الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحـــــث

١ /١ مقدمـــة ومشـــكلة البحـــث.

١/٢ أهميـــــة البحـــــث .

١/٣ هـــــدف البحـــــث .

١/٤ فـــــروض البحـــــث.

١/٥ مصـــــطلحات البحـــــث.

الفصل الأول
الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

قدرت نسبة المعاقين فى العالم حتى عام ٢٠٠٩ إلى ١٣٥ مليون ومنهم ٣٧ مليون إعاقة بصرية كاملة ، أما بالنسبة لتعداد المكفوفين فى مصر فقد وصل المكفوفين حتى عام ٢٠٠٩ طبقاً لإحصاء منظمة اليونيسيف ٥ آلاف كفيف وهذه النسبة تمثل ٠.٢٥% من إجمالى ٢ مليون و٣٠٠ألف حالة إعاقة فى مصر ، وبالنظر إلى تلك التقديرات يمكننا التعرف على حجم مشكلة المعاقين فى العالم عامة وفى مصر خاصة لذلك أصبح من الضروري تقييم العديد من البرامج الوقائية ورعايتهم وتأهيلهم . (٣٢ : ٣٧)

وقد اهتمت الأديان السماوية بالمعاق وخير دليل على ذلك أن شفاء المريض والمعاق كان آية من آيات المسيح عليه السلام ، كما نادى الإسلام بحسن معاملتهم وخير دليل على ذلك لما تضمنته سورة عبس والتى تروى قصة العتاب الإلهى لسيدنا محمد ﴿ ﷺ ﴾ لعبوسه وإعراضه عن ابن مكتوم فضربت بذلك المثل فى معامل المعاق حيث جاءت الآيات القرآنية حيث قال الله تعالى ﴿ عَبَسَ وَتَوَلَّى (١) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (٢) وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَّكَّى (٣) أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى ﴾ (مكية) . (١٩ : ١ - ٤)

لتقرير مبدأ عام وأساسي فى رعاية المعاقين وهو الذى يقوم على فلسفة التأهيل الآن وهو إمكانية الانتفاع به ، ولقد أرست الدولة قواعد خاصة باستراتيجيات بناء الطفل عامة والطفل المعاق خاصة ولعل أبرزها اهتمام الدولة بعقد المؤتمرات لوضع برامج مخططة قابلة للتنفيذ لبناء الطفل على أسس علمية وتربوية ، حيث يواجه العالم الآن العديد من التحديات ولعل أهم هذه التحديات فى الوقت الراهن تتمثل فى إمكانية دمج المعاقين فى مجتمعاتهم وتعايشهم مع الإعاقة بحيث يتحولون إلى أفراد قادرين على المساهمة والمشاركة فى تطوير المجتمع ورقيه . (٣٩ : ٣) ، (٥٩ : ٩٥)

وقد أرست الدولة اهتماماً بارزاً للمعاقين حيث وفرت لهم فرصاً متكافئة من التعليم وأعدت لهم سبل الانتفاع بالخدمات التربوية المتخصصة من بينها مدارس التربية الخاصة بجميع أنحاء الجمهورية التى تساعدهم على النمو الطبيعى والتكييف الاجتماعى الشخصى فى

حدود قدراتهم المتاحة حتى يستطيعوا التغلب على إعاقتهم ويتحقق لهم الرضا النفسى والتوافق والاستقرار فى الحياة . (٦٤ : ١٢٤) ، (٨٤ : ١٠٤)

ويعد الترويح بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية فى مجتمعنا المعاصر لذلك دخل الترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التى يتألف منها المجتمع . هذا بالإضافة لدوره الفعال فى تنمية العديد من الصفات والقدرات البدنية والصحية والجسمانية لكافة أفراد المجتمع وعلى الأخص الأفراد المعاقين ، لذلك كان من الضرورى تقديم البرامج العلاجية والبدنية والترويحية وغيرها من البرامج التى تساهم فى تدريب تلك الفئة من المكفوفين حتى يمكنهم من الوصول إلى حالة التوازن البدنى والنفسى والاجتماعى . (٦١ : ١٧٠)

وبما أن البحث العلمى هو سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت به العديد من الدول المتقدمة فى حل العديد من المشكلات التطبيقية وعلى الأخص منها المشكلات المرتبطة بالحركة الرياضية والبرامج الترويحية للأسوياء والمعاقين .

ويذكر **محمد صبحى حسانين** (١٩٨٤) أن القياس قد أثر تأثيراً مباشراً فى تعديل وتغيير فلسفة أهداف التربية الرياضية حيث أصبح لها دور بارز فى التقويم والتوجيه ووضع الدرجات والاختبار بل بلغ من الأهمية أن أصبح أساساً فى التخطيط لمناهج وبرامج التربية الرياضية فى كافة المجالات . (٨٤ : ٨)

وقد تمكن العديد من العلماء والخبراء فى المجال الرياضى من بناء عدد كبير من أدوات القياس ثبت صلاحيتها للتطبيق فى كثير من المجالات ولعل من أبرز هذه الأجهزة جهاز رسام العضلات الكهربى E.M.G الذى يستخدم فى تحليل النشاط الكهربى للعضلات .

