

"تأثير برنامج ترويحي رياضي على صورة الجسم لدى المكفوفين بمحافظة بني سويف"

* أ.د / رشا محمد اشرف

** أ.م.د / احمد محمد جاشم

*** الباحثة / منار محمد عبدالفتاح

مقدمة البحث :

تساعد أنشطة الترويح الرياضي على التخلص من ضغط الحياة وأعبائها وتصل بالفرد الى التعايش السوي مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه ولقد زاد الآن الاهتمام بفئات المعاقين في العالم حيث يقدر عددهم بعشر سكان العالم. (١٦:١٤٤) (١٠:٦١)

ويعد أهم أهداف الترويح هو بث السعادة التي ينشدها كل فرد من الأفراد على اختلاف النوع واللون والعقيدة والسعادة نتيجة لحياة تتسم بالاتزان. (ص٩٥:٣) (٩٥-١٢٦)

وتشير تهاني عبد السلام (٢٠٠١) إلى أن الترويح والأنشطة الترويحية لها أهمية قصوى في الحفاظ على توازن الفرد النفسي وسلامة تكوينه حتى يمكن مواكبة إيقاع الحياة والمتطلبات النفسية والبدنية المرهقة في المجتمعات الحضرية الحديثة بكل ما فيها من صراعات واجهاد بدني وعصبي. (٦:٢٣٧) (١٥: ١-٢٢)

وقد اجمع الكثير من العلماء ومنهم عبد التواب (٢٠٠٦)، على أهمية حسن (٢٠٠٤) على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالطرق الصحيحة التربوية تؤثر على الفرد وتكسبه اتجاهات وقيما وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع نفسه ومع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه. (١٢: ١٥) (١٧: ٢٥)

* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم علم النفس والاجتماع والتفويج الرياضي كلية التربية الرياضية الهرم بنين جامعة حلوان.

** استاذ مساعد بقسم الترويحي الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

*** باحثة بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

أن صورة الجسم تلعب دورا في اتخاذ القرارات المهنية وفاعلية الذات والإصرار، حيث إن نمو صورة الجسم بشكل إيجابي يساعد الناس في رؤية أنفسهم جذابين ، وهذا ضروري لنمو الشخصية الناضجة ، فالناس الذين يحبون أنفسهم ويفكرون بأنفسهم علي نحو إيجابي علي الأرجح ، يكونون أكثر صحة.

بينما صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤثر علي حياة الفرد ، فالناس ذوي صورة الجسم السلبية لديهم تقدير ذات منخفض، يحاولون إخفاء اجسامهم بالملابس الفضفاضة والقائمة.(٤٥:٧).

ويشير مفهوم صورة الجسم إلي معرفة المعاق بصريا لأجزاء جسمه المختلفة والعلاقات القائمة بين هذه الاجزاء(الاصابع مثلا) ، أو الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه، وعرفها ميلر (١٩٧٥) بأنه معرفة أجزاء الجسم ، وكيف يرتبط كل جزء بالاجزاء الأخرى ، وكيف يؤدي كل جزء بمفرده أو مع الأجزاء الأخرى نشاطا ذا معنى.(٥٠:٧)

البصر من النعم التي انعم الله بها على الإنسان حيث انه لا يستطيع أن يمارس حياته بصورة طبيعية متوافقة مع واقع البيئة التي يعيش فيها إلا إذا كان يتمتع بقدر مناسب من القدرة البصرية. لقد اختلفت نظرة المجتمعات منذ العصور السابقة للمعاقين باختلاف تناولها واهتمامها بها تبعا لمجموعة من التغيرات والعوامل والمعايير، ففي المراحل التاريخية المبكرة اتسمت النظرة الي المعوقين بطابع غير انساني ومن ثم اتسمت استراتيجيات تناول مشكلاتهم بذات الطابع ايضا حيث اعتبر المعوقين مخلوقات بشرية ناقصة تعيش عالية علي المجتمع تستهلك دون عطاء ومن ثم فالمعوقين كانوا يعتبرون نفايات بشرية تستهلك الطاقة دون أن تسهم فيه إيجاباً.(٢٦:٥)

