

الإعاقة البصرية وأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الفئة

جامعة المسيلة

د. أوثن بوزيد / د. بوجليدة حسان

تمهيد

رياضية المعوقين هي نظام خدمي متكامل صمم للتعرف على المشكلات و حلها من النواحي النفسية و الحركية و الاجتماعية و هذه الخدمات تشمل المساعدات الحركية و البرامج التربوية الفردية و التدريب و التدريس للأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة الهدف الأساسي لرياضة المعوقين : هو إعادة الاتصال بالأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة و معاونتهم للاندماج بالمجتمع بشكل يطور و ينمي ميولهم النفسية و قدراتهم العقلية و الجسمية. وفي هذا البحث الباحث يسعى إلى التطرق بشكل مفصل الى الإعاقة البصرية وأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة لها. فالإعاقة البصرية تنتج عن خلل يصيب بصفة دائمة أو مؤقتة العين أو العصب البصري أو المنطقة المعنية بالبصر بالعين.

فأنواع الأنشطة الرياضية متعددة، لكن هناك أنشطة يمكن أن يمارسها المكفوفون دون غيرها، وذلك نظراً لنوع الإعاقة بكف البصر، وسوف نذكر أنواع الأنشطة التي تتناسب مع المكفوفين والتي لا بد من ممارستها لتنمية اللياقة البدنية والحركية بصفة خاصة والعمل على تنمية ما لديهم من إمكانيات وقدرات عن طريق تنمية الحواس الأخرى للعناية بالصحة العامة للمكفوفين؛ مما يؤدي بالتالي إلى النمو المتزن وإكسابهم بعض الصفات الأخلاقية والإرادية التي تساعد على التربية الشاملة لتمكينهم من مواجهة الحياة اليومية التي تقابلهم في المستقبل.

1_ تفسيرات الإعاقة البصرية: -

1_1 : الإعاقة البصرية من المنظور الطبي :

الإعاقة البصرية من المنظور الطبي تطابق التعريف العلمي للمعنى اللغوي للكلمة وللمطالب الفسيولوجية والطبيعية في الإبصار وفقدان القدرة على الرؤية البصرية ، فالبصر ضرورة و وظيفة لتوصيل الوجدان والإدراك والملاحظة المباشرة .

فالأشياء عن طريق البصر يمكن رؤيتها واختبارها ومن هنا يتحدد المنظور العلمي للإعاقة البصرية عن طريق القدرة الحسية أو عدم القدرة النفسية الناتجة عن تأثير البصر و من أهم هذه الحالات حالات :

التضييق المستمر لمجال الرؤية البصرية و هذه تكون في حالة تضاعل العصب البصري " لجلوكما " الانفصال الشبكي ، العمى النصفي ، وحالات اهتزاز العين مع الزغلة والواقع أن تعريف الإعاقة البصرية من المنظور الطبي قد اختلف باختلاف الدول .

ويمكن إيجازه كالتالي : -

- مجموعة تقوم على أساس عدد الأصابع على بعد مترواحد مثل مصر و المجر .
- مجموعة تقوم على أساس درجة الإبصار (1 / 45) مثل ألمانيا والنمسا .
- مجموعة تقوم على أساس درجة الإبصار (4 / 60) مثل الدنمرك .
- مجموعة تقوم على أساس درجة الإبصار (1 / 10) مثل بلغاريا وكندا وإيطاليا أسبانيا .
- مجموعة تقوم على أساس العمل أو المساعدة الخارجية من شخص لآخر مثل فنلندا وإيرلندا (سم تر) .

1_2: الإعاقة البصرية من المنظور المهني :

بمعنى أن عدم استطاعة الفرد بسبب إعاقته البصرية أن يمارس عمله الذي يجيده بسبب الضعف الشديد لبصره مما يعرف بالإعاقة البصرية الاقتصادية لعجزه عن اكتساب رزقه بنفسه .

1_3: الإعاقة البصرية من المنظور التربوي:

و تشمل الإعاقة هنا الكف الكلي ومن لديه بقية من الإبصار ، يعتبر صاحب الإعاقة في حكم المكفوفين عملياً وله الحق في الالتحاق بمعاهد المكفوفين والحصول على مساعدات نادية وأدبية .

والخلاصة أن التعريف التربوي للعمى يعني ما يأتي : -

- الشخص الذي يكون بصره بين (صفر ، 60 / 6 ، 25 / 1) (شم تر) .

³⁵ - لطفى بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أبها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة 1981م ، ص 135 .

³⁶ - لطفى بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أبها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة 1981م ، ص 136 .

