

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية

- مقدمة .
- المكفوفين .
- الإدراك الحس – حركي .
- التمرينات البدنية .
- الوثب الطويل .

مقدمة:

يمثل الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة والعناية بهم أحد المقاييس التي توضح مدى تقدم الأمم وتحضرها، ولقد استأثر الإهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة جهوداً كبيرة من الحكومات والهيئات والعلماء، فنشطت البحوث والدراسات التي اهتمت برعايتهم. وقد أكد الإسلام إلى حسن معاملة ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والمكفوفين بصفة خاصة حيث نزل قوله تعالى " عبس وتولى أن جاءه الأعمى " (عبس) (١: ٢)

المكفوفين :

تعتبر حاسة البصر من أهم الحواس للإنسان حيث يتوقف عليها معظم عمليات التمييز والانتباه والإدراك. ويذكر أحمد السعيد ومصري عبد الحميد (١٩٩١م) ، وفايد على (١٩٩٧م) أنه عندما يصاب الفرد بالعمى فعليه أن يعتمد على كل حواسه المتبقية فالكفيف المتيقظ عقلياً وصحيح البدن يمتلك القدرة على التعويض بالحواس الأخرى فى التعلم وفى حياته العامة . (٢ : ٦٨) (٣١ : ٩)

وقد أشار محمد سيد فهمي (١٩٩٨م) إلى أن مصر من الدول التى تزيد فيها نسبة المكفوفين مقارنة بالدول المتقدمة وعدد من الدول النامية إلا أنه من الملاحظ أن عدد المكفوفين فى بلادنا أخذ فى التناقص التدريجي بتوالي الجهود الطبية والرعاية الصحية والتعليم. (٤٠ : ٥١)

ويذكر محمد عفيفي (١٩٩٨ م) أنه قد أشارت دراسة اليونسيف إلى أن عدد ذوى الحاجات الخاصة فى العالم عام ٢٠٠٠ سيزداد إلى ٦٠٠ مليون معاق منهم ١٩٠ مليون طفل معاق و ١٤٠ مليون طفلاً كفيفاً. (٤٣ : ٢)

ويذكر إيهاب محمد (٢٠٠٣م) أن الأطفال المكفوفين كغيرهم من المبصرين لهم رغبة فى أن يصبحوا جزءاً من الوسط الإجتماعى الذى يحيون فيه ولكنهم يختلفون عن الأطفال المبصرين فى نقص حاسة البصر ولكنهم يحاولون تعويضها بالحواس الأخرى الأربعة ولكنهم أحياناً يشعرون أنهم منبوذين مما يؤدى إلى بعدهم عن الآخرين وإصابتهم ببعض الأمراض النفسية والإجتماعية . (١٢: ٢)

وقد أشار أمين الخولى وأسامة راتب (١٩٩٨ م) إلى تفاوت الإصابة فى المقدرة على الإبصار ما بين ضعف عام فى الإبصار وصولاً إلى كف البصر تماماً (العمى)، وبالطبع فإن طفل هذه الفئة فى حاجة إلى رعاية بدنية وحركية كغيره من الأطفال، إلا أن واقع الحال يتطلب المزيد من الجهد من قبل المدرسين، فالطفل المعوق بصرياً نظراً لفقدانه الرؤية فإنه يبتعد تماماً عن الممارسة الحركية الفعالة، كما أن عمر الطفل حين إصابته بالعمى يؤثر فى مدى توافقه، فالطفل الذى ولد مكفوفاً يجد صعوبة أكبر فى التكيف الاجتماعى عما لو إكتسب قدراً معيناً من النضج الاجتماعى قبل فقدان بصره . (١١ : ٣٠٤ ، ٣٠٥)

ويشير محمد حسين (٢٠٠٠ م) إلى أن الإعاقة البصرية من المنظور التربوي كما جاء بالمؤتمر القومي الأول للتربية الخاصة (١٩٩٥ م) هى الدرجة الحادة من الإعاقة البصرية التى تتعارض مع قدرة الشخص على التعلم من خلال حاسة البصر، والتي من الممكن أن يصحبها مشكلات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية. (٣٨ : ١١)

ويشير أبو النجا عز الدين وعمرو بدران (٢٠٠٣ م) إلى أن الإعاقة البصرية هى إحدى مشاكل الصحة العامة على المستوى الدولى، حيث يقدر معدل انتشار العمى بحوالى ٧,١٠% على مستوى العالم حتى سنة ٢٠٠٠ م. وحالات الإعاقة البصرية وصلت إلى ١٨٠ مليون إعاقة فيما تقدر حالات العمى الكلى من ٤٠ إلى ٤٥ مليون حالة على مستوى العالم . (١ : ١٩٧)

تعريف الكفيف :

ويشير فايد على (١٩٩٧ م) إلى أن الكفيف يعانى من عجزاً خلقياً هو العجز من الرؤية مما ينشأ عنه إختلافاً فى أنماط سلوكه وهذا العجز يجعل مستوى الخبرات التى يحصل عليها هذا الكفيف من العالم الذى يعيش فيه دون مستواها لدى المبصر ، فهو لا يدرك من الأشياء التى تحيط به إلا الإحساسات التى تأتية عن طريق الحواس المتبقية التى يملكها . (٣١ : ١٠)

وتتفق ليلى زهران (١٩٩١ م) مع المركز النموذجي للمكفوفين بأنه " الفرد الذى لا يتعدى درجة إبصاره فى أحسن العينين ٦٠/٣٠ أو ١٠٠/١٠ بواسطة نظارات . (٣٣ : ٢٥٤)

وتذكر إقبال إبراهيم (١٩٩١م) أن المكفوف هو الشخص الذي لا يستطيع أن يحدد طريقة دون قيادة في بيئة غير معروفة لديه . (٦١:٦)

وأشار محمد سيد فهمي (١٩٩٨ م) إلى الكيف بأنه الشخص الذي فقد بصره كليةً .
(٥٠ : ٤٠)

ويذكر محمد عفيفي (١٩٩٨ م) بأن الكيف هو " الشخص الذي يعجز عن إستخدام بصره في الحصول على المعرفة استناداً لما حددته هيئة اليونسكو والتابعة لهيئة الأمم المتحدة .
(٥٠ : ٤٣)

ويعرف مصطفى فهمي (١٩٩٥ م) أن الكيف بأنه تلك الحالة التي يفقد فيها الفرد القدرة على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين وهذا الجهاز يعجز عن أداء وظيفته إذا أصابه خلل وهو إما خلل طارئ كالإصابة بالحوادث أو خلل خلقي يولد به الشخص .
(١١ : ٤٨)

ويركز فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن هنرى Henry بأن الكيف هو الفرد الذي لا تتحقق له الرؤية أو قيمة للتعليم أو كسب العيش . (١٠ : ٣١)

ويذكر محمد نشأت (١٩٩٧ م) أن تعريف الكيف كما أقرته هيئة اليونسكو التابعة لجمعية الأمم المتحدة بأنه " الشخص الذي يعجز عن إستخدام بصره في الحصول على المعرفة وعليه يمكنه الإستفادة من حواسه الأخرى في الحصول على المعرفة (١٠ : ٤٤)

ومن خلال هذا التعريفات يرى الباحث انه تتفق في أن الكيف هو الشخص الذي لا يستطيع الرؤية من خلال الجهاز المخصص لذلك وهو (العين) وعدم القدرة على التعرف على الأشياء من حوله .

ومن خلال هذه التعريفات استخلص الباحث أنها تشتمل على العديد من الجوانب فمنها من تعرض للجانب الفسيولوجي ، ومنها من تعرض للجانب الوجداني والنفسي ، ومنها من تعرض للجانب السلوكي أو الحركي مع العلم أن هذه الجوانب هي أساس بناء شخصية الفرد السوي .

تقسيم المكفوفين :

يذكر سمير أبو زيد (١٩٩٧ م) أن علماء النفس قسموا المكفوفين إلى الفئات الأربع

الآتية:

١. مكفوفين كلياً : ولدوا أو أصيبوا بكف البصر قبل سن الخامسة (فى مرحلة مبكرة).
 ٢. مكفوفين كلياً : أصيبوا بكف البصر بعد سن الخامسة فى مرحلة متأخرة.
 ٣. مكفوفين جزئياً: ولدوا أو أصيبوا قبل سن الخامسة فى مرحلة مبكرة .
 ٤. مكفوفين جزئياً: أصيبوا بعجزهم بعد سن الخامسة أو فى مرحلة متأخرة.
- (٢٠ : ١٠)

ويذكر إيهاب محمد (٢٠٠٣م) نقلاً عن كمال سالم أن في مصر حوالي ٢ مليون معاق منهم أصحاب الإعاقة الفكرية والإعاقة السمعية والبصرية ولكن المكفوفين اكتسبوا اهتماماً خاصاً باعتبار أن كف البصر من الحاجات الماسة للإنسان وكف البصر يعنى حجب البصر سواء كلى أو جزئي أى أن المكفوفين درجات هي:

١. ضعيف البصر جداً وتكون درجه إبطاره (٠,٠١-٠,٠٥) .
٢. الأعمى جزئياً وتكون درجه إبطاره من (٠,٠٤-٠,٠٥) .
٣. الأعمى كلياً وتكون درجه إبطاره من (صفر-٠,٠٥) . (٢:١٢)

ويشير محمد عفيفى (١٩٩٨ م) أنه يمكن تصنيف ذوى الحاجات الخاصة البصرية إلى:

١. المكفوفين : وهم الأشخاص الذين لا يستطيعون الرؤية تماماً ويتم تعليمهم المهارات الحركية بواسطة حواس غير حاسة البصر.
٢. ضعاف البصر : وهم الأشخاص الذين يمكن تعليمهم بواسطة حاسة البصر ولكن بوسائل معينة مع ضرورة إستخدام ما تبقى لديهم من حاسة البصر. (٤٣ : ٥١)

وأشار حلمي إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨ م) إلى أن الجمعية الطبية الأمريكية قد

صنفت ذوى الحاجات الخاصة البصرية إلى نوعين هما:

أ- الكفيف Blind.

