

” تأثير التدريبات الحس حركية في تحسين صورة الجسم والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين”

أ.م. د/ محمد رياض على محمد يوسف

مقدمة البحث ومشكلته:

تُعد مسابقات ألعاب القوى تطور مقنن للحركات الطبيعية والفطرية للإنسان كالمشي، والجري، والوثب، والرمي، وتعمل على جلب فوائد عديدة لممارسيها منها الفوائد البدنية، والنفسية، والفسولوجية، والاجتماعية وغيرها، لذا فالحق في ممارسة هذه المسابقات يجب أن يتاح لكل فئات المجتمع دون إستثناء لاسيما فئة ذوي الهمم ومنها المكفوفين طالما كان لديهم ما يؤهلهم لذلك، ويمكنهم من تحقيق مستويات رقمية خصوصا في مسابقة رمي الرمح للمكفوفين.

يذكر أحمد ماهر، أحمد ادم (٢٠٠٥ م) أنه ورد في اللغة العربية عدة ألفاظ للتعريف بالشخص الذي فقد حاسة البصر وإن اختلفت هذه الألفاظ في مدلولها إختلافاً بسيطاً، إلا أنها تتفق في مفهومها للشخص فاقد البصر، فالكفيف مأخوذة من الكف وهو يعنى حجب الإبصار وهو حالة مفروضة على البعض أو حدث مفروض على حياة البعض الآخر وليس هناك وجه شبه بين المكفوفين إلا من حيث العمى كعلامة خارجية تضع صاحبها أمام مشكلات يعينها يعاني منها كل المكفوفين، وبالتالي فالمكفوفون أشخاص غير متجانسين. (٥ : ٢٩،٣٥)

ويرى نبيه ابراهيم (٢٠٠٦م) أن الكفيف لا يستطيع الاعتماد على حاسة البصر كليا أو جزئيا، أو لا يرى شيئا على الإطلاق أو يتطلب الأمر عنده الإعتماد كليا على حواسه الأخرى في ممارسة حياته اليومية. (٣٩ : ٤٥،٤٣)

ويذكر إبراهيم الزهيري (٢٠٠٣ م) أن جمعية الطب الملكي في لندن عرفت الكفيف بأنه " هو الشخص الذي ضعف بصره للدرجة التي يعجز فيها عن أداء عمل يحتاج أساسا للرؤية "، وعرفته اليونسكو (٢٠٠٣) بأنه " هو الشخص الذي يعجز عن استخدام بصره في الحصول على المعرفة (١ : ١٣٧)."

١ أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى – كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

ويذكر أسامه رياض، ناهد عبد الرحيم (٢٠٠١ م) أن الرياضة عند المكفوفين بمفهومها النفسي المتعارف عليه هي إخراج للطاقة واستكشاف للمجهول واسقاط للنزعات والرغبات المكبوتة، وفي الوقت نفسه ترفيه وتجديد للنشاط واستغلال سليم لطاقات الانسان وتنشيط مداركه العقلية وتوجيه لاهتماماته حيث يكتسب الكفيف عن طريق الرياضة فهما أفضل لنفسه وللاخرين وللعالم من حوله، والكفيف له شخصيته المستقلة التي يجب أن تتوفر له أثناء الحركة حتى يحس بكيانه وتحقق الرياضة كل فوائده النفسية التي يخرج بها كل نوازع نفسه.(٣٢ :٧)

ومن أكبر التأثيرات المباشرة للإعاقة البصرية، هي معاناة الكفيف من صعوبة الحركة ونقص حرية الحركة في الفراغ، وقد أشار سعيد محمد (٢٠٠٦م) إلى أن نقص حرية الحركة يؤثر بصورة سلبية على عملية النمو بكاملها.(١٧٨ :١٧)

كذلك ذكرت عواطف محمد، ومنال عبد الفتاح (٢٠٠٦ م) أن ممارسة الكفيف للحركة تساعده على التنمية النفسية والاجتماعية كالقدرة على التحكم والثقة بالنفس وتقبل الذات والتقبل الاجتماعي، كما أنها تحوله إلى فرد أكثر تحررا وتوافقا وتكاملا، وأيضاً تعمل على خفض الشعور السلبي ونمو الشعور الإيجابي نحو الذات ونحو الآخرين.(٢٣ : ٢٦)

و يذكر فاروق خالد الروسان (٢٠٠١م) أن الاهتمام بالجانب الحركي لدى المكفوفين يتطلب تنمية المهارات الحركية الأساسية، وهذا بدوره يتطلب تنمية الإدراك لدى هذه الفئة، ذلك لأن الإدراك هو لب النشاط العقلي.(١٢٠ :٢٤)

وأوضحت منى البارودي (٢٠٠٨م) أن عملية الإدراك لدى الإنسان تبدأ بالإدراك الحسي، حيث أنه يكتسب خبراته ومهاراته عن طريق تلك الصلة الإدراكية الحسية القائمة بينه وبين عالمه الخارجي، لذلك فإن الإنسان يكتسب أسلوبا إدراكيا معيناً نتيجة تفاعله مع غيره.(٣٤ : ١٢٤)

ويذكر نادر جرادات (٢٠١٠م) أن ارتفاع مستوى الإدراك حس- حركي يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة، وذلك لأن مستقبلات الإدراك حس- حركي في الجسم هي المسؤولة عن تغيير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها البعض.(٣٧ : ١٠٥)

