببه كف البصر وبعض المهن التى تمارسها الكيفيات .
 - ج - معدل إنتاج العاملات عينة البحث .

فروض البحث

- ١ - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى كل من :
 - * عناصر اللياقة البدنية .
 - * الكفاءة البدنية .
 - * الحد من الخلل القوامى ، لصالح القياس البعدى .
- ٢ - نسبة التحسن الناتجة من تنفيذ البرنامج الحركى المقترح على كل من (عناصر اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ، الخلل القوامى ، معدل الإنتاج) لا تقل عن ٢٥٪ .
- ٣ - توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الكفاءة البدنية ومعدل الإنتاج للعاملات الكيفيات .

ولتحقيق أهداف البحث أتبع الباحث الخطوات التالية :

- استخدمت المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة بإستخدام القياسين القبلى والبعدى.

- يمثل مجتمع هذه الدراسة مجموعة من العوامل الكيفيات المقيدات بمركز التدريب المهني الملحق بجمعية النور والأمل بمصر الجديدة ويبلغ عددهن (٢٥٠) مائتان وخمسون عاملة كفيفة ويتراوح سنهن ما بين (١٢ - ٥٠ سنة) وحددت إطار المعاينة لهذه الدراسة من بين العاملات الكيفيات اللاتي يتراوح سنهن ما بين (١٦ - ٢٤ سنة) وبلغ عددهن بمجتمع الدراسة (٨٦) ستة وثمانون عاملة كفيفة إستبعدت الباحثة منهم من لم تنطبق عليهن ما وضعته من شروط ، وقد بلغ عددهن (٥٦) ستة وخمسون عاملة كفيفة لم تنطبق عليهن الشروط حيث بلغت العينة (٤٩) تسعة وأربعون عاملة كفيفة ، إختارت منهم الباحثة عمديا (٣٠) ثلاثون عاملة كفيفة بواقع (١٠) عشرة عاملات من كل من قسم السجاد وأعمال القش والتريكو ، وإستعانت بالـ (١٩) تسعة عشر في الدراسات الإستطلاعية وافقن على المشاركة في البرنامج مع عدم الرغبة في الإستمرار في تنفيذه حتى النهاية .

- ولجمع بيانات هذه الدراسة إستعانت بالقياسات والأدوات التالية :

١ - إختبار عناصر اللياقة البدنية للكيفيات ويضم (٦) ست وحدات قامت بإعداده كوثر مطر (١٩٨١) (٣٢).

- إختبار الشد لأعلى بمساعدة الزميلة Straddle Chins (لقياس القوة العضلية) .

- إختبار الوقوف على قدم واحدة Squat stand (لقياس التوازن)

- إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل للبنات Modified push-up for girls (لقياس الجلد العضلى)

- إختبار الوثب الطويل من الثبات Standing Broad Jump (لقياس القدرة العضلية)

- إختبار الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية 15 second Running in place (لقياس السرعة)

- إختبار ثنى الجذع من الوقوف Forward Flexion Trunk (لقياس المرونة)

٢ - إختبار الكفاءة البدنية Astrand & Rhymany PWC

إختارت الباحثة إختبار الدراجة لأستراند - ريمانج Astrand & Rhymanج لحساب الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO 2max بإستخدام العجلة الأرجومترية حيث يقوم الإختبار على حساب متوسط قياسين للنفس على العجلة

الأرجومترية وفق نظام معين ، ثم الكشف عن النتائج فى فوموجرام أستراند لمعرفة الكفاءة البدنية للأفراد .

٣ - اختبار نيويورك للقوام Newyork Posture Rating Test

يتيح اختبار نيويورك للقوام Newyork Posture Rating Test تقدير (١٣) ثلاثة عشر جزءا من أجزاء الجسم بعضها من الجانب ويبلغ عددهن (٧) سبعة أجزاء والآخر من الخلف ويبلغ عددها (٦) ستة أجزاء للجسم المفحوص .

٤ - سجلات الإنتاج

قامت الباحثة بالإطلاع على السجلات الخاصة بإنتاج الجمعية للتعرف على متوسط إنتاج العاملة ، وذلك فى مجال عملها فى أقسام (السجاد - أعمال القش - التريكو) وقد تتبعت الباحثة إنتاج العاملات لمدة (٦) ستة أيام وتم حساب متوسط إنتاج العاملة عن طريق الملاحظة المسجلة .