- والشخص الذي لا يستطيع أن يقرأ الكتابة العادية للمبصرين بسبب فقدان قدرته على الإبصار ويجد صعوبة في الاندماج سلوكياً مع المبصرين .
- الشخص الذي لا يستطيع أن يتابع الدراسة في المدرسة العادية أو في مدارس ضعاف البصر بنجاح .

1_4 : الإعاقة البصرية من المنظور اللغوي : -

" الواقع أن هناك ألفاظا كثيرة في اللغة العربية ستخدم للتعريف بالشخص الذي فقد بصره مثل الأعمى ، الأكمه ، الضرير ، العاجز ، المكفوف ، الكفيف " (له تر) .

1_5 : الإعاقة البصرية من المنظور الفسيولوجي : -

وهي تعني الحالة التي يفقد فيها الشخص جزئياً أم كلياً على الرؤية بالجهاز المخصص لهذا الغرض وهو العين ، والأسباب الفسيولوجية التي تعطل العين عن أداء وظيفتها فيمكن تقسيمها إلى قسمين أسباب خارجية : -

وهي متعلقة بكرة العين فتتمثل على العيوب التي تصاب بها الطبقات الأجزاء المكونة للعين كالطبقة القرنية و الشبكية و العدسة .

أسباب داخلية : -

فتشمل على العيوب التي يصاب بها العصب البصري كأن ينقطع مثلاً نتيجة إصابة بحادث فيتعذر بذلك وصول الإحساس البصري المنبسط على الشبكية إلى المراكز الحسية في الدماغ ، وقد يحدث أن يكون العصب البصري سليماً وكذلك العين إلا المراكز العصبية في الدماغ المخصصة لنقل الإحساسات البصرية تكون معطلة فتكون النتيجة توقف الإحساس البصري في نهاية العصب الموصل دون أن تتلقفه المراكز البصرية لأنها عاطلة عن العمل .

و هكذا يصبح من شروط الرؤية الصحيحة أن يتوفر في جهاز الرؤية سلامة كرة العين والعصب البصري الموصل والمراكز العصبية الحسية في الدماغ .

1_6 : الإعاقة البصرية من المنظور الاجتماعي : -

وهي تعني الشخص الذي على أساس قدرته البصرية الضعيفة أو عدمها يحتاج إلى المساعدة الأدبية و الاجتماعية و تعطي هذه المساعدة لمن يقل بصره عن (6 / 60) وهذه المساعدة لا ترتب فحسب بحدة الإبصار و لكن أيضا بالأخذ في الاعتبار اتساع أو ضيق مجال أو دائرة البصر . التي تحدد الحاجة إلى المساعدة و يكون لهم الحق في حمل الإشارة أو العلامة الصفراء ، فيعرف صاحبها و تقدم له المساعدة في عبور الطريق أو ركوب وسيلة مواصلات (□ تر) .

2_2 مظاهر الإعاقة البصرية :

تتعدد مظاهر الإعاقة البصرية ومنها :

1_2 - حالة قصر النظر Myopia :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صعوبة رؤية الأشياء البعيدة لا القريبة ، ويعود السبب في مثل هذه الحالة إلى سقوط صورة الأشياء المرئية أمام الشبكية ، وذلك لأن كرة العين Eye Ball أطول من طولها الطبيعي، وتستخدم النظارات الطبية ذات العدسات المقعرة Concave Lens لتصحيح رؤية الأشياء ، بحيث تساعد هذه العدسات على إسقاط صورة الأشياء على الشبكية نفسها (□ تر) .

2_2 - حالة طول النظر Hyporopai :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صعوبة رؤية الأشياء القريبة لا البعيدة ، ويعود السبب في مثل هذه الحالة إلى سقوط صورة الأشياء المرئية خلف الشبكية وذلك لأن كرة العين اقصر من طولها الطبيعي ، وتستخدم النظارات الطبية ذات العدسات المحدبة Convex Lens لتصحيح رؤية الأشياء بحيث تساعد هذه العدسات على إسقاط صورة الأشياء على الشبكية نفسها (لح ير) .

2_3 - حالة صعوبة تركيز النظر (اللابؤية) Astigmatism :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صعوبة رؤية الأشياء بشكل مركز Notion Focus أي صعوبة رؤيتها بشكل واضح ، ويعود السبب في مثل هذه الحالة إلى الوضع غير العادي أو الطبيعي لقرنية

³⁸ - لطفي بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أبها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة 1981م ، ص 139 .

³⁹ - فاروق الروسان ، سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ط2، 1996م، ص 117

⁴⁰ - المرجع السابق - فاروق الروسان ، 1996، ص 117

العين أو العدسة ، وتستخدم النظارات الطبية ذات العدسات الأسطوانية لتصحيح رؤية الأشياء ، بحيث تساعد مثل هذه العدسة على تركيز الأشعة الساقطة من العدسة وتجميعها على الشبكية (لخبر).