و أكد شنابل (Schnabel) (2006 م) على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من أثر ايجابي على التوافق والتعلم الحركي. كما أشار إلى إمكانية إجراء هذه التنمية من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات الخاصة أو

الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية المراد اكتسابها، حيث يعتبر ذلك أساساً هاماً لزيادة التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الأداءات والمهارات الحركية بفاعلية. (٥٧: ٥٦)

ويضيف محمد شحاتة (٢٠٠٦م) أن تطوير الإدراك الحس-حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمارين حركية، تهدف إلى تكوين رصيد من المعلومات الحس-حركية اللازمة لفهم التكنيك (بناء التصور أو البرنامج الحركي) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي. (٢٨: ١٧٥)

ويرى وينك Weineck (٢٠٠٧ م) أن الاهتمام بتطوير القدرة على التعلم الحس حركي يعنى تمكن الفرد من سرعة واتقان تعلم الحركات والمهارات الرياضية الجديدة أو الصعبة. (٤٥:٦١)

ويضيف هيج Haag (٢٠٠١م) أن الاهتمام بتحسين الادراك الحس حركي شرط لإنجاز متطلبات حركية توافقية خاصة، وهي تُسمى من خلال تطوير الميكانيزمات الوظيفية بالجهاز العصبي، ولهذا يظهر تأثيرها أثناء تعلم المهارات الرياضية. (٥٢: ٥٧)

و يشير كلو وهياتكي Klaus & Hlatky (٢٠٠٧ م) أن تحسن عمليات التوافق والتحكم الحركي وارتفاع مستوى التكيف في جميع الانظمة المساهمة في انتاج الاداء الحركي وخاصة الانظمة الحسية وفي مقدمتها النظام الحس-حركي، كلها تعتبر من العوامل التي تعمل على انتاج أداء حركي صحيح مميز بالاقتصادية. (٥٦: ١٨)

ويرى هيرتز واخرون Hirtz et al (٢٠٠٣ م) أن تحسن الادراك الحس حركي له تأثير إيجابي على الاداء الحركي، فالنتائج البحثية تشير الى أن تحسن القدرة على التمييز الحس-حركي يصاحبه بشكل متزامن تحسن في القدرة على التعلم أو الانجاز الحركي، حيث يكتسب الرياضي من خلاله القدرة على التمييز الدقيق لبارامترات الحركة الداخلية والخارجية(المدى الحركي- الاتجاه - السرعة - الزاوية - الجهد العضلي- الايقاع - وغيرها) فالإحساس الحركي يعتبر مظهر وعامل جوهري للقدرة الحركية العالية والاتقان والتحكم فى الاداء الحركي وهو يلعب دورا كبيرا في اكتساب المهارات الحركية الرياضية. (٥٣: ٣٤، ٣٥)

ويرى الباحث أن التدريبات الحس حركية ترتبط بالنشاط الرياضي عن طريق أنواع مختلفة من المدركات التي تلعب دوراً هاماً في الأداء الحركي ومن أهم هذه الانواع ما يلي : الإحساس بصورة الجسم وحركته .

و تشير نتائج دراسة سامح أحمد سعادة (٢٠٠٦م): ان مفهوم صورة الجسم يشير الى معرفة المكفوف لأجزاء جسمه المختلفة والعلاقات القائمة بين هذه الاجزاء او الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه. (١٦ : ٨٢).

تشير نتائج دراسة منى صالح الأنصاري (٢٠٠٢م) أن عدم الرضا عن صورة الجسم لدى الانسان يترتب عليه كثير من المشكلات النفسية وكذلك بعض المشكلات النفس حركية التي تؤدي الى تشوه صورة الجسم ما يؤثر سلبا علي قدرة الفرد على التحكم في حركته ومهارته. (٣٥ : ١٨١)

و يرى مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٥م) أن اضطراب صورة الجسم يؤدي الى اضطراب جسماني مما يتسبب في خلل وظيفي وحركي للجسم . (٢٦ : ٤٩)

ويذكر عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١م) أن مسابقات الرمي تبدأ بحركات تمهيدية الغرض منها هو وضع الرامي والقذيفة في أحسن شكل مناسب لإطلاق الأداة لكي يحصل على النتيجة المطلوبة ، وعلى اللاعب أن يتكيف مع الظروف المحيطة به حتى يلائم المجالات الجديدة التي يوجد فيها أثناء مزاولته لنشاط الرمي . (٢١ : ٢٢)

ويتفق كلا محمد إبراهيم (٢٠٠٦م) محمد الحماحمي (٢٠٠٢م) على أن برامج الإعداد المهاري لابد ان تراعى خصائص الأداء الفني لمسابقات الميدان والمضمار، ومسابقة رمي الرمح كأحدى مسابقات الميدان والتي تتدرج النواحي الفنية من مسك الجلة إلى البدء في الأداء الفني من الانتقال لإتمام المهارة بالارتداد والتوازن ويتصف هذا الأداء بالقوة العضلية والتوازن (٣١ : ٩٢).

