

الفصل الثاني

٠/٢ الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظري :

١/١/٢ مقدمة .

٢/١/٢ مفهوم البرنامج .

٣/١/٢ التمرينات .

٤/١/٢ القدرات الحركية ، مكونات القدرة الحركية ، العلاقة بين القدرة الحركية واللياقة البدنية .

٥/١/٢ الإعاقة البصرية .

٦/١/٢ أسباب الإعاقة البصرية .

٧/١/٢ خصائص المكفوفين من (٩ - ١٢) سنة .

٨/١/٢ خصائص النمو للأطفال المكفوفين من (٩ - ١٢) سنة .

٢/٢ الدراسات المرتبطة .

١/٢/٢ الدراسات العربية المرتبطة بالكفيف .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية المرتبطة بالكفيف .

الفصل الثانى

١٠/٢ الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

١/١/٢ مقدمة :

تكمن أهمية الأنشطة الرياضية للمعاقين فى أنها تساعد على رفع مستوى الانتباه والتذكر والتميز الحركى والبصرى وتطور استعداداتهم الإدراكية والحركية . (٧٨ : ٢٢)

ومن هذا المنطلق يظهر الهدف من الأنشطة الرياضية المعدلة هو مساعدة متحدى الإعاقة على تحقيق النمو البدنى والعقلى والاجتماعى والنفسى حتى يتقبلوا إعاقتهم ويتعايشوا معها ، والاعتماد على أنفسهم فى قضاء حاجاتهم حتى لا يكونوا عبئاً على المجتمع بل قوة منتجة فى جميع المجالات فيشاركوا فى تقدم المجتمع . (٢٧ : ١٨٠)

٢/١/٢ مفهوم البرنامج :

تذكر " ليلي زهران " (١٩٩١) إن البرنامج مجموعة من الخبرات نابعة من المناهج المعدة وفق تنظيم نريد منه تنفيذهم ويتطلب ذلك أن نفهم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات المتوقعة والمختارة من المناهج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وطرق تدريس ودور كل من المعلم والمتعلم فى تنفيذها . (٦٢ : ١٧)

- أهداف وأهمية برامج الأنشطة الرياضية المعدلة للمعاقين بصرياً (المكفوفين) .

يتفق "أسامة رياض وناهد عبد الرحيم" (٢٠٠١) ، "واحد امين" (٢٠٠٣) ان برامج الأنشطة الرياضية للمكفوفين تهدف بشكل أساسى إلى تربيته بصورة متكاملة بدنيا وحركيا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يساعد الكفيف على التغلب على القيود التى يفرضها كف البصر عليه، كما تعينه على التكيف مع اقرانه فى المجتمع وتتيح له الفرصة لإستغلال وقت الفراغ بصورة جيدة بما يتفق مع قدراته وامكانياته الحركية ، كما تكمن أهميتها فيما يلى :

- تحقيق النمو المتكامل لجميع جوانب شخصية الطفل المعاق بصرياً .
- تدريب المعاق بصرياً على الحركة والانتقال .

- تطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة (التحمل - الرشاقة - التوازن - التوافق العضلي العصبي) .
- إكتشاف قدرات ومهارات المعاق بصرياً وتوجيهها .
- الإسهام فى تطوير عمل العضلات والمفاصل وبالتالي الحفاظ على التوازن الحركى للفرد من خلال الحركات المتناسقة .
- تنمية الحواس المتبقية للتعويض عند فقدان حاسة الإبصار وذلك من خلال برامج التدريب والتأهيل لتزيد من كفاءة حاسة السمع واللمس والشم فى إدراك وتحديد مواقع الأشياء وطبيعتها .
- إكتساب الثقة بالنفس وذلك من خلال الاتصال بالعالم المحيط وكذلك إكتساب المعوق بصرياً اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الرياضة كأسلوب للترويح والمنافسة .
- التدريب على النمو والتأزر الحركى (التوافق العضلي العصبي) .
- تدريب العضلات الكبيرة والصغيرة .
- تنمية القدرة على تركيز الانتباه .
- تنمية الثقة بالنفس والاستقلالية .
- الحد من اللزمات المصاحبة للإعاقة البصرية .
- الترويح عن النفس وشغل أوقات الفراغ وتخفيف الشعور بالألم الناتج عند الإعاقة .
- تنمية وتدريب الحواس الأخرى .
- مساعدة المعاق بصرياً على التفاعل مع المبصرين عن طريق مشاركتهم فى هذه الأنشطة .
- تنفيس الطاقة وتوجيهها والتخلص من بعض العادات السيئة المصاحبة لخلو أوقات الفراغ من الأنشطة الترويحية . (٨ : ٦٧ - ٦٨) ، (٤ : ٢) ، (١٨ : ٨)

٣/١/٢ التمرينات :

تعد التمرينات الأساس والقاعدة الأساسية للإعداد البدنى سواء العام أو الخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية ، فهى تسهم بقدر كبير فى رفع مستوى اللياقة البدنية وتطور الصفات البدنية الأساسية للأفراد والقدرات الحركية لهم .

كما أن التمرينات البدنية بأنشطتها ومهاراتها وأدائها وأجهزتها المختلفة تعمل على تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلى أحسن قدر ممكن من

الأداء فى ميدان الحياة والمهنة بصورة جيدة ، وقد استمدت التمرينات الرياضية أهمية دورها من خلال اعتمادها على الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعملية لكثير من العلوم كعلم الفسيولوجيا ، والتشريح والميكانيكا الحيوية ، وعلم الحركة وعلم النفس بمختلف فروع وطرق التدريس والتدريب الرياضى وعلم الاجتماع . (٦٦ : ٥٢)

أ- أهمية التمرينات :

أن ممارسة التمرينات الرياضية لا يتطلب مستوى عالى من القدرات الحركية واستعدادات أو مواهب خاصة مما يجعلها ممكنة الأداء لجميع المستويات والأعمار ويمكن آدائها فى أى وقت ، وفى كل مكان حتى فى المنزل، كما أنها لا تحتاج لأدوات أو إمكانات خاصة ، بل يمكن ممارستها بأقل إمكانات وفى جميع الظروف ، وترجع أهمية التمرينات باعتبارها من الوسائل الهامة فى تربية الجسم والمحافظة على صحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات وهى أيضاً من الوسائل التعويضية لما يسببه العمل المهنى ، كما أنها تساعد على النمو لجميع أجزاء الجسم ، وهى أيضاً بمثابة وسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة على الصحة والجمال للجسم، كما أنها تسهم فى تطوير وتقوية عضلات الجسم وتحافظ على أداء عضلاته وأجهزة بشكل متوازن . (٨٦ : ١٨) ، (٦ : ١٤)

وقد اتفق كل من "عبد المنعم برهم وآخرون" (١٩٩٥)، و"احمد الشاذلى" (٢٠٠١) ، و"عبد الحميد شرف" (٢٠٠١) ، و"عاصم ابراهيم" (٢٠٠٣) ان اهمية التمرينات الرياضية تتضح فيما يلى :

- توافر عامل الأمن والسلامة فى أداء ممارستها لها مما يجعلها فى مقدمة الأنشطة .
- الاستفادة منها سواء فى الناحية الترفيهية وتبعث البهجة والسرور .
- تخلص الفرد من القلق والتوتر .
- الاستعانة بها فى مجال العلاج الوقائى .
- يمكن ممارستها من جميع الفئات العمرية .
- تسهم فى تشكيل وبناء جسم الفرد وتنمية العناصر الحركية الضرورية للفرد فى حياته كالقوة والتوازن والتحمل العضلى ورفع كفاية أجهزة الجسم الحيوية كالقلب والرئتين .
- تدخل كمقدمة ومدخل فى جميع الأنشطة الرياضية ، فيما يسمى بالإحماء والتسخين والتهدة .
- تعتبر جزءاً أساسياً فى محتوى درس التربية الرياضية .

ب - أهمية التمرينات بالنسبة للجسم وأجهزته المختلفة .

تلعب التمرينات دوراً أساسياً فى بناء الجسم لدى الجنسين فى مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يعتبر عامل وقائى للجسم وترفيهى يكتسب الفرد من خلالها عناصر اللياقة البدنية والحركية ، والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة . (٩٤ : ٤٤)

- تأثير التمرينات على الجهاز الدورى :

أن القيام بنشاط رياضى (تمرينات) تزداد سرعة مرور الدم فى مختلف أجزاء الجسم لكى تساعد على القيام بأعبائه الجديدة ويتم ذلك بواسطة زيادة سرعة القلب أى سرعة النبض وزيادة كمية الدفع القلبي . (٣٠ : ٨٢)

- تأثير التمرينات على الجهاز العضلى :

يظهر هذا التأثير واضحاً بالحصول على قوام جيد من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية فتنحسن القوة العضلية والتحمل والمرونة ومن جهة أخرى تقوم الأجهزة الداخلية بوظائفها بفاعلية أكثر ويتحسن التحمل والإقلال من التعب كما أنه ممارسة التمرينات تمنع سقوط الكتفين وترهل البطن وتقوى عضلات الذراعين والكتفين ومنطقة البطن وأعلى الجذع ، كما أن ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة .

تساعد الفرد فى أداء مجهود بدنى لفترات طويلة دون سرعة الشعور بالتعب من خلال إكتساب عناصر التحمل كما أنها تساعده على نمو الجسم نمواً متناسقاً لكافة جوانب أجزاء الجسم . (٣٠ : ٧٢)

- تأثير التمرينات على الجهاز العصبى :

إن ممارسة التمرينات فى شكل برامج تدريبية منتظمة من شأنه أن يسهل عملية التكيف والتوافق العضلى العصبى عند ممارسة أى عمل أو نشاط بدنى مما يسمح للقيام بالانجازات الحركية المتناسقة ذات المهارة العالية ، كما أن ممارسة التمرينات تؤدى إلى خفض زمن رد الفعل وتزداد سرعة الاستجابة للمثير وبالتالي يتحسن الحس حركى بالإضافة إلى تقليل الإشارة الزائدة فى الجهاز العصبى . (٢٢ : ١٧٠)

- تأثير التمرينات على الجهاز العظمى :

تعتبر التمرينات ذو أهمية كبيرة للنمو وتطور الجهاز الهيكلي سواء للأطفال والمراهقين ونتيجة ممارسة النشاط الرياضى المنظم يؤدي إلى زيادة سمك غضاريف المفاصل ، كما يزداد تكوين خلايا الدم الحمراء والبيضاء فى نخاع العظام وأيضاً عدد ألياف الكولاجيوس التى تسبب فى إنتاج سطحاً مفصلياً سميكاً أكثر حماية للمفصل ، كما تتسبب الانقباضات العضلية نتيجة للنشاط الرياضى والبدنى اليومى فى تقليل فقدان الكالسيوم من العظام ، بالإضافة إلى منعها ضمور العضلات والعظام وتقوى الأربطة لذا تقلل من حالات الخلع بالمفصل . (٦٦ : ٦٥)

وترى الباحثة أن التمرينات الرياضية ترجع أهميتها إلى الفوائد التى تعود على ممارستها بصورة منتظمة سواء للطفل أو المراهق والفرد العادى لذا فهى تعتبر من أفضل الوسائل لتحسين وتقويم إمكانيات الفرد المعاق وخاصة إذا كان معاق بصرياً (كفيف) فهو يستطيع من خلالها تقوية الحواس الأخرى (السمع - اللمس) لمواجهة متطلبات الحياة بصورة أحسن وأفضل .

