

## أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التعليم والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين

- \* أ.د. عمار رواب
- \* أ. معزز بالله شريف
- \* أ. محمد نزييم بومعزة

### الملخص :

إن الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية جعلها من أهم المجالات الداعمة لتعزيز دور ذوي الإعاقة في المجتمع ، فهي تساعدهم على إستعادة توازنهم الجسدي و التدريب على اللياقة البدنية وكذلك ترفع من روح المعنوية عندهم ، كما تعزز ثقتهم بأنفسهم وتحقق لهم إتصالاً أفضل بالمجتمع المحيط بهم . ولقد تطرقنا في بحثنا هذا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية كالتعلم (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين ، وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية :

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية (التنقل) والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل ، على ذوي الإعاقة البصرية (صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين) إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم (التنقل) والتوازن الحركي و سرعة رد الفعل لصغار المكفوفين .

### The summary:

The role which is played the physical education and sports makes it the most important support areas to enhance the aspect of the disabled in society , through helping them to regain their bance , as well as raising their morale. In addition to that ,it promotes their self confidence and realizes a better connection with their surrounding community.

We have dealt in this research with the impact of the proposed training program to enhance some of the physical attributes such as education «Locomotor Mobility » and balance, reaction speed to the young blind.

This study yielded the following results :

The practice of physical education and sports has a positive impact on improving certain physical attributes (Mobility ) motor balance and reaction speed On the visually disabled ( blind young school Taha Hussein )

Since there are significant differences show that the proposed training program influenced on the learning improvement (Mobility) motor balance and reaction speed to the young blind

**مقدمة :** أقتضت حكمة الله تعالى أن وهب الإنسان الحواس الخمس لكي تكون له عوناً في حياته وفي اتصاله بمجتمعه وبيئته التي يعيش فيها واقتضت كذلك أن يسلب بعض البشر النعم لكي يعتبر من عافاه الله ويحمد الله على تلك النعم التي وهبها الله إياه فالإعاقة ليست نقمة بل بالتأكيد نعمة على الشخص ذوي الإحتياج فقد تكون اختباراً وابتلاءً من الله له فيصبح هذا الإبتلاء عامل يقوي إرادته وإصراره في الحياة وقد تكسبه حب الناس له ، وقد تزيد من إيمانه وتجعله كذلك يحب مساعدة الآخرين وخاصة زملائه ذوي الإحتياج وتزيد من

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر

البريد الإلكتروني: azousport@rocketmail.com .

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر

\* معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة الجزائر

كفاءة حواسه وقدراته المتبقية بحيث تصبح ذات مستوي أعلى في الأداء والوظيفة عن حواس وقدرات الإنسان العادي ومن المتفق عليه تربويا أن لحواس الطفل ذوي الإحتياج بصريا دور هام في حباته الخاصة والعامة وفي كافة ما يصدر عنه من سلوكيات وذلك لأن حواسه تلك تعد بمثابة أدوات اتصال بينه وبين بيئته الإجتماعية حيث يحصل عن طريقها على المعارف والخبرات والمعلومات ومن ثم يهيئ حياته وظروفه بناء على إمكانيات تلك الحواس وقدرتها على الوصول إلى كل ما يريد الحصول عليه حيث تقوم كل منها بوظيفتها الأساسية وكل هذا ينصب على طبيعة تكوين جهازه العصبي والذي يجعله دائما على إتصال مستمر بكل ماهو حوله نتيجة وجود حالة من عدم التوازن الناشئ عن الحاجات التي يجب إشباعها والمؤثرات الخارجية في بيئته وهذا عن طريق الحصول الجسم علي الإثارة خارجيا من مدخلات حسية مرضية وهذا لتعود الفرد إليه اثناء التواصل مع بيئته المجهول. ومن هنا تبدو أهمية تنمية وتدريب الحواس الأخرى لدى ذوي الإحتياج بصريا بطريقة متواصلة ومستمرة وبشكل وظيفي كما يجب ان تقوم هذه عملية تنمية وتدريب المهارات الحسية في وقت مبكر بالنسبة لذوي الإحتياج بصريا حتى تصبح لديه مهارات تلقائية ولايجد صعوبة في التفاعل مع المشيرات البيئية ويمكنه بعد ذلك مواصلة عملية الإدماج في بيئته والتعلم أفضل. ومن الطبيعي أن تكون هناك مشكلات يعيشها كيف البصر ومن أهمها القصور الكبير والملاحظ في القدرة على الحركة: حيث أن الكفيف يصبح في حالة إعاقة مزدوجة من حيث الحركة والبصر وتحد الشخص الكفيف في حركته وقد لا يستطيع أن يتأقلم مع ما يحيط به. وكذلك تجعل الكفيف يعتمد اعتمادا كبير ا على مساعدة الآخرين له فيؤثر على علاقته الإجتماعية واتجاهاته. حيث ان في مجال الحركة لا يستطيع الطفل الكفيف ان يتحرك بنفس السهولة والمهارة التي يتحرك بها الطفل المبصر إذا ما أراد توسيع دائرة محيطه الذي يعيش فيه... ولذا كانت حركة الكفيف في مجال غريب عليه حركة تتسم بالكثير من الحذر واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات أوبقع على الأرض نتيجة تعثره بشئ أمامه وفي هذه الحالة تظهر المشاكل في تعلم الحركي ونقص المهارات الأساسية في الحركة أن الطفل المبصر يتمكن من المشي باستقلالية حوالي الشهر الثاني عشر من عمره . إضافة إلى ذلك فإن هناك مشكلات أخرى بوجهها ذوي الإحتياج بصريا متعلقة بإتقان المهارات الحركة و تتمثل هذه المشكلات في التوازن. الوقوف أو الجلوس الإحتكاك. الإستقبال أو التناول. الجريان ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف عامل أساسي يآثير في عملية تأهيل وإعادة تأهيل ذوي الإحتياج ، وتلعب دور هام في تنمية قدراتهم الحركية والوظيفية من القوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وتوازن وتوافق ، كما أنها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية الأجهزة الجسم الحيوية ، وتقلل من حاجة الأفراد لذوي الإحتياج بصريا لمساعدة الآخرين لهم عن طريق تنمية المهارات المتصلة بالتقل مثل تقدير المسافات ، وتحديد العلاقات البارزة في البيئة.لهذا تبين لنا أهمية البرامج لتنى تعتمد على تنمية المهارات الحركية للكفيف .