فالمعاق هو الفرد الذي لديه قصور نتيجة مرض عضوي أو حسي أو عقلي أو حركي وقد يرجع ذلك إلى أسباب وراثية أو مكتسبة ، كما قد يحدث نتيجة مرض أو حادث ما يعجز الفرد عن أداء متطلباته الأساسية مما يؤثر

على نموه الطبيعي أو قدرته على التعلم أو مزاولة العمل لتحقيق التكيف الاجتماعي. (٤ : ٢)

وقد اهتمت الأديان السماوية بالمعاق وخير دليل علي ذلك أن شفاء المريض والمعاق كان أية من آيات المسيح عليه السلام، كما نادي الإسلام بحسن معاملتهم وخير دليل علي ذلك لما تضمنته (سورة عبس) والتي تروي قصة العتاب الإلهي لسيدنا محمد (صلي الله عليه وسلم) لعبوسه وإعراضه عن ابن مكتوم فضربت بذلك المثل في معاملة المعاق حيث جاءت الآيات القرآنية حيث قال الله تعالى (عبس وتولي أن جاءه الأعمى ٢ وما يدريك لعله يزكي ٣ أو يذكر فتنفعه الذكرى) (عبس - مكية). (١-٤). (١ : ٢)

ويتفق كلا من "احمد دم، احمد ماهر" (٢٠٠٥م) أن السنوات الأخيرة شهدت اهتماما علمياً وعملياً بالإعاقة والمعاقين باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكن أن يعيش بعيداً عن الآخرين ، بل يحتاج إلي التفاعل الإيجابي معهم والارتباط بهم بحيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم مما يحقق له الاستقرار والأمن النفسي ويرجع هذا الاهتمام إلي الاقتناع المتزايد في المجتمعات المختلفة بأن المعاقين كغيرهم من أفراد المجتمع لهم الحق في الحياة وفي النمو وفي الخدمات بأقصى ما تمكنهم قدراتهم وطاقاتهم ، كما يرجع هذا الاهتمام أيضاً إلي تغير النظرة المجتمعية لهؤلاء الأفراد. (٢ : ٩)

ويشير "محمود فاروق محمد" (٢٠١٣) إلى أن الإعاقة البصرية أحد أنواع الإعاقات الحسية وهي من الإعاقات التي تؤدي إلى حالة من النقص والقصور أو العلة المزمنة التي تؤثر على قدرات الشخص، الامر الذي يحول بين الفرد.

الكفيف وبين الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية التي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها، كما تحول بينه وبين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين. (١ : ١٩)

ويذكر أبو نظارة الطنطاوي (٢٠٠٥) أنه بالنظر لذوي الإعاقة البصرية في مصر فهي شريحة لا يستهان بها، وهؤلاء لديهم عجز في الإبصار سواء كلي أو جزئي، وتشير الإحصاءات إلى أن عددهم يقدر بحوالي (٧٢٧) ألف شخص يزيدون كل عام حوالي (١٥) ألف شخص ومن المتوقع أن يصل إلى أكثر من مليون بحلول عام ٢٠٢٠ إذا لم يكن هناك تدخل مناسب. (١١: ٢)

ويتفق كلا من "رمضان محمد" (٢٠٠٠)، "عبد الحميد شرف" (٢٠٠١) أنه مهما اختلفت الاحصاءات وتضاربت الارقام فالمشكلة الاكبر تتمثل في ضائقة عدد الذين يحصلون على الخدمات والرعاية منهم في الدول النامية ، إذا أن الذين يحصلون على الخدمات المطلوبة في هذا المجال يمثلون (٩،١%) فقط من ذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث أنها تحتاج إلى مؤسسات سواء كانت حكومية أو غير حكومية ، بالإضافة إلى تكاليفها باهظة للغاية ، كما يتطلب الأمر تدريباً وإقامة موظفين ، مما يقتضى بضرورة التعاون والتكاتف الاجتماعي بين جميع هذه الفئات في رعاية من ذوي الاحتياجات الخاصة. (١٣: ٨) (١٣: ٨)

