PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2024) 61(1): 571-586

ISSN:1553-693

THE ROLE OF DESIGNING MOTOR AND SPORTS PROGRAMS IN DEVELOPING PHYSICAL ABILITIES FOR VISUALLY IMPAIRED INDIVIDUALS TO ACHIEVE A HEALTHY LIFESTYLE-AN EXPERIMENTAL STUDY ON THE AGE GROUP OF 10-15 YEARS-

Mohamed Kratbi[1]

[1]University of Alger 3 (Algeria), Laboratory Of Motor Performance Sciences And Pedagogical Interventions, mohamedkratbi8@gmail.com

Published: 01/2024

Abstract:

The design of training sports programs in the life of the visually handicapped is capable of improving the physical and health aspect of the motor handicapped in general and the visually handicapped in particular, which leads to the development of his movements and the improvement of his physical fitness. Reliance on the experimental approach in the process of designing the program by testing 17 individuals out of 23 students in speed, strength, balance and flexibility.

The results indicated that the sports movement program approved in the study contributed significantly to improving physical fitness, as well as enhancing muscle strength, flexibility, balance and respiratory capacity, and thus helped them improve their quality of life and raise their level of physical activity

Keywords: sports kinetic programs - physical training - physical abilities - visually impaired.

دور تصميم البرامج الحركية والرياضية لتطوير القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية في تحقيق نمط حياة صحي -دراسة تجريبية على الفئة العمرية ما بين 10 -15 سنة-

محمد قراطبي [1]

[1] جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية، mohamedkratbi8@gmail.com

الملخص :

تنبع أهمية هذه الدراسة من أهمية تصميم البرامج الرياضية التدريبية في حياة المعاق بصريا، حيث أنها كفيلة بتحسين الجانب البدني والصحي للمعاق حركيا بصفة عامة والمعاق بصريا بصفة خاصة، الشيء الذي يؤدي إلى تطوير حركاته وتحسين لياقته البدنية، كما أنها تساهم في النمو النفسي والاجتماعي للفرد المعاق بصريا وهي تحقق ما تحققه الرعاية الاجتماعية، كما تنبع أهمية هذه الدراسة أيضا في كون أنها تولي أهمية بالدراسة لإحدى الفئات المعطلة والتي يمكن استغلال طاقاتها في دفع عجلة التنمية، وذلك بالارتقاء عن طريق تأهيلها ودمجها في المجتمع، وتم انتهاج المنهج التجريبي في عملية تصميم برنامج تدريبي خاص بالتعرض لعينة من التلاميذ مشكلة من 17 فرد من أصل 23 تلميذ، وذلك من خلال تعريضهم لاختبارات منتقاة بشدة وبدقة تمثلت في اختبارات (السرعة، القوة، التوازن والمرونة)، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج الحركي الرياضي المعتمد في الدراسة ساهم بشكل كبير في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة لذوي الإعاقات الحركية والسمعية، كما عزز من القوة العضلية والمرونة والتوازن والقدرة التنفسية، وبالتالي ساعدهم في تحسين جودة حياتهم والرفع من مستوى النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: البرامج الحركية الرياضية- التدريب البدني– القدرات البدنية – ذوي الإعاقة البصرية.

- الخطوات المنهجية المتبعة للمقال العلمي :

*** مقدمة واشكالية الدراسة:**

تعد حاسة النظر واحدة من الحواس الخمس ومن أهمهم التي يعتمد عليها الفرد في تفاعلاته مع الآخرين أثناء مواقف الحياة المختلفة وتساعدهم في استكشاف العالم المحيط بهم والتواصل مع الآخرين، نظرا لكونها بمثابة الاستقبال المفتوح لكل المثيرات والخبرات الخارجية، ومن خلالها يستطيع الفرد التعايش مع الآخرين، ومن ثم تعتبر الإعاقة البصرية من أشد وأصعب الإعاقات الحسية التي تصيب الإنسان، إذ يترتب عليها فقد القدرة على النظر والرؤية، بل وتعتبر الرؤية أداة أساسية في عملية التعلم والتفاعل، تتيح لنا القدرة على مشاهدة وفهم الكتب والمخططات والرسوم التوضيحية والعروض التقديمية وغيرها من المصادر المرئية، كما أن آثار التنشئة في سن ما قبل المدرسة تبقى وتتأصل خلال الحياة المدرسية، ومن ثم فإن العناية بالتكوين النفسي وتقبل الإعاقة لدي الطفل الكفيف مع إتاحة الفرصة له للنمو والتواصل والتفاعل مع أفراد الأسرة في مواقف عادية تصقله وتساعده علي نمو شخصيته.