**2. الإشكالية :** تعد التربية البدنية والرياضية من المجالات والبرامج التي تساهم في تنمية وتقديم ثقافة الأمة على تحقيق الأهداف التربوية ، كما أنها تعتبر شرطا ضروريا لاكتساب اللياقة والصحة وتحسين وتعزيز القدرة على الإنجاز والعمل ، إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعلم بهدف الإعداد للحياة ، كما لها دور فعال في تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والصحة والمظهر الجسماني. الخ للفرد من خلال ممارسة أوجه النشاط الرياضي بمختلف أشكاله ومستوياته ، وتوفر فرص النمو المناسبة بتنظيم وقيادة وهيكله الأفراد والأطفال من خلال الأنشطة الحركية العضلية لاكتساب التنمية والتكيف البدني وإتاحة الجو الملائم للنمو الطبيعي والسليم ، كما أنها تعتبر سلوك انساني يقوي العلاقات الانسانية ، يستطيع الفرد من خلاله اكتساب شخصية سليمة والوصول إلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة بغض النظر إن كان الفرد سوي أو غير سوي لدى فإن التربية البدنية والرياضية لا تفرق في ممارستها بين الشخص العادي

أو ذو الإحتياج ، لذا يحظى موضوع رعاية ذوي الإحتياج باهتمام عالمي على نطاق واسع تستوي في ذلك الدول المتقدمة ودول العالم الثالث بعد أن كشفت الإحصاءات عن ضخامة عدد ذوي الإحتياج على مستوى العالم والمقدر بنحو 900 مليون شخص عدد المعوقين في العالم اليوم نسمة على حسب تقرير منظمة الصحة العالمية WHO على الأقل بين أطفال وراشدين أصيبوا بالعجز كلياً أو جزئياً في أحد أعضاء الجسم أو إحدى حواس السمع أو البصر أو الكلام أو المرض أو الاعتلال عقلياً أو نفسياً. أو الجمع بين أكثر من عاهة.. وجميع هؤلاء يواجهون حواجز مختلفة ذات أنواع مختلفة يجب التغلب عليها بالطرق المناسبة لكل حالة لإتاحة الفرص لأداء دورهم في الحياة والمجتمع على قدم المساواة مع غيرهم من الأسوياء وقد تحرك المجتمع العالمي ممثلاً في هيئة الأمم المتحدة في خطوات متتالية ربما كان آخرها وأهمها برنامج العمل العالمي للمعوقين الذي صور ميثاقاً بين أمم العالم لفترة بين عام 83 وعام 1993م تتعاون فيه مختلف الجهات ذات العلاقة على الصعيد العالمي والمستوى الإقليمي وفي نطاق كل دولة للأخذ بيد هذه الفئة واستخدام كل الإمكانيات المتاحة للوقاية من العلل التي تحدث الإعاقة وعلاجها وتوفير فرص التعليم والتدريب والتأهيل والتوظيف وتهيئة المناخ الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والترفيهي والرياضي.. لتقبل هؤلاء الأفراد وتحقيق هدفنا المشاركة الكاملة والمساواة بينهم وبين باقي أقرانهم في المجتمع لذا تعد الرياضة من أهم المجالات التي تسعى جاهدة إلى دمج ذوي الإحتياجات الخاصة في المجتمع ، فإن الدولة تسعى إلى الإهتمام بمختلف رياضات هذه الفئة ، أو بالأحرى رياضة ذوي الإحتياجات الخاصة من خلال فتح مراكز لإعادة التأهيل ، كم سعت إلى دمج الرياضة في المؤسسات التربوية كما هو الحال في مدرسة طه حسيين لصغار المكفوفين بولاية بسكرة ، هذه المدرسة التي تستقطب العديد من التلاميذ ذوي الإحتياج بصريا بمختلف أصناف اعاقاتهم ، فهذه المدرسة وكباقي المؤسسات الأخرى تسعى إلى جعل هذه الفئة فئة كغيرها من فئات المجتمع ، من خلال توفير لهم كل الإمكانيات والوسائل المادية والإطارات البشرية ، ومن أبرز مايميل إليه التلميذ ذو الإعاقة أو غيره هي الرياضة حيث خصصت لهم حصص لممارسة الرياضة وذلك للترفيه عليهم وإراحتهم من ضغط الحجرة والدروس ، فكانت لنا إطلالة على برنامجهم الخاص بمادة الرياضة وعليه حضرنا لرؤيتهم ما سمح لنا بالتقرب منهم ورصد أهم المشاكل التي يواجهونها خاصة في الرياضة ، فوجدنا بعض النقائص خاصة في بعض الصفات كالتسويق الحركي والتوازن وسرعة الإستجابة أورد الفعل لمختلف المثيرات خاصة وأن هذه الفئة تعتمد بالدرجة الأولى على حاسة السمع ، بعد كل هذا جاءتنا الفكرة وهي إنشاء برنامج تدريبي نحسن من خلاله أهم النقائص التي وجدناها في الصفات المذكورة سابقا وبذلك فإن مشكلتنا هي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين التعلم (التسويق) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين؟ .

وفي هذا التساؤل العام نبحت عن مدى تأثير البرنامج التدريبي المكيف المقترح على تحسين التعلم الحركي والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي؟.

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي؟.

- هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل؟.