ج - تقسيم التمرينات .

لقد أجمع العديد من المتخصصين فى مجال التمرينات الرياضية على تقسيم التمرينات طبقاً إلى طريقة أدائها ، وأغراضها ، وتأثيرها الفسيولوجى ، وطبقاً للمقاومات التى يواجهها الفرد كالاتى :

- تقسيم التمرينات الرياضية من حيث طريقة أدائها :

- ١- تمرينات حرة : وهى التمرينات التى تؤدى بدون استخدام أدوات .
- ٢- تمرينات بالأدوات : وهى التمرينات التى تؤدى باستخدام الأدوات اليدوية أو الأدوات الصغيرة مثل (الزجاجات الخشبية - الاطواق - كرة التمرينات - الحبال - العصا الخشبية - العصا الحديدية القصيرة - النقل الدائرى او الكرة الحديدية - الاشارات - الشرائط - الأعلام القصيرة - المراوح) .
- ٣- تمرينات على الأجهزة : وهى التمرينات التى تؤدى على الأجهزة مثل عقل الحائط - المقاعد السويدية - عارضة التوازن . (٥١ : ١٧٣) ، (٦٣ : ٢٩ - ٣٣)

- تقسيم التمرينات من حيث النوع :

- تمرينات نظامية .
- تمرينات علاجية (تأهيلية) .
- تمرينات تعويضية .
- تمرينات استعراضية . (٧٥ : ٤١)
-

- تقسيم التمرينات من حيث الغرض والهدف :

- التمرينات الأساسية العامة :

وهي تشكل الركيزة الأساسية في التربية الرياضية وأنشطتها المتعددة ، وتؤدي هذه التمرينات بشكل متكرر مع إجراء التعديل عليها ، حيث كمية تكرارها والفترة الزمنية التي تستغرقها وزيادة صعوبتها بما يتناسب وقدرات ومستوى الفرد وتهدف التمرينات الأساسية إلى تحقيق غرضين هما :

- غرض بنائي : ويهدف إلى إكساب وتنمية العناصر الحركية والبدنية لدى الأفراد المعاقين وإكساب الفرد القوام الجيد المتزن والمحافظة عليه. (٥٣ : ٢٩)، (٤٨ : ٣١)

- غرض تعليمي : التمرينات التعليمية هي وسيلة لتحقيق هدف مقصود كما هو الحال عند أداء تمرينات تستخدم وتساعد في تعلم مهارة من مهارات رياضة (الجمباز والباليه) ، فهي تشكل العامل الأساسي للمساعدة في تعليم المهارات الحركية للكثير من الأنشطة . (٤٨ : ٣٢)

- تمرينات المسابقات أو المستوى :

إن الغرض الأساسي من تمرينات المستوى وأداؤها من قبل مجموعة من الأفراد في تشكيل مختلف تؤدي بطريقة فنية لإظهار جمال الحركة التي يشتمل عليها التمرين ، وعادة ما يستخدم هذا النوع من التمرينات في العروض الرياضية . (٤٨ : ٣٢)

تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها الفسيولوجي :

تتقسم التمرينات من حيث تأثيرها الفسيولوجي كما يلي :

١- تمرينات استرخاء :

وهي عبارة عن حركات اهتزازية تؤديها أعضاء الجسم وهي في حالة استرخاء تام وتشمل تمرينات المرجحات ، الاهتزازات ، الدورانات بالأطراف كالذراعين ، وعادة ما تكون تمرينات الاسترخاء بعد التمرينات القوية العنيفة التي تنتج عنها توتر عضلي في المجموعات العضلية الكبيرة وتظهر أهميتها في أنها تعمل على زيادة إمداد هذه العضلات بالدم مما يعمل على تحسين حالة الانقباض والانبساط العضلي للعضلات العاملة في التمرين . (٣٢ : ٤٨)

٢- تمرينات الإطالة (المرونة) :

وهي مجموعة من التمارين التي تؤديها المجموعات العضلية الصغيرة والتي تتميز بقصر طولها بهدف زيادة درجة مطاطيتها وقدرتها على الأداء في مدى حركي واسع وغرض تمارين الإطالة هي زيادة مرونة (مطاطية) العضلات والأربطة والأوتار المحيطة بالمفاصل ، ويجب عند أدائها الإحماء جيداً لتجنب الإصابات الناتجة كالتمزق والملخ والشد. (٩ : ٥٦) ، (١٥ : ٨٥)

٣- تمرينات القوة :

وتهدف إلى تنمية القوة العضلية لإمكان التغلب على المقاومات المختلفة ، كما تهدف إلى التقوية الشاملة لكل عضلات الجسم أو التقوية الخاصة بعضلات معينة . (٢٦ : ٥١)

أقسام تمرينات القوة :

يمكن تقسيم تمرينات القوة من وجهات نظر متعددة هي :

- من حيث طبيعة المقاومة .
- من حيث طبيعة النشاط الرياضي .
- من حيث أساليب العمل العضلي .
- من حيث القوة وشدة الحمل .
- من حيث الناحية التشريحية .

تقسيم تمارينات القوة من حيث أساليب العمل العضلي :

أ- تمارينات القوة الثابتة (الاستاتيكية) :

هي الأوضاع التي تتخذها أجزاء الجسم وتنتج فيها قوة لمواجهة مقاومة ثقل تزيد في شدتها عن قوة المجموعات العضلية العاملة ويكون إتخاذ الأوضاع في هذه الحالة إرادياً (رقود) رفع الرجلين ٤٥ درجة والثبات ، وهي أيضا الأوضاع التي تتخذها أجزاء الجسم وتنتج عنها قوة لمواجهة مقاومة (الزميل - أستك - المطاط - الأثقال) وتختلف القوة المنتجة باختلاف المقاومة المطلوبة مواجهتها . (٨١ : ٦٧)

ب- تمارينات القوة الأيزومترية :

هي الأوضاع التي تتخذها أجزاء الجسم وتنتج عنها أقصى قوة لمواجهة مقاومة ثقل تزيد في شدتها عن قوة المجموعات العضلية العاملة ويكون إتخاذ الأوضاع في هذه الحالة لا إرادياً . (٤٨ : ٢٣)

ج- تمارينات القوة الحركية :

هي الحركات التي تؤديها أجزاء الجسم وتنتج قوة للتغلب على مقاومة ما أو تتغلب فيها المقاومة على القوة المنتجة وتختلف القوة المنتجة باختلاف المقاومة المطلوب التغلب عليها وتنقسم على :

- تمارينات القوة التي تتغلب فيها القوة الداخلية على المقاومة الخارجية وهي عبارة عن الحركات التي تؤديها أجزاء الجسم ويتيح فيها الفرد للتغلب على مقاومة وتختلف القوة المنتجة باختلاف المقاومة المطلوب التغلب عليها .
- تمارينات القوة التي تتغلب فيها المقاومة الخارجية وعلى القوة الداخلية هي تلك الحركات التي تقوم بها أجزاء الجسم ضد مقاومة أكبر من أقصى قوة عضلية منتجة والتي يحدث فيها ثنى إجبارى في المفصل لتغلب المقاومة على القوة العضلية .

تمارين توازن :

ويؤدي هذا النوع من التمرينات بغرض تنمية قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على أعضاء الجسم بصورة صحيحة سواء أكان في وضع الثبات أو الحركة وينقسم إلى تمارين توازن ثابت - تمارين توازن حركي . (٤٨ : ١٠٤)

تمارين الرشاقة :

تؤدي تمارين الرشاقة تحت ظروف متعددة ومتنوعة مع دوام اضافة بعض التمارين الجديدة اثناء ممارستها مع ربط التمارين بعضها البعض لتكوين تمارين مركبة لاكثر من عضو من اعضاء الجسم مع مراعاة التدرج في الصعوبة اثناء الأداء ، كما تؤدي تحت ظروف مختلفة كزيادة الوزن او زيادة الارتفاع او زيادة العرض او المسافة في حالة استخدام التمارين بالادوات ، ونظرا لارتباط الرشاقة بالجهاز العصبي المركزي لذا ينصح الفرد بعدم مزاوله هذه التمارين الا في حالة التهيئة والاستعداد في جميع النواحي الوظيفية للفرد ، كذلك ينصح بعدم مزاولتها في حالات التعب والارهاق البدني والعصبي . (٤٨ : ٨٩)

تمارين السرعة :

وتشتمل تمارين السرعة على مجموع الحركات التي يؤديها الفرد بسرعة كبيرة او بقطع أكبر مسافة في أقل زمن ممكن ، وتختلف تمارين السرعة باختلاف نوع تلك السرعة حيث يقسم هذا النوع إلى :

- تمارين السرعة الحركية .
- تمارين سرعة الانتقال .
- تمارين سرعة الاستجابة .
- تمارين تحمل السرعة .
- تمارين السرعة القصوى .

تمارين التوافق :

ويشمل هذا النوع من التمرينات التي يقوم بها الفرد باستخدام الجهازين العضلي والعصبي للقيام بحركات تدخل فيها الحواس بشكل أساسى وتتقسم تمارينات التوافق إلى :

- تمارينات التوافق الكلى للجسم .
- تمارينات التوافق بين الذراع والعين .
- تمارينات التوافق بين القدم والعين .
- تمارينات التوافق العضلى .
- تمارينات التوافق بين القدم والذراع والعين .

(٤٨ : ٣١)

تمارين التحمل :

الهدف من تمارينات التحمل هو زيادة قدرة الفرد على الاستمرار فى أدائها لفترات زمنية طويلة دون هبوط فى كفاءته أثناء العمل والأداء وتلك التمارينات ترتبط بوظيفة أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية خاصة الجهاز الدورى والتنفسى تمارينات التحمل إلى نوعين هما :

- ١- تمارينات التحمل العام .
- ٢- تمارينات التحمل الخاص .