2_4 - الجلوكوما Glaucoma :

يعرف مرض الجلوكوما في كثير من الأحيان باسم الماء الأزرق ، وهي حالة تنتج عن ازدياد في إفراز السائل المائي الموجود في القرنية الأمامية (الرطوبة المائية) ، أو يقل تصريفه نتيجة لانسداد القناة الخاصة بذلك ، مما يؤدي إلى ارتفاع الضغط داخل مقلة العين ، والضغط على العصب البصري الذي ينتج عنه ضعف البصر. ويعد هذا المرض سبباً من أسباب الإعاقة البصرية لدى كبار السن من المعاقين بصرياً ، ونادراً ما يكون سبباً للإعاقة البصرية لدى صغار السن المعاقين بصرياً (بربر).

2_5 - عتامة عدسة العين Cataract :

ويشار لها في أحيان كثيرة باسم (الماء الأبيض) أو (الساد) . وتنتج عتامة عدسة العين عن تصلب الألياف البروتينية المكونة للعدسة مما يفقدها شفافيتها . والغالبية العظمى من الحالات تحدث في الأعمار المتقدمة . وتتخلص أعراض عتامة العدسة ، بعدم وضوح الرؤية والإحساس بأن هناك غشاوة على العينين مما يؤدي إلى الرمش المتكرر أو رؤية الأشياء وكأنها تميل إلى اللون الأصفر (تبرير) .

2_6 - الحول Strabismus :

وهو عبارة عن اختلال وضع العينين أو إحداهما مما يعيق وظيفة الإبصار عن الأداء الطبيعي . ويكون الحول إما خلقياً أو وراثياً ، وإما أن ينتج عن أسباب تتعلق بظهور الأخطاء الانكسارية في مرحلة الطفولة (طول النظر ، قصر النظر) أو ضعف الرؤية في إحدى العينين ، وكثيراً ما يكون ضعف عضلات العين واحداً من الأسباب الرئيسية للحول (بربر) .

⁴¹ - فاروق الروسان ، 1996 ، ص 118

⁴² - كمال سالم سيسالم ، المعاقون بصرياً- خصائصهم ومناهجهم، الدار المصرية اللبنانية، 1997 ص 45

⁴³ - يوسف القريوتي وآخرون ، 1995م ، المدخل إلى التربية الخاصة. (3) جمعة سيد ... مجلة علم النفس، العدد الرابع والثلاثون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص 194

⁴⁴ - يوسف القريوتي وآخرون ، 1995 ، ص 195

7_2 - الرؤية: Nystagmus :

وهي عبارة عن التذبذب السريع والدائم في حركة المقلتين مما لا يتيح للفرد إمكانية التركيز على الموضوع المرئي (سمير)

3_ كيف تتطور الحواس البديلة للمعاق بصرياً:

تعتمد كفاءة المعاقين بصرياً علي مدى تنشيطهم لحواسهم الأخرى المتبقية واستخدامها بفعالية كتعويض القصور الناجم عن فقدان الإبصار أو ضعفه. ويتطلب ذلك أن تتضمن برامج تعليمهم وتأهيلهم التدريب لحواس السمع واللمس والشم حتى تعمل بكامل طاقتها لمساعدته المعاق بصرياً على التعامل بكفاءة أكثر مع مكونات بيئته ومثيرات العالم الخارجي.

3_1: التدريب اللمسي:

لحاسة اللمس أهميتها البالغة في إدراك أشكال الأشياء وتركيباتها البنائية وحجموها وقيم سطوحها (ملامسها) وفي التمييز بين أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها. علاوة علي الإحساس بالضغط والألم والحرارة وتشمل التدريبات الخاصة بحاسة اللمس ما يلي:

1 - تنمية المهارات الحركية الخاصة بالعضلات الدقيقة للأصابع من خلال معالجة أدوات ربط و تزيير الملابس، لضم الخرز في الخيط، واستخدام أدوات الأكل وتشكيل الصلصال، وطي الورق وبناء المكعبات.

2 - تنمية مهارات الانتباه والتذكر والتمييز اللمسي، والمقارنة بين قيم سطوح الأشياء ولامسها (الخشن والناعم ، اللين والجامد) ، ودرجات الحرارة (البرودة والسخونة) والأشكال المختلفة (المربع والمستطيل ، الدائرة، المثلث، المكعب، الاسطوانة.....) والأطوال والأحجام والأوزان.