**3. فرضيات الدراسة :**

**1.3 .الفرضية العامة :** للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تحسين التعلم (التنقل) والتوازن الحركي

وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين

### 2.3. الفرضيات الجزئية : من الفرضية العامة نصوص الفرضيات الجزئية التالية :

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي (التنقل الحركي

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي .

- للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل .

### 4. تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة :

#### 1.4. البرنامج : البرامج هي أحد عناصر تخطيط و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ و في

هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة ومن وجهة نظر عبد الحميد شرف " هو عبارة عن الخطوات التنفيذية التخطيطية لخطة صممت سلفا " (1) عبد الحميد شرف : البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، مصر ، 2002 ، ص2 .

#### 2.4. التدريب : يرى البعض إن كلمة (التدريب ، training) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية traheer وتعني

يسحب أو يجذب ، وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من مربي الحيات لإعداده للإشتراك في المسابقات " (2) محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص35 ثم انتقل المصطلح إلى المجال الرياضي ، وفي لغتنا العربية يقال : درب فلان بالشيء ، وعليه ، وفيه ، عودة ومرنة ، ويقال درب البعير أدبه وعلمه في الدروب " (3) المعجم الوسيط ، الجزء الأول ، مطبعة مصر ، 1960 ، ص276 .

#### 3.4. التدريب الرياضي : يرى " محمد علاوي " أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس

والمبادئ العلمية ، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن الأنشطة " (4) محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص36 .

#### 4.4. التعلم الحركي : " التعلم الحركي بأنه عملية غير مرئية ويمكن رؤية نتائج التعلم المهاري في تحسن

الاداء ولكن عملية التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، والذاكرة العقلية لتكنيك معين تسمى (البرنامج الحركي) والذي يبدأ تكوينه في المراحل الاولى للتعلم المهاري " (5) بيترج . ل. تومسون. المدخل إلى نظريات التدريب ، القاهرة: ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، 1996 .

#### 5.4. التوازن الحركي : يرى كلا من محمد علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1989م) أن المفهوم العام

للتوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف علي قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي علي عارضة مرتفعة ومن ناحية أخرى فان تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته علي تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بشكل كبير على صفة التوازن كرياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية ، وعندما يكون اللاعب في وضع غير متزن أو ما يمكن أن تسميه بوضع اللاتوازن ، فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة كما انه لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في اتجاه سوى اتجاه واحد فقط <sup>6</sup> محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : 1989 ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ص16 .

#### 6.4. سرعة رد الفعل : وهي الفترة الزمنية بين مثير والاستجابة الحركية لهذا المثير ، وهذه لها أهميتها الكبرى

في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة ، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة <sup>(7)</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص65 وتعني أيضا قدرة

الجهاز العصبي العظلي على إنجاز رد الفعل لتبنيه معطى في أقصر وقت كالاستجابة لحركة الإشارة المسيقة سواء كانت إشارة سمعية ، بصرية وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه (8) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 58

**7.4 - ذوي الإحتياجات الخاصة :** يمكن تعريفهم بأنهم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي والمتوسط في خصية من الخصائص ، أو في جانب ما أو أكثر من جوانب الشخصية إلى الدرجة التي تحتم إحتياجاتهم إلى خدمات خاصة تختلف عما يقدم إلى أقرانهم العاديين ، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكن بلوغه من النمو والتوافق<sup>(9)</sup> عبد المطلب أمين القريطي : سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 382 .

**8.4 . مدرسة طه حسين لصغار المكفوفين :** تاريخ الافتتاح سبتمبر 1976 تاريخ الإنشاء: 80 / 59 المؤرخ في 08 ماس 1980 المساحة الإجمالية : 3000 م<sup>2</sup> منها 1700 م<sup>2</sup> مغطاة وفي الموسم الدراسي 2014 / 2015 كان عدد التلاميذ : 71 الداخليون 37 الداخليات 16 نصف الداخليون 12 نصف الداخليات 06 عدد الأطوار 3 الطور الأول 25 الطور الثاني 11 الطور الثالث 32 الفرقة البيداغوجية : هيئة التاطير: المدير ، المستشار ، المراقب ، المنسقة هيئة التدريس والتكفل : فرقة التدريس 19 ، فرقة النشاطات التربوية 06 فرقة المكلفين بالمتابعة والملاحظة 18 فرقة المتابعة الطبية والنفسية 05 الولايات التي قدم منها التلاميذ : بسكرة ، باتنة ، ميله ، الوادي ، غرداية خنشلة ، ورقلة ، تمنراست عدد الوحدات البيداغوجية : 04 الطور الأول ، 02 الطور الثاني ، 04 الطور الثالث ، 01 قسم تحضير 01 قسم لتعليم البراي ( كبار) البرنامج المتبع: برنامج التربية الوطنية مكيف لصالح الفئة بالإضافة إلى نشاطات تربوية وأنشطة رياضية وأشغال يدوية .

**9.4 . صغار المكفوفين :** هم الأطفال الذين لا يمكنهم أن يتعلموا من الكتب والأساليب البصرية التي تستخدم مع أقرانهم العاديين في العمر الزمني نفسه ونت ثم يحتاجون إلى طرق ووسائل وأدوات تعليمية خاصة<sup>(10)</sup> طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف محمد : الإعاقة البصرية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص 19

## 5. أهداف الدراسة:

**1.5. الهدف العلمي:** لا زالت الدراسات المتعلقة بفئة ذوي الإحتياجات الخاصة لم تحض بمكانتها في مجتمعنا مقارنة بالدول المتقدمة وعليه فإننا بحاجة إلى معرفة كل ما يتعلق بهذه الفئة في كل المجالات حتى في المجال الرياضي بصفة خاصة وهذا لا يأتي بدون إجراء دراسات وأبحاث تخص هذه الفئة ولقد جاءت دراستنا التي تبرز مدى حب هذه الفئة للرياضة وممارستها بغض النظر عن الإعاقة.