(٥١ : ٢٧)

ويتضح مما سبق أهمية برامج التمارينات الرياضية نظراً لتعددتها وتنوعها واختلاف طريقة أدائها وبالتالي تمنع ممارستها من الملل أثناء الأداء بالإضافة إلى عدم احتياجها لإمكانات كبيرة ويمكن ممارستها فردية أو جماعية بمصاحبة الموسيقى أو بدون كوسيلة ترفيهية مما يجلب السعادة والسرور على ممارستها خاصة إذا كانت هذه الفئة من المعاقين وخاصة المكفوفين .

٤/١/٢ القدرات الحركية ، مكونات القدرة الحركية ، العلاقة بين القدرة الحركية واللياقة البدنية .

يعتبر مصطلح القدرات الحركية من أكثر المصطلحات استخداماً وشيوعاً فى مجال التربية الرياضية ، حيث يرى الكثير من العاملين فى هذا المجال أن القدرة الحركية أكثر إتساعاً وشمولاً من اللياقة البدنية والحركية لذا احتلت القدرات الحركية العامة مكاناً بارزاً ضمن أولويات تطوير العملية التعليمية باعتبارها عملية شاملة تتناول الجوانب الشخصية للطفل فى المرحلة السنوية من (٩ - ١٢) سنة خاصة أنها تشير إلى مفهوم الممارسة الحركية العامة أكثر ما تشير إلى مفهوم التفوق الرياضى ومن ثم فإن نماذج الأداء الحركى الناجح ترتبط إلى حد كبير بمدى توافر تلك القدرات الحركية . (٩٠ : ٤٢) ، (١٠٤ : ١٠٤) ، (١٠٢ : ٣٩٧ - ٣٩٩)

خاصة أن النمو الحركى لهذه المرحلة يتميز ببعض التغيرات الجوهرية التى تظهر فى الأداء للحركات من الناحية الكيفية ، وذلك لارتباط النمو الحركى بالنشاط الدائب للطفل . (٨٠ : ٢٣٨)

وكما أن هذه المرحلة العمرية تتميز بزيادة سرعة النمو البدنى نسبياً عن المراحل السابقة كما تبدأ الفروق الفردية بين البنين والبنات فى الطول والوزن فى الظهور وتزداد فى البنات عن البنين حيث يميل البنون إلى النشاط الذى يتسم بالجرأة والشجاعة ، والهادف إلى مقارنة ما لديهم من قدرة وسرعة بأقرانهم من نفس العمر مع التباهى بالقدرات الحركية لديهم . (٥٩ : ٤)

أ- مفهوم القدرات الحركية :

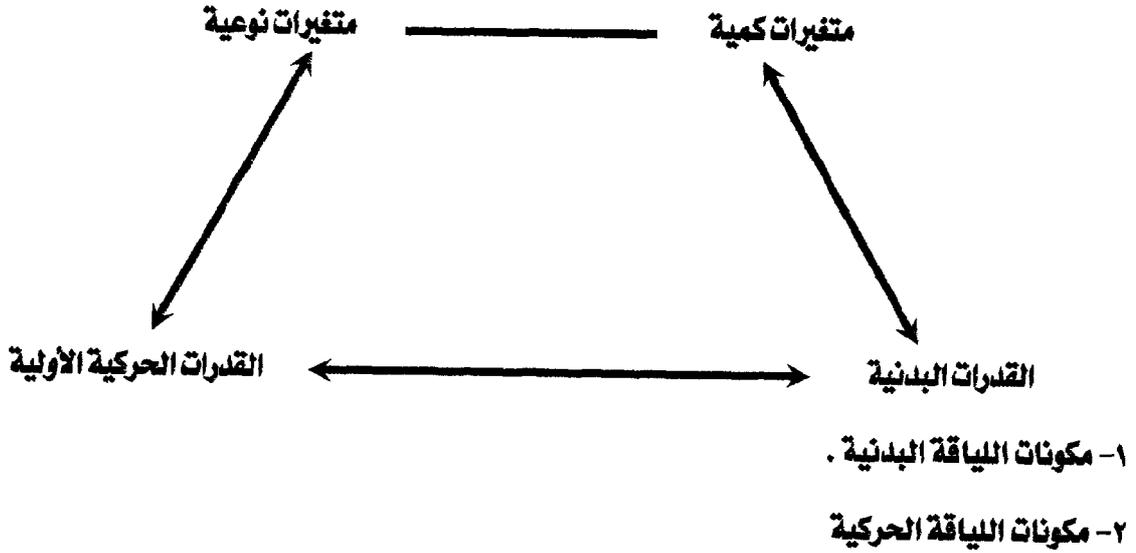
تعرفها "تجدة لطفى" نقلا عن برو Barrow وماكجى Mcgee (١٩٩٤) بأنها الحالة الحاضرة والمكتسبة والموروثة للقدرة على أداء المهارات الحركية ذات الطابع الطبيعى والعام والتى تتضمن الحركات المتخصصة ذات الأداء المهارى العالى . (٨٨ : ٨)

ب- مكونات القدرة الحركية :

تتكون القدرة الحركية من :

- ١- القدرة الحركية الأولية : مثل الجرى - الوثب - الرمى - المسك .
- ٢- القدرة البدنية : وتتضمن مكونات كل من اللياقة البدنية واللياقة الحركية مثل القوة والرشاقة والتحمل والمرونة والقدرة .
- ٣- قدرات الأداء - متغيرات كمية - متغيرات نوعية .

قدرات الأداء



شكل (٢-١)

مكونات القدرة الحركية

كما اتفق كل من " محمد صبحي حساتين " (١٩٩٥) ، " وحسين مصيلحي " (١٩٩٦) نقلاً عن " ميلر وشيفلر " أن مكونات القدرة الحركية هي :

- ١- القوة Strong .
 - ٢- التوازن Balance .
 - ٣- الرشاقة agility .
 - ٤- المرونة Flexibility .
 - ٥- السرعة Speed .
- (٢٦ : ٢٥ - ٤٢) ، (٣٠٦ - ٣٠٥ : ٧٢)

كما يرى " مراد نجلة " (٢٠٠٣) نقلاً عن " فرانك Frank " أن مكونات القدرة الحركية على النحو التالي :

- القدرة العضلية Muscular ability .
- الرشاقة Agility .
- السرعة Velocity .

- التوافق العضلي Muscular coordination .
- التوازن Balance .
- المرونة Flexibility .
- التحمل الدورى التنفسى Endurance .

(٢٤٢ : ٨٠)

ج - العلاقة بين القدرة الحركية ، واللياقة البدنية :

لقد تعددت الآراء حول العلاقة بين القدرة الحركية واللياقة البدنية واللياقة الحركية ، ولقد حسم هذا الخلط إطار ونظام وضعه " كلارك " (١٩٦٧) حيث صنف عناصر القدرة الحركية العامة وعلاقتها باللياقة الحركية ، حيث رأى أن اللياقة البدنية (Physical Fitness) تشمل القوة العضلية والتحمل العضلي ، والتحمل الدورى التنفسى ، وأن اللياقة الحركية Motor fitness ، تشمل مكونات اللياقة البدنية مضافاً إليها القدرة العضلية والمرشاقة والمرونة والسرعة وأن القدرة الحركية Motor Ability تشمل مكونات اللياقة الحركية مضافاً إليها التوافق بين العينة والذراع والتوافق بين العين والقدم والجدول التالى يوضح هذا التوزيع كما أوضحه تصنيف " كلارك " .

جدول (٢-١)

تصنيف كلارك للعلاقة بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية والقدرة الحركية العامة

اللياقة البدنية Physical Fitness								
اللياقة الحركية Motor Fitness								
القدرة الحركية العامة General Motor Ability								
توافق رجل عين	سرعة	مرونة	تحمل دورى	تحمل عضلى	قوة عضلية	رشاقة	قدرة عضلية	توافق عين وذراع
سلامة العضوية والتغذية المناسبة								

كما يرى كلا من " ميللر Miller والتر Walter ، وشيلفر Schalfer " أن القدرة الحركية مكونة من العناصر التالية :

- ١- القوة Strength .
- ٢- التوازن Balance .
- ٣- الرشاقة Agility .
- ٤- المرونة Flexibility .
- ٥- السرعة speed .

كما يرى " بارو Barro " أن مكونات القدرة الحركية الأساسية هي كما يلي :

- ١- الرشاقة Agility .
- ٢- التوافق البدني Physical Coordination .
- ٣- السرعة Speed .
- ٤- القدرة العضلية Muscular power .
- ٥- توافق الذراع والكتف Shoulder Coordination arm .
- ٦- القوة العضلية Muscular Strength .

(٧٢ : ٣٠٥ - ٣٠٦) ، (٩٠ : ٤٢-٤٦) ، (٢٦ : ٤٢ - ٤٣)

مما سبق ترى الباحثة أنه رغم تباين الآراء حول القدرات الحركية ومكوناتها إلا أنها انفتحت على أهمية القدرات الحركية للوقوف على قدرات الفرد ومن ثم توجيهه بطريقة علمية إلى التعلم واكتساب المهارات الحركية وإمكانياته الجسمية لذا أكد كل من " السيد عبد المقصود " (١٩٨٥) ، " أسامة راتب " (١٩٩٤) على معرفة الخصائص الإنمائية والتطورية لمستوى القدرات الحركية الحالية والمتوقعة لكل مرحلة عمرية من واقع الطفل في البيئة العربية أصبح لزاماً علينا . (١٥ : ٩١) ، (١٠ : ١٩)

د - القدرات الحركية الخاصة بالكفيف :

يستلزم قصور المعوقين بصرياً في المجال الحركي ضرورة بذل الجهود التعليمية والتدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور ، وتنمية المهارات الحركية بما يحقق فاعلية أكثر

للمكفوفين وضعاف البصر فى الوسط البيئى أو المحيط الخارجى الذى يعيشون فيه عن طريق التدريب المنظم لتنمية وصقل المهارات الحركية لدى المكفوفين كالتوازن والتناسق والمرونة ، والقوة ، والعمل على إكسابهم الأنماط الحركية الأساسية اللازمة للتوجه والتنقل فى الأماكن المختلفة عن طريق المشى والجرى ، والوثب والعدو ، وذلك لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقلالية فى أن واحد . (٤٧ : ٣٩٧) ، (١٤ : ٣٦)