كما يشهد هذا العصر تطورا كبيرا في الاهتمام بذوي الحاجات الخاصة سواء على المستوى المحلي أو الدولي، وفئة ذوي الإعاقة البصرية يمثلون شريحة من سكان لا

يستهان بها، فالفرد ذو الإعاقة البصرية يتحرك بشكل محدود للغاية ويمارس النشاط البدني نادرا، فهو يعتمد على حركة الذراعين بالدرجة الأولى لاستكشاف العالم من حوله، يسعى ويجتهد في تنمية حواسه الأخرى لأعلى درجة لتعويض فقدانه للبصر (عبد القادر بوخالفة، 2021، ص18).

ويعتبر النشاط الرياضي أحد أسس التربية العامة التي تعمل على تنمية مختلف الجوانب الأساسية في شخصية الفرد، وإعداد الفرد الصالح من خلال استهداف الجوانب الأساسية البدنية والنفسية والاجتماعية والسلوكية وشخصية الفرد بصفة عامة (لحسن تريش، عبد الحكيم لعياضي، 2014، ص525). فقد أظهرت عديد الدراسات الدور الذي يلعبه هذا الأخير في الارتقاء بالشخص الممارس له في شتى النواحي النفسية والحياتية.

وتمثل التربية البدنية والرياضة بشكلٍ عامٍ عنصرا هاما ومؤثرا في حياة ذوي الاحتياجات الخاصة حيث أن لها فوائدا عديدة تمس جوانب عدة، كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحة الفرد من ذوي الاحتياجات الخاصة (فاطمة ناصر حسين وآخرون، 2014، ص312).

فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا مهما في تعزيز الصحة العامة ورفاهية الأفراد، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من الإعاقات البصرية. على الرغم من التحديات التي قد تواجهها هذه الفئة من الأشخاص في ممارسة الأنشطة البدنية (زمالي محمد وآخرون، 2021، ص426). حيث يظهر لدى المعاق بصريا صعوبات في التوازن الديناميكي والساكن وضعف الموقف، التنسيق الحركي الناقص، ضعف الحركة والمشي، ونبرة العضلات غير المناسبة (آدم أحمد، ماهر أحمد، 2005، ص156). وهو ما يؤدي إلى انخفاض القدرة على أداء التمارين البدنية المختلفة.

ولقد أشارت ليفورت (وجيه محجوب، أحمد بدري، 2002، ص189) إلى أن المعاقين بصريا يتسمون بدرجة ملحوظة من القدرة على أداء الحركة بشكل سليم، لذا هم بحاجة مستمرة للتدريب والمساندة والمتابعة والرعاية المركزة والاهتمام من قبل المتخصصين، وفي ذات السياق أيضا يقول (أسامة راتب، 1999، 175) أن أهمية الحركات الأساسية المرتبطة بالتحكم والسيطرة تستخدم بغرض الربط مع أشكال أخرى للحركة، فضلا على مساعدة الطفل المعاق بصريا على تعلم طبيعة علاقة حركة الأشياء بالمجال المكاني من حيث المسار، المسافة، معدل الانتقال والدقة، ويذكر دائما في هذا السياق (منى صبحي الحديدي، 2011، ص96) أن الطفل المعاق بصريا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لذا ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الاساسية، كالوقوف الصحيح، المشي، الجري، القفز والتعلق فهي تعد حركات أساسية هامة وضرورية لكى يستطيع الطفل التكيف مع البيئة الخارجية مع محاولة تعليمة المهارات الحركية الأرضية التي تناسبه وتعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لدية وتحسين النغمة العضلية أيضا بهدف إصلاح القوام.

ويذكر ماهر و آدم (2005) أن قصور المعاقين بصريا في المجال الحركي والحس حركي يستلزم ضرورة بذل الجهود التعميمية والتدريبية اللازمة لتعويض هذا القصور، فمن الطبيعي أن تزداد المشاكل الحس حركية والقصور الحركي لديهم كلما اتسع نطاق بيئته أو كلما ازدادت تعقيدا، لأن هذا يستلزم عليه التفاعل مع مكونات وعناصر متداخلة يصعب عليه إدراكها في غياب حاسة البصر ولذا فإنه كلما قلت المعلومات عن المكان وانعدمت ألفته به كلما أخفق في التحرك والتنقل داخله. وعليه يعد الأفراد ذوو الإعاقة البصرية من أكثر الفئات الخاصة احتياجا إلى ممارسة النشاط الحركي والرياضي وذلك نتيجة لما يعانوه من مشاكل ناتجة عن قصور في حاسة البصر فضلا عن قصورهم في إدراكهم للبيئة والتفاعل معها بفاعلية، وتعتبر الرؤية أكثر المدخلات الحسية أهمية لعملية النمو الحركي التي من المتوقع أن تتأثر سلبا مقارنة بالأسوياء.