يذكر كلاً من أحمد عبد الفتاح، سليمان حجر، عويس الجبالي (٢٠٠٣م) أن المتطلبات البدنية لمتسابق رمي الرمح هي نفس المتطلبات البدنية لمتسابق الرمي عامه بالإضافة إلي أن

متسابقي رمى الرمح يتطلبون درجة عالية من المرونة في مفاصل الكتفين، والمرفقين، والعمود الفقري. (٤ : ٣٣)

وتشير نتائج دراسة عبدالخالق محمد (٢٠٠٧م) إلى أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي رمى الرمح هي القدرة العضلية وكانت نسبة مساهمتها أعلى نسبة (٢٨,٢%) يليها القوة القصوى بنسبة ٢٠%. (٢٠ : ١٥)

ومن خلال متابعة الباحث لفئة زوي الهمم بشكل عام والمكفوفين بشكل خاص لاحظ قصور في مستوى الاهتمام بتلك الفئة وذلك على الرغم من انتشارها داخل المجتمع، وأحقيتهم في ممارسة الرياضة عموماً، ومسابقة رمي الرمح خصوصاً كأحدى مسابقات الرمي في ألعاب القوى بشكل أمن وأسلوب مقنن، ولذلك فيرى الباحث أن الإعاقة البصرية تحد من الفرص المتاحة للفرد الكفيف للتدريب و اكتسابه المهارات الحركية لمسابقة رمي الرمح من خلال إدراكه للعناصر و المثيرات البصرية، خاصة وأن مما مسابقة رمي الرمح تمارس من خلال ميدان للرمي له مواصفات قانونية محددة، فضلا عن استخدام الرمح نفسه وضرورة تفاعل حركة جسم اللاعب مع الرمح لإتمام عملية النقل الحركي السريع من الرجلين الى الزراع الرامية مرورا بالجزع بشكل متناسق ومنتسلسل دون تسرب للقوة ، وهذا يعنى أن الفرد الكفيف يحتاج إلى تحسين صورة الجسم لدية وتعزيز هذه الصورة عن جسمه سواء في مظهره الخارجي او في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الاعضاء وثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر او اتجاهات موجبة او سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم بالإضافة إلى الاهتمام بالجانب الحركي لدى المكفوفين وتأثيره على تحسين المهارات الحركية الأساسية وكذلك المهارات الحركية الخاصة بمسابقة رمي الرمح بما يتناسب مع إمكانات المكفوفين، وهذا بدوره يتطلب تنمية الإدراك الحس حركي لدى هذه الفئة، ذلك لأن الإدراك الحس حركي هو أساس إكتساب المهارات الحركية وتطويرها، وبناء عليه فإن الكفيف يكتسب أسلوبا إدراكيا تجاه الحركة المطلوب فهمها، هذا ما دفع الباحث إلى اقتراح برنامج تدريبات الحس حركية والتعرف على تأثيره في تحسين صورة الجسم والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين.

هدف البحث

يهدف البحث الى تقنين التدريبات الحس حركية ومعرفة تأثيرها في:

- أ- صورة الجسم لمتسابق رمي الرمح مكفوفين .
- ب - المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين.

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في صورة الجسم لمتسابق رمي الرمح مكفوفين عينة البحث في اتجاه القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين عينة البحث في اتجاه القياس البعدي .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الكفيف :

هو الشخص فاقد حاسة البصر ولا يستطيع التعامل مع مستلزمات الحياة اليومية بالقدر الذي يتيح له الأخذ والعطاء في يسر وكفاءة . (٤٧ : ١٢٢٦)

الإدراك الحس - حركي :

" إدراك وضع الجسم وحركته وحركة أجزائه وامتدادها واتجاهها الفرد من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل". (١٠ : ٢٠١)

التدريبات حس حركية :-

هي تمرينات تحسين قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة في الدماغ، الذي يقوم بدوره بتفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها. (٤٦ : ٣١)

صورة الجسم: هي صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي او في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة وقدرته على توظيف هذه الاعضاء وثبات كفاءتها وما قد يصاحب ذلك من مشاعر او اتجاهات موجبة او سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم. (٣٩ : ٦٥)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على متسابقى رمى الرمح من المكفوفين المسجلين بالاتحاد المصري للمكفوفين ببني سوف وعددهم (١٢) متسابق، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٩ : ٢١) سنة.

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المكفوفين المسجلين بالاتحاد المصري للمكفوفين ببني سويف والمتطوعين في الدراسة وعددهم (١٠ متسابقين)، بالإضافة إلى (٤) متسابقين لإجراء التجربة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، ولقد تم اختيار هذه العينة للأسباب الآتية :

- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث العدد .
 - توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث .
 - موافقة أفراد العينة على الاشتراك في البرنامج التدريبي وإجراء القياسات.
- وقد قام الباحث بعمل التجانس في المتغيرات التي قد يكون من شأنها التأثير على البحث ويوضح ذلك (جدول ١).

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	١,٨٠	٠,٠٢٨	١,٧٩٥	٠,٦٥٧
٢	الوزن	٨٣,٧٥	٤,٧٤٣	٨١,٥٠	٠,٥٨٢
٣	السن	١٨,٨٨	٠,٨٣٤	١٩,٠٠	٠,٢٧٧
٤	العمر التدريبي	٤,٠٠	٠,٧٥٥	٤,٠٠	٠,٠٠

يتضح من جدول (١): أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمجموعة البحث في القياسات - قيد البحث قد إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل القياسات مما يدل على تجانس العينة.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

اولا: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن - شريط قياس لقياس المسافات - ساعة إيقاف لحساب الزمن - رمح - ميدان رمي الرمح - دينامومتر - اقماع - صفارة - أطواق - أجراس - غطاء للعين.