وتضيف " سهير المهندس " (١٩٩٠) على أن ضعف البصر له تأثيره السلبى على مستوى بعض القدرات الحركية كالقدرة والقوة والسرعة والرشاقة والتوازن . (٣٦ : ١٥٥)

وتضيف " عابدة السيد " (١٩٨٥) أن هناك بعض القدرات البدنية كالتوازن والتحمل العصبى والسرعة وبعض المتغيرات الحس حركية التى تسهم فى جعل حركة الكفيف أو المعاق بصرياً رشيقاً وتلقائياً كما تعينه على تحديد مكانه وموضعه وأشارت إلى ضرورة العمل على تنمية هذه المتغيرات من خلال التدريبات التى تجعله قادراً على الاكتشاف والتحرك بغرض إكسابه الاعتماد على النفس والشجاعة . (٤٢ : ٦٣)

لذا تؤكد " كوثر عبد العزيز " (١٩٩٣) على أهمية وضع البرامج التى تهتم بالأنشطة والقدرات البدنية لهذه الفئة العمرية من الأطفال وكذلك تحسين قدرات هؤلاء الأطفال وارتفاع مستوى القدرات البدنية والحركية من خلال الممارسات الإيجابية التى تتلاءم مع قدراتهم البصرية . (٦٠ : ٢٠٣)

ووفقاً لآراء الخبراء فى مجال التربية الرياضية فقد كانت أكثر القدرات الحركية أهميه بالنسبة للكفيف خاصة فى مرحلة النماء والتطور الحركى هى القوة ، والمرونة ، والرشاقة ، والتوافق ، والتوازن الثابت الحركى وسوف نتناولها الباحثة بالشرح وهى:

- القوة العضلية Muscular Strength :

ويقصد بها أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادى . (٨١ : ٦٥)

كما تعرف بأنها قدرة العضلة أو العضلات ، فى التغلب على مقاومات مختلفة . (٩ : ٢٩٣)

خصائص القوة العضلية :

- يتميز هذا النوع من الانقباض العضلي بإنتاجه من خلال أكبر عدد من الألياف العضلية المستتارة في العضلة او المجموعة العضلية .
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين (١ : ١٥) ثانية .
- تتسم سرعة الانقباض العضلي بالبطئ والثبات .

قياس القوة العضلية :

تقاس القوة العضلية بواسطة جهاز الديناموميتر Dynamometr وهو نوعان :

- ديناموميتر القبضة : ويقاس قوة القبضة لليد .
- ديناموميتر الساق والظهر : ويقاس القوة العضلية للساق والظهر .

(٨١ : ٦٥)

أنواع الانقباض العضلي :

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لابد لها من أن تتقبض وتتميز الانقباضة العضلية بخصائص هي :

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي .
- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي .
- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي .

لذا وينقسم الانقباض العضلي إلى :

- الانقباض العضلي الثابت الأيزومتري : ويقصد به انقباض العضلة دون حدوث تغيير في طولها .

- الانقباض العضلي المتحرك : ويشمل الانقباض العضلي بالتطويل الأيزوتوني اللامركزي وتعمل فيه العضلة بعيداً عن مركزها ويحدث عندما تكون المقاومة أو الثقل أكبر من القوة .
- الانقباض العضلي الأيزوكينتيك : هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك .

وبهذا تكون المقاومة أمام العضلات أقل من مستواها في أضعف زوايا المفصل . (٧٣ : ٢٦٢)

- المرونة :

هي مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته وهي مكون أساسي لأداء جميع الحركات والمهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها فهي مرتبطة بالصحة والقدرة على الأداء والكفاءة سواء كان ذلك للذكور أو الإناث للأسوياء أو المعاقين.

تعريف المرونة : هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . (٥٩ : ٧٨)

أنواع المرونة :

- ١- مرونة عامة : وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم .
- ٢- مرونة خاصة : وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .

أهمية المرونة :

- ١- تحقيق اللياقة الشاملة للأفراد الأسوياء أو المعاقين لارتباطها بالصحة وأداء العمل إلى أقصى درجة له .
- ٢- أن المرونة سواء أكانت نوعية أو كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات.

(٧٣ : ٣٤٣)

- الرشاقة Agility :

تعتبر الرشاقة من القدرات الحركية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بجميع مكونات الأداء البدنى والتي فى مقدمتها القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركى مجتمعة ومفردة وهى أحد مكونات القدرة الحركية وكذلك المكونات الأساسية للأداء البدنى . (٧٣ : ٣٦١)

مفهوم الرشاقة :

هى قدرة الجسم او أجزاء منه على تغيير أو أوضاعه أو إتجاهه بسرعة وبدقة . (١٠ : ٣٣٤)

كما تعرف بقدرة الفرد على تغيير أوضاعه فى الهواء وتضمن أيضاً تغيير الاتجاه . (١٦ : ١٩٦٧)

- التوافق :

تعتبر صفة التوافق من الصفات البدنية الحركية التى تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل فى مجموعها الكلى المكونات العامة للتوافق ، وتشمل هذه الصفات أو مكونات التوافق (التوازن - الإحساس بالإيقاع - الرشاقة - القدرة على الارتخاء العضلى الإرادى - التناسق الحركى) . (١ : ٢٠٥ - ٢٠٦)

مفهوم التوافق Co-Ordination :

وهو مقدرة الطفل على إدماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركى كلما كانت أكثر تعقيداً . (١٣ : ٣٣١)

كما يعرف التوافق بأنه القدرة على التعاون بين الجهازين العصبى والعضلى لإنتاج أداء جيد سليم مع تناسق حركة الجسم فى الأداء . (٦٢ : ٣١٢)

أهمية التوافق :

يرتبط التوافق بكثير من القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية كما يظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أى تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط مع الاقتصاد فى الجهد وقلّة الأخطاء . (١ : ٢٠٥)

- التوازن Balance :

يعتبر التوازن من المكونات الأساسية للقدرات الحركية وهو إما توازناً ثابتاً أو توازناً متحركاً .

مفهوم التوازن :

وهو قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية . (١٨ : ٢٠)

كما يعرف بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة . (٦١ : ٣١٠)

التوازن الثابت Static Balance :

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما فى وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات كما فى حركة المشى على عارضة توازن .

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة .

التوازن الحركي Dynamic Balance :

يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي كما فى معظم الألعاب الرياضية .

العوامل التى تؤثر على التوازن :

- ١- ارتفاع مركز الثقل .
- ٢- مساحة قاعدة الارتكاز .
- ٣- علاقة خط ثقل الجسم بقاعدة الارتكاز .
- ٤- كتلة الجسم .
- ٥- تأثير العزم والدفع الناتج عن القوة الخارجية .
- ٦- الاحتكاك .
- ٧- العوامل الفسيولوجية .
- ٨- العوامل النفسية .

وتلعب الظروف البيئية المحيطة دوراً هاماً فى التوازن مثل الرياح وطبيعة الأرض التى يتم عليها الأداء . (٦٨ : ٣٦٣ - ٣٦٤)

أهمية التوازن :

- يعتبر التوازن من أهم المكونات الحيوية فى العديد من الأنشطة الرياضية ، المحافظة على الجسم أثناء التغيرات المفاجئة التى تحدث فى الحركات أو عندما يتغير الجسم من وضع إتران إلى وضع آخر .
- التوازن الجيد يمنع الوقوع عندما يعاق استمرار المشى وهو ذو صلة وثيقة بالتوافق والرشاقة فى بعض المهارات . (١٦ : ١٧٠)

ومما سبق تنوه الباحثة إلى أهمية القدرات الحركية بالنسبة للكفيف حيث تساعده على التوجه الحركي فهو يعتمد على يديه فى التعرف على الأشياء ومعرفة العوائق التى تقابله وأماكن الأبواب والسلالم لذا يجب تنمية قوة القبضة لديه ، كما أنه يحتاج إلى القدرات الحركية الأخرى

لمزاولة مناشط الحياة اليومية لذا تتفق الباحثة مع ما ذكره " دسوقي عبد الخالق " (٢٠٠٤) أن التدريب المنظم لتنمية وتقل المهارات الحركية لدى المكفوفين كالتوازن والتناسق والمرونة والقوة يساهم في إكسابهم الأنماط الحركية الأساسية اللازمة للتوجه والتنقل وذلك لتحقيق أكبر قدر من الاستقلالية والسلامة في آن واحد. (١٤ : ٣٦)

٥/١/٢ الإعاقة البصرية Visually Impairment :

تلعب حاسة البصر دوراً عظيماً في حياة الإنسان وهي تنفرد دون غيرها من الحواس بنقل بعض جوانب العالم الاجتماعي ومعالم الواقع البيئي للإنسان إلى العقل ، كذلك فإن حاسة الإبصار هي التي تقوم بتنظيم الانطباعات الواردة عن طريق بقية الحواس وتنسيقها . وتعتبر الإعاقة البصرية من أكثر الإعاقات الحسية التي تؤثر على حياة الإنسان اليومية فهي حالة يفقد فيها الفرد المقدرة على استخدامه حاسة البصر بفاعلية مما يؤثر سلباً في أدائه ونموه . (٤٧ : ٣٦٣) (٤١ : ٨٤)

أ- مفهوم الإعاقة البصرية .

لقد استخدمت مصطلحات عديدة للإشارة إلى الفرد الذي فقد القدرة على الإبصار ويرجع إلى التغيير في هذه المصطلحات إلى تغيير النظرة إلى المعاقين بصرياً ، لذا فإن هناك أكثر من منظور تم من خلاله تناول هذا المفهوم . (١٤ : ١٥)

الإعاقة البصرية من المنظور اللغوي :

هناك ألفاظ كثيرة في اللغة العربية تستخدم للتعريف بالشخص الذي فقد بصره كالأعمى والأكمة والكفيف ، الضرير ، العاجز وكلمة الأعمى أصل مادتها العماء وهو الضلالة والعمى ذهاب البصر كله من العينين كليتها ويقال عمى وعميان . (٢ : ٨٩١ - ٨٩٤)

أما كلمة الأكمة فهي مأخوذة من الكمة وهو العمى الذي يولد به الإنسان ولقد ورد لفظ الأكمة الأكمة في بعض آيات القرآن الكريم منها قوله تعالى " وتبرئ الأكمة والأبرص بإذنى " سورة المائدة آية : ١١ .