وعليه فإن العلاقة بين ذوي الإعاقة البصرية وممارسة الأنشطة الحركية والرياضية علاقة ارتباطية، لأن هذه الأخيرة لها دور فعال في تحقيق مطالب النمو و تنمية القدرات الحركية لدى الطفل، كالقيام بمختلف الحركات البدنية الرياضية المطلوبة من مرجحات وتمديدات حركية قصوى، والتي تعتمد على الكفاءة المفصلية ومطاطيات العضلات والأوتار والأربطة، وذلك لأن البرامج الحركية تؤدي إلى الارتقاء بقدراته البدنية، الحركية، المعرفية والانفعالية (عبد السلام رشا هاشم، 2002، ص389).

من خلال المسح المرجعي واطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية كدراسة عبد الهادي (2001) حول تطبيق البرامج الخاصة بالأطفال المكفوفين التي توصل من خلالها أن الطفل الكفيف يمكنه الاستفادة من الأنشطة والخبرات التربوية باكتساب المعلومات والمهارات معتمداً في ذلك على حواسه الأخرى

ومن خلال دراسة كذلك آيات يحيى عبد الحميد (2003) التي أشارت نتائجها إلى مدى التأثير الإيجابي لبرنامج التربية الحركية المقترح على تنمية الكفاءة الحركية للأطفال المعاقين بصريا القابلين للتعلم، دراسة عبد الرحمن عبد الباسط مدنى (2012) التي أكدت نتائجها على مدى فعالية البرامج والتدريبات الرياضية وتأثيرها الإيجابي على مستوى الأداء الحركي للأطفال المكفوفين القابلين للتعلم، وبناء على كل ما سبق ومن خلال المشكلات البدنية الحركية التي يواجهها ذوي الإعاقة البصرية مثل التوازن، الوقوف، الجلوس، الاستقبال، الجري والهرولة، ومن خلال تشخيص مستوى بعض الجوانب البدنية لوحظ ضعف في بعض القدرات البدنية والأداء الحركي لذوي الإعاقة البصرية مقارنة بالأسوياء، هذا ما دفع الباحث للقيام بالبحث لمعرفة دور تصميم البرامج الحركية والرياضية لتطوير القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية في تحقيق نمط حياة صحي للفئة العمرية ما بين 10 -15 سنة،

وبناء على ما سبق يمكننا صياغة الإشكالية في التساؤل العام التالي:

كيف يساهم تصميم البرامج الحركية والرياضية في تطوير القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية وفي تحقيق نمط حياة صحي؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم تشكيل الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل اقتراح برنامج تدريبي بدني له أثر إيجابي على تنمية مستوى القدرات البدنية لفئة ذوي الإعاقة البصرية؟

2- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث؟

3- هل يوجد هناك تحسن في مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي؟

- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

تصميم البرامج الحركية والرياضية يلعب دورا كبيرا في تطوير القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية وتحقيق معها نمط حياة صحي

- الفرضيات الجزئية:

1. البرنامج التدريب البدني المقترح له أثر إيجابي على تنمية مستوى بعض القدرات البدنية لفئة ذوي الإعاقة البصرية.
2. وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
3. تحسن في مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

- أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في تناولها فئة المعاقين بصريا الذين يمثلون شريحة لا بأس بها من أفراد كل المجتمعات، حيث أن حرمانهم من التواصل مع الآخرين بسبب فقدهم البصر وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين ورؤية العالم الخارجي كما هو، كل هذا يضعهم في حالة من سوء التوافق الحركي-النفسي والاجتماعي، وما يترتب عليه من ردود فعل سلبية اتجاه النفس والآخرين قد تصل للعدوان وإيذاء الذات، كما أن ممارسة النشاط الرياضي المكيف تعطي فرصة لذوي الاحتياجات الخاصة للتعبير عن أنفسهم والتواصل مع أقرانهم ما يعني خروجهم من قوقعة الإعاقة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص، لذا فإن هذا البحث يمثل إضافة جديدة للأدب الخاص برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة والتعريف والكشف عن فوائده ومزاياه العديدة للمعاقين بكل تصنيفاتهم.

- أهداف البحث:

نهدف من وراء إجراء بحثنا الحالي إلى:

1- التعرف على دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض القدرات البدنية للمكفوفين بصريا.