ثانيا: الاختبارات و القياسات المستخدمة في البحث

- مقياس صورة الجسم للمكفوفين قيد البحث. (١٥) مرفق رقم (٣)
- الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدرجات الحس حركية. (إعداد الباحث). مرفق رقم (٥)
- قياس المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين قيد البحث. وفق القواعد التي نص عليها قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوى. مرفق (٢)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤) متسابقين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ايوم الاحد الموافق ٢٤ / ٧ / ٢٠٢٢ وحتى يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠٢٢ ، بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة الأساسية والتغلب عليها.
- مدى ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة.
- مدى ملائمة وصلاحية الادوات المستخدمة ومناسبتها لعينة البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية اجراء القياسات وتسجيلها.

استخراج المعاملات العلمية) لتغيرات البحث.

جدول رقم (٢)

معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية لمقياس صورة الجسم ن = (٤)

المحور	معامل الارتباط	الدلالة
صوره الجسم المدركة	*٠,٩١٨	دال
صوره الجسم الاجتماعية	* 0,975	دال
صوره الجسم الانفعالية	*0,984	دال

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الارتباط لكل محور للمقياس والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠,٩١٨ : 0,984) مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للعبارة لما وضعت من اجله.

جدول رقم (٣)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات مقياس صورة الجسم ن = (٣)

المحور	معامل الارتباط	الدلالة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٨٣٠٠	دال
معامل جثمان	* 0,8700	دال
معامل الفا للجزء الاول	*0, 7200	دال
معامل الفا للجزء الثاني	*0,7500	دال

يتضح من جدول ٣ ان معامل الارتباط بين الجزئين هو (0,8700 *) وهي قيم مرضية لثبات المقياس.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية، والدراسات المرجعية المرتبطة بمجال هذا البحث حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع مستوى العينة، وفي ضوء قدراتهم وإحتياجاتهم، وبنا على ذلك تم تحديد دورة الحمل (٢ : ١) بنسبة زمنية للإعداد

المهارى (٤٠%)، وللاعداد البدني (٦٠%) قُسمت إلى (٣٠%) من زمن الإعداد للإعداد العام، (٧٠%) منه للإعداد الخاص.

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى ما يلي :

- تحسين صورة الجسم لدى متسابقى رمي الرمح مكفوفين.
- تحسين المستوى الرقمي لدى متسابقى رمي الرمح مكفوفين.
- الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبي المقترح :
- أن يتضمن البرنامج أنواع متعددة من الأنشطة الحسية. مرفق (٦)
- أن يتضمن البرنامج سباقات لمسية. مرفق (٦)
- الإهتمام بتنمية الإحساس بحركات الجسم في الإتجاهات المختلفة .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة من حيث طريقة استخدام الادوات والتحرك داخل الميدان.
- استخدام المثريات السمعية في الادوات المستخدمة اثناء تطبيق البرنامج و الاختبارات الخاصة بالإدراك الحس - حركي ووضع احوال على الخطوط المستخدمة في الاختبارات مزودة بأجراس للتنبيه للمتسابقين المكفوفين حتى ينبهوا من الخطر .

المجال الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

إستغرق تطبيق البرنامج (٨) اسابيع، بواقع (٣) وحدات أسبوعيا، و بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (٢٤) وحدة مرفق (٧)، كما بلغ زمن الوحدة (٦٠) ستون دقيقة وذلك على النحو الآتي .

جدول رقم (٤)

نموذج لزمن أجزاء وحدة تدريبية

الزمن	الأجزاء
(١٠) دقيقة	-إحماء (الجزء التمهيدي)
(٤٠) دقيقة	- تدريبات حس حركية وتدريبات رمي الرمح. (الجزء الرئيسي)
(١٠) دقيقة	- الإسترخاء والتهدئة (الجزء الختامي)
(٦٠) دقيقة	الزمن الكلي

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث وهي (صورة الجسم – المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح) وذلك خلال الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٣ / ٨ / ٢٠٢٢ إلى يوم الخميس الموافق ٤ / ٨ / ٢٠٢٢ بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية أيام الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع، وذلك في الفترة من الأحد الموافق ٧/٨/ ٢٠٢٢ إلى يوم الخميس الموافق ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٢ ، بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف مع مراعاة استخدام وسائل متعددة لتحفيز المتسابقين علي الإشتراك في أنشطة البرنامج التدريبي مرفق (٦) .

القياس البعدي :

بعد إنتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث (صورة الجسم – المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح) وذلك خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ إلى يوم الاثنين الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

الوسط الحسابي – الوسيط – المنوال – الانحراف المعياري – معامل الالتواء – معامل الارتباط – اختبارات – نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول رقم (٥)

"دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اصورة الجسم
لمتسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة البحث" (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
دال	٩,٨٦	%٣٦,٠٦	٣,٠٤	٠,٩٤٦	١١,٤٧	٠,١٥٤	٨,٤٣	صورة الجسم المدركة
دال	١٩,٦٢٣	%٥٠,٥٣	٣,٧٦	٠,٤٨٩	١١,٢٠	٠,١٣٠	٧,٤٤	صورة الجسم الاجتماعية
دال	٢٥,٠٦٨	%٢٨,٦٦	٢,٦٧	٠,٢٩٨	١١,٩٤	٠,٠٨٥	٩,٢٨	صورة الجسم الانفعالية
دال	١٩,١٢٧	%٣٧,٦١	٩,٤٦	٠,٤١٤	٣٤,٦١	٠,٠٩٧	١٥,٢٥	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في صورة الجسم لدى متسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في إتجاه القياس البعدي .