ب- ضعاف البصر Partiatlly sight . (١٦ : ١٥٥)

وقد قسم مصطفى فهمي (١٩٩٥م) المكفوفين إلى :

١. مكفوفين كلياً .
٢. مكفوفين جزئياً . (٤٨ : ١٤)

ويرى الباحث من خلال العرض السابق لتقسيم المكفوفين أنها تتفق في أن المكفوفين إما مكفوف كلي أو مكفوف جزئي وهذا يتفق مع التقسيم الذي أشار إليه مصطفى فهمي .

أسباب الإعاقة البصرية :

ويذكر مصطفى فهمي أن الأسباب التشريحية التي تعطل العين عن أداء وظيفتها إلى قسمين:

١. أسباب داخلية : تتعلق بالعين نفسها وتشتمل على العيوب التي تصاب بها الطبقات والأجزاء المكونة للعين كالقرنية والشبكية والعدسة الخ.
٢. أسباب خارجية : تتعلق بالعصب البصري وتشتمل على العيوب التي يصاب بها العصب البصري كان ينقطع مثلاً نتيجة الإصابة بحادث فيتعذر بذلك وصول الإحساس البصري المنقطع على الشبكية إلى المراكز الحسية في الدماغ . (٤٨ : ١١)

ويذكر فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن ريتشارد دكروس ، وجريس أن أسباب الإصابة بكف البصر هي :

١. الحوادث والإصابات .
٢. الأمراض المعدية مثل الرمد الصديدي و التيفود.
٣. مرض الأوعية الدموية مثل الكتاركت أو العمى الناشئ عن مرض السكر (٣١ : ١٢)

ويذكر محمد سيد فهمي (١٩٩٨ م) على أنه غالباً ما يرجع كف البصر إلى مصدرين هما :

١ - الأسباب الوراثية :

وتشمل الحالات التي تنتقل من جيل إلى جيل عن طريق الجينات الموجودة على الكروموسومات .

٢ - الأسباب البيئية :

١. عوامل مؤثرة ما قبل الولادة :

وهى إما عوامل وراثية أو عوامل مؤثرة أثناء الحمل .

٢. عوامل مؤثرة أثناء الولادة :

إذا كانت الأم مريضة بالسيلان حيث يخرج من قناة مجرى البول إفرازات صديدية كثيرة فتعرض عيون الطفل للعدوى أثناء عملية الولادة. فتكون سبباً للإصابة بفقد البصر فى كثير من الأحيان كما أن الأطفال الذين يولدون قبل تسعة شهور من الحمل دون إكمال نمو العينين يمكن أن يتعرضوا للإصابة بكف البصر.

٣. عوامل مؤثرة ما قبل الولادة :

وتشمل الحوادث وإصابات العمل والحروب والجروح والإصابات بالأمراض الشديدة مثل شلل الأطفال والحمى الروماتيزمية والدرن . (٣٩ : ٥٣)

ويذكر أبو النجا عز الدين وعمرو بدر أن (٢٠٠٣ م) أن أسباب الإعاقة البصرية إلى أسباب وراثية، بيئية أو مرضية :

١ - الأسباب الوراثية :

مثل الإصابة بمرض السكر أو الزهري وكذلك حالات الجلوكوما والتراكوما، وعمى الألوان، وطول النظر أو قصره، واختلاف حجم قرنية العين.

٢ - الأسباب البيئية :

تعد البيئة المتدنية أهم العوامل المسببة للإعاقة، وكذلك انخفاض المستوى الإقتصادي والإجتماعى والثقافى والتعليمي، مما يؤثر بصورة أو أخرى على الوعي العام بالمجتمع. وكذا فإن البيئة الصناعية التى تسبب بعض حالات التسمم بالرصاص أو الإشعاعات أو المفرقات قد تكون مسئولة إلى حد كبير عن كف البصر.

٣ - الأسباب المرضية:

أ - غير معدية :

ويبدو أعمار ما بعد سن الخمسين، والعشى الليلي، وحالات ضمور العصب البصرى، وتكون الشبكية، ومرض السكر وغيرها من الأمراض التى تؤدى إلى الفقد التدريجى للإبصار، ويصل إلى حد فقد البصر التام (الكفيف).

ب - معدية:

الرمد الصديدي بأنواعه مثل : الرمد الغشائي الحاد والرمد المخاطي الصديدي، وعقامة القرنية، والجلوكوما، والتراكوما. (١ : ٢٠٢)

ويرى الباحث أن أسباب الإعاقة هي :

- ١- أسباب بيئية : الحوادث والإصابات والأمراض .
- ٢- أسباب وراثية : الإصابة بالأمراض (عوامل وراثية) .

خصائص الطفل الكفيف :

ويذكر فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن إبراهيم رحومى زايد وآخرون أن الكفيف يتعرض فى حياته اليومية إلى مشاكل وصعوبات عديدة نتيجة فقد هذه الحاسة. منها الإحساس الدائم بعدم الأمان وشعوره بالخوف وعدم إمكانية التحكم فى البيئة المحيطة به لأنه لا يدرك شيئاً . ونتيجة لذلك لا يمكنه التكيف مع المجتمع الذى يعيش فيه بسهولة ونظراً لشعور الكفيف بالنقص عن الآخرين نجد أنه سريع الإنفعال والكفيف فى حالة إلى تقديم المساعدة لأنه يشعر بالاحتياج للغير. (٣١ : ١٢)

ويشير كل من محمد سيد فهمي (١٩٩٥م) ، وإيهاب محمد (٢٠٠٣م) بأن فقدان البصر المبكر قد يصيب صاحبه بسمات ضعف الثقة بالنفس كما أن كف البصر المفاجئ يصيب صاحبه بالإنقباض وأحياناً بالسلوك العدوانى بل قد يؤدى إلى ميول إنتحارية خاصة إذا انقطع كل أمل فى الشفاء. (٣٩ : ٥٤) (١٣ : ١٢)

ويذكر كل من محمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش (١٩٩٠م) وإقبال إبراهيم (١٩٩١م) وإيهاب محمد أن الكفيف ليس له حرية الحركة فى الفراغ خشية أن يسقط أو يصطدم بجسم صلب ويظهر ذلك واضحاً فى عدم القدرة على المشى الطبيعى ويضيف فايد على نقلاً عن لودويج جوتمان بأن الأطفال المكفوفين بدون تعليم مبكر لا يكونوا قادرين على القيام ببعض الحركات البسيطة أو الحركات المشتركة بأيديهم حيث يعانون من صعوبة النمو البدنى الذى يؤدى إلى حدوث تشوهات فى القوام، ونتيجة لفقد البصر فهم يفضلون حياة العزلة مما يساعد على الزيادة المفرطة فى وزنهم . (٤٥ : ١٧٨) (٥٠ : ٦) (١٣ : ١٢)

وأشار كل من حلمي إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨م) ، أمال نوح (١٩٩١م)، وإيهاب محمد إلى أن الكفيف يشعر بعدم الأمان وهو فى خوف دائم من كل ما يحيط به لأنه غير مدرك للبيئة المحيطة، كما يزيد كف البصر من قدرة الحواس الأخرى كالسمع والشم واللمس حيث

يعتمد عليها مما يؤدي إلى زيادة تدريبها كناعية تعويضية، كما يحكم على الأشخاص من سماع أصواتهم فيحس بهم وبانفعالاتهم ويدرك أى عقبة عن طريق الموجات الصوتية المرتدة ويشعر بضعف فى الثقة بنفسه، ونوع من العزلة والإنطواء، وفى بعض الأحيان قد يصبح عدوانياً وسريع الانفعال، وقد يصاب ببعض الانحرافات القوامية وذلك لقلّة حركته والتي تؤثر بالتالى على أجهزة الجسم مما يؤدي إلى عدم التناسق الحركى والصعوبة فى النمو .
(١٦ : ١٥٩ ، ١٦٠) (١١:٧) (١٤:١٢)