2- اقتراح برنامج للتدريب البدني لتحسين بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية (10-15 سنة)

3- كشف أثر البرنامج المقترح لتحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة.

4 - تنمية القدرات البدنية لدى عينة البحث.

5- الكشف عن الفروق في مستوى التوافق الحركي بين المعاقين بصريا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين.

6- الكشف عن الفروق في مستوى التوافق الانفعالي بين المعاقين بصريا الممارسين للنشاط الرياضي المكيف وغير الممارسين.

مصطلحات البحث:

البرنامج:

هو مجموع الخبرات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه من إمكانيات ومحتوى وتنظيم وطرق ووسائل. وبحسب محمد حسنين عبد المنعم فالبرنامج اصطلاحا هو مهام وإجراءات مسبقة الأعداد أو وثيقة عمل أو خبرات وتجارب مسبقة التخطيط والتحضير أو كل ما ينبغي أن يعرفه الطالب ويتمكن من القيام به. (محمد حسنين عبد المنعم، 2009، صفحة 13).

أما إجرائيا فالبرنامج هو خطة عمل تسير وفق خطوات ممنهجة في وقت مسبق وتنفذ في زمن محدد لتحقيق أهداف الخطة البرامج الحركية المعدلة، وهو مجموعة البرامج المتخصصة التي تقدم لفئة الأفراد غير العاديين وذلك لمساعدتهم على تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن من أجل تحقيق ذاتهم ومساعدتهم على التكيف.(نجام خالد، 2020، 348)، وهو مجموعة القرارات والمشروعات التي تستهدف تشكيل التطور المقبل، أي مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجا مرتبا ومنظما ومترابطا في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه.

- البرنامج التدريبي:

هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعياً فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. وهو مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد (بعيط عيسى وآخرون، 2020، ص151).

أما إجرائيا فهو مجموعة من الحصص التدريبية المنظمة والمرتبة لكل وحدة منها غرض معين لكي تخدم الهدف المرجو وهي ذات محتوى تقني وفني، كما نقصد بالبرامج

الحركية الرياضية تلك التمارين البدنية التي هي مجموعة من الأنشطة البدنية التي يقوم به الفرد للمحافظة على اللياقة والصحة البدنية بشكل عام.

- القدرات البدنية:

هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ومن هذه الصفات يطلق عليها المهارة، الرشاقة، التوازن، المرونة (وجيه محجوب، أحمد بدري، 2002، ص117).

كما تعرف أيضا بأنها صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، من خلال التدريب والممارسة، وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي (عبد القادر بوخالفة، 2021، ص23).

أما إجرائيا فالقدرات البدنية هي مستوى قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

- الإعاقة البصرية:

وهم أولائك الأشخاص الذين يولدون ولديهم فقدان الرؤية مما يترتب عليه عدم استطاعتهم النظر (بن زيداني حسين وآخرون، 2020، ص246).

أما إجرائيا فالإعاقة البصرية نقصد بها هنا في بحثنا أنها حالة يفقد الفرد المقدرة على استخدام حاسة البصر بفعالية، مما يؤثر سلبا في أداء نموه، كما أنه عجز في الجهاز البصري تعيق أو تغير أنماط النمو عند الإنسان.

الدراسات السابقة:

- دراسة (صياد الحاج، 2018) بعنوان: فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى كبار السن.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة عند كبار السن، ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستعان بمجموعة من الأدوات تمثلت في المقابلات الشخصية، الملاحظة، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحثة "صفا عيسى صيام" سنة 2010، إضافةً إلى برنامج الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة لكبار السن.

تمثل مجتمع الدراسة في المسنين الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالمركب الرياضي الرائد فراج-مستغانم، وتكونت عينة الدراسة من 20 مسناً ممارساً تتراوح أعمارهم بين (50 و60 سنة) اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع الأصلي مقسمين إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية طُبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي وعددها 10 ممارساً ومجموعة ضابطة تم تحييدها وعددها 10 ممارساً للنشاط الحر غير خاضع لأُسس وضوابط البرنامج الترويحي المقترح، تم التوصل في نهاية الدراسة إلى أن:

- حققت الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات التوافق النفسي).
- حققت الأنشطة الرياضية الترويحية المقترحة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في القياسات النفسية (مستويات الرضا عن الحياة).
- الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية.