3_2 : التدريب السمعي:

يتزود المعاقون بكثير من المعلومات عن العالم الخارجي عن طريق المثيرات السمعية المختلفة، كالأصوات البشرية والحيوانية، وحفيف الأشجار وخرير المياه، وتلاطم الأمواج، وأصوات الرياح والأمطار، ووسائل النقل والمواصلات.

وتشمل تدريبات حاسة السمع للمعاقين بصريا ما يلي:

- 1 - تنمية مقدرة الطفل على التعرف على حسن الإصغاء والانتباه للأصوات المحيطة به والوعي بها وإدراكها.
- 2 - تنمية مقدرة الطفل على التعرف على الأصوات، والتمييز بينها وتعيين هويتها ودلالاتها.
- 3 - مساعدة الطفل على تحديد الاتجاه الذي يصدر منه الصوت أو تحديد موقعه وما يتطلبه ذلك من تعلم بعض المفاهيم المكانية اللازمة لذلك (فوق وتحت، أعلي وأسفل ، يمين وشمال، شرق وغرب ، شمال وجنوب).
- 4 - تنمية مهارة الطفل على تحديد المسافة التي يصدر من عندها الصوت (قريب وبعيد).
- 5 - مساعدة الطفل على استخدام الصوت كإشارات سمعية هادية له في التحرك داخل بيئته بأمان وكفاءة.

3_3: التدريب الشمي:

لحاسة الشم أهميتها الفائقة في إدراك الروائح التي تنبعث من مختلف الأشياء بالبيئة المحيطة، كالأشجار والنباتات، والحدائق، والمطاعم والحوانيت والمستشفيات، والفواكه والخضروات والأطعمة، والحوائط والجدران، والبويات والأصباغ وشواطئ والأنهار والبحار... الخ ومن ثم فهي تزود المعاقين بصريا". بمؤشرات تعينهم في التعرف على مكونات البيئة المحيطة، وفي تعيين مواقع الأشياء المختلفة بها.

ومن بين التدريبات اللازمة لتنمية هذه الحاسة :

- 1 - تنمية إحساس الطفل بالروائح ووعيه بها وإدراكها .
 - 2 - تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين الروائح المختلفة (لأنواع العطور والزهور، والصابون، والدخان، والمطهرات، والأدوية..... الخ) .
 - 3 - تدريب الطفل على تحديد موقع مصدر الروائح.
- ولكي نتفهم أكثر البدائل التعويضية التي يمكن تنشيطها لدى المعاقين من خلال استثارة قواهم الكامنة، وتدريب حواسهم المتبقية واستغلالها بطريقة أفضل في استقبال المعلومات من البيئة المحيطة بهم، وتفهمها والتعامل معها .

4_ أهمية الإرشاد الحركي :

قبل معرفة الأهمية لابد من معرفة مصطلحين مرتبطين ببعضهما ارتباطاً وثيقاً

4_1 : التوجيه

التوجيه ويعنى: عملية استخدام الحواس بشكل مفيد وفعال وذلك للتمكن من تحديد نقطة ارتكازه وعلاقته بجميع الأشياء المهمة ذات الصلة بحركته في مجال ما ويمثل التوجيه الجانب العقلي كالانتباه والتركيز , والتفكير وإدراك العلاقات الخ.

4_2 : الحركة

الحركة mobility: وتعنى استعداد الشخص ومقدرته على التنقل بأمان في مجال ما وتمثل الحركة الجهد البدني والعقلي المبذول في التنقل من مكان إلى آخر .

إن التوجيه الحركي يدفع الشخص الكفيف إلى بذل المزيد من الجهد ويعرضه للاجتهاد العصبي والتوتر النفسي وذلك ناتج عن إعدام الأمن عموماً والارتباك تجاه المواقف الجديدة خصوصاً , لا سيما مع تزايد ما تفرضه التغيرات العلمية والتكنولوجية السريعة والمتلاحقة من تعقيدات في الوسط البيئي خارج المنزل وداخله .

ومن هنا لابد من إدراك أهمية التوجيه والإرشاد الحركي بالنسبة للشخص الكفيف

فإن الإرشاد الحركي له أهمية في تأدية كثير من الأعمال فكل فرد يحتاج إلى الذهاب والإياب , ودون توفر هذه الكفاية فإن الفرص الاجتماعية والترفيهية الممكنة تكون محدودة حيث أن عدم القدرة على التنقل في المجتمع تحد من الحصول على الخدمات المجتمعية . إضافة إلى ذلك فقد يقود عدم الحركة إلى مشكلات صحية وتدهور في الجسم وخاصة فيما يتعلق بالدورة الدموية والجهاز التنفسي.