وأشارت منار حسن (٢٠٠٢ م) نقلاً عن أحمد السنهوري وآخرون، كما أشارت أيضاً أمال نوح (١٩٩١م) وإيهاب محمد الصبي (٢٠٠٣م) إلى أنه يجب تشجيع الطفل الكفيف على الحركة لأن عدم الحركة يجعله انطوائياً وساكناً وإذا ما غادر مكانه يتحرك بخوف، وهذا المجهود الجسمي له آثاره النفسية و البدنية السيئة عليه، فضلاً عن أنه يعوق النمو العقلي له.
(١٨ : ٥١) (١١:٧) (١٤:١٢)

ويشير إيهاب محمد الصبي أن الطفل الكفيف يتميز بمجموعة من الخصائص منها:

١- من الناحية الحركية :

١. عدم الإتران والإرتباك أثناء المشى.
٢. عدم تناسق إنتظام الحركات فلا يستطيع أداء الحركات التى تتطلب عمل العضلات الصغيرة فى الجسم
٣. عدم القدرة على أداء الأنشطة التى تتطلب السرعة والقوة والمهارة
٤. تفنقر الحركات للرشاقة، خاصة الحركات المركبة التى تحتاج لتوافق من مختلف أجزاء الجسم.
٥. المغالاة فى أداء الحركات
٦. عدم الإستقرار الحركى وأداء حركات غير مقصودة مثل التآرجح للأمام والخلف والالتفاف بشكل ملفت وهز الرأس وزيادة حركة اليدين أمام الوجه ودعك العينين براحة اليد.

٢- من الناحية النفسية والانفعالية : تتأثر الحالة النفسية بعدة عوامل منها:

١. التشاؤم والكبت والإكتئاب .
٢. عدم الرضا والسخط على المجتمع.

٣. التوتر عند أداء الحركة نتيجة الخوف أو الخجل.

٤. المعاناة من مشاكل إنفعالية متصلة بالشخص.

٣- من الناحية الإجتماعية :

١. عدم التوافق مع الغير خاصة الغرباء والميل للعزلة والخيال وأحلام اليقظة .

٢. الشعور بالخوف من المستقبل .

٣. الميل إلى الإستقرار ومقاومة فرض السلطة من الغير .

٤. الإهتمام بالمظهر العام والتشوق لمعرفة تأثيره على الآخرين. (١٢:١٤، ١٧)

النمو الإجتماعى للطفل الكفيف :

وتذكر جيهان عبد الفتاح (٢٠٠١م) إن للاتصال البصري أهمية قصوى خاصة فى الشهور الأولى لأنه يساهم بشكل كبير فى نمو العلاقة بين الأم والطفل، فالابتناسمة المتبادلة بين الأم والطفل وكذلك الملامسة والضم الأمر الذى يؤدى إلى إكتساب الطفل لمشاعر الثقة والأمان ومساعدته فى التعامل مع العالم الخارجي، كما يعتبر الإتصال البصري مؤشر للتواصل الإجتماعى لذا نجد أن الأطفال المكفوفين يمتد لفترات طويلة جداً وأقصى إنجاز يمكن أن يصل إليه هو اللعب المتوازي، مما يشير إلى حدة وقلة حركة الأطفال المكفوفين وتقيدهم مما يزيد من عزلتهم وإنسحابهم وإستغراقهم فى الأنشطة الجسمية ، وتم تقسيم النمو الإجتماعى للطفل الكفيف لعدة مظاهر هى:

- إستجابات إجتماعية محددة تتخذ شكل البكاء والضحك
- ثم تبدأ محاولات الإتصال عند الطفل الكفيف منذ الشهر السادس وتنتهي تقريباً بعد العام الثالث وتكون مركزة حول شخص واحد وموضوع واحد وغالباً تتمثل فى لعبته وإذا تواجد أكثر من طفل فى حجرة واحدة فكل واحد يلعب بلعبته وحده ومحاولات الإتصال بينهم تنتهي غالباً بالشجار .
- ثم يبدأ الطفل بعد ذلك إقامة إتصال مع طفل آخر يلعب معه فى نفس الحجرة إذا أمدوا بمجموعة جذابة من اللعب ليس للعب فقط بل لتشجيع الإتصال وذلك ليتجنب العزلة ونمو الأنانية والتمركز حول الذات مما يؤدى إلى صعوبة الإشتراك فى اللعب الجماعى وعدم التفاعل مع الآخرين.

- والطفل الكفيف فى سنواته الأولى يتجنب الجماعة لخوفه من الإستهزاء بإعاقته مما يسببه ذلك من أثر نفسي قاسى، كما أن للوالدين دور مهم فى إعاقة التفاعل الإجتماعى لطفلهم الكفيف لأنهم لا يقبلوا لعب طفلهم مع الجماعة إلا بصعوبة بالغة ويحاولوا إبعاده وإبقائه بعيداً خوفاً عليه من الآخرين مما يعوق ذلك فى تفاعله مع الآخرين لذا كان من الضروري دمج الطفل الكفيف مع الجماعة وإشراكه فى أنشطة مختلفة حتى يستطيع التغلب على صعوبة الإتصال ويساعده أيضاً على النمو الإجتماعى السليم. (١٤ : ٢١ ، ٢٢)

الرعاية الإجتماعية للمكفوفين :

ويذكر كلاً من احمد السعيد يونس ومصري عبد الحميد (١٩٩١م) أن علاقة الطفل الكفيف بأسرته تمر بعدة مراحل منهم من ينزعجون فى البداية عندما يصاب طفلهم بالعجز، ويترجمون ذلك بأشكال متعددة من السلوك، فمنهم من يذهبون إلى أطباء متخصصين أو إلى مراكز الرعاية الطبية القريبة إليهم، ومنهم من لا يهتموا بإصابة أبنائهم بإصابات العين وإهمالهم هذا يكلفهم الكثير فيما بعد، وتوجد أسر تهتم لفترة محدودة، وبعد أن تتعود على العجز البصرى لدى طفلهم، بعد ذلك تبدأ فى التعامل مع الطفل أن يتعامل مع الواقع تماماً مثل المبصرين والجهد الذى ينبغى أن توجهه الأسرة نحو الطفل متعدد الجوانب ويمكن إجمالها فى الصور التالية:

- متابعة العلاج إن كانت توجد فرصة للعلاج أو متابعة الرعاية إن كان فى ذلك ما يضمن عدم تدهور الحالة.
- بالنسبة لمن إستقرت حياتهم على شكل معين من بين أشكال العجز ينبغى أن تعرف الأسرة حدود التوافق وأسباب سوء التوافق الذى يمكن أن يتعرض له الطفل المعوق بصرياً، والجانب الوجداني محتاج لقدر كبير من الإهتمام، وخاصة إن كان الطفل وصل إلى مرحلة من العمل يدرك معها حدود عجزه ومدلول هذا العجز، وربما كان لمنح الطفل دوراً معيناً يستغرق وقته لما يملأ عليه فراغ حياته، ويجعله يرسم لنفسه هدفاً يتعلق به ويسعى إلى تحقيقه، وهى أمور يمكن بقدر معقول من التبصر توفيرها للطفل.
- الإستعانة بأجهزة الرعاية الإجتماعية المتاحة مثل نوادي الشباب، وخاصة ما هو مهياً لإستقبال المعوقين بصرياً، والسعى لدى هذه الأجهزة لضم الطفل إلى دائرة نشاطها،

لكي يستطيع أن يسخر طاقته لتعود عليه بالنفع والتغلب على الإحساس بالعجز والحرمان من نعمة البصر.

- دور المجتمع، وهذا يأتي متمثلاً في الجهات التي تهتم برعاية المكفوفين، وللأسف هذه الجهات محدودة في الوطن العربي عموماً، على الرغم من أن الرعاية ينبغي أن توجه إلى هذه الفئة يجب أن تكون رعاية موجهة، لأن كل جهد ومال ينفق على مثل هذه الفئة يعتبر استثماراً عائده أكبر بكثير من أى نفقات فى أى مجال، وترك هؤلاء الأطفال بدون رعاية يكون بمثابة إهدار لطاقة هؤلاء الأطفال، أو بمعنى آخر فإن تركهم هكذا بدون رعاية سوف يجعلهم طاقة عاطلة وغير منتجة، وهو الأمر الذى سينتج عنه بالضرورة أنهم سيكونوا عالة على غيرهم، فى حين أن رعايتهم قد تؤدي إلى نوع من التأهيل ويمكن أن تجعلهم طاقة منتجة، يعولون أنفسهم بل ويقدمون إنتاجاً لهم. (٢ : ٢٣ ، ٢٤)

الآثار القوامية الناتجة عن كف البصر:

ويذكر محمد العايد (١٩٨٦م) ، كما تنقل جيهان عبد الفتاح (٢٠٠١ م) عن لونارد Leonard إن الطفل الكفيف أو الذى يعانى من كف بصري كلى كثيراً ما يعانى من بعض العادات غير الصحيحة مثل (خفض الرأس - دفع الرأس للأمام - دوران الأكتاف - المشية المتصلبة الناتجة عن شد أوتار الأرجل) وكل هذا يسمى بالوضع الفقير وبعد سنوات قليلة من هذا الوضع المتكرر يصبح عادة دائمة وعلى معلم التربية الرياضية المؤهل أن يقوم بإعطاء التصحيح الإيجابي المتواصل وكذلك انتصاب القامة أثناء الوقوف وقد يلجأ إلى إستخدام الحائط كسطح عمودي للسند عليها وكذلك الأرض والبعض يرى أن إستخدام (مانيكاز) للتعرف على الوضع الصحيح للجسم لتلاشى تلك الأوضاع الفقيرة ويمكن تعلم الوضع الصحيح للجسم أيضاً من خلال التحفيز والتنبيه المتكرر والمستمر من قبل المعلم. (٥،٤:٤٢) (١٤ : ٢٤ ، ٢٥)

أهداف رياضة المكفوفين :

ويذكر كلاً من محمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش (١٩٩٠م) إلى أن أهداف رياضة المكفوفين تتمثل في الآتي :

١. تهدف رياضة المكفوفين إلى تطوير عمل العضلات والمفاصل وبالتالي الحفاظ على التوازن الحركي للفرد وذلك من خلال الحركات المتناسقة كما هو في رياضة المشي والرمي والسباحة.

