

## فاعلية استخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركي" على تحسن أداء مهارة الوثب الطويل للمكفوفين جزئياً

\*د/ أحمد محمد عبد الفتاح

### المقدمة ومشكلة البحث:

أن التربية الرياضية هي ركن أساسي من أركان التربية العام فهي تحقق أهداف التربية من خلال الأنشطة البدنية لأنها نشاط موجه لخدمة جميع أفراد المجتمع أسوياء ومعاقين على السواء ، والإعاقة من الظواهر الإنسانية التي عايشت الإنسان منذ بدء الخليقة ودراسات المعاقين أو الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من الموضوعات الجديرة بالبحث والدراسة باعتبارها شريحة من المجتمع لديهم احتياجاتهم التي تختلف عن الأسوياء. (١:١)

وتشير جيهان عبد الفتاح (٢٠٠١ م) إلى أنه زاد اهتمام جميع المؤسسات التربوية والاجتماعية بالأطفال للوصول بهم إلى فرص النمو والتعلم ولم يقتصر هذا الاهتمام على الأطفال الأسوياء بل اتسع في السنوات الأخيرة ليشمل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على اختلاف فئاتهم لمواكبة الزيادة في أعداد هؤلاء الأطفال داخل المجتمع. ولكن الأطفال المبصرين يعيشوا ظروف أفضل من أقرانهم المكفوفين وذلك لما يتمتعوا به من جميع الحواس وخاصة حاسة الإبصار التي تعد من أهم الحواس للتعرف على عناصر البيئة المحيطة بهم واللعب والمحاكاة والحركة بحرية مما يساعد على نموهم بشكل طبيعي وتكيفهم بصورة جيدة مع أنفسهم ومع الآخرين. (٢:٤)

وتتفق كلاً من شيماء حسن، و مرفت سليم (١٩٩٣م) على أن فقد البصر يعد إعاقة حسية تبعد الكفيف عن عالم الصورة المرئية، وهذا يؤثر تأثيراً كبيراً في علاقاته بكل ما يحيط به، إن كف البصر لا يمثل مجرد فقد جزء من أجزاء الجسم فقط ولكنه يمثل تغييراً كبيراً لحياته، لذا يجب إعداد الكفيف بطريقة خاصة تتناسب وقدراته في مختلف ميادين النشاط وضرورة العمل على إدماجه في الحياة العادية والبيئة المحيطة به. وأنه يجب الاهتمام بالحواس الأخرى المتبقية لدى الكفيف (السمع - اللمس - الشم) والاهتمام بها حتى تصبح بمثابة قنوات التواصل لأي معلومات يراد تلقيها سواء كانت تتعلق بالتعليم أو الأداء الحركي أو بتصحيح تصور ما في مخيلته ليدركها ويشعر بها ويمكنه أدائها. (١٧٧:٥)

\* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

كما يتفق كل من فاطمة فوزي (١٩٩٧م) ، وجيهان عبد الفتاح فايد على (٢٠٠١) على أن العمل لتلبية حاجات المعاقين بصريا في المجال الرياضي يعتبر عاملاً أساسياً لتحسين حالتهم البدنية والنفسية والمهارية وتزيد من قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم كما تنمى ثقتهم بذاتهم مما يولد لديهم روح الحب والتعاون وتقيهم من تشوهات القوام وتحد من اللزمات المصاحبة للإعاقة البصرية وتساعد في الترويح عن النفس وشغل أوقات الفراغ، وبذلك فهي تنمى شخصية الكفيف اعتماداً على الاستخدام المكثف لكل قدراته وحواسه الباقية.

(٨ : ٢٥١) (٤ : ٥)

وتشير فاطمة فوزي إلى أن مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات الشاملة للمهارات الطبيعية الأساسية للإنسان حيث تجمع بين السرعة والقوة والتحمل وهي من أهم مقومات اللياقة البدنية فممارسة أى مسابقة منها يعتبر بمثابة تدريب لأكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية كما أنها ترتبط مباشرة بالصحة العامة للفرد وترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية له.

(٨ : ٢٥١)

ويذكر عبد العظيم السيد (١٩٧٨م) أن التمرينات الخاصة (النوعية) هي التمرينات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس (أحدى المهارات الأساسية) وأيضاً التمرينات التي تعمل في أثنائها المجموعة العضلية أو المجموعات العضلية بالطريقة ذاتها أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها في أثناء أداء حركات المنافسة وذلك من حيث اتجاه الحركة وقوة الأداء الحركي. (٦ : ١٧)

وتشير فايزه محمد شبل نقلا عن أحمد أمين فوزي أن الإدراك الحس - حركي هو معرفه العالم الخارجي عن طريق الحواس فالإنسان يستجيب لظروف معينة من المنبهات الحسية التي تفرع حواس من كل جانب وفي كل لحظة هذه التنبيهات ينتقل أثرها عن طريق أعصاب خاصة هي الأعصاب الموردة إلى مراكز عصبية خاصة في المخ إلى حالات شعورية نوعية وعند وصول هذه التنبيهات إلى تلك المراكز العصبية بالمخ تقوم بترجمتها على الفور وعندئذ تحدث عملية الإدراك الحس - حركي. (١٠ : ٨)