إن الدور الرئيسي لبرنامج الإرشاد الحركي هو إثارة ودعم الجهود لتوضيح السياسات الاجتماعية بخصوص الحق في التنقل والتحرك باستقلالية في المجتمع , كما يأتي دور التشريع الذي يضمن تسهيلات فيزيقية في الحياة العامة , فإن دمج الشخص الكفيف في البرامج التربوية العادية يكون أمراً "ميسوراً" عندما تتوفر البرامج التدريبية التي تهتم بتطوير مهارات التنقل , فالطفل بحاجة إلى أن يصل إلى المدرسة كل يوم وإلى التنقل من صف إلى آخر وإلى الأماكن الأخرى .

وكلما أتاحت فرص الممارسة والتدريب المناسب ازداد مفهوم الذات ايجابية , وهناك من يعتقد أن التدريب البصري يمكن أن يتحسن بفعل التدريب الحركي, ومن المكونات الأساسية للفاعلية الحركية القوة العضلية (التي تسمح للجسم بالمحافظة علي انتصابه) والوعي الجسمي (الذي يسمح بتوازن الأنماط الحركية) والوعي الفراغي (الذي يوظف الحركة من اجل البقاء) .

ويعتمد التوجيه والإرشاد الحركي إلى عناصر هامة للتدريب منها :

• **علامات الطريق..** ويقصد بها كل ما هو مألوف ومتعارف عليه بشكل ثابت في البيئة مثل

سكة الحديد , أو صوت القطار , أو المخبز , المصنعالخ

فيتعرف المتدرب في المرحلة المبكرة من التدريب على العلامات المساندة في الطريق ويتفهم كيفية توظيفها في عملية التنقل .

• **الإيماءات..** ويقصد بها أنها هي المثيرات السمعية أو الشمية أو اللمسية أو الحركية أو البصرية (إذا كان هناك بقايا إبصار) التي تؤثر في الحواس وتقدم معلومات ضرورية لتحديد موضع الشيء أو اتجاه المثير .

• **التنظيمات الداخلية للمباني ..** للتعرف والتنقل داخل المباني يطلب من المتدرب تعيين نقطة بداية رئيسية واللجوء إلى لمس الحائط وحفظ عدد الأبواب أو مثيرات لمسية متكررة في الطريق ويبدأ التدريب في الأماكن الصغيرة ثم يتم الانتقال إلى الأماكن الواسعة .

• **التنظيمات خارج المباني ..** وتشمل التنظيمات خارج المباني على كل ما تحويه المنطقة التي سيتم التنقل فيها كتوزيع المباني والشوارع الرئيسية والأماكن العامة والمتاجر وغير ذلك .

• **القياس النسبي ..** ويشمل هذا العنصر على تدريبات تتعلق بمساعدة المتدرب على استخدام مقاييس ملموسة واضحة كطول الذراع والرجل والأصابع والعصا التي يحملها ليتمكن المتدرب من تكوين صورة ذهنية للمسافات .

• **معرفة الاتجاهات..** إن تنمية مهارة التنقل على الاتجاهات مطلب أساسي , ولتمكين المتدرب من النجاح في هذه المهمة لابد من تعيين نقطة بداية مميزة , كالاستعانة بضوء الشمس أو حرارتها والاستعانة بالمثيرات البيئية الأخرى الواضحة .

• **التكيف..** لكي يستقل الفرد الكفيف في تنقله فهو يحتاج إلى اختبارات حقيقية في مكان غير مألوف ليتمكن من تطبيق ما تعلمه من مهارات , ويجب ان يعرف المتدرب منذ البداية ما

هي المعلومات التي يحتاج إليها في تلك البيئة حتى يسلك بطريقة مناسبة . وكذلك كيفية الحصول على تلك المعلومات وكيفية توظيفها من أجل التنقل بحرية .

• أهمية مهارات الحياة اليومية: -

يولد الطفل الكفيف خاصة الكفيف منذ الولادة صفحة بيضاء مثل أقرانه الأسوياء ولكن بعد ذلك تؤثر البيئة فيه , فيكتسب مهارات تساعد على التوافق مع البيئة , لكن الكفيف يبقى كما هو إلا إذا كان هناك تدخل مبكر لتزويده بالمهارات , ففي هذه الفترة العمرية للطفل الكفيف يجب إكسابه مهارات الحياة اليومية والتي يستخدمها كل يوم ولا يستطيع الاستغناء عنها , وتكمن أهمية مهارات الحياة اليومية في إكساب الكفيف مبادئ وأساسيات الحياة , كما ويترتب عليها إكساب مهارات أكثر تعقيدا " تفيده في التوافق مع البيئة .