٢. تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية للمكفوفين على إخراج الكفيف من حالات الإكتئاب .

٣. تساعد ممارسة الأنشطة الرياضية للمكفوفين على إكتساب المكفوفين الثقة بالنفس من خلال الإتصال بالعالم المحيط من حوله، وكلما كان الإهتمام بالممارسة الرياضية فى المراحل الأولى من فقدان البصر كلما اكتسب المعاق إتجاهات إيجابية نحو ممارسة الرياضة فيما بعد كأسلوب للترويح والمنافسة.

٤. تعمل ممارسة الأنشطة الرياضية على تخلص المكفوفين من المخاوف والإحباط الذى يصابوا به وعلى شغل أوقات الفراغ لديهم.

وتقع مسئولية تحقيق تلك الأهداف على كلاً من الطبيب والمدرّب والموجه الرياضى، فيعمل الطبيب على تشخيص الإعاقة وتقدير وتحديد طبيعة الرياضات المسموح بمزاولةها.

وتقع مسئولية المدرّب فى إختيار الأنشطة والتي تتماشى مع أهداف رياضة المكفوفين وكذلك عدد من الأنشطة والرياضات المناسبة للفئات المختلفة من المكفوفين وذلك من واقع الإمكانيات المتاحة والخبرات الرياضية السابقة وكذلك الحالة العامة لهؤلاء المكفوفين وأيضاً للمصابين بالكف الجزئي للبصر. (٤٥ : ١٧٨ ، ١٧٩)

الإدراك الحس - حركي :-

وتذكر فايزه محمد شبل (١٩٩٥ م) نقلا عن عبد الرحمن عيسوى أن الإدراك الحس _ حركي هو الأساس الذى تقوم عليه ثائر العمليات العقلية الأخرى فلولاها ما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يؤدي شيئاً أو يفكر فيه فلكي نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ننتبه إليه وندركه . فالإدراك هو عبارة عن إستجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث أن هذه المثيرات أشكال حسية ، ولكن أيضاً من حيث معناها أو من حيث هى رموز لها دلالة معينة. (٨:٣٢)

وتشير فايزه محمد شبل نقلا عن أحمد أمين فوزي أن الإدراك الحس _ حركي هو معرفه العالم الخارجى عن طريق الحواس فالإنسان يستجيب لظروف معينة من المنبهات الحسية التى تفرع حواس من كل جانب وفى كل لحظة هذه التنبهات ينتقل أثرها عن طريق أعصاب

خاصة هي الأعصاب الموردة إلى مراكز عصبية خاصة في المخ إلى حالات شعورية نوعية وعند وصول هذه التنبهات إلى تلك المراكز العصبية بالمخ تقوم بترجمتها على الفور وعندئذ تحدث عملية الإدراك الحس -حركى. (٨:٣٢)

وتذكر مرفت محمد سالم (١٩٩٣ م) أن الإدراك الحس - حركى من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة، حيث يرتبط هذا المفهوم بعملتين من العمليات العقلية العليا هي الإحساس والإدراك. (٤٦: ٤٠٥)

الإحساس :-

ويتفق كلاً من محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢ م) ، وطلعت منصور وآخرون (١٩٨٩ م) إلى أن الإحساس هو أبسط العمليات النفسية ، ينشأ كنتيجة لتأثير الأشياء ، أو الظواهرات أو الأحداث الموجودة فى العالم الخارجى على أعضاء الحس، وكذلك كنتيجة لتأثير انعكاس للخصائص الفردية لهذه الأشياء أو الظواهرات أو الأحداث الخارجية أو الداخلية . (٣٥: ٢٧٧) (٢٣: ١٠٦)

تقسم الإحساس:-

ويتفق كل من طلعت منصور وآخرون ، و فايزه محمد شبل (١٩٩٥ م) ، و مصطفى الشربيني (٢٠٠١ م) ، و أمل مصطفى (١٩٩٣ م) ، و محمد إبراهيم شحاتة إلى أن الإحساس ينقسم إلى نوعين هما :

أ- إحساسات خارجية:-

وهى التى تعبر عن خواص ومميزات الأشياء النابعة من البيئة الخارجية والتي تنقلها الحواس الخمس وهى:-

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ١ . الإحساس البصري | ٢ . الإحساس السمعي |
| ٣ . الإحساس بالتذوق | ٤ . الإحساس بالشم |
| ٥ . الإحساس اللمسى | ٦ . الإحساس بالحرارة. |

ب- إحساسات داخلية:-

وهى التى تعبر عن خواص ومميزات الأشياء النابعة من البيئة الداخلية، أى من داخل الجسم نفسه وهى:-

١- الإحساس العضلي الحركى:-

وتتمركز أعضاؤها فى العضلات والأوتار والمفاصل والعظام، وهى تحمل إرشادات عن درجة إنكماش العضلات وعن تأهيلها للعمل وما إلى ذلك.

٢- الإحساس بالتوازن:-

تقع أعضاء الحس بالتوازن فى الأذن الداخلية، وهذه الأعضاء تعطى إشارات عن حركة ووضع الرأس. والتوازن أحد أنواع الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضى فهو الإحساس بأوضاع الجسم وأعضاء الجسم المختلفة فى الهواء وهو الذى يمنع من السقوط فلولا هذه الحاسة ما استطاع المشى أو الجري أو الوثب .

٣- الإحساسات العضوية:

تتمركز أعضاؤها فى جدران معظم الأعضاء الداخلية "المرئ، المعدة، الأمعاء... الخ. وهى التى تخبرنا عن حالات الجوع والعطش أو الآلام الداخلية وغير ذلك. (٢٣: ١٦٤، ١٦٣) (٢٦: ٥٠) (١١: ٨) (٢٨٩، ٢٧٨: ٣٥) (٩، ٨: ٣٢)

ويتفق كل من سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢م) ، و طلعت منصور وآخرون (١٩٨٩ م) إلى أن حواس الإنسان هى المنافذ التى توصل إليه المؤثرات المختلفة وبدونها لا يتمكن من التفاعل مع بيئته تفاعلا سليما، لذا تعتبر الخبرات الحسية التى تأتى عن طريق الحواس إحساساً لردود أفعال الإنسان، وعليها تتوقف معرفته بنفسه، وبجسمه، وبيئته الداخلية والخارجية. ولا تخلو عملية من العمليات المعرفية الأخرى الأكثر تعقيدا : كالإدراك، والتخيل، والتذكر من الخبرات الحسية التى تصل عن طريق الحواس المختلفة. (١٩: ٣٠٤) (٢٣: ١٦١)

وتوصف الاحساسات بصفات معينة هي:-

وتذكر فايزه محمد شبل (١٩٩٥م) نقلاً عن انتصار يونس أن الاحساسات تتصف بصفات معينة هي:

١. من حيث النوع:

حيث يتميز الإحساس السمعي عن الإحساس البصري.

٢. من حيث الشدة:

إذ تختلف حدة البصر والسمع من شخص لآخر.

٣. من حيث المدى:

إذ يتأثر عضو أو أكثر من أعضاء الجسم بالمؤثرات فبعض التمرينات تؤثر على عضلات الذراعين والرجلين معاً، والبعض الآخر يؤثر على الرجلين والذراعين والجذع أيضاً.

٤. من حيث المدة:

من حيث أن التمرين مثلاً يؤثر على أعضاء الجسم لمدة طويلة أو لمدة قصيرة.