وللإدراك الحس - حركي أهمية خاصة بالنسبة لكل من سرعة التعلم الحركي واكتساب التوافق في الحركات المركبة، ويشير مهذب عبد الرازق على أن ارتفاع دقة الإدراك الحس - حركية تزيد من مقدرة الفرد العادي والرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض، بالإضافة إلى أنه يسمح بإدراك الحركات السلبية أو الحركات الإيجابية. (١٥ : ٣٢ ، ٣٥) (١٧ : ٢٣)

وأن الغرض الأساسي من التمرينات النوعية هي تحسين وتطوير الإدراك "الحس - حركي" حيث تعمل على ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين للارتقاء بالمهارات والأوضاع المتعددة وإكساب الخبرة التي تساعد على حل المشاكل الحركية، تلك الخبرة التي تتجم عن طريق برامج مستمرة لتطوير الإدراك "الحس-حركي" وللخبرة الحركية عدة فوائد منها إدراك المهارات ، تفهم مراحلها وكيفية أدائها مع القدرة على سرعة أدائها بإدراك حس - حركي دقيق . ( ١٧ : ٢٤ ) ( ٩ : ٤١ ، ٤٤ )

ويتفق كل من محمد نشأت (١٩٩٧م) ، شيماء حسن ومرفت على سليم (١٩٩٣م)، محمد حسين (٢٠٠٠م) ، على أن ممارسة الشخص الكفيف للأنشطة الرياضية والحركية المنظمة تساعد على تنمية بعض النواحي الحسية مثل الإحساس بالمسافة والاتجاه ، والإحساس بالتوازن الحركي ، والإحساس بوضع الجسم في الفراغ ، والإحساس بإدراك الموجودات . وهذه الإحساسات قد تساعده في التعرف على البيئة من حوله ، وأيضاً القدرة على اكتساب الخبرات الحركية التي يحتاجها في التحرك من مكان لآخر وتحقيق أهدافه السلوكية. (١٣:٧) (٥:١٧٨) (١٢:٢٣)

مما سبق يتضح أهمية الحواس المتبقية للكفيف واستخدامها للإدراك الحس - حركي في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، حيث أن الإدراك الحس - حركي هام في جميع مسابقات ألعاب القوى وخاصة مسابقة الوثب الطويل نظراً لما يقوم به المتسابقين من أداء حركات تنصف بمستوى عالي من السرعة والدقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي .

للكفوفين طبيعتهم الخاصة التي فرضها عليهم كف البصر، لهذا يتطلب من المجتمع أن يوفر لهؤلاء المكفوفين نوعاً من النظام التعليمي الخاص ونوعاً من الأدوات والأجهزة الخاصة الملائمة لهم بعكس ما هو مطبق حالياً في مناهج التربية الرياضية.

تشير الإحصاءات إلى أن نسبة المعاقين حوالي ١٥% من سكان العالم تقريباً، ولو ترجمت هذه النسبة فإن بالعالم حوالي ٥٠٠ مليون معاق بشكل عام معظمهم في الدول النامية، وأن حالات الإعاقة البصرية وصلت إلى ١٨٠ مليون حالة إعاقة، فيما تقدر حالات العمى الكلي من ٤٠ إلى ٤٥ مليون حالة على مستوى العالم ، وبذلك يتضح للباحث أن حوالي ٣٦% تقريباً معاق بصرياً من إجمالي المعاقين في العالم، وبذلك فهي نسبة كبيرة جداً لا يستهان بها في المجتمعات .

ويذكر أحمد آدم (٢٠٠١م) نقلاً عن هشام الشريف أنه على الرغم من أن مصر لها تنظيم مؤسسي حكومي وغير حكومي يتصدى لمشاكل الإعاقة من منظور الوقاية والعلاج إلى

أن جهود هذه المؤسسات لا تفي بالغرض المطلوب ، وأن هذه المؤسسات لا تغطي حالياً الا نسبة ١% من إجمالي المعاقين في مصر ( بشكل عام ) مما يشير إلى خطورة موقف المعاقين ومشاركتهم. (٢:١)

ويرى الباحث أن فئة المكفوفين لم تحظى بالاهتمام المطلوب حتى الآن، فما زالت نظرة المجتمع إليهم ناقصة تنحصر في الرعاية الاجتماعية والصحية فقط. وفي حدود علم الباحث أنه لم تنطرق الجهات المسؤولة للاهتمام بتلك الفئة رياضياً، من حيث توفير البرامج الرياضية والتي تتناسب مع ظروفهم الخاصة. والدليل على ذلك أن مناهج التربية الرياضية المطبقة على هذه المرحلة (فئة المكفوفين) هي نفس المناهج المطبقة على مراحل التعليم العام من أقرانهم من الأسوياء، ( أي عدم وجود منهاج خاص بالتربية الرياضية للمكفوفين وكذلك عدم وجود طرق تدريس خاصة بالمكفوفين) .