كما أن هناك استراتيجيات لإكساب الكفيف مهارات الحياة اليومية منها : -

1. تذكر أن الوالدين أهم عنصر في حياة الطفل وان تدخلك إنما هو تدخل مرحلي.
2. ضع يديك على يدي الطفل ليحس بالحركة أو المهارة وبالتالي ليعرف ما تريد منه.
3. قف خلف الطفل وليست أمامه .
4. إن مقدرة الطفل على التقليد وعلم التعلم التلقائي محدودة , لذلك فان الأحداث اليومية الروتينية تحتاج إلى توضيح .
5. يجب أن يتم التدريب على نحو وظيفي متسلسل .
6. تخفيف المساعدة التي تقدم لطفل ليتعلم الاعتماد على نفسه .
7. استخدام البديهة ليتعلم الطفل النشاطات في الأوقات والأماكن المناسبة والطبيعية.
8. تخصيص وقت كثير للتواصل اللمسي مع الطفل .
9. الاحتفاظ بسجلات مناسبة حول نمو الطفل .
10. تزويد الطفل بتغذية راجعة .

يبدأ إكساب الطفل مهارات الحياة منذ الولادة إلى أن يصل إلى مرحلة الاعتماد على الذات على قدر الإمكان، إلا أن مهارات الحياة اليومية تتسم بالملزمة أي أن الشخص الكفيف لا يستطيع الاستغناء عنها سواء كان طفل، شاب، امرأة. فمن هنا يجب إكساب الكفيف مهارات الحياة اليومية منذ شهوره الأولى.

5_ كيف تتعامل مع المكفوفين؟

إذا كنت تقابل كفيفاً لأول مرة، فإنك تتساءل كيف تتصرف معه بطريقة صحيحة تجعلك أنت والكفيف تشعران بالارتياح! وللإجابة عن ذلك إليك هذه الإرشادات:

الكفيف مثل أي شخص آخر لا يختلف عنك؛ لذا عامله كما تعامل أي شخص بشكل طبيعي وبدون افتعال.

لا تظهر له العطف الزائد والشفقة، وخاصة كلمة مسكين، فهذه الكلمة تجعله يشعر وكأنه عاجز حقاً.

عند التقائق بكفيف لا بد من تحيته ومصافحته عوضاً عن الابتسامة التي ترتسم على شفئك لغيره.

عندما تتحدث مع الكفيف أعلمه أنك تتحدث إليه، فهو لا يرى عينيك حتى يعرف أنك تتحدث إليه؛ لذا نادره باسمه حتى يعرف أن الحديث موجه إليه، وخاصة عندما يكون مع مجموعة فإنك في حديثك تنتقل من شخص إلى آخر.

عند التحدث مع الكفيف لا تحاول رفع صوتك، بل اجعل حديثك معه مثل السوي تماماً لأن ارتفاع الصوت يؤذيه ويؤدي إلى مضايقته.

لا تشعر بالإحراج من استخدام كلمات تتعلق بالنظر مثل، انظر، هل رأيت، من وجهة نظرك إلخ، فهذه الكلمات لا تخرج الكفيف فهو يستخدمها في حديثه وإن كان لا يرى.. ولا تتجنب استخدامها لأن ذلك سوف يخرجه.

لا تشعر بالإحراج من التحدث عن كف البصر وعن إعاقته، فهذا لا يضايقه لأنه قد اعتاد عليها وإنما عليك إتباع الأسلوب المناسب.

إذا قابلت كفيفاً ومعه مرافق مبصر وكان الكفيف يريد شيئاً فلا توجه الأسئلة وتخاطب المرافق المبصر بما يريده الكفيف، وإنما خاطب الكفيف نفسه فهو يستطيع التحدث عن نفسه والتعبير عما يريد.

عند التحدث مع الكفيف عليك أن تستدير وتتنظر باتجاهه وإن كان لا يراك، فهو يشعر ويعرف إن كنت تتحدث إليه من خلال اتجاه صوتك، وكما أنه من غير اللائق التحدث إلى شخص مبصر دون النظر إليه، فإن ذلك ينطبق على الكفيف أيضاً.

عند دخولك على كفيف دعه يشعر بوجودك وذلك عن طريق إخراج بعض الأصوات، ولا تعتمد على أنه يعلم بوجودك، فهو لا يراك وأنت تدخل.

إذا كنت قد انتهيت من حديثك وأردت الخروج من الغرفة مثلاً، فعليك أن تُعلم الكفيف وتتبعه لذلك فهو لا يراك وأنت تخرج.. ومن المحرج له أن يتحدث إليك وهو يظن أنك ما زلت في الغرفة ويكتشف بعد ذلك أنه يحدث نفسه.