طريقة برايل هي الوسيلة التي يستخدمها المكفوفون الآن في القراءة والكتابة وتقوم كتابة برايل في الأساس على ست نقاط أساسية ثلاثة على اليمين وثلاثة على اليسار، ومن هذه النقاط الست تتشكل جميع الأحرف والاختصارات والرموز ومع دخول الكمبيوتر الى عالمنا دخل نظام الست نقاط في نظام الكمبيوتر ليعطي مجالاً لاستيعاب أكبر عدد ممكن من الإشارات والرموز، ولكن هذا النظام ظل مستخدماً فقط في الكمبيوتر ولم يوسع لغيره.

أما طريقة قراءة هذه الأحرف فتتم من اليسار إلى اليمين حيث أن النقطة العليا إلى اليسار تسمى رقم ١ والتي تحتها ٢ والتي تحتها ٣ ثم ننتقل إلى الصف الثاني فالعليا نسميها ٤ والتي تحتها ٥ والتي تحتها ٦ كما في الشكل التالي (١٤: ٣٣٥).

1	•	•	4
2	•	•	5
3	•	•	6

ويشير "محمود فاروق" (٢٠١٣) إلى أن المرحلة الاعدادية تمثل مرحلة انتقال المتعلم من الطفولة في المرحلة الابتدائية إلى النضج في المرحلة الإعدادية تمهيداً لمستوى تعليمي أكبر خاصة وأن المتعلم في هذه المرحلة يتعرض لتغيرات واضحة في ميوله وحاجاته ويشهد هذا التغير وفقاً لما يحدث في المجتمع من تغيرات ثقافية واجتماعية وبيئية نتيجة للتقدم العلمي والصناعي وما يحدثه من سرعة في نقل المعارف والمعلومات الأمر الذي يتطلب تطورات العصر وتغيراته بشكل يتناسب مع خصائص وقدرات هذه المرحلة السنية. (٣:١٩)

مشكلة البحث :

من خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية وكذلك التعامل مع هذه الفئة وإجراء العديد من المقابلات مع هؤلاء الطلاب والطالبات والاطلاع على الأبحاث العلمية لاحظت الباحثة مدى احتياج هذه الفئة الشديد لهذا الدعم النفسي وكذلك الاجتماعي من قبل المجتمع وباعتبار أن قضية تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة وتأهيلهم تمثل تحدياً حضارياً للأمم والمجتمعات لأنها قضية إنسانية بالدرجة الأولى، لذلك وجهت بحثي لهذه الفئة لاحتياجها الشديد للرعاية النفسية ومدى احتياجها لبرنامج تروحي، ومن أهم المشاكل النفسية التي قد عانوا منها هي (صورة الجسم) برزت فكرة البحث الحالي علي معرفة تأثير البرنامج التروحي الرياضي المقترح علي صورة الجسم لدي المكفوفين والمكفوفات مما دفع الباحثة الي أهمية دراسة هذا الموضوع لذلك قررت الباحثة إجراء البحث علي العينة المستهدفة وهو تأثير برنامج تروحي رياضي علي صورة الجسم لدي المكفوفين بمحافظة بني سويف.

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تروحي للتلاميذ المكفوفين.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على صورة الجسم لدى المكفوفين.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن صورة الجسم في اتجاه القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الكفيف: Blind: هو الفرد الذي تكون حدة أبصاره (٢٠٠/٢٠) قدما، أي (٦٠/٦) مترا في أقوى العينين بعد التصحيح بالنظارات الطبية أو العدسات اللاصقة. (١٨ : ٧٤)

صورة الجسم: Body Image: صورة ذهنية وعقلية يكونها الفرد عن جسمه سواء في مظهره الخارجي أو في مكوناته الداخلية وأعضائه المختلفة، وقدرته على توظيف هذه الأعضاء وإثبات كفاءتها، وما قد يصاحب ذلك من مشاعر أو اتجاهات موجبة أو سالبة عن تلك الصورة الذهنية للجسم (٩: ٨٠)