**2.5. الهدف العملي:** بعد القيام بالدراسة الميدانية والنظر في كل العوامل التي قد تكون سببا في نجاح برنامجنا ، نحاول من خلاله إيجاد الحلول التي يمكن عن طريقها التخلص أو الإنقاص من النظرة الدونية التي هذه الفئة من حيث الاهتمام بالرياضة المدرسية وتوفير المنشآت الرياضية لمراعاة التغيرات المناخية المختلفة وتوفير الوسائل البيداغوجية الكافية لإيصال المعلومة ووقوف على مدى تأثير البرنامج المقترح على التعلم المهارات الحركية بما فيها التعلم التوازن والسرعة رد الفعل والتعلم الحركي .

**6. أهمية الدراسة:** تكمن أهمية البحث في محاولة إيجاد بعض التمرينات والألعاب الرياضية ومحاولة تكييفها لذوي الإعاقة البصرية ، خاصة أن هذه الفئة تمارس سوى لعبة واحدة وهي كرة الهدف ، بالإضافة إلى تحسين بعض

الصفات البدنية التي تساعدهم في عملية التقل والتوازن ، ومحاولة التساوي بينهم وبين الفئة السوية وأنه لا يوجد فرق وأنهم يستطيعوا ممارسة حصص الرياضة التي يتم تكييفها .

**7. خطوات سير البحث الميداني :** كانت لنا جلسة مع الفرقة البحث يوم 08 /12/2014 والذي وجهنا لاختيار البحث في مجال هذه الفئة فئة ذوي الإحتياجات الخاصة بمدرسة طه حسين لصغار المكفوفين بولاية بسكرة ، وفي يوم 12/01/2015 قمنا بزيارة المدرسة التي استقبلنا فيها من طرف المدير الذي أكد على موافقته بالقيام ببحثا التجريبي على تلاميذ مدرسته ، وفي الأسبوع الموالي 19/01/2015 قمنا بزيارة استطلاعية على المدرسة التي استقبلنا فيها مدرس التربية البدنية والرياضية فيها الأستاذ بحفاوة ، ومن خلال هذا تمكنا من :

- التعرف على التلاميذ (العينة) والتقرب منهم .

- التعرف على مكان ممارسة الرياضة والأدوات المتوفرة .

- محاولة اكتشاف المشاكل والصعوبات المتوقع مواجهتها أثناء العمل الميداني .

- التعرف على الرياضة الممارسة داخل المدرسة والمفضلة عند التلاميذ .

- موافقة على البرنامج التدريبي المقترح والذي وافق على إجرائه الأستاذ الذي ساهم بشكل فعال وكبير في إدماجنا مع هذه الفئة وتقربنا أكثر منهم ، كما عرضنا البرنامج المقترح على بعض المختصين وذلك من أجل الوقوف على بعض النقاط التي يرونها مهمة وغير ذلك من الملاحظات الهامة .

**8. المنهج المتبع في الدراسة :** في دراستنا هذه راعينا أن يكون المنهج التجريبي هو المنهج المتبع وذلك من أجل استخلاص النتائج ، والمنهج التجريبي هو الذي يقوم أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميكيات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي .لنستنتج في الأخير مدى تأثير البرنامج في تحسين الصفات البدنية ، وباستعمال الاختبار القبلي والبعدي تقدر مدى التطور إحصائيا.

#### **9. المجتمع وعينة الدراسة :**

**1.9. مجتمع البحث :** إن مجتمع الدراسة هو الفئة الاجتماعية التي نود إقامة الدراسة التطبيقية عليها وذلك وفق المنهج المختار والمناسب للدراسة ، وفي دراستنا هذه مجتمع البحث المتاح هو كل تلاميذ مدرسة صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين مدينة بسكرة وعددهم 71 تلميذ .

**2.9. عينة البحث :** إن الهدف من اختيار عينة البحث هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي . وبذلك تكون العينة مجموعة من الأفراد منتقيات لوضعهم في دراسة والخروج منها بنتائج لتعمم على مجتمعهم الأصلي .

- وكان اختيارنا للعينة والتي عددها 15 تلميذ بالنسبة تمثيل تقدر 21% وكان اختيار العينة مقصود وفق ما يلي :

- التلاميذ الممارسين للرياضة نوع الجنس (فئة الذكور) وفق درجة الإعاقة b1, b2, b3 .

#### **10. حدود الدراسة :**

**1.10. المجال المكاني :** تم إجراء حصص التربية المقترح لتلاميذ صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين بسكرة بساحة المدرسة المخصصة للممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف

**2.10. المجال الزمني :** امتد العمل في جمع المادة العلمية النظرية وإخراجها في قالب النهائي من

2015/01/20 إلى 2015/03/28 أما الجانب التطبيقي للبرنامج المقترح فقد حدد يوم 2015/01/26 بداية إجراء الإختبار القبلي والبرنامج الذي دام 12 أسبوع وانتهى بإجراء الإختبار البعدي يوم 2015/04/27 ، والمدة الأخيرة بعده لجمع البيانات الإحصائية وتحليلها والخروج بنتائج الدراسة .

#### 11. متغيرات البحث :

**1.11. المتغير المستقل :** المتغير المستقل هو الذي يؤثر في العملية والذي من خلاله نلاحظ مدى تأثيره على المتغير التابع وذلك من دراسة وتحليل نتيجة التجربة ، وهنا في هذه الدراسة يعتبر البرنامج التدريبي المقترح هو المتغير التجريبي .

**2.11. المتغير التابع :** نقصد به المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل وبذلك تكون الصفات البدنية هي التابعة من حيث تأثيرها سلبا أو إيجابا بهذا البرنامج .

**3.11. المتغيرات الدخيلة (الوسيطه) :** وهي تنقسم إلى ثلاثة أنواع في المنهج التجريب .

- متغيرات ترتبط بمجتمع البحث .

- متغيرات ترتبط بالإجراءات التجريبية .

- متغيرات خارجية .