والتحليل الكهربائى كما يعرفه **كاربوفيتس Karpovich** (١٩٧١) أنه عبارة عن تسجيل التغيرات الكهربية التى تحدث فى العضلات أثناء الانقباض العضلى كما يمكن الحصول على معلومات أكثر فهماً فيما يحدث فى العضلة من خلال تسجيل التغيرات الكهربية أثناء الانقباض العضلى باستخدام جهاز رسام العضلات الكهربي . (١١٣ : ١٥)

ويشير **عبد المطلب أمين** (٢٠٠١) أن ميدان الإعاقة البصرية حظى باهتمام مبكر سبق ميادين الإعاقة الأخرى. ويشكل المكفوفين فئة غير متجانسة من الأفراد وان اشتركوا فى المعاناة من المشاكل البصرية إلا أن هذه المشاكل تختلف فى مسبباتها ودرجة شدتها فمن

المعاقين بصرياً من يعانى من الفقدان الكلى للبصر ومنهم من يعانى من الفقدان الجزئى للبصر ويمكن الاستفادة من بقايا بصرهم مهما كانت درجاتهم فى التوجه والحركة، كذلك منهم من حدثت إعاقته مع الميلاد أو فى مرحلة مبكرة من عمره ، ومنهم من حدثت إعاقته فى مرحلة متأخرة من عمره، لذا يؤثر كف البصر على الطفل سواء الكفيف كلياً أو جزئياً على ممارسة الكثير من النشاطات والأعمال التى يمارسها الطفل الكفيف وتؤدى إلى اضطراب حركته ، وقصور مقدرته على التنقل ، وعلى التحكم فى بيئته ، وشعوره بالخوف وعدم القلق والتردد والحذر عموماً كما تعوق مقدرته على أداء النشاطات اليومية بكفاءة ، (٥١ : ٣٦٥)

مما تقدم يتضح أنه من خلال تسجيل النشاط الكهربي للعضلات يمكن تحديد العضلات العاملة أثناء الأداء الحركى ونسبة مساهمتها فى الأداء .لذا كان من الضروري أن يهتم القائمون على كافة مجالات الأنشطة الرياضية باستخدام هذا الجهاز ، وهذا ما سوف يتخذه الباحث فى الاعتبار فى استخدام جهاز رسام العضلات الكهربي الـ E.M.G للمحاولة على التعرف على طبيعة الاستجابات العصبية والعضلية للعضلات العاملة لدى المكفوفين بهدف تنميتها ومحاولة الارتقاء أو تحسين بعض القدرات البدنية من خلال البرنامج المقترح . (١١٣ : ١٥)

ويصاب الكفيف ببعض الانحرافات القوامية وذلك لاتخاذ بعض الأوضاع الخاطئة والتى تؤثر بالتالى على أجهزة الجسم مما يؤدى إلى عدم التناسق الحركى والصحى فى النمو ويعد المكفوفين من أكثر فئات المعاقين إصابة بانحرافات قوامية ومن أمثلة تلك الانحرافات (تشوهات الرقبة – تشوهات الكتفين واستدارة الظهر – انحناء العمود الفقرى إلى أحد الجانبين – تشوهات الأرجل والقدمين) . (٥٣ : ٢)

مشكلة البحث :

على الرغم مما ذكرنا من أن المعاق بصريا لابد له من مناهج وبرامج خاصة به ترعي ظروفه البدنية والعقلية والاجتماعية والشخصية ؛ إلا أننا نجد ما يقف حائلا دون تنفيذ هذه المناهج والبرامج تنفيذا عمليا من قبل وزارة بصفة التربية والتعليم ، وكذلك إدارة التربية الخاصة التابعة لها ، والتي هي مسئولة عن المعاقين بصفة عامة ، ومن بينهم المعاقين بصريا ، فلقد جعلت وزارة التربية والتعليم المنهج الدراسي للتربية الرياضية للمعاقين بصريا بالمدارس الابتدائية والإعدادية وكذلك الثانوية تسير وفقا للخطة الدراسية في ضوء مناهج التعلم العام ، ومن خلال البحث بمدارس المعاقين بصريا وجد انه لا توجد هيئة تدريس متخصصة في التربية الرياضية للمعاقين بصريا وكذلك هناك قلة من الأدوات والأجهزة

ومعظم الأجهزة الموجودة بالمراكز أو المدارس لا يستفاد منها لأنها قديمة ولا تعمل وتحتاج إلى صيانة ، كما أنها لم تصمم للمعاقين بصريا ، وتعتبر أجهزة لياقة بدنية عامة .

كما أن العمل في مدارس المعاقين بصريا يختلف من مدرسة لأخرى ، وهذا على حسب ما يتراءى للمدرس ، وفي حدود الإمكانيات المتاحة ، وهذا يتعارض مع الأهداف العلمية المطلوبة التي تريد أن تصل بالمعاق بصريا إلى المستويات العالية في اللياقة البدنية والارتقاء به مثل أقرانه المبصرين لكي ينفع نفسه ووطنه .