الدراسات المرتبطة :**أولا الدراسات العربية :**

- ١- قامت " أمل محمد فهمي" (٢٠٠٦) (٤) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج رياضي علي بعض المشكلات السلوكية لدي المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي (٢١) أحدى وعشرون تلميذا من المعاقين بصريا من تلاميذ المرحلة الثانوية بمدرسة النور بمحافظة بني سويف ، واشتملت أدوات البحث على قائمة العدوان العام ، ومقياس القلق كسمة وكحالة ، ومقياس لمفهوم الذات ، والبرنامج الرياضي المقترح ، وقد

أشارت النتائج الإحصائية للبحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج على كل من العدوان العام ، والقلق كسمة وكحالة ، و مفهوم الذات

٢- دراسة "نور محمد عبد الجليل" (٢٠١٣م) (٢٠) بعنوان "فاعلية برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على الأنشطة الترويجية على تنمية المهارات الأساسية لكرة الجرس لدى الطلاب المكفوفين بجامعة سوهاج ، هدفت الدراسة إلي بناء برنامج رياضي قائم على الأنشطة الترويجية ومعرفة أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة الجرس لدى الطلاب المكفوفين بجامعة سوهاج ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من طلاب جامعة سوهاج يمثلوا فريق الجامعة في كرة الجرس وعددهم (١٠) طلاب ، وكانت من أهم النتائج حقق البرنامج فاعلية في تطوير وتنمية المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية لكرة الجرس لدى الطلاب.

ثانيا الدراسات الاجنبية :

٣- دراسة " هويوان وهارمين " (٢٠٠٩) (٢١) بعنوان " تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على تنمية المهارات الاساسية لدى عينة من الاطفال المكفوفين، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية على تنمية المهارات الاساسية لدى عينة من الاطفال المكفوفين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من أطفال دور الحضانة من (٤-٦) سنوات، وكانت من أهم النتائج ممارسة الانشطة الرياضية لها أثرا ايجابيا في تحسين المهارات الحياتية لدى الأطفال المكفوفين.

٤- دراسة " موسمين هاشميل" (٢٠١١) (٢٢) بعنوان " تأثير برنامج رياضي على مهارات الجمباز لدى المعاقات بصريا، هدفت الدراسة إلى بناء برنامج رياضي للمعاقات بصريا ومعرفة تأثيره على مهارات الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من الفتيات المعاقات بصريا من (٧:١٠) سنوات، وكانت من أهم النتائج استخدام التمرينات الرياضية المقترحة لها

أثرا إيجابيا في تحسين القدرات الحركية، والمهارية لدى الفتيات ذوي الإعاقة البصرية قيد البحث.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، ولقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً : مجتمع البحث :

من جميع المكفوفين بالمرحلة الاعدادية بمدرسة النور بمحافظة بني سويف سنة ٢٠١٧/٢٠١٨م وعددهم ٢٨ كفيف وكفيفة. ولقد تم استبعاد ٨ مكفوفين من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك لوجود إعاقات حركية أخرى وإقامتهم خارج المدرسة.

ثالثاً : عينة البحث :

- **العينة الاستطلاعية:** تم اختيار عدد ١٠ مكفوفين ومكفوفات من مجتمع البحث كعينة استطلاعية وخارج قوام العينة الأساسية.
- **العينة الأساسية:** تم اختيار عينة البحث وقوامها (١٠) مكفوفين ومكفوفات وذلك لإقامتهم داخل المدرسة.