وفي دراستنا هذه ولأننا نعمل في مكان واحد ونقوم بالإختبارات المقننة وفي نفس الزمن والمكان وعلى نفس الأشخاص فتكاد تكون معدومة وهذا ما يقلص أثرها على نتائج التجربة بشكل فعال وكبير .

#### 12. أدوات الدراسة :

**1.12. العتاد :** وهي الأدوات المتوفرة في المدرسة وما تتوفر عليه قاعة الجامعة من لوازم الرياضة كون أننا استعنا بالجامعة .

**2- 12 - لوازم خاصة بالإختبارات القبلية والبعديّة :** وهي تتمثل في أدوات القياس ( قياس الأبعاد بجهاز الديكامتر أو ما يسمى بالشريط المترى) ، قطعة طباشير لتحديد الحدود والمسافات الموضوعة في الأرض ، صافرة ، ميقاتي ، أقماع ، منبهات ، كرة الجرس .

**13. التصميم التجريبي :** هناك أنواع كثيرة من التصميمات التجريبية والتي يختار الباحث مايراه مناسباً له لإختبار صحة النتائج المستتبهة من الفروض ، وهنا تختار طريقة المجموعة الواحدة نظراً لمزايا هذا التصميم التجريبي ويمكن تلخيص هذا التصميم في الخطوات التالية :

- إجراء قياس قبلي على المجموعة (بإستعمال الإختبارات) وذلك قبل إدخال المتغير التجريبي (المستقل) .

- إدخال المتغير التجريبي (حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح) .

- إجراء القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج لقياس تأثيره على أداء الصفات البدنية (التعلم الحركي ، التوازن الحركي ، سرعة رد الفعل) .

- يتم حساب الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ، ثم تختبر دلالة هذا الفرق إحصائياً .

**14. مواصفات البرنامج التدريبي المقترح :** يمتد البرنامج لمدة زمنية قدرها 12 أسبوع حيث كل أسبوع يحتوي على حصة تدريبية أي 12 حصة إجمالياً ، تعمل كلها على تحسين التعلم الحركي ، والتوازن ، وسرعة رد الفعل . كما أن ، كل حصة مدتها ساعة ونصف وفي مرحلتها الرئيسية تؤدي تمارين قابلة للتطوير .

الإختبارات وسيلة من الوسائل التي بواسطتها تجمع البيانات والمعلومات حول اللاعب ومدى تقدمه ومستواه سواء البدني أو المهاري ، وهي وسيلة جيدة ودقيقة نظراً لطابعها الذي يتسم بالتجريب والتقنين ، لقد تم تطوير وتقنين الكثير من الإختبارات ، والتي قام بإعدادها خبراء وهي تحمل تعليمات محددة لتطبيقها وتفسير

نتائجها وبذلك فهي قد نجحت في شكلها وميزتها من خلال الشروط العلمية للاختبار والتي تشكل من الصدق. الثبات. الموضوعية وفي بحثنا هنا اعتمدنا على ثلاث اختبارات مكيفة حسب نوع الإعاقة تم تصميمها التي تخدم التعلم الحركي ، وتم تطبيقها ميدانيا على العينة لحساب الثبات وتبين ذلك .

#### 1.15.1. اختبار التعلم الحركي : (التنقل الحركي) :

1.1.15. الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنقل بعدد الأقماع الناجحة

2.1.15. الأدوات والتنظيم: 10 أقماع ، 4 منبهات ، صافرة ، ميقاتي توضع الأقماع على شكل دائرة في وضع مائل على الأرض ، وضعت الأربع منبهات بجانب أربع أقماع متباعدة عن بعضها البعض للدلالة على وجود الأقماع ، يوقف المختبر في مركز الدائرة

3.1.15. مواصفات الأداء: يوقف المختبر داخل الدائرة في المركز ، عند تشغيل المنبهات وعند سماع صافرة الانطلاق من الحكم الأول يبدأ المختبر في عملية إيقاف الأقماع بالاستعانة بصوت المنبهات للعشور على الأقماع وإتمام الاختبار في مدة زمنية قدرها 75 ثانية .

#### 4.1.15. الشروط :

- تحتسب نتائج التمرين في الأقماع الموقوفة خلال المدة الزمنية المقدره .

- وضع الكمادات الحاجبة للرؤية .

- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار على أن تحتسب له الأفضل .

5.1.15 التسجيل: تحسب النقاط في عدد الأقماع الموقوفة خلال المدة الزمنية من عشرة أقماع

#### 2.15.2. اختبار التوازن الحركي :

1.2.15. الغرض من الاختبار: اختبار التوازن الحركي خلال خلال 15 ثا .

2.2.15. الأدوات: كرة الجرس ، منبه ، قمع ، ميقاتي ، كمادات حجب الرؤية

3.2.15. التنظيم: قمع يوضع أمام خط البداية على بعد 10 أمتار أمام خط النهاية وضعت كرة الجرس

بجانبا منبه يرن للدلالة على مكان الكرة ، يقف حكم الوقت بجانبهم

4.2.15. مواصفات الأداء: يقف المختبر في خط البداية واضعا كمادة حجب الرؤية عند اعطاء الإشارة من

الحكم يتقدم نحو الكرة ويرفعها عاليا بكلتا اليدين مع رفع أحد الركبتين عاليا محاولا الإتزان على رجل واحدة خلال 15 ثا ، بمجرد رفع الركبة وبداية الإتزان يضغط على الميقاتي

#### 5.2.15. الشروط :

- تحتسب نتائج التوازن في عملية الحركة التي يقوم بها خلال المدة الزمنية

- مراعاة عدم وضع الرجل المرفوعة على الأرض

- مراعاة عدم تغيير الرجل خلال المدة الزمنية

6.2.15. التسجيل: تحتسب النقاط خلال المدة الزمنية المقدره على النحو التالي :

- في حالة الثبات الجيد وعدم الحركة تحتسب له 5 نقاط .

- في حالة التحرك وعدم القدرة على التوازن تحتسب له 2 نقاط .