وفي حدود علم الباحث أن المعاقين بصرياً يتم ممارسة الوثب الطويل من الثبات، وأيضاً هناك قصور في الأدوات والأجهزة المستخدمة في مساعدتهم في ممارسة الرياضات المختلفة. وأيضاً قصور الدراسات السابقة في ذلك المجال على بعض المهارات المحدودة واقتصرت على النواحي النظرية فقط، حيث رأى الباحث ضرورة تصميم برامج للأنشطة الخاصة بتلك الفئة. حتى يتسنى لهم الإحساس بذاتهم ومزاولة الأنشطة مثل غيرهم من الأسوياء والمعاقين حركياً.

لذلك فقد اتجه الباحث إلى الاهتمام بهذه الفئة والعمل على مساعدتهم في ممارسة مسابقة من مسابقات ألعاب القوى وهي الوثب الطويل، وذلك عن طريق تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس - حركي وكذلك الاعتماد على الأدوات والأجهزة المساعدة لهم بهدف مساعدتهم على أداء مسابقة الوثب الطويل بالشكل الصحيح.

#### هدف البحث:

فاعلية استخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس- حركي" على تحسين أداء مهارة الوثب الطويل للمكفوفين بمراحل التعليم الأساسي ، وذلك من خلال:-

• تصميم برنامج للتمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركي" فئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي .

• التعرف على تأثير التمرينات النوعية للإدراك "الحس - حركي" على بعض الصفات البدنية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل لدى فئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي.

تساؤلات البحث:

١. هل للتمرينات النوعية فاعلية علي تحسن أداء مستوى الإدراك الحس - حركي وبعض

الصفات البدنية لتلاميذ مراحل التعليم الأساسي فئة المكفوفين جزئياً؟

٢. هل هناك تحسن في أداء مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المكفوفين جزئياً؟

مصطلحات البحث:

المعاق :

يذكر محمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش (١٩٩٠م) بأنه كل فرد يختلف عن من نطلق عليه لفظ سوى أو عادي جسمياً أو نفسياً أو عقلياً أو اجتماعياً إلى الحد الذي يستوجب عمليات تأهيلية خاصة حتى يتحقق أقصى تكيف تسمح به قدراته الباقية. (١٤ : ٣٧)

المكفوفين بصريا جزئياً:

الذين يعانون من قصور بصري يؤثر تأثيراً عكسياً على أدائهم التربوي والذي لا يتعدى درجة إبصاره في أحسن العينين ٦٠/٣٠ أو ١٠٠/١٠ بواسطة نظارات. (١ : ٨) (١١ : ٢٥٤)

الإدراك الحسي - الحركي:

ويذكر مسعد هدية أنه القدرة على حفظ الاتزان في أوضاع وحركة الجسم وأجزائه في الاتجاهات المطلوبة والمسافات المحددة وتقدير الانقباض العضلي وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة. (١٥ : ٣٢)

التمرينات النوعية:

ويذكر فايد على فايد (١٩٩٧م) أنها هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري. (٩ : ٤٤)

الدراسات السابقة:

نتائج البحث	الهدف من البحث	المنهج	العينة	العام	موضوع البحث	اسم الباحث	م
يؤثر برنامج التمرينات النوعية المصور تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية	تأثير برنامج التمرينات النوعية المصور على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية	المنهج التجريبي	٢٨ تلميذ	٢٠٠٢ م	تأثير برنامج التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية	أشرف مسعد عبيد الحميد السباعي . (٢)	١
. البرنامج يسهم في تنمية التوازن بنوعيه (الثابت والمتحرك) لأفراد عينة الصم والبكم ، والفرقة بين التلاميذ والتلميذات في التوازن	يهدف البحث إلى وضع برنامج يسهم في تنمية التوازن بنوعيه (الثابت والمتحرك) لأفراد عينة الصم والبكم ، والفرقة بين التلاميذ والتلميذات في التوازن	المنهج التجريبي	٦٠ تلميذ وتلميذة	١٩٩٣ م	تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن على أداء المهارات الأساسية للصم والبكم	أمل أحمد مصطفى على . (٣)	٢