لا تقدم الكثير من المساعدات للكفيف وخاصة في الحالات التي يمكنه القيام بالعمل بمفرده، فإنك إن فعلت تجعله عاجزاً عن القيام بأبسط الأفعال، ومع مرور الزمن فإنه لن يستطيع الاعتماد على نفسه أبداً ويئس على الآخرين بشكل تام.

إذا قام الكفيف بأداء عمل بسيط معتمداً على نفسه، فلا تنظر إليه باستغراب وكأن عمله معجزة وتقول له: "هل فعلت ذلك وحدك دون مساعدة؟"، فإنك تعامله وقتها وكأنه طفل.

إذا أردت إرشاد الكفيف إلى موضوع شيء فلا تقل له هناك فهو لا يرى هناك.. وإنما كن دقيقاً في الشرح وقل مثلاً: على يمينك على بعد ثلاثة أقدام.

عند تواجدك في مكان ما مع كفيف اشرح له ما يوجد حوله حتى تكون لديه فكرة عما يحيط به، تفادياً لما قد يقع إذا تحرك دون أن يكون على علم بما حوله، فقد يصطدم بأشياء أو يوقع أشياء أخرى إذا لم يكن على علم مسبق بموقعها، وكذلك فإن الأشياء المعلقة والبارزة على مستوى رأسه قد تكون خطيرة عليه إذا لم يعلم بوجودها.

لا تترك الأبواب نصف مفتوحة فإن ذلك يعرض الكفيف لخطر الاصطدام بها، فالأبواب يجب أن تكون إما مغلقة تماماً أو مفتوحة تماماً.

إذا لزم الأمر تغيير أثاث الغرفة أو تحريك أي قطعة من مكانها الذي اعتاد عليه الكفيف، فعليك إعلامه بهذا التغيير تجنباً لأي صدمات غير متوقعة.

عند تقديمك شيئاً ما للكفيف لا تقل له خذ فهو لا يرى اتجاه يديك وموقعك، وبالتالي فإنك إما تصدر صوتاً بالشيء الذي تريد تقديمه له فيسمع الصوت ويعرف الموقع والاتجاه ويسهل عليه أخذه، وإما أن تقربه إلى يده حتى يلمسه ويشعر به فيستطيع أخذه.

عند تقديمك شرباً من أي نوع للكفيف لا تملأ الكأس إلى آخره، فإن ذلك يؤدي إلى سكبه.

إذا قدمت للكفيف طعاماً فاذاكر ما هو هذا الطعام، واذكر موقعه على الطاولة وموقع الكأس والأدوات الأخرى، وذلك لكي يتسنى له أخذه دون أن يوقعه، وأفضل طريقة لشرح مواقع الأشياء هو استخدام طريقة الساعة، وهي كالتالي، تشرح للكفيف وتقول له إن الكأس عند الساعة 6 والطبق عند الساعة 3 وقطعة الجبن عن الساعة 9 وهكذا.

عند توصيلك الكفيف إلى سيارة ما. لا تفتح له الباب، فإنك إن فعلت تعرضه لخطر الاصطدام بحافة الباب؛ لذا يكفي أن تضع يده على مقبض باب السيارة وهو يقوم بالباقي.

إذا قابلت كفيفاً في الطريق فلا تمسك يده مباشرة وتجره فقد لا يحتاج إلى مساعدتك.. وعليك أولاً أن تعرض عليه المساعدة، فإذا كان بحاجة إليها طلبها منك وإذا رفضها فهذا يعني أن بإمكانه الاعتماد على نفسه في هذا الأمر ويجب أن نشجعه على ذلك.

إذا أردت أن ترشد الكفيف إلى مكان ما وأصبحت أنت المرافق المبصر فلا تجره خلفك جراً أو تدفعه أمامك دفعاً، وإنما اتبع طريقة المرشد المبصر الصحيحة وهي كالتالي:

الخطوات :

يقف المرشد المبصر متقدماً نصف خطوة عن الشخص الكفيف، ويقف الكفيف إلى جانب المرشد المبصر.

يمسك الكفيف منطقة فوق الكوع (المرفق) للشخص المبصر خلف خط الوسط بالنسبة لجسم الكفيف، مستخدماً يده اليمنى ليمسك فوق المرفق لليد اليسرى للمرشد المبصر وتكون مَسْكَةً اليد معتدلة وخفيفة.

عند السير في ممرات ضيقة يقوم المرشد بتحريك يده واليد التي يمسك بها الكفيف إلى الخلف ووسط ظهره، وهذه الإشارة تتبّه الكفيف إلى الوقوف خلف المرشد مباشرة على بعد خطوة وبعد الانتهاء يعيد المرشد إلى الوضع السابق.