٥. من حيث الأهمية:

وذلك تبعاً للموقف الذي يتواجد فيه الفرد، فالمواقف التعليمية عموماً تحتاج إلى حاستي البصر والسمع في المقام الأول، ومواقف التعلم الحركي تحتاج إلى حاستي البصر واللمس، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والإتجاه والإحساس العضلي الحركي، وذلك أكثر من أي حاسة أخرى. (٩:٣٢)

أنواع الاحساسات الخاصة بالنشاط الرياضي:-

ويتفق كل من رحاب مصطفى شاهين (١٩٩٨م) ، و فايزه شبل ، ومصطفى حجازي (١٩٩٦م) إلى أن الاحساسات تلعب دوراً هائلاً وكبيراً في النشاط الرياضي ، فكلما كانت إحساسات اللاعب على قدر كبير وكاف من الكفاءة العلمية كلما كان اللاعب على مستوى عالي من الكفاءة الحركية، طبقاً لمتطلبات النشاط الحركي الذي يقوم به. (١٨:١٨) (١٠:٣٢) (١٤:٤٩)

ومن أهم أنواع الإحساسات فى النشاط الرياضى ما يلي:-

١- الإحساس الحركى العضلي:-

ويتفق كل من رحاب مصطفى شاهين (١٩٩٨ م)، وهدى حسن محمود (١٩٩٩ م) ، ومصطفى حجازي (١٩٩٦ م) يعتبر الإحساس العضلي الحركى من أهم أنواع الإحساسات فى النشاط الرياضى، فمؤثرات الإحساسات الحركية عبارة عن إنقباضات وإرتخاءات العضلات والأوتار عند القيام بالحركات، وكذلك التأثيرات الميكانيكية على أسطح المفاصل والتي تنشأ من حركة أعضاء الجسم، علما بأن هذه المؤثرات لا تحدث منفصلة عن بعضها، ولكنها تحدث دائما كوحدة واحدة مركبة. فعند استثارة نهايات المستقبلات الحسية للعضلات نتيجة قيام اللاعب بأداء الحركات المختلفة ، يؤدى ذلك إلى الإحساس بالنغم العضلي واستثارة النهايات العصبية للأوتار ، تؤدى إلى الإحساس بدرجة الشد العضلي، أما استثارة المستقبلات الحسية لأسطح المفاصل، فيؤدى إلى الإحساس باتجاه وشكل وسرعة الحركة . (١٨ : ١٨) (١٤،١٣:٥٥) (١٤:٤٩)

٢- الإحساس بالتوازن:-

ويذكر هشام خليل (١٩٩٦ م) أن بعض أنواع الأنشطة الرياضية تتميز بكثرة الدورانات والأرجحات وكذلك السرعة الفجائية لحركة الجسم، مما يتطلب من الفرد الإحساس بتوازنه، ويقع العبء ومركزها فى الأذن الداخلية. (١٤:٥٧)

٣- الإحساسات اللمسية:-

ويذكر كلاً من هشام خليل ، و سعد جلال ومحمد حسن علاوى (١٩٨٢ م) أن الإحساس اللمسى بالإضافة إلى الإحساس الحركى يساعد على إدراك العلاقات المكانية للأشياء وكذلك شكلها وحجمها ووزنها وخشونة سطحها، فيمكننا بواسطة الإحساسات اللمسية أن نقوم بضبط حركات الأذرع والساقين والجذع وأن نتقن المسكات والقبضات الخاطئة ، أو البدايات غير الصحيحة عند القيام بالحركات . (١٩ : ١٩) (١٥:٥٧)

٤- الإحساس البصرى:-

ويذكر كلاً من ماجد مصطفى (١٩٩٣ م) ، و فايزه شبل (١٩٩٥ م) أن الإحساس البصري يقوم بدور هام وكبير فى حياة الإنسان حيث تؤدى العين دور المستقبل للإحساس البصرى وتتميز الأشعة الضوئية بأنها تعكس صورته كل ما يقابلها من أشياء طبقاً لقانون الإنكسار الضوئى ويندرج الإحساس البصرى تحت أنواع الإحساسات التى تستدعيها أعضاء الجسم الموزعة على سطح الجلد أو قربه منه ،ويقوم بدور كبير وهام فى حياة الإنسان حيث

تؤدي العين دور المستقبل للإحساس البصري وتوفر إستقبال ومعالجة المتغيرات الحسية والضوئية الصادرة عن الأشياء أو الموضوعات الخارجية. (٣٥:٣٤) (١١:٣٢)

وتضيف فايزه شبل (١٩٩٥م) أن الإحساس البصري يلعب دوراً هاماً ورئيسياً في مختلف أنواع النشاط الحركي حيث يتعاون مع جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك وفهم طبيعة الأداء الحركي ومطابقته لظروف وأوضاع النشاط الحركي. (١١:٣٢)

الإدراك :-

ويذكر مصطفى حجازي (١٩٩٦م) نقلاً عن محمد حسن علاوى أن الإدراك عبارة عن عملية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات. (١٥،١٦ : ٤٩)

ويذكر مسعد هدية (١٩٩٦م) نقلاً عن سيد خير الله أن عمليات الإدراك والتفكير والتذكر تشكل المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي في الفرد، وترتبط وتتفاعل هذه العمليات الثلاثة فيما بين بعضها البعض بحيث يصبح من العسير أن تتصور سلوك يتم في غياب أحدهم. فالإنسان يحصل على المعلومات التي حصل عليها عن طريق الإدراك في الماضي وهذا يعرف بالتذكر ثم يأخذ المعلومات التي يدركها في حاضره ويمزجها مع تلك المعلومات التي يتذكرها ليكون منها تنظيمات وتشكيلات جديدة وهذا ما يعرف بالتفكير. (٢٧ : ٤٧)

ويذكر هشام خليل (١٩٩٦م) نقلاً عن عبد الحميد احمد أن الإدراك هو " إنعكاس أو إنطباع الأشياء ومظاهر البيئة المحيطة في ذاكرة الفرد بصورة متكاملة ،عن طريق تأثيرها المباشر على المستقبلات المطابقة. (١٦:٥٧)

ويرى كلاً من سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢م)، نبيل حسن (١٩٨٤م) أن الإدراك عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز أو معاني بما يسهل من تفاعله مع بيئته، ومعنى ذلك أن الإحساسات هي لب عملية الإدراك ولا تتم هذه العملية دون تحديد دلالة للشئ المدرك. (٣١٠ : ٢٧٢) (١٩ : ٥٤)

ويرى الباحث من خلال المفاهيم المختلفة للإدراك أن عملية الإدراك تتأسس على جانبين هامين أحدهما انتقال الأحاسيس للمخ والآخر تفسير هذه الأحاسيس بناءً على الخبرة السابقة للفرد.

بعض أنواع الإدراكات المرتبطة بالنشاط الرياضي:-

ويذكر كلاً من فايزه شبل (١٩٩٥ م) ، وهشام خليل (١٩٩٦ م) نقلاً عن عبد الحميد أحمد إلى أن النشاط الرياضي يرتبط بأنواع مختلفة من الإدراكات التي تلعب دوراً هاماً في الأداء الحركي ومن أهم هذه الأنواع ما يلي :-

١. إدراك الإحساس بالحركة .

يتميز الأداء الحركي بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورته مرتبطة ومتناسقة ومن المعروف أن الإدراك الحركي له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضي سواء من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه أو من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المتنافسون كما يقوم اللاعب بإدراك مختلف أجزاء الأداء الحركي كما لو كانت وحده حركيه متكاملة وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وإدراك خواص ودرجة التوافق الحركي لهذه الأجزاء وتعاقبها وعند إدراك الأداء الحركي تتضح مختلف خواص ومميزات الأداء والتي تتمثل في الآتي :

- ١ - خواص الحركة : من حيث الثنى أو المد أو الدفع أو الجذب .
- ٢ - شكل الحركة : من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو التقوس .
- ٣ - مدى الحركة : من حيث اكتمال الحركة أو عدم اكتمالها .
- ٤ - اتجاه الحركة : من حيث يمينا أو يسارا لأعلى أو لأسفل .
- ٥ - استمرار الحركة : من حيث إيجاز (قصر) أو استمرار (طول) .
- ٦ - سرعة الحركة : من حيث أداء الحركة بشكل سريع أو بطيء.

٢. إدراك الإحساس بالمسافة .

عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي ، يتواجد اللاعب في أماكن متعددة تحدد مسافات معينة تتطلب أداءاً حركياً معيناً يتناسب والمكان الموجود فيه اللاعب ، وإدراك اللاعب للمسافة الموجود فيها سواء من ناحية علاقتها بحدود الملعب أو من ناحية علاقتها بالزميل أو المنافس ، يلعب دوراً كبيراً في تحديد المهارات الحركية والأساليب الخطئية المناسبة لظروف وأوضاع النشاط طبقاً للمكان الموجود فيه اللاعب .

٣. إدراك الإحساس بالزمن .