نتائج البحث	الهدف من البحث	المنهج	العينة	العام	موضوع البحث	اسم الباحث	م
تحسن في القياسات البعدية في جميع الاختبارات كما كان لتدريبات البرنامج أثر بالغ في الإقلال من الحركات المتكررة التي يؤديها هؤلاء التلاميذ نتيجة الإضطرابات النفسية المصاحبة لفقد البصر والإلتجاه	التعرف على مظاهر السلوك الحركي لدى التلاميذ المكفوفين كليا ومدى تأثير الإعاقة البصرية على القصور الحركي لديهم ، وأيضاً تأثير النشاط المنظم على بعض النواحي الحسية مثل الإحساس بالمسافة والإلتجاه	المنهج التجريبي	١٥ تلميذ مكفوف كليا	١٩٩٧م	تمية خاصتي تحديد الإلتجاه والمسافة وتأثيرهما على أهم مظاهر السلوك الحركي لدى التلاميذ المكفوفين من ٦-١٠ سنوات	محمد نشأت أحمد طوموم (١٣)	٣
تحسن في الإدراكات الحسنة حركية لدى متسابقى الوثب الطويل ومتسابقى الوثب الثلاثي في المستويات العليا	دراسة العلاقة بين الإدراك الحسنة - حركي والإلتجاه الرقمي لمسابقى الوثب الطويل والثلاثي .	المنهج الوصفي	٨ من العينة لاجبي الوثب الطويل ، و٨ من لاجبي الوثب الثلاثي.	١٩٩٦م	الإدراك الحسنة - حركي ومستوى الإلتجاه في بعض مسابقات الوثب	مصطفى محمد حجازي (١٦)	٤

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعه واحده باسلوب القياس القبلى والبعدى .

### مجالات البحث

المجال المكاني: مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة بمحافظة الدقهلية.

المجال الزمنى: العام الدراسي ٢٠٠٩ / ٢٠١٠ م .

المجال البشرى: التلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٦ : ١٣ سنة .

### مجتمع البحث:-

أختيرت عينة البحث من تلاميذ مدرسة النور للمكفوفين بالمنصورة (إدارة غرب المنصورة )

محافظة الدقهلية والبالغ عددهم ( ٤٢ ) تلميذ وتلميذة فى مرحلة التعليم الأساسى .

وقد تم الإختيار بناء على الشروط الأتية:-

١- السن ما بين ٦ : ١٣ سنة.

٢- أن يكون التلميذ مكفوا جزئياً.

٣- ألا توجد لديه أي إعاقات أخرى.

### عينة البحث:

اختار الباحث العينة بالطريقه العمدية ، والبلغ عددهم عشر تلاميذ بنين ( ٥ بالمرحلة

الابتدائى ، ٥ بالمرحلة الاعدادى ) من المكفوفين جزئياً وهم يمثلون ٢٥ % تقريباً من العدد

الكلى وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم.

### أدوات جمع البيانات :-

\* تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء تحتوى على ( ١٨ ) إختبار مقسمه إلى ( ٩ )

إختبارات لقياس القدرات البدنية ، و( ٩ ) إختبارات لقياس الادراكات الحس - حركية وذلك

من خلال الرجوع إلى المراجع والدراسات المتخصصة ، لتحديد أهم هذه الإختبارات بالنسبه

لمرحلة (١٣..٦) سنة ومدى مناسبتها للمكفوفين جزئياً واختيار المناسب منها بناءً على رأى

الخبراء (مرفق ١).

تم تصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التمرينات النوعية للادراك الحس -

حركى والمرتبطة بمهارة الوثب الطويل المناسبة للتلاميذ المكفوفين جزئياً من سن ٦ : ١٣ سنة

حيث أنه بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات السابقة فى مجال المكفوفين وبعد البحث فى



شبكات المعلومات وفى حدود علم الباحث تم تجميع عدد من التمرينات لعرضها على الخبراء لتحديد أهميتها ومناسبتها (مرفق ٢) .

وقد تم تعديل المحتوى المقترح عن طريق إجراء التعديلات فى بعض العبارات وإستبعاد بعض العبارات التى أنخفضت نسبتها المئوية عن ٥٠ % وذلك طبقاً لما أشارت إليه آراء الخبراء حيث تم الموافقة على التمرينات وترتيبها فى مراحلها حسب مراحل أداء مهارة الوثب الطويل وهى (الأقتراب- الأرتقاء- الطيران-الهبوط ) وبذلك أصبح محتوى البرنامج يحتوى على مجموعه من التمرينات النوعية فى الصورة النهائية مرفق ( ٣ ) البرنامج المقترح :

بعد الأطلاع على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة لكلاً ، جيهان عبد الفتاح (٤) ، فايد على (٩) ، أحمد آدم (١) ، أشارو إلى أن الكفيف تتسم حركاته بالحذر واليقظة وبطئ الحركة وضعف جهازه الحركى وأجهزته الحيوية بالإضافة إلى ضعف التوافق العضلى العصبى وإنخفاض درجة التوازن .

\* لذلك قد راعى الباحث إعداد برنامج التمرينات النوعية على الأسس التالية :-

- ١- خصائص النمو للمرحلة السنية من (٦ - ١٣) سنة للتلاميذ المكفوفين جزئياً كإشباع ميولهم ومراعات قدراتهم الحركية والسمعية واللمسية .
- ٢- أن يهدف البرنامج إلى تعلم أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى ، وذلك من خلال تنميته بعض القدرات البدنية (السرعة - القدرة - التوازن - سرعة رد الفعل - قوة عضلات الرجلين) أيضاً تنميته بعض الإدراكات الحس - حركية ( إدراك الإحساس بالزمن - إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك الإحساس بالاتجاه - إدراك الإحساس بالفراغ ) .