جدول رقم (٦)

"دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى الرقمي لمتسابقى رمى
الرمح مكفوفين عينة البحث" (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
دال	١١,٤٠	%١٦,٨٦	٥,٤٥	١,٠٣	٣٧,٧٠	٠,٦٠١	٣٢,٢٥	متر	المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح مكفوفين

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى الرقمي لدى متسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في إتجاه القياس البعدي .

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى مقياس صورة الجسم لدى متسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في اتجاه القياس البعدي حيث تراوحت معدلات نسب التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة لعينة البحث ما بين (٢٨,٦٦% : ٥٠,٥٣%).

ويرجع الباحث ذلك التحسن الى البرنامج المقترح باستخدام التدريبات الحس حركية حيث تضمن البرنامج التدريبي المقترح على التدريبات الحس حركية لدى متسابقى رمى الرمح مكفوفين والذي من شأنه تحسين صورة الجسم لدى المكفوفين من متسابقى رمى الرمح عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من (الاء عبد الوهاب عمي، وضارم موسي عباس (٢٠١٥) (٢) ، صفاء عطا الله عبد الحكيم (٢٠١٦م) (١٩) ، هبة محمد خطاب: ٢٠١٤م) (٤٣) ، والتي اكدت على ضرورة استخدام البرامج التدريبية لتحسين صورة الجسم لدى المكفوفين .

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من بني عطا أحمد وآخرين (٢٠٠٥م) (١١) حيث أشارت إلى أن التحسن في القدرة على التقدير الجيد لمتغيرات الإدراك الحس حركي يعزى إلى كون المتدربون على اللياقة البدنية يستخدمون جزيئات القوة ويتعلمون توزيع قوتهم وجهدهم بناء علي تقديرهم لصورة الجسم لديهم ، وأزمان بذلهم للجهد، والمسافات التي يقطعها الجسم وأجزاؤه أثناء قيامهم بالتدريب على اللياقة البدنية، فهو يحسن هذه المتغيرات، مما يساعدهم على تنمية قدراتهم الحس حركية.

فقد أكد كلا من سينج Singh (٢٠٠٤م) عبد المطلب القريطى (٢٠٠٥م) على أن الإعاقة البصرية تغير الحياة العقلية للفرد بالكامل وأن عدم التكيف الاجتماعية الذي يعاني منه المعاق بصريا والذي بدوره يظهر في زيادة مستوى القلق النفسي لديه سببه يرجع إلى العزلة البصرية

والفكرية التي يشعر بهما يجعل محاولة إشراكه في برامج التدريب الرياضي المقنن ضرورة لتحسين مستويات الإدراك لدية ومنها صورة الجسم.(٥٩:٢٤)(٢٢:٥٢).

ويشير جوردن (Gordon,2002) إلى دور الإدراك الحس حركي على تحسن الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنه اللاعبون يبنون دور التصور والتركيز والانتباه وفي تقليل الأخطاء، وكذلك أن مواقف التعلم الحركي تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بصورة الجسم أكثر من أي حاسة أخرى.(٤٩)

ويرى إيهاب حامد (٢٠١١ م) أن فقدان البصر في الفترات الأولى من العمر يصيب المعاق بفقد في مستوى الثقة بالنفس وعدم الشعور بالأمن ومن ثم العزلة والانطوائية ما يجعل ممارسة الرياضة المقننة ضرورة لتطوير وتحسين قدرات المكفوف نفسيا وبدنيا.(٩:٦٢).

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من فاروق الروسان (٢٠٠١) (٢٤)، عواطف محمد، ومنال عبد الفتاح (٢٠٠٦) (٢٣) على أن الحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للحياة ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم وعن الذات بوجه عام والحركة هي أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية لما لها من اثر إيجابي في تحسين مستوى اللياقة الحركية والبدنية لدى المعاقين بصريا وكانت النتائج وتشير إلى ان تحسن صورة الجسم قد اثر تأثير ايجابي على الأنشطة الرياضية الحركية للمكفوفين.

كذلك اكد كلا من احمد محمد (٢٠٠٨م) نجلاء فتحي (٢٠١١م) إلى أن المعاقين بصريا يعتبروا الفئة التي عانت وما زالت تعاني الحرمان من التمتع بالحياة مع الأسوياء وذلك لان حاسة البصر وسيلة لكي يتعرف بها الإنسان علي بيئته الاجتماعية أي أنهم فئة تتطور حياتها بدون التمتع بالاتصال أو التعاون الكامل مع البيئة علي أساس بصري فهم يحتاجون الي تطوير مهاراتهم وقدراتهم بشكل مقنن وفعال(٦:٦٩)(٤٢:٩٥) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذي نص على انه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في تحسن صورة الجسم لمتسابقى رمي الرمح مكفوفين عينة البحث في اتجاه القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى الرقمي لمتسابقى دقع الجلة مكفوفين عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت)

أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) في اتجاه القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن المئوية للقياسات البعدية عن القبالية لعينة البحث (16,86%) .