- في حالة عدم التوازن ومحاولة وضع الرجل تحتسب له 0 نقطة .

#### 3.15.3. اختبار سرعة رد الفعل :

1.3.15. الغرض من الاختبار: قياس سرعة ومكان رد الفعل .



**2.3.15. الأدوات والتنظيم :** كرة الجرس ، 8 أقماع ، صافرة ، ضمادات حجب الرؤية ، يرسم خط في البداية على الأرض وهو خط الإنطلاق وعلى بعد مسافة 9 أمتار يرسم خط النهاية ، تقسم هذه المسافة إلى ثلاث مناطق متساوية المسافة أي 3 أمتار لكل منطقة ، نحدد عرض المساحة والتي تقدر ب3 أمتار نحددها بأقماع للحفاظ على المسار المستقيم .

**3.3.15. مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف البداية المرسوم على الأرض والمحدد بأقماع وبجانبه على اليسار حكم رامي الكرة أو حكم إعطاء إشارة الإنطلاق. يقوم الحكم أورامي الكرة برم الكرة على الأرض نحو الأمام وهي في حالة دحرجة ليقوم المختبر بالإنطلاق خلفها ومحاولة التقاطها في أقرب منطقة قبل وصولها إلى خط النهاية .

**4.3.15. الشروط :** تحتسب نتائج الالتقاط في المناطق الثلاثة فقط

- يجب أن يكون المختبر خلف خط الإنطلاق بمساعدة الحكم

- يجب أن يكون المختبر واضح لكمدات حجب الرؤية

- يسمح للمختبر بمحاولتين على أن تحتسب له المحاولة الأفضل

- الخطوط المرسومة على الأرض تعتبر داخل مقياس المسافة ، 5 سم عرض الخط .

**5.3.15. التسجيل :** تحتسب النقاط لكل عملية التقاط صحيحة يقوم بها المختبر داخل 9 أمتار المحددة

وفق للشروط التالية :

- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الأولى يحصل المختبر على 5 نقاط .

- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الثانية يحصل المختبر على 3 نقاط .

- إذا التقط الكرة داخل 3 أمتار الأخيرة يحصل المختبر على 1 نقطة .

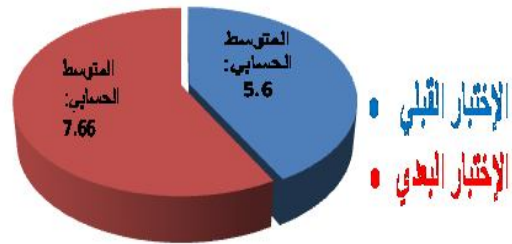
- إذا خرجت الكرة على 9 أمتار المحددة لا يحصل المختبر على أية نقطة .

**16. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية:** ثم عرض وتحليل نتائج الدراسة بوضع ثلاث محاور

حسب الفرضية الدراسة: بعد عرض جداول الإختبار القبلي والبعدي لجميع النقاط الخاصة بأفراد العينة جاءت.

**المبحث الأول: عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمتعلم الحركي ليخدم الفرضية الأولى**

عدد العينة	الإختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.65	.991	4.47	1.761	14
	البعدي	7.66	1.48			



**المناقشة:** لقد وضعنا الفرضيات التي تخص دراستنا المتواضعة لإثبات تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين التعلم الحركي (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والتي قسمناها إلى ثلاث فرضيات .

**الفرضية الأولى بالشكل التالي:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم الحركي (التنقل الحركي) من خلال نتائج الإختبار الأول الخاص بالتعلم الحركي (التنقل الحركي) فإننا وجدنا أن هناك تطور ملموس في

أداء هذا الاختبار للمجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الاختبارين القبلي وبعدي لهذه المهارة أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.6 وبلغ الانحراف المعياري 1.99 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار بعدي فقد بلغ 7.66 ، وأما الانحراف المعياري فقد بلغ " 1.48 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 4.47 " وبعد مقارنتها بالجدولية وجدنا أنها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة إحصائية. وبهذا فإن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت وهذا ما أشار له العالم الروسي Paw low في نظرية التعلم بالارتباط الشرطي وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة وهذا ما تم العمل به خلال البرنامج التدريبي المقترح إذ أدرنا أنواع عديدة من المثيرات لإيصال عملية التعلم إلى التلميذ وما لاحتضناه من خلال أدائنا للبرنامج التدريبي الرغبة الشديدة للتلميذ في التعلم وممارسة الرياضة ومحاولة كل تلميذ منهم إلى إبراز قدراته وأنه مثله مثل التلاميذ الأسوياء في ممارسة الرياضة ، وهذا ما أعطانا الرغبة والدافع الكبير إلى تقديم لهم كل التمرينات وتكييفها لهم ، هذا ما حقق الفارق الكبير بين الاختبارين . فإن القدرة على الحركة تعتبر من السمات الرئيسية التي يختلف فيها العاق بصريا عن المبصر فإن مجتمع اليوم بما يكتنفه من تعقيدات و تغيرات سريعة يحتاج إلى الفرد الذي يستطيع أن يتابع هذا التغيير و التعقيد بالأداء الحركي المناسب إذ أن الحركة توجهها عقليا للتنقل و التحرك في بيئة المحيطة و هذا بدوره يرتبط بقدرة الفرد على إدراك ما يحيط به و ذلك بإستخدامه للعلامات الحسية المتوفرة و للذاكرة العضلية و الإحساس بالوقت إن الفرد الأكثر ألفة بالمكان هو الأكثر سرعة في إدراك ما به من أشياء و لهذا فإنه كلما قلت معلومات المعاق بصريا عن المكان و إنعدمت كلما أخفق في التحرك و التنقل داخلهم ستلزم قصور المعوقين بصريا في المجال الحركي ضرورة بذل الجهود التعليمية و التدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور و تنمية المهارات الحركية بما يحق فاعلية أكثر لفاعدي و ضعاف البصر في الوسط البيئي أو المحيط الخارجي الذي يعيشون فيه عن طريق ما يلي:

مساعدة المعوقين بصريا في التعرف على مكونات بيئاتهم و إستكشافها و إدراك العلاقات فيما بينها وذلك حتى يتسنى لهم تحديد معالمها و السيطرة عليها والتنقل الأمن بفاعلية وإستقلالية معتمدين على أنفسهم دون مساعدة قدر الإمكان التدريب المنظم لتنمية و صقل المهارات الحركية لدى المعوقين بصريا كالتوازن و التناسق و المرونة و القوة ، العمل على إكسابهم الأنماط الحركية الأساسية اللازمة للتوجه والتنقل في الأماكن المختلفة عن طريق المشي و الجري و الوثب و العدو وذلك لتحقيق أكبر قدر ممكن من الإستقلالية و السلامة في آن واحد (11)

#### 2. 16 . المبحث الثاني : عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي وبعدي للتوازن الحركي يخدم لنا الفرضية الثانية

عدد العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.062	.920	3.45	.7611	14
	البعدي	.43	.491			



**.الفرضية الثانية بالشكل التالي** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التوازن الحركي ، من خلال النتائج للاختبار الثاني الخاص بالتوازن الحركي وجدنا أنه هناك تطور ملموس في الحفاظ على صفة التوازن على اغلب المجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الاختبار القبلي وبعدي لهذه الصفة حيث أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 2.06 " وبلغ الانحراف المعياري " 0.92 " أما المتوسط الحسابي للاختبار بعدي فقد بلغ " 3.4 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.49 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 3.45 " وعند مقارنتها بالجدولية وجدناها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة إحصائية ، وبهذا فإن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت . وإذا رجعنا الى مفهوم التوازن نجده " هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة او في حالة الدوران والانتقال . او هو قدرة اللاعب او المتعلم السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية"<sup>12</sup> طلحة حسين حسام الدين ، و محمد فوزي ، و محمد السيد حلمي (2007) ، التعلم و التحكم الحركي: مبادئ - نظريات - تطبيقات ، دار الدعاء للطبع و النشر - القاهرة ، 46 ، 47 وإذا سألنا على العوامل التي تحدد التوازن نجد هما مركز ثقل الجسم و خط الجاذبية الأرضية وقاعدة الارتكاز<sup>13</sup> محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، ص 424 وهذا هو أساس الذي بني به التمرينات التي اعتمدنا عليها في البرنامج المقترح وهذا ما أذ بنا الحصول على نتائج في قياس البعد بالتوازن الحركي

3.16. المبحث الثالث : عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاستجابة رد الفعل يخدم لنا الفرضية الثالثة .

العينة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	درجة الحرية
15	القبلي	.062	.231	3.03	1.761	14
	البعدي	.63	.701			



الاختبار القبلي  
الانحراف المعياري

**الفرضية الثالثة بالشكل التالي :**

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين سرعة رد الفعل (الاستجابة الحركية) ، من خلال النتائج للاختبار الثاني الخاص بسرعة رد الفعل ، لقد ثبتت هذه الفرضية من خلال التطور الملموس في الاستجابة لمختلف المثيرات المقدمة في البرنامج المقترح على اغلب المجموعة ، حيث لاحظنا من خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج الاختبار القبلي والبعدي لهذه الصفة حيث أن المجموعة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره " 2.06 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.23 " أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ " 3.6 " وبلغ الانحراف المعياري " 1.70 " ، كما بلغت " ت " المحسوبة " 3.03 " وعند مقارنتها بالجدولية وجدناها أكبر منها وهذا ما يؤكد معنوية المجموعة وهي بذلك ذات دلالة إحصائية . وبهذا فإن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت . ومن المعروف أن من العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل الحاسة المستخدمة ، إذ أن الضوء أسرع من الصوت<sup>14</sup> دار الفكر العربي ، ط2 ، 1987 ، ص 466) بالنسبة للأشخاص العاديين بينما في هذه الفئة فئة المبصرون بأذانهم نجد العكس لأن حاسة السمع أقوى من كل شئ لديهم .

كما نجد من بين العوامل عامل التركيز إذ نجد هذه الفئة أكثر تركيزاً من الفئات الأخرى . وإذا رجعنا الى مفهوم سرعة رد الفعل وهي "الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير. و هذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة ، سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة". أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، ص

32<sup>15</sup> و تعني أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد الفعل لتنبهه معطى في أقصر وقت كالاستجابة لحركة الإشارة المسبقة سواء كانت إشارة سمعية ، بصرية أولمبية وفي دراستنا ثم استعمل المثيرات المركبة في التدريب المقترح لتنمية سرعة رد الفعل عند هذه الفئة لهذا السبب سجلنا تطور ملاحظ في سرعة رد الفعل و هي في الغالب تشتمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب الذي يمكن تقسيمه إلى " بداية حدوث المثير اللحظة الحسية التي يتم فيها إستقبال المثيرات أعضاء الحس مثل: (الأذن ، العين ، ... إلخ) - لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد - لحظة إختيار الحركية المناسبة للمثير - اللحظة الحركية و تسبقها اللحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية".<sup>16</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، ص 32 .