قام الباحث بتجهيز بعض الأدوات التى تساعد فى التنفيذ بما يتناسب مع التلاميذ المكفوفين وقد تمثلت الأدوات فى الآتى :

( حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب اسفنجية ، أجراس ، العوارض الخشبية ، أطواق ، كرات كبيرة ، صفارة ، اقمشه ذات ألوان فاتحه ، شريط قياس كبير وصغير ، مسطر طول متر ، كاميرا تصوير) .

وقام الباحث بإقتراح برنامج بإستخدام التمرينات النوعية للإدراك "الحس- حركى" لتعليم مهارة الوثب الطويل وذلك للتعرف على تأثير هذا البرنامج على مستوى أداء المهارة لفئة المكفوفين جزئياً بمراحل التعليم الأساسى .

وقد تضمن البرنامج ( ١٢ ) درس تعليمي ينفذ على مدار ٤ أسابيع بواقع ثلاث دروس في الأسبوع زمن الدرس ٣٥ دقيقة على أن يتم من خلال الدرس تنميته المتغيرات البدنية من (السرعة - القدرة - التوازن - سرعة رد الفعل - قوة ) وأيضاً تنميته المتغيرات الحس - حركية الأتية (الإحساس بالمسافة - الإحساس بالاتجاه - الإحساس بالزمن) وذلك عن طريق مجموعه من التمرينات النوعية تشتمل على تمرينات في (الجرى - الوثب - الحجل - التثبي - اللف - الدوران ) .

وقد تم تقسيم الدرس وفقاً للاثي :

أ- الجزء التمهيدى وينقسم إلى :

١- إحماء ومدته ٥ ق .

٢- الأعداد البدني ١٠ ق .

ويشمل هذا الجزء مجموعه تمرينات نوعية مقسمة إلى مجموعه تمرينات متدرجة في الأداء والصعوبة تصل بهم إلى تعلم مرحله الوثب الطويل .

ب- الجزء الأساسي : ومدته ١٥ ق .

يخصص هذا الجزء من الدرس إلى تعلم مهارة الوثب الطويل للتلاميذ المكفوفين

جزئياً وذلك عن طريق :-

- شرح المهارة ومراحلها المختلفة بهدف بناء تصور حركي لدى التلاميذ ( شرح الجزء الذي يتم تدريسه في كل درس ) .

- عمل تدريبات على الجزء الذي يتم تدريسه .

- لذلك فقد قام الباحث بتدريس مرحله الأقتراب ثم الأرتقاء ثم الربط بينهما ثم بعد ذلك ربطهما بمرحلة الطيران وأيضاً الهبوط .

ج- الجزء الختامي : ومدته ٥ ق .

ويهدف إلى عودة التلاميذ للحالة الطبيعية والهدوء والإسترخاء التي كان عليها قبل الدرس .

### جدول (١)

يوضح توزيع الدروس على الأسابيع الأربعة.

رقم الدرس	الأسبوع	المراحل التعليمية
٣-٢-١	الأسبوع الأول	تعليم مرحلة الاقتراب
٦-٥-٤	الأسبوع الثاني	تعليم مرحلة الاقتراب - الارتقاء
٩-٨-٧	الأسبوع الثالث	تعليم مرحلة الاقتراب-الارتقاء-الطيران
١٢-١١-١٠	الأسبوع الرابع	تعليم مرحلة الاقتراب- الارتقاء-الطيران-الهبوط

تطبيق البحث :

القياس القبلي :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية واستكمال كافة الإجراءات لبدء تنفيذ البحث قام الباحث بتطبيق القياس القبلي للاختبارات البدنية والحس- حركية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٠/٤/٤ م حتى ٢٠١٠/٤/٨ م .  
تنفيذ التمرينات النوعية المقترحة :

تم تنفيذ دروس البرنامج المقترحة على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٠/٤/١١ م إلى ٢٠١٠/٥/٦ م والمرفق (٤) يوضح البرنامج المقترح والدروس التنفيذية والجدول (٢) يوضح نموذج لدرس تمرينات نوعية لتعلم مهارة الوثب الطويل .