رابعاً: أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة مقياس صورة الجسم للمكفوفين (ملحق ١) إعداد/ رضا إبراهيم محمد. (٧)

قام "رضا إبراهيم محمد" (٢٠٠٨) بتصميم هذا المقياس وذلك لقياس صورة الجسم للمكفوفين من (١٣-٢٠) سنة ويتكون المقياس من (٣٧) عبارة ويشتمل المقياس على ثلاث أبعاد هي:

- صورة الجسم المدركة (١١ عبارة) وعباراته هي (*١ ، *٤ ، *٧ ، *١٠ ، *١٣ ، *١٦ ، *١٩ ، *٢٢ ، *٢٥ ، *٢٨ ، *٣١) .
- صورة الجسم الاجتماعية (١٥ عبارة) وعباراته هي (*٢ ، *٥ ، *٨ ، *١١ ، *١٤ ، *١٧ ، *٢٠ ، *٢٣ ، *٢٦ ، *٢٩ ، *٣٢ ، *٣٤ ، *٣٥ ، *٣٦ ، *٣٧) .
- صورة الجسم الانفعالية (١١ عبارة) وعباراته هي (*٣ ، *٦ ، *٩ ، *١٢ ، *١٥ ، *١٨ ، *٢١ ، *٢٤ ، *٢٧ ، *٣٠ ، *٣٣) . (* العبارات السلبية
- وتتم الإجابة على عبارات المقياس في ضوء ثلاث إجابات هي (موافق - محايد - غير موافق) العبارات الإيجابية: (موافق = ٣) (محايد = ٢) (غير موافق = ١) ، العبارات السلبية: (موافق = ١) (محايد = ٢) (غير موافق = ٣) وتنحصر درجات من (٣٧-١١١) درجة.

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي:

الصدق:

للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (١٠) عشر تلاميذ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (١) يوضح النتيجة.

جدول (١)

قيم الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس (صورة الجسم) (ن = ١٠)

المحاور	معامل الارتباط
صورة الجسم المدركة	*٠,٨٧١
صورة الجسم الاجتماعية	*٠,٦٩٤
صورة الجسم الانفعالية	*٠,٧١٥

*قيمة (ر) الجدولية = (٠,٦٤٣)

يتضح من جدول (١) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي.

النتائج:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (١٠) عشر تلاميذ من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط باستخدام معادلة الفاكرونباخ.

جدول (٢)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس (ن=١٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨٥٠٠
معامل جتمان	٠,٧١١١
معامل الفا للجزء الأول	٠,٦٩٢٠
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٦٥١٦

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الارتباط بين الجزئين ٠,٨٥٠٠ وهي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس

البرنامج التربوي: (ملحق ٢) إعداد/الباحثة

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذا البحث واستطلاع آراء العديد من الأساتذة المتخصصين حتى يمكن تحديد مكونات البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية للمراهقين، ومع نوع الإعاقة، وفي ضوء قدراتهم واحتياجاتهم.

أهداف البرنامج:

- ✓ تزويد المعاقين بصريا بالمهارات الحركية المتعددة والمتنوعة.
- ✓ العمل على تحسين صورة الجسم لدى المكفوفين من خلال إكسابهم مهارات حركية متنوعة.
- ✓ تنمية حب المراهقين في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

✓ الاهتمام بصحة ورشاقة الجسم من خلال التمرينات الرياضية المختلفة.

محتوى البرنامج الترويجي :

يحتوي البرنامج على ثلاث أجزاء هي:

تمرينات الإحماء :

فهو ركيزة أساسية من ركائز التدريب حيث يجب التعرض للإصابة وتنشيط الدورة الدموية ويهدف الى اعداد الجسم للنشاط البدني المتوقع ويعمل على الوصول الى اقصى استعداد نفسي لممارسة النشاط الرياضي.

الجزء الرئيسي :

وهو عبارة عن مجموعتين أحدهما ألعاب صغيرة والآخر ألعاب جماعية وتتميز الألعاب الصغيرة بالعمل علي زيادة الترابط والتعاون بين التلاميذ من خلال المشاركة الجماعية في تلك الألعاب.