الكفيف أو المكفوف فأصلها من الكف ومعناها المنع والكفيف هو من كف بصره أى ذهب بصره . (٢ : ٢٧٦ - ٢٧٧)

ويمكن تصنيف فئة المكفوفين طبقاً لمقياس سنانه لقياس حدة الإبصار (لوحة المعلومات) هي :

- ١- المكفوفين كلياً : وهم الذين يستطيعون إدراك الضوء ، وتقل حدة إبصارهم عن $٢٠/٢٠٠$ ، كما أنهم لا يمكنهم رؤية أى مثير بصرى على بعد ثلاثة أقدام من أعينهم .
- ٢- المكفوفين جزئياً : وهم الذين يستطيعون إدراك الحركة والقراءة وتتراوح حدة إبصارهم من $٢٠/٢٠٠$ إلى $٢٠٠/٢٠٠$ كما أن حدة إبصارهم لا تكفى لممارسة مهام الحياة اليومية بصورة عادية .

تصنيف المكفوفين جزئياً :

- أ- وهم يستطيعون إدراك الحركة وتصل حدة إبصارهم إلى $٢٠٠/٢٠٠$. ويمكنهم التنقل والتحرك .
- ب- مكفوفين يستطيعون القراءة وتصل حدة إبصارهم إلى $٢٠٠/١٠٠$ ، ويمكنهم قراءة الحروف المكتوبة بخط واضح (بنط ١٤) كما يمكنهم قراءة عناوين الصحف ولديهم بعض بقايا الإبصار تمكنهم من التنقل من مكان لآخر بمفردهم .
- ج- مكفوفين يستطيعون القراءة وتصل حدة إبصارهم إلى أكثر من $٢٠٠/٢٠٠$ ويمكنهم قراءة الخط الواضح (بنط ١٠) إلا أن حدة إبصارهم لا تكفى لممارسة مهام الحياة اليومية بصورة عادية .

(٣٣ : ١٥٢)

الإعاقة البصرية من المنظور التربوي :

يذكر " الدسوقي عبد الخالق " نقلاً عن " جروس Grosser " (٢٠٠٤) أن المعاق بصرياً تربوياً هو الطفل الذى يعجز عن استخدام بصره فى الحصول على المعرفة ، كما يعجز نتيجة لذلك عن تلقى العلم فى المدارس العادية بالطرق العادية طبقاً للمنهج الموضوع للأطفال العاديين لذا يمكن تعريف العمى تربوياً فيما يلى :

هو فقدان القدرة على القراءة بالأحرف العادية وتكون قدرة الإبصار $20/200$ في أفضل العينين ، بعد أقصى حد للتصحيح باستخدام النظارة وهذا الشخص بحاجة إلى إمداده بطريقة برايل والوسائل المعينة في تربيته ، وما يترتب على ذلك من صعوبات التوافق الشخصي والاجتماعي مع المبصرين . (١٤ : ١٨)

كما يذكر " غسان أبو فخر " (٢٠٠٠) أن المعاقين بصرياً من الناحية التربوية بانهم ممن فقدوا حاسة البصر كلياً أو جزئياً ولا يستطيعون متابعة التعلم النظامي ولا يستطيعون التكيف مع متطلبات الحياة اليومية المرتبطة بهذه الحالة . ومن ثم يحتاجون لإجراءات تربوية خاصة وخدمات من أجل مواجهة الآثار الناجمة عن هذا الفقدان . (٥٥ : ٥٤)

وعادة يميز التربويون إجرائياً بين فئات مختلفة من المعوقين بصرياً تبعاً لدرجة الإعاقة وتأثيرها على استعداداتهم للعلم ، وما يستلزمه من إتباع طرق أو استخدام مواد تعليمية معينة ومن بين هذه الفئات ما تضمنه التصنيف التالي :

أ. **الكفيف كلياً Totally Blind** : فمن يعيشون في ظلمة تامة لا يرون شيئاً والأشخاص الذين يرون الضوء فقط light perception أو يرون الضوء وعليهم تحديد مسقطه والأشخاص الذين يرون الأشياء دون تمييز كامل لها ، وهم يعتمدون على طريقة برايل كوسيلة للقراءة والكتابة . (٢٣ : ٤٦٧)

ب. **الكفيف وظيفياً Functionally Blind** : وهم الأشخاص الذين توجد لديهم بقايا بصرية يمكنهم الاستفادة منها في مهارات التنقل والحركة ولكنها لا تفي بمتطلبات تعليمهم القراءة والكتابة بالخط العادي ، فتظل طريقة برايل هي وسيلتهم الوحيدة في القراءة والكتابة .

ج. **ضعاف البصر Low Vision Land Ividuals** : وهم من يتمكنون بصرياً من القراءة والكتابة بالخط العادي سواء عن طريق استخدام المعينات البصرية كالمكبرات والنظارات أم بدونها .

الإعاقة البصرية من المنظور الاجتماعي :

تعرف الإعاقة البصرية من تلك المنظورات أن الفرد يعد معوقاً بصرياً من الناحية الاجتماعية عندما تمنعه هذه الإعاقة من أن يتفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به وتحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة . (٩٠ : ٤٩)

وطبقاً لهذا المنظور فإن المعاق بصرياً من الناحية الاجتماعية هو ذلك الفرد محدود التفاعل مع البيئة والذي لا يستطيع رؤية تعبيرات الوجه للأباء والمعلمين والأقران وبالتالي لا يمكنه إكتساب نموذج مناسب السلوك الاجتماعي من خلال المحاكاة والتقليد . (٢٠ : ١٤)

المنظور الطبي :

لقد تعددت واختلفت التعاريف الطبية الخاصة لفقد البصر تبعاً لاختلاف المجتمعات ومستواها الاقتصادي والاجتماعي بالإضافة إلى الاعتبارات الطبية فالتعريف الطبي للمعاق بصرياً في الولايات المتحدة الأمريكية هو حدة الإبصار مركزية قدرها $٢٠/٣٠$ أو أقل في أحد العينين مع استخدام النظارات المصححة ، وحده إبصار تزيد على $٢٠/٣٠$ مع وجود قصور في المجال البصري بحيث يكون المجال المحيط قد انكمش إلى حد يكون منه أوسع قطر للمجال البصري مساوياً لمسافة زاوية لا تزيد على ٢٠ درجة . (٤٠ : ١٣٨)

أما في فرنسا وأسبانيا فالكفيف هو من تقل حدة إبصاره عن $٢/١$ وأن يكون سبب الإعاقة طبيعية دائمة مع عدم إمكانية التحسين بالعلاج الجراحي . (١٩ : ١٨٧)

وفي ضوء المنظور الطبي عرفت " منى الحديدى " (١٩٩٨) الإعاقة البصرية بأنها ضعف في أى من الوظائف الخمسة ومن البصر المركزي والبصر المحيط ، التكيف البصري ، البصر الثنائي ورؤية الألوان وذلك نتيجة تشوه تشريحي أو إصابة بمرض أو جروح في العين . (٨٤ : ١١)

من خلال استعراض الباحثة للتعريفات السابقة لاحظت ما يلي :

١- ركز المفهوم اللغوي للإعاقة على الألفاظ المختلفة الواردة في القرآن الكريم واللغة العربية دون التدخل في طبيعة الإعاقة وشكلها .

٢- أما المفهوم التربوي فقد ركز على ما يعرف بالإبصار الوظيفي والذي يهتم بقدرة الفرد على استخدام ما تبقى لديه من إبصار في العملية كما اعتبرت القدرة على التعلم بالأساليب والوسائل التربوية العادية هي الحل الذي يفرق بين المعاق بصرياً والفرد العادي .

٣- كما أن المفهوم الاجتماعي اهتم بالآثار الناجمة عن كف البصر وقدرة الفرد المعاق بصرياً على التفاعل الاجتماعي والتعامل مع البيئة المحيطة .

٤- والمفهوم الطبي فقد ركز على إصابات العين ومستوى الرؤية للعين الواحدة ، كما أرجع سبب الإعاقة البصرية إلى الطبيعة دائمة مع عدم إمكانية التحسين بالعلاج الطبي .

ومع تعدد تلك التعريفات وتنوعها إلا أنها تتفق مع التعريف الذي ورد باللائحة التنفيذية لمدارس وفصول التربية الخاصة (١٩٩٠) طبقاً للقرار الوزاري رقم (٣٧) مادة (١٠) وهو يتم قبول الأطفال بمدارس النور للمكفوفين وهم الأطفال الذين تقل حدة إبصارهم عن $\frac{1}{60}$ بالعينين معاً أو بالعين الأقوى بعد العلاج والتصحيح بالنظارة الطبية .

ومما سبق ترى الباحثة أنه يمكن تعريف المعاقين بصرياً من الناحية الرياضية بأنهم الأفراد التي تقل درجة الإبصار عن $\frac{1}{60}$ بالعينين معاً ، وتميل مشيئته الى عدم الثبات والإتزان وتناسق الحركة بالإضافة إلى معاناتهم من بعض اللزمات الحركية ، كما أنهم لا يستطيعون ممارسة الأنشطة الرياضية للأسوياء من ذويهم أو القدرة على التفاعل معهم بإيجابية .

درجات فقد البصر .

١- فقد بصر تام Total Blindness ولادى أو مكتسب قبل سنة كاملة .

٢- فقد بصر تام او مكتسب بعد السنة الخامسة .

٣- فقد بصر جزئى Partial Blindness ولادى .

٤- فقد بصر Partial Blindness مكتسب .

٥- ضعف بصر Partial Sight ولادى .

٦- ضعف بصر Partial Sight مكتسب

حجر الإعاقة البصرية في مصر والعالم :

ليس هناك معلومات كافية ومحدودة تحديداً دقيقاً عن حجم المعاقين بصرياً فى العالم ويرجع ذلك لتصور البحوث البدائية المتخصصة فى أعمال الأخصائى لهذا الخصوص ، ليس الانتشار الواسع لتوزيع فئات المعوقين فى المؤسسات العامة والخاصة ، علاوة على صعوبة توفير أدوات للقياس تساهم فى حصر هذه النسبة بدقة . (٣٢ : ١٤)

ولكن تشير الإحصائيات إلى أن هناك ما يزيد على ٣٥ مليون كفيف وحوالى ١٢٠ مليون كفيف فى العالم وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن نسبة انتشار الإعاقة البصرية تختلف من دولة إلى أخرى وأن حوالى ٨٠٪ من المعاقين بصرياً يوجد بكثرة فى دول العالم الثالث وتزداد نسبة الإعاقة البصرية مع تقدم العمر وتتركز فى الدول التى تفتقر إلى الرعاية الصحية المناسبة وأعلنت منظمة الصحة العالمية فى جنيف أن عدد سكان الأراض يرتفع من ٥,٨ مليار نسمة إلى ٧,٩ مليار نسبة بينهم (٥٤ مليون معاق بصرياً) . (٦٤ : ٣٢ - ٣٣)

٦/١/٢ أسباب الإعاقة البصرية .