جدول رقم (٢) نموذج لدرس من برنامج التمرينات النوعية لتعلم مهارة الوثب الطويل

أجزاء الدرس	المادة	الأدوات	الأخراج
الإحماء	(وقوف قاطرات) (المشى خلف زميل يحمل مصدر صوتي . مصدر صوتي . (وقوف) الجري في المكان ١٥ ث مع الموسيقى يكرر. (وقوف) الانتشار بالجري مع رفع الركبتين بالتبادل مثل الحصان لنهاية الملعب . (وقوف) الجري في المكان مع الموسيقى مع تحريك الذراعين .	مصدر صوتي - صفارة - طباشير	
الأعداد البدنية	التمرينات البدنية (انتشار) الوثب في المكان لأعلى مسافة ممكنة ويكرر .... (وقوف التلاميذ معا) الوثب للأمام للوصول لنهاية الملعب المحدد بحبال ... ويكرر. (وقوف العصا أفقية أماما على الأرض) الوثب من فوق العصا بالقدمين معا - يقدم واحدة - يقدم واحدة مع ثني الركبتين على الصدر. (وقوف) الجري الخفيف عكس اتجاه عقرب الساعة وعند سماع الصفارة التبديل بالجري وعند سماع الصفارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الصفارة الوثب بالقدمين معا ويكرر....	العنصر تنمية عنصر القدرة - وثب روح الجماعة - تنمية عنصر الرشاقة -	
رياضات أساسيه (المهارة)	تعليم مرحلة الأقتراء والأرتقاء : ١- شرح مراحل الاداء . ٢- يتم زيادة عددا لخطوات إلى (١٠) خطوه مع زيادة مسافة الهبوط لأكبر مسافة ممكنه . ٣- نفس التمرين مع اخذ شكل التعلق في الهواء . ٤- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين على الصدر معا والهبوط على القدمين .		
الختام	عمل تمرينات تهدنه		

القياس البعدي :

بعد انتهاء الفترة المخصصة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بتطبيق القياس البعدي للإختبارات البدنية والحس - حركية والمهارة قيد البحث على عينة البحث في يوم ٢٠١٠/٥/٩ م .

## المعالجة الإحصائية :

بعد الانتهاء من القياس البعدى تم تجميع القياسات وجدولتها تم إيجاد :

- المتوسط الحسابى ( س ) .
- الانحراف المعياري (  $\pm$  ع ) .
- معامل الارتباط برسون ( ر ) .
- اختبار اللابرمترى (ويلكوكسون ذ) .

عرض النتائج :-

### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات للتلاميذ المكفوفين جزئياً للاختبارات (الحس حركية) فى

القياس القبلي والقياس البعدى

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمه (ذ)
			س	س	س	س	المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط	
١	الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠ سم)	سم	٤,٩٠٨	٢,٥٦	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٦	-	-
٢	الإحساس بالاتجاه (الجري فى العمر) ١٠ خطوات	عدد الخطوات	٦,١٠	٣,٨٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٣	-	-
٣	الإحساس بالمسافة الأفقية للزراع .	سم	٥,٩٤	٢,٩٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٤	-	-
٤	إدراك زمن ٥ ثواني.	الثانية	٢,٢٣	٠,٣٤	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٧	-	-

مستوى الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦ .

توضح نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح

القياس البعدى فى جميع الاختبارات الحس \_ حركية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات للتلاميذ المكفوفين جزئياً للاختبارات (البدنية) فى القياس

القبلي والقياس البعدى

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمه (ذ)
			س	س	س	س	المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط	
١	الوثب العريض من الثبات (للأمام).	سم	١٢٣,٦٠	١٤٤,٠٠	-	-	-	-	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٢,٧٠
٢	الحجل مسافة ١٠ م للامام.	الثانية	٧,٣١	٥,٦٨	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٤	-	-
٣	الجري ٢٠ م للامام.	الثانية	٦,٢٢	٤,٧٣	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-	-	٢,٨	-	-
٤	رمى الكرة باليدين.	سم	٤,٦٧	٨,٠٨	-	-	-	-	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٢,٤

مستوى الدلالة عند ( ٠,٠٥ ) = ١,٩٦ .

توضح نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

#### جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات للتلاميذ المكفوفين لمهارة الوثب الطويل في القياس القبلي والقياس البعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون

ن = ١٠

م	المهارة	القياس القبلي		القياس البعدي		الرتب السالبة	الرتب الموجبة		قيمه (ذ)
		س	س	س	س		مجموع	متوسط	
١	الوثب الطويل	١٤١,٦	١٦٠,٥	—	—	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٥٢,٨	

\* مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) =  $\pm 1,96$

توضح نتائج جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مهارة الوثب الطويل عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . مناقشة النتائج :

ومن خلال نتائج قياسات تطبيق الاختبارات الحس حركية جدول (٣) ، وجد أن هناك تحسن في نتائج القياس البعدي عن نتائج القياس القبلي ، ومن ثم يرجع الباحث إلى تطبيق برنامج التمرينات النوعية مع التلاميذ المكفوفين جزئياً مما ساهم في إحداث تأثير إيجابي تحسن الإدراكات الحس حركية قيد البحث .