- **دراسة (لعروسي ادريس، 2017) بعنوان:** دور النشاط الرياضي البدني المكيف في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المعاقين حركياً.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى دور النشاطات التي تقدم داخل القاعة في دعم السلوك الإجتماعي لدى المعاقين حركياً، ومعرفة ما إذا كانت الأنشطة الرياضية تؤدي إلى مفهوم ذات المعاق حركياً ومنه الأدوات اللازمة للتكيف، وأيضاً التعرف على مدى فعالية النشاط الرياضي في تكوين علاقة اجتماعية بين المعاقين حركياً.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي واستخدام الاستبيان لجمع البيانات على عينة الدراسة من لاعبي نادي هواة البيبان لكرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية برج بوعريريج خلال الموسم الرياضي 2017/2016، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة مسحية وبلغ عدد أفرادها 10 لاعبين ممارسين كرة السلة على الكراسي المتحركة، ولقد أوضحت نتائج الدراسة بأن:

- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق النفسي لدى المعاقين حركياً.
- للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى المعاقين حركياً.

- **دراسة (ميهوبي مراد، 2011) بعنوان:** أثر النشاط البدني المكيف على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق المسعف.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر النشاط البدني المكيف كوسيلة علاجية ترويحية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق المسعف، انتهج فيها الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، مُستعملاً اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد كل من " Thorpe, Clark, W. Tieg" وترجمة "عطية هنا" مع قيام الباحث بتعديل بعض بنود المقياس وتكييفه على عينة الدراسة، وكذلك النشاط البدني المكيف المقترح.

جُريت الدراسة على عينة من المراهقين المسعفين بمركز عين التوتة للطفولة المسعفة بولاية باتنة، تتراوح أعمارهم بين (12 و15 سنة) عددهم 42 مراهقاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد، وبعد استكمال الدراسة أسفرت نتائجها أن للنشاط البدني المكيف أثر إيجابي على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق المسعف.

- **دراسة (عماد صالح عبد الحق، 2015) بعنوان:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية

للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عمدية قوامها (30) طالبا من طلاب قسم التربية الرياضية بالمملكة الأردنية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالبا، وأجرى اختبار قبلي لكلتا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات، وتم التوصل إلى النتائج التالي:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.
- البرنامج العادي له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية عنصر القوة العضلية ومستوى أداء مهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات القوة العضلية ومهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

الجانب التطبيقي

1- **الطرق المنهجية المتبعة :**

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، ويعرف المنهج التجريبي بأنه: تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقعة أو الظاهرة التي تكون موضوع للدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع والظاهرة، أو ملاحظة تتم تحت ظروف مضبوطة لإثبات الفروض ومعرفة العلاقة السببية، ويقصد بالظروف المضبوطة إدخال المتغير التجريبي إلى الواقع وضبط تأثير المتغيرات الأخرى، وهو على نحو أدق استخدام التجربة في إثبات الفروض، أو إثبات الفروض عن طريق التجريب (وجيه محجوب، أحمد بدري، 2002، ص37).

وبخصوص التصميم التجريبي لبحثنا فهو تصميم أسلوب المجموعة الواحدة، حيث يستخدم هذا الأسلوب مجموعة واحدة فقط، تتعّرض لاختبار قبلي لمعرفة حالتها قبل إدخال المتغير التجريبي، ثم نعّرضها للمتغير ونقوم بعد ذلك بإجراء اختبار بعدي، فيكون الفرق في نتائج المجموعة على الاختبارين القبلي والبعدي ناتجا عن تأثرها بالمتغير التجريبي .

مجتمع البحث:

متمثل في 23 فردا من ذوي الإعاقة البصرية، حيث تم اختيار عينة بها 16 فراد من الذكور تتراوح أعمارهم من (10-15) سنة كعينة تجريبية، والتي تمثل 65 % من مجتمع البحث بمركز المعاقين بصريا بولاية الجزائر العاصمة، من سنة 2022.

الاختبارات المستخدمة

- اختبار السرعة (الجري السريع)
- اختبار القوة (الوثب العريض من الثبات)
- اختبار المرونة (ثني الجذع أماما من وضع الجلوس)
- اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة)

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ ذوي الإعاقة البصرية (10 ذكور) تتراوح أعمارهم ما بين (08-16) سنة من نفس المركز بالعاصمة وعدد آخر من مركز ولاية بجاية باعتبار أن مجتمع البحث متجانس تم اختيارهم بطريقة عشوائية، لنعرض بذلك مقياسنا وأداتنا للثبات كما هو مبين في الجدول رقم 01، ومعها تعريضها للتحكيم قبل هذه الخطوة بعرضها على مجموعة من الخبراء الأكاديميين والميدانيين من مدرسة البحث

الأسس العلمية للاختبارات:

الجدول (01): معامل ثبات اختبارات البحث

المعالجة الإحصائية الاختبارات	معامل الثبات	R الجدولية	دلالة الفروق
اختبار السرعة (الجري السريع 30 متر)	**0.92**	**0.70**	**دال**
اختبار القوة (الوثب العريض من الثبات)	**0.094**		**دال**
اختبار المرونة (ثني الجذع أماما من وضع الجلوس)	**0.98**		**دال**
اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	**0.97**		**دال**

من الجدول (01) نلاحظ أن قيمة R المحسوبة التي تمثل معامل الثبات والمحصورة بين 0.88 و 0.97 تساوي كلها أكبر من قيمة R الجدولية المقدرة بـ 0.70 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 06 هذا يبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

التجربة الأساسية

- الاختبارات القبلية :لقد تم إجراء الاختبارات في الفترة الصباحية وذلك لعدة اعتبارات سنتكلم عنها لاحقا، وذلك من الساعة 10 صباح إلى 12 زوالا بتاريخ 2022/02/05.
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على التمرينات البدنية وألعاب صغيرة وذلك باستخدام الأدوات والوسائل اللازمة، وتم تطبيق التجربة الرئيسية على العينة التجريبية في الملعب الخاص بمركز المعاقين بصريا بالعاشور (الجزائر) بداية من 07

فيفري 2022 إلى 02 مارس 2022، حيث قسم البرنامج المقترح إلى 09 وحدات تدريبية تم تطبيقها ثلاث مرات في الأسبوع دامت كل حصة 120 د، حيث استغرق البرنامج 3 أسابيع. بهدف تنمية بعض القدرات البدنية قيد البحث لذوي الإعاقة البصرية (10-15) سنة.

أسس بناء برنامج:

- نسعى من خلال هذا البرنامج المقترح لإحساسهم بالمسؤولية وزيادة عنصر الحماس عندهم مع حرص والتزام العينة المبحوثة واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.
- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي.
- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.
- يتماشى البرنامج مع خصائص هذه الفئة قدراتهم.
- تنظيم الحمل التدريبي بشكل جيد واعتماد التغيير في درجاته ومكوناته.
- يرتبط المحتوى بالواقع الذي يعيش فيه الطفل.
- اعتماد التجديد والتنويع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.
- إجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والطبية فضلا عن تقويم تشكيلة الفريق وحالة اللعب.
- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تعترض تنفيذ البرنامج.
- العلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح.
- تتيح التمرينات لهذه الفئة التحرك بسهولة مع مراعاة عامل السلامة و الأمن أثناء تنفيذ البرنامج.
- مراعاة مبدأ التدرج من التمارين البسيطة إلى المركبة ومن السهل إلى الصعب.
- التوازن بين التمرينات البدنية الثابتة والتمرينات المتحركة في البرنامج.

البرنامج التدريبي

التوزيع الزمني للبرنامج: حددت المدة الزمنية للبرنامج بثلاث أسابيع كما أشرنا، في كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية، بمجموع 09 وحدات تدريبية، زمن الوحدة التدريبية الواحدة 120 دقيقة، وتشمل كل وحدة على:

- مقدمة وإرشادات وتوجيهات (4-10) دقائق.
- الإحماء 12-20 دقائق.
- (40) دقيقة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (الإعداد البدني) لتنمية المهارات الأساسية.

- (45) دقيقة لتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح (الإعداد المهاري) للمهارات قيد الدراسة.
- (7-15) تهدئة.

التوزيع العملي للبرنامج

شمل البرنامج التدريبي المقترح مجموعة من الوحدات التدريبية في الفترات الصباحية (ثلاث حصص في الأسبوع الواحد) أيام الأحد، الثلاثاء والأربعاء.

يحتوي البرنامج المقترح تمرينات الجري في المكان، الجري السريع لمسافات قصيرة، تمرينات الرمي، تمرينات الوثب والحجل، تمرينات التقوية العضلية، تمرينات المرونة، تمرينات الإطالة العضلية، ألعاب بسيطة التنظيم موزعة بشكل منظم تراعى فيها مكونات الحمل البدني (الحجم، الشدة، الكثافة/ الراحة).

- شدة العمل: الشدة المتوسطة 50% إلى 70%، الشدة دون القصوى 70% إلى 90 %.
- طرق التدريب المستخدمة: التدريب الفتري المنخفض الشدة، التدريب الفتري المرتفع الشدة.

- الوسائل الإحصائية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار دلالة الفروق (اختبارT).