ويرجع الباحث تلك النتيجة الى تطوير مستوى الادراك حس حركي يعمل علي تطوير قدرات المتسابقين في التحكم والسيطرة على حركات الجسم أثناء الاداء، والتنفيذ الناجح للمهارة الحركية والتي تحتاج الى مقدار محدد من القوة، وكذلك التقنين المناسب لتدريبات تطوير التدريبات الحس حركية المستخدمة في البرنامج التدريبي والتي طورت من قدرات المتسابقين في الأداء الحركي والمهاري خلال الأداء، وكذلك إنتظام افراد العينة اثناء التطبيق مما أثر ايجابيا في المستوى الرقمي للمتسابقين لعينة البحث.

وهذا يتفق مع كل Thompson (2001) (60)، سمر اليسير (2005) (م18) Huebner، هوبينر (2005) (م54) ، ونجلاء سلامة (2016) (م41) على أن استخدام البرامج الحركية لدى المكفوفين يؤدي إلى تحسن قدراتهم مهارية بدرجة أكبر من أقرانهم.

واتفقت ايضا مع نتائج دراسة فنار محمد (2017) (م25) والتي أشارت إلى أهمية تحسين المهارات لدى المكفوفين ودورها في تطوير مهاراتهم.

وتؤكد نجلاء السيد (2006)م على أنه يجب عند تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة الوضع في الاعتبار أنهم سينتقلون إلي المجتمع العام لذا يجب أن يتم تعليمهم بعض من المهارات اللازمة لتحسين قدراتهم ، فينبغي توفير المهارات الأكاديمية الوظيفية التي سوف تستخدم في معهم في تطوير امكاناتهم.(11:40).

ويتفق كلا من جاكو Jacko، (2013) م نجلاء السيد (2006) م على أن الاهتمام بالمكفوفين منذ الصغر واشراكهم في رياضات ترويحية تؤدي الى ارتفاع الحالة النفسية والاجتماعية والجسمية اذ يكمن العامل الاكبر اهميته في الفرد ذاته وفي علاقاته بالمجتمع واتجاهاته نحوه (37:55) (5:40).

وقد أكد شنابل Schnabel (2006) م على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من أثر ايجابي على التوافق والتعلم الحركي. كما أشار إلى إمكانية إجراء هذه التنمية من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات الخاصة أو الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية المراد اكتسابها، حيث يعتبر

ذلك أساساً هاماً لزيادة التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الأداءات والمهارات الحركية بفاعلية (٥٧: ٥٦).

حيث يشير Klaus & Hlatky (٢٠٠٧ م) إلى أن تحسن التحكم الحركي وارتفاع مستوى التكيف في جميع الانظمة المساهمة في انتاج الاداء الحركي وخاصة الانظمة الحسية وفي مقدمتها النظام الحس-حركي، كلها تعتبر من العوامل التي تعمل على انتاج أداء حركي صحيح مميز بالاقتصادية (٥٦: ١٨).

ويضيف محمد شحاتة (٢٠٠٦ م) أن تطوير الإدراك الحس-حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمارين حركية، تهدف إلى تكوين رصيد من المعلومات الحس-حركية اللازمة لفهم التكنيك (بناء التصور أو البرنامج الحركي) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي (٢٨: ١٧٥).

وتتفق نتائج دراسة كلا من نبيل خطاب (٢٠١٣ م) (٣٦)، وأحمد اسماعيل (٢٠١٤ م) (٣) على علاقة المستوى الرقمي في مسابقة رمي الرمح بتحسين الاداء المهارى والتدريبات المهارية وضرورة التركيز على التطوير الشامل لقدرات المتسابق من جميع الجوانب للوصول الى انجاز رقمي في مسابقة رمي الرمح .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة كلا من نادر محمد حجاج (٢٠٠٨ م) (٣٨) " زينب محفوظ (٢٠١٨ م) (١٣) ، محمد خضر " (٢٠١٥ م) (٣٠) ، "فارير فرانك " Farrer, Frank (٢٠٠٣ م) (٤٨) ، "كامينيسكي بوكلي" kaminski,Buckley (٢٠٠٣ م) (٥١).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي نص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح مكفوفين عينة البحث في اتجاه القياس البعدي .

الاستنتاجات :

إستناداً على ما أظهرته نتائج الدراسة وفى ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية :

١- برنامج التدريبات الحس حركية ادى الى تحسن صورة الجسم لدى متسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة البحث حيث أظهر البرنامج نسبة تحسن ما بين ما بين (٢٨,٦٦% : ٥٠,٥٣%).

٢- برنامج التدريبات الحس حركية لها تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح مكفوفين عينة بنسبة تحسن (١٦,٨٦%) البحث نظراً لأنها تعمل في إتجاه العمل العضلي.

التوصيات :

فى ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالاتي :

١- إستخدام التدريبات الحس حركية المقترح للمكفوفين فى مسابقة رمى الرمح مكفوفين وذلك لما أظهره من تأثير إيجابي فى تحسين مستوى صورة الجسم وكذلك المستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح مكفوفين.

٢- إستخدام التدريبات الحس حركية فى تحسين المستوى الرقمي للمكفوفين فى باقى مسابقات العاب القوى التي تسمح بمشاركة فئة المكفوفين.