إن التنظيم يعتمد دائماً على عملياته الإحساس بالعلاقات المعاقبة والمستمرة ، حيث أننا لو نظرنا إلى هذه العلاقات وأهميتها في النشاط الرياضي ، لوجدنا أنها تمثل أهمية كبر ، حيث يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركات المتكررة والمتعاقبة ، حتى يتمكن من تحديد سرعته الأداء الحركي ، وأيضاً اختيار وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل فترة زمنية طبقاً لظروف النشاط . (٣٢ : ١٤ ، ١٣) (٥٧ : ١٨ ، ١٧)

العلاقة بين الإحساس والإدراك :-

ويذكر مصطفى الشربيني (٢٠٠١ م) أنه يصعب التفريق بين عمليتي الإحساس والإدراك الحسي من شدة تداخلها ، وسرعة الانتقال من الحس إلى الإدراك ، فكلاهما مظهر من مظاهر الخبرة الحسية المسئولة عن تحديد العلاقة بين الفرد والبيئة الخارجية ، فلا شك أن الخبرة الإدراكية تعتمد على ما تنقله الحواس من مثيرات العالم الخارجي وهذه السرعة في الانتقال من الحس إلى الإدراك تمكن الفرد من سرعة وكفاءة التعامل مع ما يواجهه ويحيط به من عالمه الخارجي ، فيمكنه عند ذلك تحقيق أكبر الفوائد ، وإتقاء أشد الأضرار دون تباطؤ . (٥٠ : ٢٧)

ويذكر كلاً من هشام خليل (١٩٩٦ م) وطلعت منصور وآخرون (١٩٨٩ م) أن التمييز بين الإحساس والإدراك يقوم على أساس أن الإحساس عبارة عن إستجابة أولية لأعضاء الحس ، بينما الإدراك هو التبصر ذو المعنى بالموضوع المنير ، وهذا التمييز له أهميته من الناحية النظرية ولكنه قليل الأهمية من الناحية العملية ، فالواقع أنه لا يمكن الفصل بين الإحساس والإدراك . (٥٧ : ١٨) (٢٣ : ١٦٨)

وتذكر فايزه شبل (١٩٩٥ م) أن العلاقة بين الإحساس والإدراك علاقة وطيدة ومباشرة لأن إنعدام حاسة من الحواس يؤدي بالتالي إلى إنعدام الموضوعات المرتبطة بها ، فالإدراك يستمد فاعليته ومقوماته من تلك الإحساسات التي تنقلها الأعصاب الموردة إلى المخ ، حيث تتم عملية الإحساس ، فالإحساس هو العملية التي يسقط فيها موضوعات العالم الخارجي على حواسنا موجات أو مثيرات معينة ، أما الإدراك فهو إعطاء هذه الإحساسات معنى ومدلولاً . (٣٢ : ١٤)

وتذكر رحاب مصطفى (١٩٩٨م) نقلاً عن عبد الرحمن العيسوي، أن الإنسان في عملية الإدراك يكون فعالاً ومتجاوباً ، فلا يترك تلك المنبهات تطبع عليه ما تشاء ، كما تطبع الصورة على اللوح الفوتوغرافي، ولكنه يستقبل تلك المنبهات الواردة إليه عن طريق أعضاء الحس ، ويقوم بترجمتها، وتفسيرها، من خلال خبراته واتجاهاته وثقافته، وعلى هذا لا يمكن أن يكون هناك إدراك بدون إحساس . (١٨ : ٢١)

هذا ويتضح مفهوم الإدراك الحس - حركى من خلال بعض التعريفات التى تتناولها:

ويذكر مسعد هديه (١٩٩٦م) إلى أن الإدراك الحس- حركى يحتل مكانة كبيرة بصفة عامة فى شتى مجالات الحياة وخاصة بالنسبة لجميع الحركات التى تتطلب صفة التوافق فى أدائها، كما أن له دور حيوي وفعال فى أداء المهارات الحركية لمختلف الرياضات.(٤٧ : ٣٢)

ويذكر على ربحان (١٩٩٣م) أنه القدرة على حفظ الاتزان فى أوضاع وحركة الجسم وأجزائه فى الإتجاهات المطلوبة والمسافات المحددة وتقدير الإنقباض العضلي وكذلك تطابق وضع الجسم مع غرض الحركة. (٢٨ : ٧)

بينما يعرفه عمرو السكري (١٩٩٠م) بأنه عبارة عن إدراك للإحساس الذى يعطينا معلومات عن أوضاع وأجزاء الجسم وقوة إنقباض عضلاته وإتجاهها أثناء الحركة الإرادية. (٢٩ : ٢٥)

وتذكر رحاب مصطفى نقلاً عن كلاً من "جونسون Johnson" و "نلسون Nelson" الإدراك الحس - حركى بأنه "القدرة على تحديد الوضع، ومقدار الجهد المبذول ، والحركة الشاملة لأجزاء الجسم المختلفة خلال العمل العضلي، وهى ما يطلق عليها الحاسة السادسة. كما ترى أن الإدراك الحس - حركى هو "الإحساس الذى يعطى القدرة على تحديد أوضاع الجسم وأجزائه أثناء الأداء الحركى، وتحديد كمية الإنقباضات العضلية المطلوبة للوصول إلى الأداء الصحيح ، فهو يمكننا من الإحساس بالأداء السليم بدون إستخدام أى من الحواس الخمس المعروفة" . (١٨ : ٢٢)

وترى رحاب مصطفى (١٩٩٨م) أن الإدراك الحس - حركى عملية يتم من خلالها تفسير المعلومات التي نحصل عليها عن طريق الحواس، وعن طريق هذا التفسير يتم التحكم فى أجزاء الجسم المختلفة، وتوجيهها فى الفراغ بالقدر المناسب، بهدف الوصول إلى الحركة المطلوبة بطريقة صحيحة. (١٨: ٢٣)

ويرى الباحث أن الإدراك الحس - حركى هو القدرة على تحديد أوضاع الجسم واتجاهاته والجهد المبذول والربط بينهما للوصول إلى الأداء الصحيح للحركة أو المهارة .

ويذكر ماجد مصطفى (١٩٩٣م) أن مستقبلات الإدراك الحس - حركى هى التى تهيمن على تغيير وتشكيل وتكييف وضع الجسم، واتجاهاته وعلاقته بأجزائه فى الفراغ ، وزيادة نسبة سرعة الحركة، مما يؤدى فى النهاية إلى إنجاز مميز فى مختلف المهارات الحركية والبدنية، فالرياضي ذو الإدراك الحس - حركى العالي يستطيع أداء الوضع المطلوب منه بسهولة ودقة، ويكون قادر على إنجاز الحركة بشكل متناسق دون أخطاء. (٣٤: ٢٧)

فسيولوجيا الإدراكات الحس _ حركيه:

وتذكر فايزه شبل (١٩٩٥م) أن الإدراكات الحس _ حركية تتوقف على كثير من العمليات الفسيولوجية المعقدة التى تشمل نشاط الجهاز العصبي والعضلي حيث تقوم المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو تطويلها وعن مدى توترها أو إرتخائها وعن سرعة الإنقباض العضلي وقوته وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة وأوضاع الجسم ككل وعن تغيرات هذه الأوضاع وعن دقة الحركة فى الفراغ المحيط وزمن أدائها وبذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركى من خلال تحكم الجهاز العصبي فى أداء الحركات المكتسبة وإتقانها أثناء عملية التعلم الحركى والتدريب عليها . فالمستقبل الحسي عبارة عن " تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية. (٣٢: ١٥)

أهمية الإدراك الحس - حركى وعلاقته بالأداء المهارى :-

ويذكر حمدي عويس (١٩٩٣م) إلى أهمية الإدراك الحس - حركى فى مجال النشاط الرياضى واضحة فى التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة كما فى مهارات كثيرة، وهناك مظاهر أخرى للإدراك الحس - حركى تتضح من خلال التوجيه الصحيح والدقيق ليد اللاعب أو ذراعه أو أى جزء آخر من جسمه يشترك فى النشاط الحركى، مما يعمل على مساعدة اللاعب على الأداء بطريقة صحيحة ودقيقة. (١٧ : ٢٣)

وتذكر رحاب مصطفى (١٩٩٨م) نقلاً عن "بارو" و"ماجى" Barrow, Magee أن الإحساس بالحركة من العوامل الهامة المرتبطة بالأداء ، وعلى الأخص عند تعلم مهارة حركية جديدة، فمن خلال الإدراك الحس - حركى يستطيع الفرد معرفة مركز جسمه وأجزائه أثناء الحركة ويكون أيضاً على وعى بمدى الإنكماش والإمتداد للعضلة، ومدى الضغط على الأوتار وعلى أساس هذه المعلومات يستطيع الفرد أن يتحرك ويوجه جسمه فى الفراغ ، فالإدراك الحس - حركى يلعب دوراً هاماً فى التعلم الحركى حيث أن الشخص الرياضى ذا المستوى العالى فى الإدراك الحس - حركى يكون أكثر كفاءة فى عملية التذكر الحركى الذى يتميز بالدقة والسلاسة، لأن الإحساسات العالية بالوضع تستقبل من مستقبلات الإتران الحركى. (١٨ : ٢٤)

ويرى الباحث أن الإدراك الحس - حركى هام عند إكتساب مهارة حركية جديدة ، فإذا لم يدرك الطالب الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة، فإنه لن يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة، فإدراك الطالب للمهارة الحركية يساعده على الإحساس بالمكان الذى يؤدى فيه، والمدى المطلوب لإنقباض عضلات الجسم المختلفة، واتجاهات أجزاء الجسم فى الفراغ، مما يساعد الطالب على التحكم فى حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً وتأتى الحركة أكثر كفاءة وسلامة.