ويشير جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات الحس حركية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند كل من الإحساس بمسافة تحريك القدم للجانب (٣٠سم) ، الإحساس بالاتجاه (الجري في الممر) ١٠ خطوات ، الإحساس بالمسافة الأفقية للذراع ، إدراك زمن ٥ ثواني . وقد يرجع الباحث التحسن الملحوظ في متغيرات الإدراكات الحس حركية ( القدرة على الإحساس بالفراغ - القدرة على الإحساس بالاتجاه - القدرة على الإحساس بالمسافة - القدرة على الإحساس بالزمن ) إلى برنامج التمرينات النوعية المستخدم على عينة البحث .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج كل من فايد على (١٩٩٧م) ، شيماء حسن ، ومرفت سليم (١٩٩٣م) ، هدى حسن (١٩٩٩م) ، يسرى عبد الحليم (١٩٩٤م) ، فايزه شبل (١٩٩٥م) على أن المهارات الانتقالية كالمشي والجري والحجل والوثب بأنواعه كان له تأثير إيجابي على تنمية الإدراك الحس حركي المتمثلة في الإحساس ( بالمسافة -الاتجاه -الزمن -



الفراغ - التحكم العضلي العصبي ) ، كما ساهم البرنامج في تنميته التوافق السمعي الحركي للتلاميذ المكفوفين من خلال اشتراكهم في مجموعة مختلفة من المسابقات والألعاب . (٩) (٥) (١٨) (١٩) (١٠)

وتشير نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) الوثب العريض من الثبات (للأمم)،، الحجل مسافة ١٠م للامام،، الجري ٢٠م للامام،، رمى الكرة باليدين،، وقد يرجع الباحث التحسن الملحوظ في المتغيرات البدنية (السرعة - القدرة - التوازن - سرعة رد الفعل - قوة ) إلى برنامج التمرينات النوعية المستخدم على عينة البحث. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج كل من جيهان عبد الفتاح (٢٠٠١م) وأمل جميل (١٩٩٦م) فايد على (١٩٩٧م) ومحمد نشأت (١٩٩٧م) عفاف عثمان (١٩٨٤م) على أن المهارات الانتقالية كالمشي والجري والحجل والوثب بأنواعه كان له تأثير إيجابي على تنمية بعض الصفات البدنية للتلاميذ المكفوفين من خلال اشتراكهم في مجموعة مختلفة من المسابقات والألعاب . (٤) (١) (٩) (١٣) (٧)

وقد يرجع الباحث التحسن في أداء التلاميذ (عينه البحث) للاختبارات البدنية والاختبارات الحس حركية إلى برنامج التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي الذي تعرض له التلاميذ ،حيث ساعد البرنامج إلى تحسن في بعض الصفات البدنية مثل (القدرة، التوازن، القوة ،سرعة رد الفعل)، بجانب تحسن في بعض الإدراكات الحسية مثل الإحساس (بالفراغ، الزمن ، بالاتجاه ،بالمسافة) والتي قام الباحث بقياسها .وذلك من أجل التعرف على أن هذا البرنامج يساهم بشكل فعال في تحسن الصفات البدنية والإدراكات الحس حركية ولا يغفل عنها في درس التربية الرياضية .

ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث جدول (٥) من تطبيق برنامج التمرينات النوعية للإدراك الحس الحركي المقترح وتأثيره على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي وجد أن هناك تحسن في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمهارة الوثب الطويل ومن ثم يرجع الباحث التحسن في هذه النتائج إلى تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح مع التلاميذ المكفوفين جزئياً مما ساهم في إحداث تأثير إيجابي ملحوظ في تحسن مستوى أداء المهارة .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج كل شيماء حسن ، ومرفت سليم نقلاً عن خيرية السكري ،وسمير عباس في دراسة لتعلم مهارة الوثب الطويل للتلاميذ المكفوفين ، أن التلميذ

الكفيف يمكن أن يتعلم المهارة ويتقدم فيها متى توفرت له الرعاية والاهتمام بالقدرات الحسية والإدراكية للطفل الكفيف لمساعدته وإدماجه في عالم المبصرين . (٥)

ومن هذا المنطلق قام الباحث بعمل قياسات لهذه المهارة لدى المكفوفين بعد تدريبهم والتوصل إلى النتائج كما هم موضح بالجدول السابق (٥) . وقد يرجع الباحث التحسن في أداء التلاميذ (عينه البحث ) لمهارة الوثب الطويل إلى برنامج التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي الذي تعرض له التلاميذ .

وقد اتضح أن هناك علاقة ايجابية مرتفعه بين الأداء المهارى للوثب الطويل والإدراك الحس حركي مما يبين التلازم بينهما وذلك يجيب البحث على التساؤلات .

## الاستنتاجات :

ممارسة المكفوفين جزئياً لبرنامج التمرينات النوعية تؤدي الى تحسين الادراك الحس

حركي

١- إن برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى إلى تنمية الصفات البدنية من توافق عضلي عصبي وتوازن واكتساب حركات الانتقال وحركات السيطرة ، والاتزان الحركي وكذلك تنمية الإحساس بالاتجاه والمسافة والزمن .

٢- تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين جزئياً .  
ثانياً : التوصيات :

استخدام التمرينات البدنية وتمارين الحس حركي في مدارس المكفوفين (مدارس النور

والامل ) لما لها من تأثير فعال في الارتقاء بتلاميذ التعليم الاساسي .

١ . تعميم نتائج هذه الدراسة على مستوى مدارس النور والامل للمكفوفين ( كلياً - جزئياً )  
بباقى محافظات مصر .

٢ . تأهيل الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعامل مع هذه الفئات .