٥ - البرنامج الحركى المقترح

قامت الباحثة بتصميم برنامج حركى بهدف إلى تطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات (١٦ - ٢٤ سنة) متمثلة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO 2max ، مقاومة الخلل القوامى الناتج عن كل من كف البصر والعمل المهنى الذى تقوم به العاملة الكفيفة قام البرنامج الحركى المقترح على مجموعة من الأسس وضعتها الباحثة ليحقق ماوضع من أجله .

٦ - الدراسات الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف تدريب المساعدات وتحديد المعاملات الإحصائية (لأدوات تقويم البرنامج) ، ثم أجرت الباحثة الدراسة الإستطلاعية الثانية بهدف تجريب وحدات البرنامج .

٧ - القياس القبلى

تم تطبيق القياسات القبلى لعينة البحث فى الفترة من ١٩٩٤/٩/٢١ م إلى ١٩٩٤/١٠/٦ م .

٨ - تنفيذ البرنامج

تطلب تنفيذ البرنامج مجموعة مراحل وهى إعداد المكان المخصص لتنفيذ البرنامج ، ثم مرحلة التعليم وذلك بتعليم وتدريب الكفيفات على الأنشطة المختلفة التى سيضمها البرنامج الحركى ،

وقد استغرق ذلك عشر وحدات تعليمية تراوحت كل وحدة ما بين ٤، ٥ ساعات يوميا خلال الفترة من ١٠/١٠/١٩٩٤م إلى ٢٧/١٠/١٩٩٤م ثم مرحلة تطبيق البرنامج الحركي وقد تم على عينة البحث المكونة من (٣٠) ثلاثين عاملة كفيفة فى الفترة من ٣٠/١٠/١٩٩٤ حتى ١٩/١/١٩٩٥ بواقع ثلاث وحدات تنفيذية إسبوعيا أيام (الأحد ، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع .

٩ - القياس البعدى

قامت الباحثة بالقياس البعدى بنفس طريقة وترتيب القياس القبلى وذلك يوم ٢١/١/١٩٩٥م حتى يوم ٢٨/١/١٩٩٥.

١٠ - المعالجة الإحصائية للبيانات

استخدمت الباحثة فى المعالجة الإحصائية للبيانات المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء لإيجاد التجانس ، معامل الارتباط لإيجاد الثبات ، إختبار "ت" لإختبار دلالة الفروق ، نسبة التحسن المئوى .

وقد خلصت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :

١ - إن الكفاءة البدنية من المتغيرات الفسيولوجية الهامة والضرورية لبناء البرامج الحركية للعاملات الكفيفات حيث يتطلب إستمرارها فى العمل كفاءة بدنية عالية تمكنها من التغلب المستمر على التعب البدنى والملل الناتج من العمل لفترة طويلة والتي قد تصل إلى ثمانية ساعات متصلة .

٢ - أن الكفاءة البدنية تمثل مؤشرا للكفاءة الوظيفية للفرد ومن ثم فهى من أهم العوامل المؤثرة على زيادة الإنتاج ويمكن تطوير هذه الكفاءة من خلال برامج حركية مقننة تتناسب مع هذه الفئة الممارسة لهذه البرامج .

٣ - تنفيذ برنامج حركى خاص بالكفايات يتطلب متابعة فردية مستمرة لصحة القوام حتى يواجه مشكلات الخلل القوامى الذى قد يسببه كف البصر أو العمل المهنى إذا أوضحت هذه الدراسة تحسن الانحرافات البسيطة وتحولها إلى المعيار الطبيعى بنسبة تتراوح ما بين (٦,٧ ٪) ، (٢٧ ٪) فى عينة البحث .

٤ - إن إستمرار ممارسة برنامج حركى مبنى على تطوير الكفاءة البدنية وتنمية عناصر اللياقة لدى العاملات الكفيفات قد يؤدى إلى التغلب على مشكلات الخلل القوامى (الانحراف البسيط) ووصوله إلى المعيار الطبيعى للقوام .