أما الألعاب الجماعية قامت الباحثة باختيار بعض الألعاب الجماعية والتي تناسب المكفوفين وقدراتهم وتلك الألعاب هي: كرة الهدف (الجرس)، وكرة اليد، الكرة الطائرة

تدريبات الاسترخاء :

هي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تعمل تهدئة الجسم واجهزته الحيوية للوصول بالجسم مرة أخرى للحالة الطبيعية .

المدة الزمنية للبرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أثنى عشر أسبوعا، وتم التدريب بواقع (٢) وحدتين أسبوعيا، وقد بلغ عدد الوحدات الإجمالية للبرنامج (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية ملحق (٢)، كما بلغ زمن الوحدة التدريبية (٤٥) خمسة وأربعون دقيقة، وقد تم توزيع زمن الوحدة كالتالي:

- الإحماء	(٥) دقائق
- الجزء الرئيسي	(٣٥) دقيقة
- تدريبات الاسترخاء	(٥) دقائق

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٤/٩/٢٠١٧م إلى الخميس ٢٨/٩/٢٠١٧م للتعرف على مدى مناسبة المقياس المستخدم وكذلك البرنامج التروحي المقترح للتطبيق على العينة قيد البحث، وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- ملائمة محتويات البرنامج ومناسبتها لمستوى قدرات الطلاب.
- مناسبة الملعب والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ملائمة المقاييس المستخدمة للتطبيق على عينة البحث.

تطبيق البحث:**القياس القبلي:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمقياس صورة الجسم، تم تطبيقه في يوم الاثنين الموافق ٢/١٠/٢٠١٧م.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على العينة قيد البحث وذلك في الفترة من الأربعاء الموافق ٤/١٠/٢٠١٧م إلى الاثنين الموافق ٢٥/١٢/٢٠١٧م، وقد تم التطبيق بعد الانتهاء من اليوم الدراسي.

القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمقياس صورة الجسم وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٦/١٢/٢٠١٧م إلى الأربعاء الموافق ٢٧/١٢/٢٠١٧م.

سادسا: الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث الإحصاء الوصفي - دلالة الفروق (Z) ويلكسون - نسب التحسن (%).

عرض النتائج :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب

تحسنها للمجموعة التجريبية على محاور مقياس صورة الجسم (ن=١٠)

المحاور	الاتجاه	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	Z	الدلالة	نسب التحسن %
صورة الجسم المدركة	-	٣	٢٠٠٠	٨٠٠	١٠٠	٠٠٠٨	٢٥٠
	+	٥					
	=	٢					
صورة الجسم الاجتماعية	-	-	٥٠٠	٤٥٠٠	*٢٠٠٠	٠٠٠٨	٢٨٠٠
	+	٩					
	=	١					
صورة الجسم الانفعالية	-	-	٥٠٠	٤٥٠٠	*٢٠٠٠	٠٠٠٨	١٧٠٠
	+	٩					
	=	١					
الدرجة الكلية	-	-	٥٠٠	٥٥٠٠	*٢٠٠٠	٠٠٠٥	٢٤٠
	+	١٠					
	=	-					

الدلالة > ٠٠٠٥

يتضح من جدول (٣) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي في جميع محاور المقياس؛ عدا محور صورة الجسم المدركة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين؛ تفاوتت نسب التحسن لاستجابات العينة على محاور مقياس صورة الجسم حيث جاءت اعلى نسب التحسن في صورة الجسم الاجتماعية بقيمة (٢٨٠٠%)

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء القياسين

(القبلي والبعدى) لاستجابات العينة على محاور مقياس صورة الجسم (ن=١٠)

القياس	المحاور	م	ع	ل
القبلي	صورة الجسم المدركة	٢٦،٣٠	٤،٢١	٢٦٠،
	صورة الجسم الاجتماعية	٣٤،٩٠	٦،١٣	٠٤٨-
	صورة الجسم الانفعالية	٢٧،٩٠	٣،٦٠	١٧٢،
	الدرجة الكلية	٨٩،١٠	١١،٨١	٢٢٥-
البعدى	صورة الجسم المدركة	٣٢،٩٠	٣،١٦	١٠١٦-
	صورة الجسم الاجتماعية	٤٤،٩٠	٣،١٦	١٠١٦،
	صورة الجسم الانفعالية	٣٢،٧٠	٦،٧٤	٢٠٢٧-
	الدرجة الكلية	١١٠،٥٠	٧،٠٧	١٠١٧-

يتضح من جدول (٤) أنه تفاوتت استجابات العينة على محاور المقياس كما انحصر معامل الالتواء ما بين (+ - ٣) مما يدل على اعتدالية البيانات.