**. الخلاصة العامة للبحث:** إن الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية جعلها من أهم المجالات الداعمة لتعزيز دور ذوي الاعاقات في المجتمع ، فهي تساعدهم على استعادة توازنهم الجسدي والتدريب على اللياقة البدنية ، وكذلك ترفع من روح المعنوية عندهم ، كما تعزز ثقتهم بأنفسهم وتحقق لهم اتصالا أفضل بالمجتمع المحيط بهم ، ولقد تطرقنا في بحثنا هذا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية كالتعلم (التنقل الحركي) والتوازن وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين وأسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية : إن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثيرها الإيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية التعلم (التنقل) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل ، على ذوي الإعاقة البصرية (صغار المكفوفين بمدرسة طه حسين) . إن النتائج التي توصلنا إليها وهي أهمية الرياضة في حياة ذوي الإحتياجات الخاصة (ذوي الإعاقة البصرية ) ، لذلك تأخذ الرياضة في حياة المعاق مكانة هامة لما لها من تأثير نفسي إيجابي حيث يتغلب على الشعور بالنقص ، ويكشف من خلالها القدرات الخفية التي وهبها الله له ، مما تزيد هممه وإرادة يندesh لها حتى الأسوياء. فممارسة رياضة واحدة أو لعبة واحدة تؤدي بهم إلى الضجر والإنطواء ، وهذا ما جعلنا نفكر في هذا البرنامج التدريبي لنحاول إخراجهم من هذا الضجر ، وتوضيح لهم أنه لا يوجد فرق بينهم وبين الأسوياء في ممارسة الرياضة وبعض ألعابها بتكيفهم لها ، وهذا ما لاحضناه خلال أداء البرنامج حيث لحضنا الإقبال الكبير للتلاميذ على ممارسة الرياضة حتى التلاميذ الذين كانوا لا يأتونا إلى هذه الحصة أصبحوا ينتظرونا ويسألونا على الألعاب والتمارين الجديدة التي جئنا بها . فالبرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تحسين الصفات البدنية التي تم تحسينها .

فممارسة الرياضة لانهصر فقط على الفئة السوية من المجتمع ، بل تشمل جميع أفراد المجتمع ، وبالخصوص فئة ذوي الإحتياجات الخاصة لأنها الفئة التي تستحق بالفعل ممارسة الرياضة وتشجيعها خلال ممارستها فموضوعنا هذا بين مدى حب هذه الفئة للرياضة والتعلق بها بغض النظر عن نوع الإعاقة ودرجتها لأن الإرادة فوق كل شيء . عندما نعيد الإطلاع على الدراسات السابقة والتي ذكرناها في بداية البحث ، والتي تتحدث على الإعاقة الحركية ومقارنة النتائج التي توصلنا إليها وهي أهمية الرياضة بالنسبة للمعاقين بصريا أو بالأحرى ذوي الإحتياجات الخاصة كما أن نتائج جل البحوث تنادي بتوفير كل الشروط اللازمة وتهيئة كل الظروف لهذه الفئة من أجل ممارسة نشاطها بكل راحة وفي الأخير يمكن أن نقول من خلال النتائج المحصل عليها تعكس صدق الفرضيات الجزئية الثلاث ، والتي تقودنا إلى صدق وتحقق الفرضية العامة إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تحسين التعلم (التنقل) والتوازن الحركي وسرعة رد الفعل لصغار المكفوفين .

**. إقتراحات ودراسات مستقبلية:** لقد كانت دراستنا لهذا الموضوع لكونه معقد دراسة متواضعة وفي حدود الإمكانيات المتوفرة لنا وبودنا أن تكون هذه الدراسة هي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال الواسع

والحساس لكونه يمس الفئة الحساسة في المجتمع وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية ، تتجلى لنا بعض الاقتراحات والحلول التي يمكن اعتبارها التخفيف من معاناة هذه الشريحة وتتجلى هذه الاقتراحات على النحو التالي:

- ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية المكيفة في مراكز الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة .
- ضرورة توفير المنشآت ، الوسائل والأجهزة والمعدات الرياضية المكيفة والخاصة برياضة المعاقين في جميع ولايات الوطن حتى نصل بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن.
- عقد مؤتمرات وملتقيات لدراسة العراقيل التي تواجه النشاط الحركي المكيف مع محاولة إقتراح الحلول المناسبة.

- التدعيم المادي والمعنوي مع التكفل التام من طرف الدولة والجهات المعنية للنهوض بهذا النشاط إلى أرقى مستوى ممكن يساير الركب الحضاري .

- تكوين أساتذة مختصين للتربية البدنية والرياضية لهذه الفئة.
- إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهميتها الحقيقية في المؤسسات كسائر الحصص التربوية الأخرى من حيث الوسائل المخصصة والقاعات الخاصة لذلك.
- يجب إمداد أساتذة التربية البدنية والرياضية بكل الطرق والمنهجيات الحديثة والمعاصرة من أجل مسايرة التطورات الحديثة ، خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا وتوظيفها في المهنة.

#### **. دراسات مستقبلية:**

- تنمية بعض المهارات الحسية لدى الأطفال المعاقين بصريا .
- تحسين بعض الصفات البدنية كالسرعة والمداومة .
- تعليم بغض المهارات الأساسية في السباحة .

#### **قائمة المراجع :**

- 1 - عبد الحميد شرف : البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، مصر ، 2002 ، ص2
- 2 - محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص35
- 3 - المعجم الوسيط ، الجزء الأول ، مطبعة مصر ، 1960 ، ص276
- 4 - محمد حسين علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ط12 ، مصر ، 1992 ، ص36
- 5 - بيتر ج. ل. تومسون. المدخل إلى نظريات التدريب ، القاهرة: ترجمة مركز التنمية الاقليمي ، 1996
- 6 - محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان : 1989 ، اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر ص16
- 7 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسين : رابعة كرة الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص
- 8 - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص58
- 9 - عبد المطلب أمين القريطي : سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة وتربيتهم ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص382
- 10 - طارق عبد الرؤوف ، ربيع عبد الرؤوف محمد : الإعاقات البصرية ، الطبعة الأولى ، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص19
- 12 - طلحة حسين حسام الدين ، و محمد فوزي ، و محمد السيد حلمي (2007). التعلم و التحكم الحركي: مبادئ - نظريات - تطبيقات ، دار الدعاء للطبع و النشر - القاهرة ، 46 ، 47
- 13 - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، ص 424
- 14 - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر ، ج1 ، ط2 ، 1987 ، ص 466
- 15 - أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، ص 32
- 16 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ج1 ، ط2 ، ص 32