- ٥ - يمكن التغلب على الانحرافات الأكثر شيوعاً (سقوط الرأس أماماً، إستدارة الكتفين ، ميل الرأس للجانب ، الإنحناء الجانبي) عن طريق البرامج الحركية المبنية على الكفاءة البدنية .
- ٦ - يؤثر البرنامج الحركي المقترح قيد الدراسة على تحسين الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لدى العاملات الكفيفات .
- ٧ - يؤثر البرنامج الحركي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة المتمثلة في القوة العضلية ، التوازن ، الجلد العضلي ، القدرة العضلية ، السرعة ، المرونة .
- ٨ - توجد علاقة إيجابية عالية بين الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ومعدل الإنتاج في الأقسام التالية : قسم السجاد وقسم التريكو وقسم أعمال القش لدى العاملات الكفيفات .

مشروع البحث

- بناء على ما أسفر عليه تنفيذ البرنامج المقترح من نتائج أثرت على الجوانب الوظيفية والمهنية لعينة البحث توصى الباحثة بتنفيذ البرنامج الحركي المقترح على عينات مماثلة على النحو التالي :
- ١ - الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج الحركي المقترح إلى :
تطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات (١٦ - ٢٤ سنة) متمثلة في تنمية عناصر اللياقة البدنية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO_{2max} مقاومة الخلل القوامي الناتج عن كل من كف البصر والعمل المهني الذي تقوم به العاملة الكفيفة .
 - ٢ - السياسات العامة لتنفيذ المشروع :
أ - إعداد المشروع بطريقة برايل متضمنة رسم مسار الحركة وعدد التكرارات والنقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ كل نشاط حتى يمكن للكفيفة تنفيذه بشكل فردي .
ب - تدريب القائمات على متابعة النشاط الرياضي في جميعات الكفيفات على عمليتي تنفيذ البرنامج وتقويمه .
ج - تنفيذ البرنامج بشكل فردي وبتوجيه مستمر من القيادات .
د - بتوقف جهد العمل بالبرنامج على معدلات التحسن في الأداء بشكل فردي .
هـ - يتعاون في إعداد هذه البرامج فنيين في المجال الرياضي وإداري جميعات هذه الفئات .
و - استخدام إختبارات عناصر اللياقة البدنية والكفاءة البدنية كمطلب أساسي لتخرج العاملات .

محتوى البرنامج

يحتوى البرنامج الحركى المقترح على مايلى :

- ١ - تمارين لتنمية كل من عناصر اللياقة البدنية التالية ، القوة العضلية ، التوازن ، الجلد العضلى ، القدرة العضلية ، السرعة .
- ٢ - تمارين مشى وجرى لتنمية الجلد الدورى التنفسى .
- ٣ - مجموعة تمارين غرضية تتناسب مع مقاومة الخلل القوامى .
- ٤ - مجموعة من الأنشطة الترويحية تتمثل فى ألعاب صغيرة بشكل فردى أو مزدوج .
- ٥ - تمارين حرة مع مصاحبة الموسيقى .
- ٦ - تمارين باستخدام أدوات وأجهزة خفيفة .

أساليب التنفيذ

- التعليم باللمس ، حيث تقوم العاملة بلمس الزميلة التى تتمثل فى الباحثة أو إحدى المساعدات ، للإحساس بشكل الحركة وتصورها، وتفهم المصطلحات المستخدمة .
- قيام العينة بأداء الحركة المطلوبة مع توجيهها بالنقاط التعليمية لإستيعاب الأداء .
- استخدام الإشارات الصوتية فى تحديد الإتجاهات للألعاب الترويحية والربط بين التمارين .
- استخدام الموسيقى مع الجزء التمهيدى فى بعض الوحدات التنفيذية.

نموذج لوحدة تنفيذية

مكونات الوحدة التنفيذية	الزمن	التمرينات	ملاحظات	التكرار
١ - الجزء التمهيدي	١٠ ق	تجهيز الملعب والأدوات والفتيات		
أ - الجانب الإداري	٣ ق	[وقوف] الوثب في المكان بالقدمين		
ب - الإحماء	٧ ق	معا وثبة في المكان ثم وثبة عالية مع تباعد القدمين ثم ثلاث وثبات في المكان والرابعة والنزول لأسفل ، ثم وثبتين في المكان والرابعة النزول لأسفل ، ثم وثبتين في المكان ثم وثبة عاليا مع ربع لفة . ثم الوثب بالتوقيت مع ثنى وفرد الذراعين للأمام وللجانب ولأعلى .		
٢ - الجزء الرئيسي	٤٥ ق			
أ - الجانب البدني والكفاءة البدنية .	٣٠ ق	١ - [رُقود الرجلان عاليا ٤٥ درجة] خفض الرجلين مع رفع الجذع للجلوس الطويل . ٢ - [رُقود] تبادل ثنى وفرد الرجلان . ٣ - [وقوف فتحة . الذراعان جانبا] الوثب مع تقاطع الساقين وثنى الذراعين لثبات الوسط . ٤ - [وقوف على أربع . ثنى الركبة] تبادل مد وثنى الركبتين . ٥ - [وقوف . مسك كرة طبية] رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة .		حسب مقدرة كل عاملة