هناك أسباب عديدة تتسبب فى حدوث الإعاقة البصرية ويختلف زمن حدوث هذه الإعاقة فعندما يولد الطفل معاقاً بصرياً أو يصاب بالإعاقة من السادسة فإنه يطلق على إعاقته ولادية أو خلقية أما الإصابة بعد السادسة منطلق عليه المكتسبة . (٩٢ : ١٣)

ويشير كلا من "مجدى عبد الكريم و رياض المنشاوى" (١٩٩٥) ، "محمد على كامل" (١٩٩٦) ، "حلمى إبراهيم وليلى فرحات" (١٩٩٨) ، "زينب شقير" (٢٠٠١) ، "وعبد المطلب القريطى" (٢٠٠١) إلى أن الأسباب التى تؤدى إلى الإعاقة البصرية :

- ١- أسباب وراثية قد تحدث قبل الولادة سواء وراثية من الأب أو الأم .
- ٢- قد تحدث إصابات للأم أثناء الحمل مثل الحصبة الألمانية والزهرى والتى تؤثر على الجهاز العصبى المركز للطفل .
- ٣- مؤثرات وعوامل تحدث بعد الولادة مثل سوء التغذية للأم والطفل او الحوادث والإصابات والعقاقير والأدوية .

٤- أسباب بدنية مثل الأمراض المعدية والأمراض الغير معدية والحوادث والإصابات
تشريحية .

٥- وهذه الأسباب قد تعطل العين عن أداء وظيفتها وتنقسم إلى أسباب :

أ- أسباب خارجية تتعلق بكره العين وتشمل عيوب الأجزاء المكونة للعين كالطبقة
القرنية والشبكية والعدسة .

ب- أسباب داخلية تتعلق بالعصب البصرى وبالمراكز العصبية بالدماغ .

(٦٥ : ٦٤) ، (٧٤ : ٥٧ - ٥١) ، (٢٧ : ٥٥ - ١٥٧) ، (٣٢ : ١٥٣ - ١٥٤) ، (٤٧ : ٣٧٧)

٧/١/٢ خصائص الأطفال المكفوفين من (٩-١٢) سنة :

أ- خصائص حركية :

تعنبر الحركة من العوامل المؤكدة فى شخصية المعاق بصرياً ، حيث يعجز عن الحركة
بنفس السهولة والمهارة التى يتحرك بها المبصر ، ولذا فإن حركته تتسم بالكثير من الحذر
واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات نتيجة تعثره بشئ ما أمامه . (١٥ : ٣٢)

ولذا فمن الطبيعى أن تزداد المشاكل الحركية والقصور الحركى لدى المعاق بصرياً كلما
أوسع نطاق بيئته أو كلما ازدادت تعقيداً ، لأن هذا يستعرض عليه التفاعل مع مكونات وعناصر
متداخلة ويصعب عليه إدراكها فى غياب حاسة البصر ولهذا فإنه كلما قلت معلومات المعاق
بصرياً عن المكان وانعدمت أفته به كلما أخفق فى التحرك والتنقل داخله . (٥٨ : ٦٧ - ٨٦)

وقد أرجع سبب المشاكل الحركية التى تواجه المعاق بصرياً إلى عدة عوامل :

- محدودية الحركة .
- قلة المعرفة بسلوكيات البيئة .
- عدم المقدرة على التقليد والمحاكاة .
- تتسم لديه الحركة بالحذر واليقظة وعدم المرونة نتيجة قلة الخبرات والحركة .
- الحماية الزائدة من جانب أولياء الأمور التى تطبق إكتساب خبرات حركية مبكرة .

إن أغلب الأطفال المعاقين بصرياً يصابون بتشوهات عظيمة خلال مراحل النمو المختلفة وذلك لانخفاض لياقتهم إلى حد ما نتيجة من الخوف من السقوط على الأرض أو الاصطدام بالأشياء لذلك فهم يميلون إلى الأنشطة غير المجهدة كما أنهم يزداد وزنهم ويغلب عليهم طابع السمنة . (٧١ : ٤٥) ، (٢٧ : ١٦٤)

كما أن الأطفال المعاقين بصرياً يعانون أيضاً من عدم تناسق وانتظام الحركات التي تتطلب عمل العضلات الصغيرة في الجسم وكذلك عدم القدرة على أداء الأنشطة التي تتطلب السرعة والقوة والرشاقة والمهارة . (٦٢ : ٢٥٩)

ولقد أشار كلا من "سيملر وهانتر Semmler, Hunter" (١٩٩٠) ، "ريميكس Rimmex" (١٩٩٩) إلى أن المعاقين بصرياً يتكون لديهم بعض اللزمات مثل دوران واهتزاز الرأس وسقوط الذقن على الصدر ، فرك اليدين ، تحريك الأيدي أم العينين ، كما أن وجوههم غالباً ما تكون لأسفل لأن ليس لديهم الرؤية التي تدفعهم إلى رفع رؤوسهم لأعلى ، وبالتالي تكون عضلات الرقبة ضعيفة ، ويعزى البعض سبب ظهور هذه السلوكيات النمطية إلى النقص عن الإثارة الحسية المناسبة ، ومحدودية الحركة والنشاط الجسمي الهادف والحرمان الاجتماعي وعدم توفير الفرص المتنوعة وقلة التشجيع للسلوكيات المقبولة . (١٠٢ : ٢٦٣) ، (١٠١ : ٢٩ - ٣٢)

يعتبر كف البصر أحد الإصابات الحسية التي تفرض على الكفيف الكثير من القيود والعوائق والتي تضع الكفيف أمام مشكلات معينة تتعلق بالنواحي البدنية والنفسية والاجتماعية .

٨/١/٢ خصائص النمو للأطفال المكفوفين من (٩-١٢) سنة :

أ- الخصائص البدنية :

يلاحظ على أطفال هذه المرحلة توقف مؤقت عن عملية النمو الجسماني يتبعها فترة فجائية في النمو والطول وتكون البنات أسرع في النضج الجسمي من البنين .

ويلاحظ ذلك الاختلاف في سن الحادية عشر تقريباً أو تزداد وكذلك طاقة النشاط في هذه المرحلة غير أن الأطفال هنا يميلون إلى تفرغ شحنات نشاطهم في أعمال هادفة موجهة تسمح لهم بالاستمرار في العمل مدة طويلة دون ملل . (٣٥ : ٢١٦ - ٢١٧) ، (١٦ : ٣٤)

إن الأطفال ذو الإعاقات البصرية يمرون بنفس المراحل التي يمر بها الأطفال المبصرون من الناحية الجسدية إلا أن نموهم يتصف بكونه بطئاً وهذا يعود على العوامل ذات العلاقة المباشرة وبفقدان البصر والقيود والتي يضعها الآخرون على نشاطهم كما ان النقص فى الرؤية يقلل من فرص إكتساب الطفل للمهارات الحركية وتتمثل هذه المشكلات فى التوازن والوقوف أو الجلوس والاستقبال والتناول والاحتكاك . (٣ : ١٨) ، (٤٥ : ٨٤)

ب- الخصائص اللغوية :

يمثل إكتساب اللغة أهمية خاصة فى نمو الطفل الكفيف إذ أن اللغة تساعد على إتساع السلوك ، وذلك لأنها تتضمن علاقات شخصية متبادلة من ناحية ولأنها تتضمن علاقات شخصية متبادلة من ناحية أخرى كما أنها توفر وسائل للسيطرة على الأشياء البعيدة على المدى المباشر من ناحية أخرى . (٥٧ : ٢٨٨)

كذلك فإن المعاق بصرياً يعجز عن الاحساس بالتغيرات الحركية والوجيهة المرتبطة بمعانى الكلام والمصاحبة له ومن ثم القصور فى استخدامها كما يحرم الطفل المعاق بصرياً من إكتساب معانى بعض الألفاظ نتيجة عدم استطاعته الربط بين كل من أصوات بعض الكلمات والمدرجات الحسية الدالة عليها والوقائع والأحداث البصرية الممثلة لها ، مما يترتب على ذلك بالنسبة للمعاقين من البطء فى معدل نمو اللغة والكلام وبتوء بعض الضغوطات فى تكوين وإكتساب المفاهيم وفى القدرة على التجديد كما يؤدى إلى التصور الإدراكى لدى المعاق بصرياً على ظهور ما يسمى باضطرابات اللغة والكلام . (٥٧ : ٢٨٨) ، (٤٧ : ٢٩٣) ، (٣٢ : ٦٤)

ج - خصائص معرفية وعقلية :

تؤثر الإعاقة البصرية على نمو العمليات العقلية كالتصوير والتخيل وهى تلك العمليات التى تعتمد أساساً على البصر وخاصة بالنسبة للأطفال المعاقين بصرياً وكذلك فهم غير مدركين تماماً للبيئة المحيطة بهم وإمكانهم هذه البيئة ومنذ تكيفهم فى هذه البيئة محصور فى إطار ضيق يحدد مدى معرفتهم بها كما تزيد الإعاقة البصرية من قدرات بعض الحواس الأخرى كاللمس والسمع والشم وأساس هذه الزيادة هو التجاء المعاق بصرياً للاعتماد عليها ومن ثم زيادة فرص تدريبها وممارستها . (٤٥ : ١٠٦ - ١٠٧)

نظراً لافتقاد الطفل الكفيف إلى وسيلة لإدراك البصرى فإنه لا يتمكن من رؤية الأشياء فى صورتها الكلية مما يؤثر عليه فى إكتساب المعرفة الكافية عن نفسه لذا يظهر على الطفل بطء فى النمو اللغوى فقد يأخذ وقتاً أطول من الطفل العادى لربط الكلمة بمعناها وعادة ما تتطور المفاهيم لدى الطفل المعاق بصرياً عن طريق توفير النماذج وصف وتفسير الآخرين مما يؤدي إلى قصور فى بعض المفاهيم او العلاقات أو الأحداث . (١٩ : ٧٣ - ٧٤)

لذا فهم يتعلمون القراءة والكتابة من خلال طريقة برايل ويكتسبون ثروتهم اللغوية من خلال السمع والإتصال الشفوى ولذا يواجهون مشكلات فى مجال إدراك المفاهيم وحيز التصنيف للموضوعات ، لكنهم يتمتعون بالانتباه والذاكرة السمعية خلال إكتسابهم ذلك وراثياً . (٢١ : ١٦)