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (02) يوضح الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية

الدراسة الإحصائية الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		T المحسوبة	دلالة الفروق
	س1	ع1	س2	ع2		
اختبار السرعة	3.98	0.93	5.1	0.89	5.78	دال
اختبار القوة	143.78	0.93	153.23	0.77	8.32	دال
اختبار المرونة	21.3	5.88	27.32	6.88	4.87	دال
اختبار التوازن	11.99	9.56	20.88	12.02	10.87	دال

T الجدولية = 1.79 درجة الحرية (ن-1)=11

يتبين من خلال الجدول (02) أن جميع قيم T المحسوبة و التي تأرجحت بين 4.87 كأصغر قيمة و10.87 كأكبر قيمة والتي هي أكبر من قيمة T الجدولية التي بلغت 1.58 عند درجة الحرية (ن-1= 11) ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على وجود فروق معنوية

بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات لها دلالة إحصائية ولصالح متوسطات القياس البعدي.

مناقشة النتائج

من خلال نتائج الجدول (02) نلاحظ وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في اختبار الجري السريع حيث جاءت النتائج إيجابية في تنمية الجري وسرعة الأداء، ويعزي الباحثون هذا على أن البرنامج المقترح الذي يحتوي تمرينات الجري والسرعة في المكان وكذا الانتقال السريع زيادة على إلى التنوع في استخدام التمرينات البدنية والحركات بشكل متكرر والتي تتماشى مع إمكانيات البدنية لذوي الإعاقة البصرية وهذا ما يتفق مع مختلف الدراسات السابقة والتي استخلصت أن البرامج الحركية والبرامج التدريبية أثرت إيجابا على تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة لدى المكفوفين.

وفي اختبار القوة نلاحظ وجود فرق دال بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وهذا راجع للبرنامج التدريبي المقترح الذي يشمل على تمرينات تقوية عضلية (الرمي، الوثب، الحجل) التي كان لها الدور في تحسين القوة في الأطراف العليا والأطراف السفلى (الوثب العريض من الثبات) كما أن التمرينات كانت تؤدى بصورة جماعية وتنافسية شيقة مع الاستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة الأحجام والأشكال.

في حين جاءت النتائج دالة في اختبار المرونة لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثون ذلك إلى احتواء على تمارين المرونة في بداية ونهاية الحصص التدريبية التي تساعد على تلقي الواجبات الحركية وأداء المجهود البدني وشملت على تمارين المرونة السلبية وتمارين المرونة الايجابية.

أما في قدرة التوازن كانت النتائج لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثون ذلك إلى أداء التمارين البدنية من وضعيات مختلفة (الثبات، الحركة، الدوران والمرجحات) كان لها الدور في تحسين القدرة على التوازن، وهي نتيجة تم التأكد من خلالها في الدراسات السابقة المعروضة في الجانب النظري والتي تقول أن برنامج تمرينات التوازن و سهولة التحرك له تأثير إيجابي و فعال على بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لدى التلاميذ المكفوفين.

وفي هذا الصدد تشير الدراسات السابقة إلى أنه من العوامل المؤثرة تأثيرا ايجابيا على النمو الحركي للطفل المعاق بصريا هو إعطاء الطفل الثقة بالنفس والثقة بالآخرين والتخيل الجسدي لوضع الجسم في الفراغ وتشجيعه على استخدام الصوت للوصول إلى الأشياء ومسكها واكتشافها، فضلا عن توفير النشاطات التي تستخدم المهارات الحركية الدقيقة والتآزر اليدوي والتعليم المهارات الرياضية التقليدية كالركض والقفز والدحرجة.

كما يؤكد الباحث هنا على أنه يمكن استخدام الرياضة كوسيلة للحد من العيوب المتعلقة بالإعاقات والتغلب عليها، وتشير التقارير السابقة إلى أن الأفراد ضعاف البصر

الذين يشاركون في الأنشطة الرياضية المنتظمة يحسنون من لياقتهم البدنية ويظهرون مستوى من اللياقة البدنية يشبه مستوى اللياقة البدنية.

ولزيادة أهمية الحركة للطفل ذو الإعاقة البصرية لابد أن تتكاثف الجهود في تقديم البرامج الحركية والرياضية المساعدة في تكوين خريطة معرفية وحركية والاستعانة بالحواس المتبقية في توجيه الكفيف الوجهة الصحيحة أثناء الحركة. فزيادة تشجيع الطفل الكفيف على القيام بالنشاط البدني يزيد من نسبة التطور الحركي وان زيادة الدافعية للحركة والمشي يؤدي إلى توسيع العمل بالعضلات الضرورية والضبط الجيد للجسم ويؤدي إلى ارتفاع قدرة الطفل على اكتشاف البيئة المحيط به وسهولة التعامل معها.