مناقشة وتفسير النتائج :

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قامت الباحثة بتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للإجابة على فروض البحث على النحو التالي:

يتضح من عرض نتائج جدول (٣) ، (٤) التحقق من صحة الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تحسن صورة الجسم في اتجاه القياس البعدى." ؛ عدا صورة الجسم المدركة فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين، كما تفاوتت نسب التحسن لاستجابات العينة على محاور مقياس صورة الجسم حيث جاءت اعلى نسب التحسن فى صورة الجسم الاجتماعية بقيمة (٢٨،٦%) .

ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج الترويحي المقترح علي المكفوفين بالمرحلة الإعدادية والذي كان له تأثير إيجابي في تحسين صورة الجسم؛ عدا صورة الجسم المدركة.

ويشير "السيد محمد فرحات" (٢٠٠٤) أن الأفراد المعاقين يهتمون أكثر من العاديين بالمفاهيم المتعلقة بالجسم ، وأن صورة الجسم تؤثر بلاشك في الحالات النفسية للفرد وبخاصة الحالة الوجدانية ذلك أن هناك تأثير متبادل بين الجسم والنفس فكلاهما يؤثر في الآخر ويتأثر به.

الاستنتاجات:

١. جاء اعلي قيمة متوسط حسابي لاستجابات العينة على محاور المقياس للقياس البعدي
٢. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٣. تفاوتت نسب التحسن لاستجابات العينة على محاور مقياس صورة الجسم حيث جاء اعلي نسبة تحسن لصورة الجسم الاجتماعية بقيمة (٢٨,٦%).
٤. اثر البرنامج الترويحي تأثير إيجابي في تحسين صورة الجسم.

التوصيات:

١. الاهتمام بتوفير البرامج الرياضية المناسبة للمعاقين بصريا حتى نسهم في تحقيق الصحة النفسية السليمة لتلك الفئة.
٢. الاهتمام من المسؤولين بتوفير كافة الإمكانيات اللازمة من ملاعب وأدوات رياضية لممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين بصريا.
٣. العمل على توفير الفرص المناسبة لتحقيق خبرة النجاح للمعاق بصريا مما يكسبه الثقة بالنفس والتوافق مع المجتمع.

أولاً: المراجع العربية :

- ١- احمد عادل لطفي (٢٠٠٩م): برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- احمد ماهر، احمد دم (٢٠٠٥م): التربية الرياضية للمكفوفين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٣- أشرف محمود مرسى: تأثير برنامج تروحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة الزقازيق، المجلد ٤٦، العدد ٨٨، إبريل ٢٠١٢، ص ٩٥-١٢٦.
- ٤- أمل محمد فهمي (٢٠٠٦م): تأثير برنامج رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى المعاقين بصريا بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- انشراح محمد المكي (٢٠١٦): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاكتئاب لدى المعاقين بصريا بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية معهد بحوث ودراسات العالم الإسلامي.
- ٦- تهاني عبد السلام (٢٠٠١): الترويح والتربية الترويحوية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- رضا إبراهيم محمد (٢٠٠٨م): صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات لذوي الإعاقة البصرية رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ٨- رمضان محمد القذافي (٢٠٠٠م): سيكولوجية الإعاقة، الجامعة المفتوحة، طرابلس.
- ٩- زينب محمود شقير (٢٠٠٥م): الشخصية السوية والمضطربة، ط ٣، القاهرة، دار النهضة المصرية.
- ١٠- _____: سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة، التعليم العلاجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