ويذكر ماجد مصطفى (١٩٩٣م) إلى أهمية الإدراك الحس - حركى لا تقتصر على التعلم فقط بل تتعداه إلى أن أصبحت تحتل أهمية بالغة فى الأداء التكنيكي وبالتالي فان الإدراك الحس - حركى يؤدى إلى إرتفاع القدرة على التحكم فى الحركات بدقة، والإحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة مما يسمح للاعب بتوجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الإتجاه. (٣٤ : ٢٨)

وتذكر رحاب مصطفى (١٩٩٨م) نقلاً عن سامية حسن أن هناك شبه اتفاق فى أن الإحساس الحركي (الإدراك الحس - حركى) من العوامل الهامة والمرتبطة بالتوافق. (١٨ : ٢٥)

ويرى سعد جلال و محمد حسن علاوى (١٩٨٢م) أن الإحساسات الحركية تلعب دوراً هاماً فى عملية التوافق بالنسبة للحركات الحركية التى تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة وعلى ذلك فإن تغيير طبيعة الإحساس الحركى بالنسبة لمهارة حركية معينة اعتاد عليها الفرد، تؤثر فى درجة التوافق لهذه المهارة الحركية. (١٩ : ٣٠٨)

ويرى محمد علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧م) أن التوافق يتضمن عدة عناصر من أهمها الرشاقة، التوازن، الإدراك الحس - حركى ، القوة ، دقة الأداء الحركى، السرعة . (٣٧ : ٩٢)

ومما سبق يرى الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين التوافق العضلي العصبي والإدراك الحس - حركى، كما أن كلا منهما يؤثر فى الآخر.

التمرينات البدنية

مفهوم التمرينات البدنية:-

يركز فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن معيوف ذنون حنتوش وآخرون أن التمرينات البدنية كمادة لا تعنى فقط بالناحية البدنية للفرد ولكنها تستند عند تأديتها وتطبيقها إلى الأسس التربوية الحديثة التى يركز عليها علم النفس والاجتماع وعلوم التربية وطرق التدريس. كما أنها تستند أيضاً إلى مبادئ وحقائق علمية تستمدتها من علم التشريع، وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها من العلوم الحديثة وذلك حتى تتماشى مع صفات وقدرات كل مرحلة من مراحل السن والجنس . (٣١ : ٤٠)

وتشير عطيات خطاب (١٩٨٧م) إلى أن التمرينات البدنية هى الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن فى الأداء الرياضى والمهني وفى مجالات الحياة المختلفة. (٢٦ : ٢٣)

ويعرف موسى فهمي وعادل حسن (١٩٩٦م) التمرينات البدنية بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية المستمدة من (علم النفس - علم الاجتماع - التربية - طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء والتشريع وعلم الحركة والصحة العامة). (١٤٨ : ٥٣)

أهمية التمرينات البدنية:-

وتذكر عطيات خطاب (١٩٨٧) أن التمرينات البدنية كأحدى أنواع الأنشطة الحركية تحتل مكانة لا تقة نظراً لأهميتها لقطاعات الشعب المختلفة والتي يمكن إيجازها كالآتي:-

١. تمتاز عند تأديتها بعدم خطورتها.
٢. لا تتطلب ملعباً نظامياً ، فيمكن ممارستها في أى مكان.
٣. معاونة النمو المتزن للمحافظة على سلامة القوام.
٤. تعتبر التمرينات أساس الإعداد البدني العام والخاص للأنشطة الرياضية.
٥. تعتبر التمرينات ضرورية من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب كوسيلة للراحة الايجابية والمحافظة على الصحة.
٦. يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارستها ابتداءً من سن الطفولة إلى الكهولة نظراً لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق وخصائص كل مرحلة سنية. (٢٦ : ٢٣)

تقسيم التمرينات البدنية:-

ويركز فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن معيوف زنون وآخرون، أن التمرينات البدنية قسمت إلى أربعة أقسام وهى:-

١. تقسيم التمرينات البدنية من حيث أهميتها.
٢. تقسيم التمرينات البدنية من حيث أغراضها.
٣. تقسيم التمرينات البدنية من حيث تأثيرها.
٤. تقسيم التمرينات البدنية من حيث مادتها. (٣١ : ٤١)

تقسيم التمرينات البدنية من حيث أغراضها:-

ويركز فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن معيوف زنون وآخرون أن التمرينات البدنية تنقسم من حيث أغراضها إلى:-

١. تمرينات أساسية عامة.
 ٢. تمرينات غرضية خاصة (نوعية) (مشابهة).
 ٣. تمرينات المسابقات. (٣١ : ٤٣)
- وما يهمنا في هذا التقسيم هي التمرينات النوعية أو الغرضية لارتباطها بموضوع البحث .

التمرينات النوعية:-

ويذكر مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) أن التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التمرينات أو التدريبات التي تتشابه في التركيب الديناميكي مع الأداء المهارى.

وتمرينات هذا النوع هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى.

وتعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات.

وهي تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية، حيث تتشابه هذه التمرينات النوعية مع الأداء الفنى للمهارة ، ويجب أن تؤدي تحت شروط معينة وهي:-

١. أن تحتوى هذه التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية.
 ٢. أن تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصنيعها.
 ٣. يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة الممارس.
- وفى ضوء هذا الإتجاه ظهرت أهمية التمرينات النوعية التى تمثل الأساس فى الاختيار المناسب وإعداد الناشئ. (٥٢ : ٢٢)

تذكر عطيات خطاب (١٩٨٧م) أن التمرينات الغرضية الخاصة عبارة عن وسائل مساعدة تهدف لإعداد وتنمية الأنواع الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة التنافسية الرياضية.

(٢٦ : ٣٠)

ويذكر فايد على (١٩٩٧م) نقلاً عن معيوف ذنون حنتوش وآخرون أن التمرينات الغرضية الخاصة هي نفس التمرينات الأساسية من حيث المبدأ أو من حيث كونها حركات يؤديها أجزاء الجسم المختلفة غير أنها تختلف من حيث الغرض وهي ليست إلا عاملاً مساعداً للارتقاء بالمستوى الحركي أو المهارى الخاص. (٣١: ٤٤)

تعريف التمرينات النوعية (المشابهة) :-

يذكر حازم حسن (١٩٩٦م) نقلاً عن هشام صبحي أن التمرينات المشابهة هي "التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي". (١٥: ٥)

ويذكر عبد العظيم السيد (١٩٨٧م) أن التمرينات الخاصة (النوعية) هي التمرينات التي تتضمن عناصر من نوع النشاط الممارس (أحدى المهارات الأساسية) وأيضاً التمرينات التي تعمل في أثناءها 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. (٢٥: ١٧)

أهمية التمرينات النوعية (المشابهة) :-

ويذكر حازم حسن نقلاً عن كلاً من محمد محمود عبد السلام، ومحمد إبراهيم شحاتة أنه كلما كان تدريب القوة الخاصة موجهًا لتحسين الأداء باستخدام أسلوب تدريبي مناسب لنوع العمل العضلي في النشاط الممارس أمكن الوصول إلى مستوى مهارى مرتفع. (١٥: ٦)

ويذكر حازم حسن نقلاً عن محمد إبراهيم شحاتة يجب أن يرتبط أسلوب تدريب الصفة البدنية الخاصة بنوعية الأداء من جانب ، ومن ناحية أخرى على قدرة الأسلوب المستخدم حتى يمكن توفير إمكانية التدريب على المهارة ذاتها لأن القاعدة الأساسية في تنمية القوة الخاصة تعتمد على التوافق المتجانس للتوتر العضلي للمجموعات العضلية والتي تقوم بها أجزاء الجسم لأداء المهارة. (١٥: ٦)

ويذكر حازم حسن (١٩٩٦م) نقلاً عن كلاً من هشام صبحي حسن ، ومحروس محمد قنديل على أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء للمهارة. (٦:١٥)

الوثب الطويل :-

مفهوم الوثب الطويل :

ويذكر إيهاب فاهيم (٢٠٠٢م) نقلاً عن عبد العظيم عبد الحميد السيد أن الوثب الطويل إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى، يمارسها الرجال والنساء بدون تغيير في مكان المسابقة، وهي مهارة مركبة تبدأ بالاقتراب وتنتهي بالهبوط، وتعتبر تحدى بين اللاعب وذاته في كل محاولة لتحقيق إنجاز رقمي عالي، ويتفوق فيها دائماً من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية والبدنية أفضل من الآخرين، ومعرفة الوثب بالمراحل الفنية للمسابقة وقدراته على تصور الأداء الصحيح قبل الدخول مبشرة في المنافسة يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الأداء وبعد الأداء الناجح يقوم اللاعب بالتصور العقلي بين المحاولات لتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المدير من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. (٢٧ : ١٣)

المراحل الفنية للوثب الطويل:

يتفق المتخصصون في ألعاب القوى على أن المراحل الفنية للوثب الطويل تشمل الآتي:-
- الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط.