بناءً على هذا يري الباحث من خلال دراساته ومطالعاته والدراسات المرتبطة ، وزياراته للمدارس المتكررة أن دراسة برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربي للعضلات العاملة للمكفوفين لم تنل قدرا كافيا من الدراسة بما يتناسب مع ما نالته على الأسوياء وفى حدود علم الباحث أنة لا توجد دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربي للعضلات العاملة للمكفوفين مما سبق يري الباحث : أن هذا البحث قد يسهم في معرفة شئ جديد يضاف لقواعد بناء مناهج وبرامج خاصة بالمعاقين بصريا في المستقبل كما يري أنه المهم أن تتجه بعض الدراسات العلمية نحو الاهتمام بالمعاقين بصريا ، وربما يخصهم من الناحية الرياضية وأدواتهم وأجهزتهم الخاصة .

٢/١ أهمية البحث :

يشير **رينولد كارلسون Renold Carlson** إلى أن أهداف التعليم وأهداف الترويح غير منفصلة عن بعضها حيث يعملان فى اتجاه واحد وهو جعل حياة الأفراد ذات قيمة ومعنى بل أن الخبرات التربوية هى التى نكتسبها على أسس ترويحية . ولأهمية الدور التربوي للتعليم نحو أوقات الفراغ والترويح فإن العديد من الدول المتقدمة قامت بتضمين مقرراتها الدراسية موضوعات عن أوقات الفراغ او الترويح وذلك فى مختلف مؤسساتها التعليمية (المدارس – المعاهد – الجامعات) كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين على مناشط الترويح ومجالاته المختلفة وذلك كالرياضة والفنون والآداب بوجه عام . (٤١ : ١٢٤)

ولعل الترويح بكافة مجالاته الرياضية والبدنية والاجتماعية والثقافية خير وسيلة تساعد فى تدريب وتأهيل تلك الفئة من المكفوفين والوصول بهم إلى حالة التوازن النفسى والاجتماعى والبدنى حيث تتميز البرامج الرياضية الترويحية بأن بها مواقف وخبرات تساعد الأفراد المعاقين بتعريفهم طبيعة إعاقتهم (الذات الجسمى) والتفاعل والتأقلم مع أفراد المجتمع . (٦٤ : ١٧١)

هذا بالإضافة إلى أن المعلومات التى يمكن الحصول عليها من جهاز تسجيل النشاط الكهربى تساهم فى تصحيح المعلومات التشريحية والملاحظات البصرية لحركات الجسم المختلفة بالإضافة إلى ما يمكن أن يقدمه جهاز تسجيل النشاط الكهربي من معلومات أكثر شمولاً وتوضيحاً على العمليات العصبية العضلية وعلاقتها بالجهاز العصبي مما يعطى لنا صورة أدق وأعم وأشمل بما قد ييسر لنا وضع برامج أنشطة رياضية وترويحية مناسبة وذات جدوى .

ومن هنا يكمن أهمية البحث في انه يعد استجابة لمتطلبات الواقع الذي تعيشه مصر كدولة نامية والذي يتطلب العمل لتلاشى كافة العقبات التي تقف في طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الإعاقة واقتراح برنامج ترويحي رياضي ومعرفة أثره على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للمكفوفين وأثره أيضاً على النشاط الكهربي لبعض العضلات العاملة لديهم .

وذلك لأن ترك المعاقين دون رعاية تدفعهم إلى سلوكيات انحرافية تعطل طاقات المجتمع كما ان ممارسة الرياضة لهم تعمل على سرعة ارتفاع قدراتهم البدنية وتجعلهم أكثر قدرة على الإنتاج الفعال فى المجتمع .

١/٣ هدف البحث :

١- بناء برنامج ترويحى رياضى ومعرفة تأثيره فى بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين .

١/٤ فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى متغيرات (القوة- التوافق - المرونة - الرشاقة - التحمل) لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى متغير النشاط الكهربي لبعض العضلات العاملة للمكفوفين لصالح القياس البعدى.

١/٥ المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الترويح - الاستجمام Recreation :

هو الحالة التى تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط استمتع به وقد يكون هذا النشاط بدنياً أو عقلياً أو وجدانياً . (٦٤ : ١٣)

النشاط الكهربي للعضلات (E.M.G) :

وهى عملية استجابة العضلات كهربياً عن طريق الإشارات العصبية الواردة إلى العضلة من الجهاز العصبي ، ويقصد به أيضاً تسجيل النشاط الكهربى للعضلات . (٧٧ : ١٤)

الكفيف Blind :

وهو الشخص الذى فقد القدرة على الإبصار ولا يستطيع تمييز الظلام من النور . (٧٩ : ١٥)

المكفوفين جزئيا Partial Blindness :

هم الذين يستطيعون القراءة وتصل حدة إبصارهم إلى أكثر من ٢٠/ ٢٠٠ ويمكنهم قراءة الخط الواضح (بنط ١٤) إلا أن حدة إبصارهم لا تكفى لممارسة مهام الحياة اليومية بصورة عادية .(٣٥ : ١٥٢)