٣- التوسع فى قاعدة ممارسة مسابقات العاب القوى عموماً ومسابقة رمى الرمح خصوصاً لفئة المكفوفين لما لها من تأثير إيجابي نفسى وبدنى عليهم.

٤- عمل دورات تدريبية لمدربي ألعاب القوى على كيفية تطبيق برامج التدريبات الحس حركية لمتسابقى العاب القوى المكفوفين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١ إبراهيم عباس الزهيري: تربية المعاقين والموهوبين ونظام تعليمهم إطار فلسفي وخبرات عالمية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢ الاء عبد الوهاب عمى، : علاقة صورة الجسم بالجواهر النفسى للاعبين المعاقين

- وضارم موسى عباس) حركيا في بعض فعاليات الساحة والميدان ،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،المجلد ١٥،الجزء ٢ (٢٠١٥م).
- ٣ أحمد إسماعيل أحمد : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز و المهاري لمسابقة رمي الرمح بطريقة الدوران، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٤م.
- ٤ أحمد عبدالفتاح، سليمان أحمد حجر، عويس على الجبالي: ألعاب القوى الأسس العلمية والتطبيقية، دار الشافعي للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٥ أحمد ماهر أنور، أحمد، محمد على ادم: التربية الرياضية للمكفوفين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٦ أحمد محمد على أدم: تأثير دروس التربية الرياضية المقترحة على تحسين حاسة السمع والتوجه الحركي لدى التلاميذ المكفوفين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٧ أسامة مصطفى رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين "، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٨ أمين انور الخولي، عدلي بيومي: الجمباز التربوي للأطفال الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٩ إيهاب حامد الببلوي: مهارات التوجه و الحركة للمكفوفين، دار الزهراء، الرياض، المملكة العربية السعودية، ٢٠١١م.
- ١٠ أمين أنور الخولي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئات، دار الفكر العربي، ط٣ ، ٢٠٠١م.
- ١١ بني عطا أحمد، عبد الحق مستوى الإدراك الحس حركي نسبة إلى مستوى إنتاج القوة

- عماد، الكيلاني هاشم : العضلية في بعض الاختبارات البدنية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، بحث مقبول للنشر، مملكة البحرين، ٢٠٠٥م.
- ١٢ خولة أحمد يحيي: البرامج التربوية للأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة- دار المسيرة للنشر ، ط٢ ، عمان، ٢٠١١م.
- ١٣ زينب عبد الله محفوظ : تأثير برنامج تدريبي للقدرات الحس حركية لتطوير بعض المهارات الاساسية في العاب القوى للمكفوفين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (٢٠١٨).
- ١٤ زينب محمود شقير: . زينب محمود شقير: سلسلة زوى الاحتياجات الخاصة، التعليم العلاجي، مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة(٢٠٠٥م): .
- ١٥ رضا ابراهيم محمد الاشرم :صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الاعاقة البصرية ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،٢٠٠٨م
- ١٦ سامح أحمد سعادة مفهوم الذات والتوافق الدراسي والمهارات الاجتماعية لدى الطلاب المعاقين بصريا دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، القاهرة(٢٠٠٦م):
- ١٧ سعيد محمد السعيد: برامج التربية الخاصة و مناهجها بين الفكر و التطبيق و التطوير، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٦م .
- ١٨ سمر اليسير محمد: كف البصر و صعوبات الرؤية ، الفرات للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١٩ صفاء عطا الله عبد الحكيم تأثير برنامج تروحي علي بعض الجوانب النفسية لدى الاطفال المعاقين بصريا ،رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضي، جامعة المنيا (٢٠١٦م):.
- ٢٠ عبد الخالق محمد عبد الخالق القدرات البدنية المسهمة في المستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير



- منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٢١ عبد الرحمن عبد الحميد : موسوعة فسيولوجية مسابقات الرمي (١٠٠٠) تدريب للكفاءة
زاهر : الفسيولوجية والحركية والمهارية ، ط ١١ ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٢٢ عبد المطلب القريطي : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة و تربيتهم، دار
الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥ م.
- ٢٣ عواطف إبراهيم محمد ، الأطفال ذوو الإعاقات البصرية المنهج و الطريقة ، دار
منال عبد الفتاح : الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٦ م.
- ٢٤ فاروق خالد الروسان : مناهج واساليب تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة (المهارات
الحركية الرياضية)، دار الزهراء ، المملكة العربية
السعودية، ٢٠٠١ م.
- ٢٥ فنار محمد محمد : برنامج تدخل مبكر لتنمية بعض مهارات التوجه والحركة لدى
الاطفال ذوي الاعاقة البصرية العقلية المزدوجة، رسالة
ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٧م.
- ٢٦ (مجدي محمد الدسوقي : اضطراب صورة الجسم /الاسباب، التشخيص، الوقاية
والعلاج ،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة (٢٠٠٥م)
- ٢٧ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان :
إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١م.
- ٢٨ محمد شحاتة : أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية، الإسكندرية،
٢٠٠٦م.
- ٢٩ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية الجزء الأول دار الفكر
العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣٠ محمد عبده محمد خضر : فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الإدراك الحس _ حركي على
القدرات البدنية ومدى مساهمتها فى المستوى الرقضى لضعاف