ويوضح إيهاب فاهيم (٢٠٠٢م) نقلاً عن عبد العظيم عبد الحميد السيد أن المراحل الفنية للوثب الطويل هي:-

الاقتراب:-

إن للاقتراب أهمية كبرى في الوثب الطويل وكلما زادت سرعة الاقتراب التي يمكن أن يحولها المتسابق إلى قوس الطيران لأعلى كلما زادت مسافة الوثبة وهذا يعني أن الاقتراب يجب

أن يحقق للمتسابق الوصول إلى لوحة الارتقاء بقدّم الارتقاء وفي أتم الاستعداد لأداء الارتقاء ويجب أن يحدد لنفسه مسافة اقتراب مناسبة تكون ثابتة وسرعتها وعدد خطواتها ثابت لتصل قدّم الارتقاء في مكانها فوق اللوحة مباشرة.

الارتقاء:

عملية الارتقاء تعتبر من أهم مراحل الوثب الطويل وأصعبها لأن المتسابق يؤدي جميع حركاتها في زمن قصير جدا وتتم حينما يبدأ اللاعب بلمس الأرض أولا بالكعب ويتبعه انثناء في كل من مفصل الفخذ ومفصل الركبة ورسخ القدم بدرجة بسيطة لامتناس صدمة رد فعل الأرض ثم تطبع القدم بأكملها على الأرض، ويصاحب ذلك انتقال تدريجي لمركز ثقل الجسم للأمام إلى أن يصل فوق قدّم الارتقاء ومع بداية تقدم مركز الثقل للأمام تمرجح الذراعين والرجل الحرة بشدة لأعلى متبوعة بالمد الكامل في مفصل رجل الارتقاء، ورد فعل ذلك المد انحراف مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز يندفع الوثاب أماما عاليا باستدارة بسيطة حول المحور العرضي مبتدأ مرحلة الطيران.

الطيران :

يبدأ بنهاية لحظة الارتقاء والهدف الأساسي منها وصول اللاعب لأفضل وضع يمكنه من حفظ اتزان جسمه في الهواء والإعداد لأفضل هبوط وفقا لاستعداداته وقدراته على توزيع الطاقة المكتسبة من لحظة الارتقاء على أطول مسافة طيران ممكنة ويتحدد مسار مركز ثقل اللاعب خلال مرحلة الطيران منذ نهاية لحظة الارتقاء، ومرحلة الطيران عبارة عن المسافة الأفقية التي ينقلها مركز ثقل جسم اللاعب في الهواء منذ لحظة الارتقاء وحتى الهبوط.

ويمكن تقسيم الوثب الطويل من حيث طريقة الطيران إلى الأتي:-

١. طريقة القرفصاء.

٢. طريقة التعلق في الهواء.

٣. طريقة المشي في الهواء.

وسوف يقوم الباحث باستخدام طريقة التعلق في الهواء في البحث باعتبارها من الطرق

البسيطة في التعلم.

الهبوط:

تهدف هذه المرحلة للوصول بالقدمين لأبعد مسافة أفقية ممكنة وذلك عن طريق مد الرجلين أماما مع الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز حتى يتفادى اللاعب السقوط على الجانبين أو الخلف. (١٣ : ٢٨)

ثانياً: الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة

الدراسات والبحوث السابقة والمترجمة :
أو :- الدراسات العربية.
الدراسات المرتبطة بنوى الاحتياجات الخاصة (المكفوفين) .

م	اسم الباحث	موضوع البحث	العام	العينة	المنهج	المهدف من البحث	نتائج البحث
١	أحمد محمد علي آدم.. (٤)	وضع منهج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩-١٢) سنة	٢٠٠١م	قام الباحث باختيار عينة قوامها ٣٦ تلميذ من طلاب المرحلة الابتدائية (الرابع والخامس) وقسم إلى مجموعتين مجموعته ضابطة وأخرى تجريبية.	المنهج التجريبي + المنهج الوصفي.	وضع منهج مخصص لفتح المكفوفين وخاصة من سنة ٩-١٢ سنة، ومدى تأثير هذا المنهج المقترح على التلاميذ المكفوفين على تعلم المهارات الحركية ومستوى الياقة البدنية.	١- يؤثر المنهج المقترح تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات البدنية (السرعة - الجلد العضلي - القدرة - المرونة). ٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية قيد البحث
٢	فايد علي محمد فايد (٣١)	أثر برنامج تمارين خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين	١٩٩٧م	٣٠ فرد مقسم كل منهما إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥ فرد).	المنهج التجريبي	قُدمت الدراسة إلى تصميم برنامج من التمارين البدنية كنوع من التأهيل للمكفوفين لتطوير بعض حركاتهم الأساسية وبعض قدراتهم الحسية - حركية	وقد أوضحت نتائج الدراسة تحسن المجموعة التجريبية في كافة المستغيرات البدنية وكذلك الحركات الأساسية والإحساسات قيد الدراسة بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم يتحسن لديها سوى عنصر التوازن فقط ونسبة متواضعة جداً بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

تابع : الدراسات العربية .

م	اسم الباحث	موضوع البحث	العام	العينة	المنهج	الهدف من البحث	نتائج البحث
٣	محمد نشأت أحمد طوموم (٤٤)	تنمية خاصيتي تحديد الاتجاه والمسافة وتأثيرهما على أهم مظاهر السلوك الحركي لدى التلاميذ المكفوفين من ٦-١٠ سنوات .	١٩٩٧م	١٥ تلميذ مكفوف كلياً	المنهج التجريبي	التعرف على مظاهر السلوك الحركي لدى التلاميذ المكفوفين كلياً ومدى تأثير الإعاقة البصرية على القصور الحركي لديهم ، وأيضاً تأثير النشاط المنظم على بعض النواحي الحسية مثل الإحساس بالمسافة والاتجاه .	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 المسببة لفقد البصر
٤	أمل أحمد مصطفى علي . (٨)	تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن على أداء المهارات الأساسية للمصم والكم .	١٩٩٣م	٦٠ تلميذ وتلميذة .	المنهج التجريبي	يهدف البحث إلى وضع برنامج يساهم في تنمية التوازن بنوعيه (الثابت والمتحرك) لأفراد عينه المصم والكم ، والتفرقة بين التلاميذ والتلميذات في التوازن	البرنامج يساهم في تنمية التوازن بنوعيه (الثابت والمتحرك) لأفراد عينه المصم والكم ، والتفرقة بين التلاميذ والتلميذات في التوازن

تابع: الدراسات العمرية.

الدراسات المرتبطة بالتمرينات النوعية والإدراك الحس - حركي.

م	اسم الباحث	موضوع البحث	العام	العينة	المنهج	الهدف من البحث	نتائج البحث
٥	أشرف مسعد عبد الحميد السباعي . (٥).	تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية لتلاميذ الصم والبكم وبالرحلة الابتدائية	٢٠٠٢م	٢٨ تلميذ	المنهج التجريبي	تأثير برنامج التمرينات النوعية المصور على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية لتلاميذ الصم والبكم بالرحلة الابتدائية .	يؤثر برنامج التمرينات النوعية المصور تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية لتلاميذ الصم والبكم بالرحلة الابتدائية
٦	مصطفى محمد حجازي.(٩)	الإدراك الحس - حركي ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الرثب	١٩٩٦م	وبلغت العينة ٨ من لاعبي الرثب الطويل ، و ٨ من لاعبي الرثب الثلاثي.	المنهج الوصفي	دراسة العلاقة بين الإدراك الحس - حركي والإنجاز الرقمي لمسابقي الرثب الطويل والثلاثي .	تحسن في الإدراكات الحس حركية لدى متسابقى الرثب الطويل ومتسابقى الرثب الثلاثي في المستويات العليا

ثانياً : مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة والمرتبطة :-

من العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة والتي تعرضت لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة وفئة المكفوفين بصفه خاصة ، وأيضاً من العرض السابق للدراسات والبحوث التي تعرضت للإدراكات الحس - حركية ومهارة الوثب الطويل سواء من ناحية الهدف أو المنهج أو العينة أو أدوات جمع البيانات أو أسلوب المعالجة الإحصائية.

كما كان للدراسات السابقة دوراً هاماً في توجيه الباحث إلى برنامج حس-حركى باستخدام التمرينات النوعية على تعلم مسابقة الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الأساسية من تلاميذ مدرسة النور والأمل بالمنصورة.

ولذلك فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إختيار كلاً من:-

١. إختيار المنهج التجريبي كمنهج لحل مشكلة البحث.
٢. إختيار العينة من مدارس النور للمكفوفين.
٣. الوقوف على الاختبارات البدنية واختبارات قياسات الإدراك الحس - حركية المناسبة لهذه الفئة .
٤. إستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.