٣ . استخدام التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي في سرعة تعلم مهارة الوثب الطويل .

٤ . توجيه نظر الباحثين إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية في تعلم كثير من المهارات الأخرى المختلفة للتلاميذ المكفوفين جزئياً ، أو كلياً .

٥ . إجراء دراسات مماثلة على فئات اخرى من نوى الاحتياجات الخاصة .

## المراجع

- ١- أحمد محمد آدم : وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢- أشرف مسعد السباعي : تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بالزقازيق ، ٢٠٠٢ م.
- ٣- أمل جميل يوسف : برنامج حركي لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات وتأثيره علي معدل الإنتاج ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان ١٩٩٦ م .
- ٤- جيهان عبد الفتاح شفيق : تأثير برنامج حركي مقترح على تطوير السلوك التكيفي والنمو الحركي للأطفال الكفيفات من ٦-٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٥- شيماء حسن الليثي، ومرفت على سليم : أثر برنامج تعليمي مقترح لسباحة الزحف على البطن للإدراك الحس-حركي للمكفوفين "دراسة تجريبية" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الأسكندرية، العدد الرابع، يناير ١٩٩٣م.
- ٦- عبد العظيم عبد الحميد السيد : التمرينات الخاصة وأثرها على تقدم المستوى الرقمي لدفع الجلة لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م.

- ٧- عفاف عثمان مصطفى : دراسة مقارنة لتأثير برنامج تربية رياضية مقترح والبرنامج الحالي على بعض الصفات البدنية للمكفوفين والمرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٨- فاطمة فوزي السيد : استخدام طريقة برايل في تعلم مسابقة دفع الجلة للتلاميذ المكفوفين بالمرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة "موضوع المرأة والطفل رؤية مستقبلية من منظور رياضي - جامعة الإسكندرية، ٢١ : ٤٢ أكتوبر ١٩٩٧م .
- ٩- فايد على فايد : أثر برنامج تمارين خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م .
- ١٠- فايزه محمد شبل : تأثير تمارين مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ١١- ليلي عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة، ١٩٩١م .
- ١٢- محمد حسين عبد المنعم : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كلياً من ٧-٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م .

١٣- محمد نشأت طموم : تنمية خاصيتي تحديد الاتجاه والمسافة وتأثيرهما على أهم مظاهر السلوك الحركي لدى التلاميذ المكفوفين من ٦ : ١٠ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧م.

١٤- محمود عبد الفتاح عنان و عدنان درويش جلون : الرياضة والترويح للمعاقين، مكتبة نهضة مصر، القاهرة، ١٩٩٠م.

١٥- مسعد حسن هدية : أثر برنامج تدريس لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

١٦- مصطفى محمد حجازي : الإدراك الحس - حركى ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م.

١٧- مهاب عبد الرزاق دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس-حركى" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٢م.

١٨- هدى حسن محمود : برنامج تروحي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، العدد السادس عشر ، يناير ١٩٩٩م.

١٩- يسرى عبد الحليم محمد : العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى والمستوى الرقى لمتسابقى الرمي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م.



## ملخص البحث :

**فاعلية استخدام التمرينات النوعية للإدراك  
"الحس حركى" على تحسن أداء مهارة الوثب الطويل للمكفوفين جزئياً  
\*د/ احمد محمد عبد الفتاح**

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس - حركى " على مستوى تحسن أداء مهارة الوثب الطويل للمكفوفين جزئياً ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لطريقة المجموعة التجريبية الواحدة وبلغت حجم العينة عشر تلاميذ ( ٥ بالمرحلة الإبتدائية - ٥ بالمرحلة الإعدادية ) من المكفوفين جزئياً وهم يمثلون ٢٥% تقريباً من العدد الكلى وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم .  
وكانت أهم النتائج :-

- ممارسة المكفوفين جزئياً لبرنامج التمرينات النوعية تؤدي الى تحسين الإدراك " الحس - حركى " .
- برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى الى تنمية الصفات البدنية من توافق عضلى - عصبى و توازن واكتساب حركات الإنتقال وحركات السيطرة والإتزان الحركى وكذلك تنمية الإحساس بالإتجاه والمسافة والزمن .
- تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين جزئياً .

## **The research abstract**

### **The effect of using the specific training for Sensory Perception on the level of competitions of long jumping for blinders .**

The research aim : Identifying the effect of the program by using specified exercises for motor-sense realization on the skill performance level for high jumping for blind category in Basic Education stages.

Through :

- (1) Designing a program by using specified exercises on the skill performance level for high jumping for blind category in Basic Education stages.

Method : the researcher used the experimental method by the one experimental group .

Sample : the major sample included 10boys representing 21% from the total number which represent 47 students ( boys and girls ) , and represent 40% from boys number at basic stage at school and the proposed program has been applied on them .

The most important results :

- 1- Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for high jumping skill under research .
- 2- Using the specified exercises for its positive effect in fast learning for many sport skills.
- 3- Directting the researchers to use specified exercises in learning many other different skills for partially or tatally blind students.