- ١١- صفاء عطا الله عبد الحكيم (٢٠١٦م): تأثير برنامج تروحي على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال المعاقين بصريا من (١٢:٨) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٢- عبد التواب محمود (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- عبد الحميد شرف (٢٠٠١): التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- عبد الفتاح عبد المجيد الشريف (٢٠١١): التربية الخاصة وبرامجها العلاجية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٥- على أحمد حسنين: تأثير برنامج تروحي رياضي على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الأطفال المعاقين حركيا ٩:١٢ سنة، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية تربية رياضية-جامعة المنوفية، المجلد الأول، العدد التاسع عشر، يناير ٢٠١١، ص ١-٢٢.
- ١٦- علياء حلمي حيدة، هدير سيد عبد العظيم: تأثير برنامج تروحي مائي على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية لدى الصم والبكم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الأول، العدد ٥٨، ٢٠٠٩، ص ١٤٣-١٧١.
- ١٧- علية حسن خير الله (٢٠٠٤): مدخل الترويح الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- فتحي عبد الرحمن الضبع (٢٠٠٨): المعاقون بصريا رؤية جديدة للحياة: ودراسة في البعد المعنوي للشخصية الإنسانية، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، دسوق.
- ١٩- محمود فاروق محمد (٢٠١٣): برنامج تربية رياضية معدل للمكفوفين بالمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٠- نور محمد عبد الجليل (٢٠١٣): فاعلية برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على الأنشطة الترويحية على تنمية المهارات الأساسية لكرة الجرس لدى

الطلاب المكفوفين بجامعة سوهاج، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

21-Houwen, S., Hartman, E., & Visscher, C. (2009): Physical activity and motor skills in children with and without visual Impairments, *Medicine and science in sport and Exercise*, 41,103 – 109.

22-Masoumeh Hashmi (2011): Effect of Gymnastic skills on motor Capabilities of 7-10 Age Group Girls with visually impaired *European Journal of Experimental Biology*.

ملخص البحث

"تأثير برنامج ترويجي رياضي علي صورة الجسم لدي المكفوفين**بمحافظة بني سويف"**

يهدف البحث الى تصميم برنامج ترويجي رياضي ومعرفة تأثيره على صورة الجسم لدي المكفوفين ، ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث مجتمع البحث جميع المكفوفين بالمرحلة الاعدادية بمدرسة النور والامل ببني سويف سنة ٢٠١٧/٢٠١٨ وبلغ عددهم ٢٨ وتم استبعاد ٨ وعينة البحث الاساسية ١٠ والعينة الاستطلاعية ١٠، وكانت من اهم النتائج جاء اعلي قيمة متوسط حسابي لاستجابات العينة على محاور المقياس للقياس البعدي ،يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، تفاوتت نسب التحسن لاستجابات العينة على محاور مقياس صورة الجسم حيث جاء اعلي نسبة تحسن لصورة الجسم الاجتماعية بقيمة (٦،٢٨%)، اثر البرنامج الترويجي تأثير إيجابي في تحسين صورة الجسم ،وكانت من اهم التوصيات الاهتمام بتوفير البرامج الرياضية المناسبة للمعاقين بصريا حتى نسهم في تحقيق الصحة النفسية السليمة لتلك الفئة، الاهتمام من المسؤولين بتوفير كافة الإمكانيات اللازمة من ملاعب وأدوات رياضية لممارسة الأنشطة الرياضية للمعاقين بصريا.

"The impact of sports recreational program on Body image with Blind in Beni -Sueif"

The aim of the research is to design a program for the blind students and identify the impact of the program on the the body image of the blind.

The researcher will use the experimental method, which is based on the tribal and remote measurement of a single experimental group.

The research sample will be selected from the blind at Al-Noor and Al-Amal School in Beni Sueif in the preparatory stage with a total of (20) blind for their internal residence. The researcher recommends the need to provide recreational programs, guidance and sports suitable for the visually so as to contribute to the realization of mental health sound for that category.