تابع الوحدة التنفيذية

مكونات الوحدة التنفيذية	الزمن	التسريعات	ملاحظات	التكرار
ب - الجانب القوامي	١٥ ق	٦ - برنامج الجري ٧ - برنامج المشي	انظر جدول (١٨) الأسبوع الحادي عشر	٥ مرات
		١ - [الوقوف] رفع الكتف لأعلى ولأسفل .		٥ مرات
		٢ - [رقود . الذراعين جانبا] رفع الذراعين عاليا ثم خلفا ثم للجانب مع إستخدام كرة طبية .		٥ مرات
٣ - الجزء الختامي التهديئة	٥ ق	٣ - [الوقوف فتحا . ثبات الوسط] ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراع المقابلة بالكرة الطبية .		٥ مرات
		[رقود فتحا . الذراعان جانبا] إرتقاء جميع عضلات الجسم .		
الزمن الكلي	٦٠ دقيقة			

طرق تقويم البرنامج

إستخدم في البرنامج الإختبارات التالية لمعرفة مدى

تحقيق الأهداف المحددة مسبقا :

- إختبارات عناصر اللياقة البدنية .
- إختبار أستراند وريمنج للكفاءة البدنية .
- إختبار نيويورك للقوام .

التوصيات

إستنادا إلى ماتشير إليه نتائج هذا البحث ، يمكن

للباحثة أن تقدم التوصيات التالية :

- ١ - تنفيذ البرنامج الحركي المقترح لتطوير الكفاءة البدنية لتحقيق رفع معدل الإنتاج ونشر ممارسة الأنشطة الرياضية بين كافة العاملات كل حسب قدراته مع زيادة عدد المؤهلين لمتابعة هذه البرامج .

- ٢ - ضرورة الإهتمام بفئة الكيفيات بوضع برامج متنوعة ، لما لها من أهمية فى مساعدة هذه الفئة على الاندماج فى المجتمع .
- ٣ - تحديد شعبة بكليات التربية الرياضية للبنين لاعداد وتدريب ولتخريج قيادات وكوادر قادرة على العمل مع الفئات الخاصة ومنها فئة المكفوفين .
- ٤ - نشر الوعى الثقافى الرياضى لدى الكيفيات عن أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وأهميتها الصحية والوظيفية لهم ، وكذلك القائمين بالعمل معهم من إداريين ومشرفين ومشرفات حتى يمكنهم إستثارة أداء هذه الفئة للبرامج الحركية .
- ٥ - إعداد برامج خاصة تهتم بالجانب التعويضى فى كل مهنة .
- ٦ - إعداد برامج ترويح رياضى فى كل مؤسسة خلال فترات العمل تتراوح ما بين ٥ : ١٠ دقائق مصحوبة بموسيقى مركزية فى وحدات الإنتاج .
- ٧ - تخصيص وقت كافى لممارسة البرامج الرياضية ، حتى يتسنى للكيفة تفريغ طاقتها الكامنة والإستفادة التامة من هذه الممارسة فى شكل إنتاج ويفضل أن يكون ذلك وفق برنامج زمنى محدد .
- ٨ - بدء البرامج الحركية المقترحة مع بداية التدريب المهنى للعاملات الكيفيات حتى يمكن مقاومة مشكلات الخلل القوامية التى قد تنتج من العمل المهنى وتحسين الإنحرافات البسيطة التى قد تكون سببا عن كف البصر .
- ٩ - وضع خطة قومية للنشاط الحركى للمكفوفات بجميع المؤسسات والجمعيات على مستوى جمهورية مصر العربية .
- ١٠ - إعداد سجلات خاصة بالحالة البدنية والحركية والإنتاجية للكيفيات تتضمن بطاقات تسجيل مرحلى لهذه الجوانب على مدار فترة التدريب (على المهن المختلفة بالجمعية) .