د- الخصائص الاجتماعية :

ان الاتصال العينى Egy Cootoct يلعب دوراً أساسياً فى عملية التفاعل الاجتماعى فالألتصال العينى عادة ما يكون مستمراً أثناء المحادثة بين شخصين مبصرين لكن كف البصر يؤثر على قدرة الشخص على الاستشارة والتفاعل الاجتماعى لتلك العمليات التى تعتمد على رؤية الحركة والاستمتاع بالمشاهدة وفقدان الكفيف لهاتين الوظيفتين يشكل جانباً هاماً من الجوانب الشخصية المتكاملة التى تحسن بالجمال وتسعى إليه بل أن اعتماد الكفيف على تصوره الذاتى لهذه المدركات يجعل منها تصورات يشد بها الغموض والرعبة . (٨٢ : ٨٨) ، (٨٧ : ٨٥)

هـ - الخصائص النفسية :

للإعاقة البصرية تأثيرها على بعض جوانب شخصية الطفل وسلوكه حيث أن الإصابة بفقد البصر تؤثر إلى حد كبير على تنظيم الشخصية والتى تتعكس على الجوانب النفسية للفرد منذ حدوث الإصابة بكف البصر . (٣٧ : ٥٠٢)

فمن الثابت إحصائياً ان العمى يؤدي إلى نشوء شخصية مضطربة عرضة لانعكاسات انهيارية قد تظهر لأتفه الأسباب ، ويزداد الوضع النفسى تعقيداً عندما يصاب الشخص بالعمى بعد تمتعه بنعمة البصر ، ففى هذه الحالة نلاحظ ردود فعل نقية عميقة وعنيفة منها محاولة الانتحار والإحساس بفقدان الهوية الذاتية والنفسية والجروح النرجسية الناجمة عن فقدان الشخص لأهم حواسه . (٦٧ : ٢٢)

كما أن الإصابة بكف البصر تفتح المجال لظهور سمات شخصية غير سوية فى شخصية الكفيف كالانطواء والعزلة والميول الانسحابية . (٢٨ : ٤٠)

وترى الباحثة تلك الخصائص النفسية الناجمة عن كف البصر ما هى إلا فقدان لطموح ناجم من عدم الثقة بالنفس يؤدى إلى الانطواء أو حالة اللامبالاة .

و- الخصائص الأكاديمية :

لا يختلف العاقلون بصرياً بوجه عام عن أقرانهم من المبصرين فيما يتعلق بالقدرة على التعلم والاستفادة من المنهج التعليمى بشكل مناسب ، ولكن يمكن القول أن يعلم الطالب المعاق بصرياً يتطلب تعديلاً فى أسلوب التدريس والوسائل التعليمية المستخدمة بحيث تتلاءم مع الحاجات التربوية المميزة للمعاقين بصرياً . (٩٦ : ٢٠٥)

ومن أهم الخصائص الأكاديمية للمعاقين بصرياً والتي أوردناها واتفقت عليها معظم الدراسات والبحوث فى هذا المجال فيما يلى :

- بطء معدل سرعة القراءة سواء بالنسبة للكتابة العادية أو بطريقة برايل .
- أخطاء فى القراءة البصرية .
- انخفاض مستوى التحصيل الدراسى .
- مشاكل فى تنظيم وترتيب الكلمات والسطور بالنسبة للمكفوفين جزئياً بالإضافة إلى ردائه الخط وتنقيط الكلمات .
- قصور فى تحديد معالم الأشياء البعيدة والدقيقة .

(٣١ : ٢٥٦)

ومن خلال الخصائص السابقة ذكرها والتي يتميز بها المعاقين بصرياً لاحظت الباحثة أن هناك ترابط واضح بين الخصائص الجسمية والحركية حيث تؤدى الأولى إلى الثانية أما الخصائص الاجتماعية والنفسية أيضاً يوجد بينها إتصال حيث أن نقص العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين قد يؤدى إلى حدوث أمراض نفسية مثل : الإنسحابية أو التمرکز حول الذات أما الخصائص العقلية التى تعتمد على الإدراك والفهم والتذكر يؤثر على قدرة المعاق بصرياً فى التحصيل وسرعة القراءة والكتابة أو قصور فى تحديد معالم الأشياء .

٢/٢ الدراسات المرتبطة .

١/٢/٢ الدراسات باللغة العربية المرتبطة بالكفيف :

١- دراسة " محمد محمود محمد يونس " (١٩٩٨) (٧٦)

موضوع الدراسة : " برنامج تمارينات مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمعاقين بصرياً " .

هدف الدراسة :

١- التعرف على تأثير البرنامج على بعض العناصر المتمثلة في (التوازن - التوافق - المرونة - الرشاقة - الجلد الدوري التنفسي - القوة العضلية) وبعض المتغيرات الفسيولوجية الأخرى .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ تلميذاً قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من المركز النموذجي للمكفوفين بالقاهرة من (٩-١٢) سنة .

أهم نتائج الدراسة :

وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية على تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

٢- دراسة " إيمان محمد هدهودة ، صفية محمد جعفر " (١٩٩٩) (٢٠) .

موضوع الدراسة : " برنامج مقترح لحركات متخيلة من الطبيعة باستخدام الموسيقى كنشاط ترويحى وأثره على الأداء الحركى لدى الطفل الكفيف " .

هدف الدراسة :

وضع برنامج لحركات متخيلة من الطبيعة وأثره على الأداء الحركى لدى الطفل الكفيف من خلال :

- ١- دراسة المتغيرات المستخدمة فى الأصوات المتمثلة فى (الجماد - الحيوانات - الطيور).
- ٢- دراسة متغيرات بدنية المتمثلة فى (المرونة - الإحساس الحركى العضلى - التزحلق - التوازن - القوة - الحجل - التميز السمعى) .

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) تلميذة من مدرسة النور والأمل بمحرم بك .

أهم نتائج الدراسة :

- برنامج الأداء الحركى ذا أثر إيجابى فى تحسين المتغيرات الحركية المركبة المتخيلة من الطبيعة لدى الكفيفات .
- برنامج الأداء الحركى ذا أثر إيجابى فى تحسين تخيل التلميذات الكفيفات بما يحيط بهم فى البيئة من ظواهر مختلفة (جماد - حيوانات - طيور) .

٣- دراسة " محمد حسين محمد " (٢٠٠٠) (٦٩) .

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركى للتلاميذ المكفوفين كليا من (٧-٩) سنوات " .

هدف الدراسة :

- وضع برنامج تربية حركية لتنمية التوازن الثبات الحركى للتلاميذ المكفوفين كليا من (٧-٩) سنوات .
- التعرف على تأثير البرنامج على تنمية التوازن الثابت والحركى للتلاميذ المكفوفين كليا (٧-٩) سنوات .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩) تلاميذ مكفوفين كلياً بمدارس
النور للبنين بـزينا .

أهم نتائج الدراسة :

- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبيني والبعدي لصالح القياس البعدي في
متوسطات الاختبارات قيد البحث .
- إن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية التوازن الثابت والحركي بموضوع البحث للتلاميذ
المكفوفين كلياً من (٧ - ٩) سنوات .

٤- دراسة " جيهان عبد الفتاح شفيق " (٢٠٠١) (٢٤) .

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج مقترح على السلوك التكيفي والنمو الحركي للأطفال الكفيفات
من (٦-٩) سنوات " .

هدف الدراسة :

بناء برنامج حركي ومعرفة تأثيره على تعديل السلوك التكيفي للأطفال الكفيفات .
تطوير النمو الحركي للكفيفات .

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) طفلة كفيفة بمدارس النور
والأمل بمصر الجديدة من (٦-٩) سنوات .

أهم نتائج الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى
الأطفال الكفيفات على كل من السلوك التكيفي والنمو الحركي .

٥- دراسة " هالة فاروق متولى " (٢٠٠١) (٩١)

موضوع الدراسة : " تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على القدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين "

هدف الدراسة :

- ١- وضع برنامج ألعاب صغيرة للتلاميذ المكفوفين .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على تحسين الصفات البدنية والقدرات الإدراكية .

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذ وتلميذة فى مرحلة سنية (٩-١٢) سنة من مكفوفى محافظة الشرقية .

أهم النتائج :

أسفرت نتائج الدراسة على أن الألعاب الصغيرة ذات تأثير إيجابى على تحسين بعض الصفات البدنية والقدرات الإدراكية للأطفال المكفوفين .

٦- دراسة " احمد محمد آدم " (٢٠٠٢) (٦)

موضوع الدراسة : " وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩-١٢) سنة " .

هدف الدراسة :

بناء منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩-١٢) سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفى بالطريقة المسحية والمنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها ٣٦ تلميذاً من الصف الرابع والخامس الابتدائى من مدرسة النور والأمل بإدارة الزيتون التعليمية .

أهم نتائج الدراسة :

البرنامج المقترح يرفع من مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ المكفوفين .

٧- دراسة " إيهاب محمد عمر " (٢٠٠٣) (٢١) .

موضوع الدراسة : " فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتعديل السلوك الانسحابى للمكفوفين " .

هدف الدراسة :

التعرف على أثر برنامج ترويحى رياضى لعلاج السلوك الانسحابى لدى المكفوفين من التلاميذ فى المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذ وتلميذة من المكفوفين من مدرسة النور والأمل بمدينة طنطا .

أهم نتائج الدراسة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للتلاميذ الذين مارسوا البرنامج الترويحى فى خفض السلوك الانسحابى .

٨- دراسة " هشام محمد عوض " (٢٠٠٤) (٩٢) .

موضوع الدراسة : " تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القواميه على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً " .

هدف الدراسة :

التعرف على أثر التمرينات العلاجية على تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصرياً .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) تلميذ معاقين بصرياً .

أهم نتائج الدراسة :

انتشار انحراف الرأس واستدارة الكتفين بين التلاميذ المعاقين بصرياً ، وتأثير برنامج التمرينات العلاجية على تحسين الحالة القوامية ، وتأثير برنامج التوعية القوامية على تحسين الحالة القوامية .

٩- دراسة " أميرة عبد السلام شبل " (٢٠٠٥) (١٨) .

موضوع الدراسة : " فاعلية برنامج ألعاب صغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لضعاف البصر من (٩-١٢) سنة " .

هدف الدراسة :

١- إعداد برنامج ألعاب صغيرة للمعاقين بصرياً .

٢- التعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٩) تلميذة من مدرسة النور والأمل بمدينة طنطا .

أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الممارسين لبرنامج الألعاب الصغيرة والمجموعة الضابطة .