- البصر فى مسابقة رمى الرمح ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق (٢٠١٥).
- ٣١ محمد محمد إبراهيم نظريات مسابقات الميدان والمضمار، عامر للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٢ محمد محمد الحماحي : مسابقات الميدان والمضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٣ مكارم حلمي محمد، أيمن محمود ، عصام الدين محمد : تأثير برنامجي أنشطة الحركية باستخدام التعلم بالصور والكلمات على بعض القدرات الإدراكية الحسية الحركية للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، ، بحث منشور ،المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، ٢٠١٠م.
- ٣٤ منى سيد البارودي : تأثير برنامج تمرينات باستخدام الأدوات على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي للمكفوفين بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا(٢٠٠٨م).
- ٣٥ منى صالح الأنصاري بروفييل ادراك الذات البدنية لطالبات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة البحرين،المجلد ٣،العدد ٣. (٢٠٠٢م):
- ٣٦ نبيل محمد محمد خطاب: تأثير برنامج تعليمي بمعلومية الصعوبات التعليمية لمسابقتي رمي الرمح ورمي الرمح على مستوى الاداء الفني والرقمي ودافعية التعلم لطلاب كلية التربية الرياضية : بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٢٠١٣م.
- ٣٧ نادر أحمد جرادات: " فاعلية برنامج حسي في تنمية المهارات الحركية للطفل الكفيف"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية - قسم التربية الخاصة ، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية



- ٢٠١٠م.
- ٣٨ ٢٧ - نادر محمد
تأثير الجمباز العام على الادراك الحس _ حركي للمكفوفين ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ،
جامعة بنها (٢٠٠٨)
- ٣٩ نبيه إبراهيم إسماعيل :
سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة "، مكتبة الانجلو
المصرية، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
- ٤٠ نجلاء السيد أحمد
فاعلية برنامج تربوي مقترح للخبرات المتكاملة للطفل الكفيف
في رياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية رياض الاطفال،
جامعة القاهرة ٢٠٠٦م.
- ٤١ نجلاء سلامة محمد:
تأثير برنامج باستخدام مهارات التوجه والحركة على مستوى
الادراك الحس حركي وبعض مهارات الجمباز لدى الاطفال
المكفوفين، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية
الرياضية، ٢٠١٦م.
- ٤٢ نجلاء فتحي خليفة :
برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية
للأطفال المعاقين بصرياً ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م .
- ٤٣ هبة محمد خطاب:
: صورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية
والاجتماعية لدى عينة من النساء البدنيات في قطاع غزة،
رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة
الاسلامية ، غزة. ٢٠١٤م



ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 44-Auzter, Dacid and others2003: adapted physical Education and Recreation, 7th Edition Mosby Pub, Inc., U.S.A.,.
- 45-Cloudine Sherill2001: Adapted Physical activity Recreation and sport cross, Disapility, New York; . vol 41. N. 3. p. 30-33
- 46-Grush, R.(2009) : The Emulation Theory of Representation: Motor Control Imagery-and Perception, Behavior Brain,Research Quarterly for Exercise and sport, Uk
- 47- Emerson Jun 2006:., Robert S orientation and Mobility Content for Children and Youths Journal of Visual Impairment & Blindness. Vol.100(6),
- 48- frank pilard : Theimprovement of motor skills infinceng , Geannerod (2003) rivista ' di ' culture sportive romagan . Sds
- 49- Gordon A.B.,Diane E.S. (2002) A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrain Team, Journal of sport psychology , volume ,4 Issue 1.
- 50-Gillinson, S. (2004).:, Lownsbrough, H., & Thomas, G. (2004). Survival skills final: using life skills to tackle social exclusion. United Kingdom: Demos & Crisis
- Power,Hubbard,Ortiz , sportive romagan . Sds p. : 51- Kaminski, Buckley (2003(
- 52-Haag, H.,(Red.) : Handbuch Trainingslehre. 3.Auflage, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Verlag Hofmann, Schrondorf, 2001.
- 53- Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G., : Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl. Verlag Karl Hoffmann, 2003.
- 54-.Huebner,K,Wiener,W.(2005).Guest editorial. journal of idea97 final regulations1997 Amendments to the Individuals with disabilities education act of, 34cfr part 300.24(b) 6,Assistance states for the education of Children with disabilities.
- Jacko Author·55- Virginia A May-Jun 2013: Blind Babies Play Program model for affordable, sustainable early childhood literacy intervention



through play and socialization. urnal of Visual Impairment & Blindness. Vol.107(3),

٥٦56- Klaus, Bewegung beginnt im Kopf –Koordination macht es Perfekt E., – Übungen , Bewegungsabläufe . Verlagshaus der Ärzte,

Hlatky, M., Wien, 2007.

57-Schnabel, G., Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstätigkeit. In Meinel,K., Schnabel, G., Bewegungslehre Sport Motorik, , Südwest, 2006.

58-Signorelli, V.A. 2005: Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils, Los Anglos City Schools, instrucional programs, Branch p. 327

59-Singh, N. (2004). Understanding life skills. Hamburg: UNESCO Institute for Education.RetrievedOct8,

60- Thampson. 2001 the effects of An Enseruice training program for Regular classroom teaches of self for Disabld and educable Mentally students vol. 43, N. 13 p. 76-79

E.C.

61-Weineck, J., Optimales Training. 15.Auflage,Spitta Verlag,2007.