وعليه فان أن تنمية القدرات البدنية تعد جزء من وظيفة التعلم فعلى المدرسين والمدربين الاهتمام باستثارة وتوجيه الأطفال للمهارات الحركية المتصلة باللعب منذ الصغر، فالمهارات الحركية التي تكتسب منذ الصغر قد تكون لها صفة الاستمرارية في حياة الطفل فيمكن استثارة صغار الأطفال للمهارات الأساسية كالجري، الوثب، الرمي، القفز، التسلق، التعلق، الدفع، الشد وغيرها من المهارات الأخرى وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وحتى الترويحية فهي أنشطة محببة للنفس خاصة في مراحل الطفولة.

الاستنتاجات

-البرنامج التدريب البدني المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية في تنمية مستوى بعض القدرات البدنية لفئة ذوي الإعاقة البصرية.

- البرنامج العادي له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية بعض القدرات البدنية للفئة المبحوثة، ولكن ليس بفاعلية البرنامج المقترح.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات القدرات البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات

- استخدام البرنامج التدريبي في برامج مراكز الإعاقة البصرية في الجزائر العاصمة وفي مختلف الوطن، لتحسين المستوى البدني والمهاري لهذه الفئة.

- وضع برامج حركية ورياضية لفائدة ذوي الإعاقة البصرية في مناهج المراكز الطبية البيداغوجية.

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لدى الأشخاص في حالة إعاقة بصرية

- تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية

- تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية

- إجراء دراسات وبحوث مماثلة باستخدام البرامج التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي مع الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في مختلف المراحل العمرية.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

أ- **المجلات:**

1- نجام خالد، (2020)، دور برنامج حركي مقترح في تنمية بعض القدرات الحركية لأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط دراسة ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي بالجلفة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 02 مكرر، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

2- بعيط عيسى، رفيق الحاج عيسى، بوصلاح نذير، (2020)، أثر برنامج تدريبي عن طريق المشي عند نقطة (LIPOXmax) على مؤشر كتلة الجسم لدى مرضى السكري ذكور صنف II عند الفئة العمرية 60-40 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 02 مكرر، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

3- عبد القادر بوخالفة، (2021)، اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة وأثره في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الرمي، الوثب) للطفل (6-7) سنوات، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01 مكرر الجزء02، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

4- بن زيداني حسين، مقراني جمال، بن برنو عثمان، (2020)، فاعلية استخدام التدريب البصري في تحسين بعض مهارات كرة القدم لذوي الإعاقة السمعية (14-12 سنة)، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 02 مكرر جزء 02، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

5- زمالي محمد، قدور باي بلخير، دربالي فتحي، (2021)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمراكز الدفاعية وانعكاسه على أخذ القرار في كرة القدم لدى فئة المصابين بالشلل الدماغي (C6)، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 12، العدد 01 مكرر جزء 01، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

6- لحسن تريش، عبد الحكيم لعياضي، (2014)، اقتراح برنامج تدريبي رياضي وأثره في تنمية صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات نصف الطويلة فئة (16-18 سنة)، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 05، العدد 01، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

7- فاطمة ناصر حسين، بيريفان عبد الله، حتم صابر قادر، (2014)، تأثير برنامج بالتربية الحركية في تنمية النشاط الحركي لأطفال ضعاف البصر بأعمار (7-8) سنوات، المجلد 26، ع4، العراق، جامعة بغداد مجلة كلية التربية الرياضية.

ب- **الكتب:**

1- آدم أحمد، ماهر أحمد، (2005)، المعاقون بصريا خصائصهم ومفاهيمهم، مكتبة آنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

2- وجيه محجوب، أحمد بدري، (2002)، أصول التعلم الحركي، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ط1، الموصل، العراق.

3- منى صبحي الحديدي، (2011)، مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر، الأردن.

ت- **الأطروحات والمذكرات:**

1- عبد السلام رشا هاشم، (2002)، برنامج تربية حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المكفوفين بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم رياض الأطفال والتعليم الابتدائي، القاهرة، مصر.

ث- **مراجع باللغة الأجنبية:**

1-Brambring M. Motor activity in children who are blind or partially sighted, Visual Impairment Research. 3(1).2001.

2- Chao-Chien, C, & Shih-Yen, L. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students. Research in Developmental Disabilities. 32; 2011; 25–29.

3-Holbrook EA, Caputo JL, Fuller DK, Perry TL, Morgan DW. Physical Activity, Body Composition, and Perceived Quality of Life in Adults with Visual Impairment. J Vis Impair Blind.103, 2009; 17–29.