١٠- دراسة " محمود محمد وكوك " (٢٠٠٥) (٧٩) .

موضوع الدراسة : " فاعلية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على انحناءات العمود الفقري لدى المكفوفين " .

هدف الدراسة :

- ١- التعرف على الحالة القوامية للعمود الفقري والحالة البدنية من (قوة عضلية وتوازن) لدى المكفوفين .
- ٢- تأثير برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على الانحناءات الغير طبيعية للعمود الفقري لدى المكفوفين .
- ٣- العلاقة بين الارتباطية بين انحناءات العمود الفقري والقوة العضلية والتوازن لدى المكفوفين .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مطبقاً بتصميم القياس القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة وذلك لتنفيذ البرنامج العلاجي المقترح على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مدرسة النور والأمل .

أهم نتائج الدراسة :

- ١- وجود علاقة ارتباطية بين انحناءات العمود الفقري والحالة البدنية من قوة عضلية وتوازن لدى الكفيف .
- ٢- يؤثر البرنامج العلاجي التدريبي المقترح لدى المكفوفين على تحسن القوة العضلية والتوازن .

١١- دراسة " صبحي محمد سراج وهالة عمر " (٢٠٠٦) (٣٨) .

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج ترويح رياضي على تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج الترويح الرياضي في تعديل بعض سلوكيات المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية .

منهج الدراسة : استخدام الباحثان المنهج التجريبي وهو القياس القبلي البعدي للمجموعة الواحدة ، على عينة قوامها ١٥ تلميذ بمدرسة النور والأمل بمدينة طنطا .

أهم نتائج الدراسة : يؤثر البرنامج الترويح الرياضي إيجابياً على تعديل سلوك المكفوفين نحو بيئتهم الاجتماعية .

٢/٢/٢ الدراسات باللغة الأجنبية المرتبطة بالمكفوفين :

١٢- دراسة " سوولكر Sue Walker" (١٩٩٢) (١٠٥) .

موضوع الدراسة : " تأثير برنامج التربية الرياضية على تحسين المهارات الحركية " .

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرامج الرياضية على تحسين المهارات الحركية .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) كيف تتراوح أعمارهم ما بين (٧ - ١١) سنة .

أهم نتائج الدراسة :

- أن ممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الكيف الثقة بالنفس والاستمتاع بالحركة .

ضرورة تعليم المكفوفين التدريبات السهلة التي لا تسبب أى متاعب مما يشجعهم على أداء الحركات الانتقالية وتدريبات التحرك .

١٣- دراسة " دادكاه Dad Khah" (١٩٩٨) (٩٨) .

موضوع الدراسة : " تأثير القدرة الحركية على الوعى الجسدى للرياضى المعاق " .

هدف الدراسة :

التعرف على العلاقة بين القدرة الحركية والوعى الجسدى للرياضى المعاق ووضع

برنامج لتحسين الوعى الجسدى للرياضى المعاق .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) معاق من الرياضيين الغير

قادرين .

أهم النتائج :

- وجود علاقة إيجابية بين القدرة الحركية للمعاق والوعى الجسدى للرياضى .

- يؤثر البرنامج الموضوع على تحسين الوعى الجسدى لدى الرياضى المعاق .

١٤-دراسة " وارد Ward, G.R " (١٩٩٩) (١٠٦) .

موضوع الدراسة : " علاج الغير قادر من ذوى الإعاقة الحسية بالتدريب والتمارين " .

هدف الدراسة :

التعرف على العلاقة بين المجهود الجسمى والعجز الحسى وتحسين الأداء الجسمى لذوى الإعاقة البصرية .

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفى على عينة قوامها (٤٠) من ذوى الإعاقة الحسية البصرية وقسمها إلى (٢٠) مجموعة ضابطة (٢٠) مجموعة تجريبية .

أهم نتائج الدراسة :

- تحسن واضح لدى المجموعة التجريبية على تحمل الأداء البدنى .
- وجود علاقة ارتباطية بين المجهود البدنى والإعاقة الحسية .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المتمثلة فى رسائل الماجستير والدكتوراه وفى المجالات والدوريات العلمية والأطر النظرية وكذلك المؤتمرات لكليات التربية الرياضية ومستخلصات الدراسات الأجنبية فلم تجد الباحثة فى حدود علمها دراسة تناولت تأثير برنامج تمارين رياضية على بعض القدرات الحركية للمكفوفين ، ولذلك اعتمدت الباحثة على مجموعة من الدراسات هى أكثر الدراسات ارتباطا بموضوع البحث الحالى ، وسوف تقوم الباحثة بمناقشة هذه لدراسات من حيث الأهداف ، والمنهج المستخدم ، والأدوات ، والنتائج .

أولاً : من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسات العربية السابقة التي تم حصرها من عام (١٩٩٨) حتى عام (٢٠٠٥) كما أجريت الدراسات الأجنبية خلال التسعينات ما بين عام (١٩٩٢) إلى (١٩٩٩) ، مما يؤكد ذلك على زيادة الاهتمام العالمي بذوي الاحتياجات الخاصة وعلى الرغم من زيادة هذه الدراسات في الفترة الأخيرة إلا أنها أوضحت ندرة الدراسات التي تستخدم برامج التمرينات الرياضية على المكفوفين كما أنها لم تستخدم عينة تجمع ما بين التلاميذ والتلميذات وتأثير ممارسة ببرنامج تمرينات رياضية معا هل له تأثير على قدراتهم الحركية وتطويرها وهذا يضيف بعد جديد وحديث لدراسة الحالية .

ثانياً : من حيث الأهداف :

تنوعت واختلفت أهداف الدراسات كلا حسب طبيعة بحثه ، فالبعض كان هدفه وضع برنامج رياضي كما في دراسة "سو وأنكير" (١٩٩٢) (١٠٥) أو برنامج مقترح كما في دراسة "محمد يونس" (١٩٩٨) (٧٦) ، وضع برنامج تمرينات حركية كما في دراسة "محمد حسين" (١٩٩٩) (٦٩) "وإيمان هدهود" (١٩٩٩) (٢٠) "وجيهان عبد الفتاح" (٢٠٠١) (٢٤) أو برنامج ألعاب صغيرة كما في دراسة "هالة فاروق" (٢٠٠١) (٩١) ، "وأميره شبل" (٢٠٠٥) (١٨) أو وضع فيها برنامج للتربية الرياضية كما في دراسة "أحمد أدم" (٢٠٠٢) (٦) ، أو برنامج ترويجي كما في دراسة "إيهاب الصبى" (٢٠٠٣) (٢١) ودراسة "صبحى سراج وهالة الصبى" (٢٠٠٦) (٣٨) أو برنامج تمرينات علاجية كما في دراسة "هشام عوض" (٢٠٠٣) (٩٢) ، ودراسة "محمود وكوك" (٢٠٠٥) (٧٩) ، واتفقت جميعها من حيث الأهداف على تطوير وتحسين قدرات الكفيف سواء البدني والجسمي والاجتماعي والنفسي .

ثالثاً : من حيث المنهج المستخدم :

اتفقت معظم الدراسات المرتبطة على استخدام المنهج التجريبي عدا دراسة " أحمد أدم " (٢٠٠٠) (٦) استخدم المنهج الوصفي ، ودراسات جمعت بين المنهج التجريبي والوصفي وهي دراسة " وارد Word " (١٩٩٩) (١٠٦) . وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات في أنها استخدمت المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث .

رابعاً : من حيث العينة :

تباينت الدراسات المرتبطة فيما بينها من حيث اختيارهم حجم العينة وكان أكبر حجم للعينة دراسة "ورد Word" (١٩٩٩) (١٠٦) من المعاقين بصريا وكان أقل حجم في العينة هي دراسة "محمد حسين" (٢٠٠٠) (٦٩) حيث بلغ حجم العينة (٩) تلاميذ في المرحلة الابتدائية ، كما أتفقت جميعها في طريقة اختيارها للعينة بطريقة عمدية ، تراوحت أعمار تلك العينة ما بين ٦ - ١٢ سنة كما تباينت العينة ما بين تلاميذ وتلميذات ، وذلك مما أفاد الدراسة الحالية في تحديد حجم العينة والطريقة المثلى لاختيارها حيث شملت عينة الدراسة الحالية ما بين التلاميذ والتلميذات.

خامساً : من حيث الأدوات :

اختلفت الدراسات لمرتبطة في استخدام الأدوات وأنواعها حيث اختلفت أهداف كل دراسة فمنها من استخدم الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية للكفيف والبعض الآخر استخدم اختبار القياس النفسى كما في دراسة "إيهاب عمر" (٢٠٠٣) (٢١) ودراسة "صبحى سراج ، وهالة عمر" (٢٠٠٦) (٣٨) وهو مقياس السلوك الانسحابى للمكفوفين ومقياس سلوكيات لمكفوفين نحو بيئتهم المناسبة المستخدمة فى البرنامج الحالى .

سادساً : من حيث النتائج :

بعد عرض الدراسات المرتبطة أتضح أن معظم هذه الدراسات إتفقت بينها فيما توصلت إليه من نتائج حسب إختلاف أهداف كل دراسة ، ومن حيث تأثير البرامج على المتغيرات المختارة تأثيراً إيجابياً على مختلف الخصائص السنية والنفسية والاجتماعية والفسولوجية وأهميتها في تنمية قدرات الكفيف البدنية وقدرته على الأداء الحركى بصورة مناسبة أو تطوير قدراته البدنية بما يساعده على التوجه الحركى من اجل ممارسة مناشط الحياة بصورة أكثر فاعلية .

سابعاً : مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- ١- ألفت الضوء على الكثير من العوامل التي ساعدت الباحثة على تحديد مشكلة البحث الحالي.
- ٢- طريقة اختيار عينة البحث وحجم العينة إلى جانب تجانس أفراد العينة في أكثر المتغيرات ارتباطاً .
- ٣- استخدام الأدوات المناسبة لجمع البيانات .
- ٤- إعداد برنامج التمرينات الرياضية بما يتفق مع قدرات الكفيف .
- ٥- التعرف على المشكلات التي تواجه الباحثة أثناء تطبيق التجربة وكيفية العمل على تلافيها.
- ٦- كما أنه جملة النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات الأساس المعرفي للإطار النظري للبحث الحالي نظراً لطبيعة العلم التراكمية .
- ٧- التعرف على أنسب الأساليب الإحصائية استخداماً والتي تتناسب مع طبيعة البحث الحالي.
- ٨- اختيار الأسلوب المناسب لعرض البيانات ومناقشات وتحليلها وتفسيرها .