عند صعود ونزول السلالم على المرشد أن يتوقف برهة للإشارة بأنه سوف يصعد أو ينزل السلم، ومن حركة جسم المرشد سوف يدرك الكفيف ذلك، وبإمكانه أن يوضح ذلك لفظاً بقوله (اصعد الدرج).

عند الجلوس على مقعد يقوم المرشد بوضع يد الكفيف على ظهر أو يد الكرسي.

6_ أدوات القراءة والكتابة المتاحة للكفيف: -

- 1 - آلة البراي الكاتبة وهي كالألة الكاتبة ولكن تشمل على ستة مفاتيح فقط
- 2 - البراي وهي طريقة القراءة للكفيف
- 3 - القلم المعدني واللوح المعدني وهو إطار معدني يلبس فوق الورق و به فتحات يهتدي بها القلم المعدني في الكتابة
- 4 - الكتاب الناطق الرسم الطابع (فهي من اختصاص الحكومة الاتحادية تسجيلات تجارية)
- 5 - الكتاب الناطق (غير الرسمي الطابع تسجيلات تجارية وغير تجارية جميع السرعات منسوخ في عديد من النسخ على أسلاك التسجيل الخ)
- 6 - أجهزة أخرى للتسجيل استماع التسجيلات تعتبر هامة جداً إلى حد الإملاء تقدم بالمجان تتعلق بمكفوف في الحرب بالدرجة الأولى
- 7 - الراديو
- 8 - أجهزة الاستقبال والإرسال الخاصة
- 9 - الآلة الكاتبة
- 10 - أدوات مساعدة للكتابة اليدوية (دليل الكتابة) وهي للكفيف المبتدئ بحيث يتمكن الكفيف من الكتابة في خطوط مستقيمة دون أن يكتب بعض الكلمات على بعضها الآخر
- 11 - لوحة رسم الخط البارز يرسم الكفيف خطأً بالقلم العادي فيخرج الخط بارزا يمكن تمييزه باللمس ومنا أدوات رياضية المسطرة المنزلقة وآلة كتابة النوتة الموسيقية هي أيضا من

الأدوات المتاحة للكفيف وعمل الخرائط رسوم توضيحية للتوجيه المكاني ويمكن الحصول عليه بسهولة .

12 -بالإضافة إلى المحاة وعلبة أرقام رياضية (شمير) .

7_ السمات العامة لشخصية الكفيف

تحدد الشخصية بوجه عام بالعوامل الفيزيولوجية من جهة وبالعوامل الاجتماعية من جهة أخرى وينعكس الاضطراب الجسمي على سلوك الفرد المميز للشخصية

كذلك تتأثر الشخصية في خطوطها العريضة بما هو سائد في المجتمع فتكون شخصية الفرد ممثلة لروح الجماعة بتقليدها وعاداتها وأخلاقها ولهذا يختلف الأفراد باختلاف الجماعات التي ينتمون إليها . إلا أن الشخصية وليدة هذا التبني والخضوع لقواعد الجماعة إذا لو كان الأمر كذلك لكانت النتيجة تشابه أفراد الجماعة تشابهاً كبيراً في أنماط سلوكهم ولهذا فإن الشخصية ليست شيئاً مفروضاً على الفرد بل هي وليدة مدى المقاومة التي يبديها الفرد تجاه قواعد مجتمعه فشخصية الفرد هي نوع من رد الفعل الذي يبده نحو بيئته وتعتمد في بنائها على الفرد نفسه كوحدة عضوية من جهة وعلى البيئة التي يعيش فيها من جهة أخرى .

ويستلزم تطور الشخصية تكيف الشخص مع بيئته و تبدأ الشخصية في التكوين حينما يبدأ الطفل أولى مراحل تكيفه مع العالم الذي يولد فيه والبكاء الذي يطلقه الطفل حينما يخرج إلى الحياة يعتبر أول خطوة من مراحل تكيفه مع البيئة وبالنسبة لشخصية الكفيف يمكننا أن نقرر أن قصوره البصري ينشأ عنه اختلاف في أنماط سلوكه .

أن الكفيف يحصل على خبراته عن طريق حواسه الأربع وهي اللمس والسمع والذوق والشم كذلك فإن حركة الكفيف محدودة تتسم بكثير من الحذر واليقظة حتى لا يصطدم بعقبات أو يقع على الأرض نتيجة تعثره بشيء أمامه .

كما أن الكفيف قد يتوصل بكل حواسه للانتقال من مكان إلى آخر فبواسطة حاسة الشم يمكنه تمييز الروائح المختلفة التي يمر بها ويتحسس الأرض بقدميه وبواسطة حاسة السمع يستطيع تمييز الأصوات ويستخدم التقدير الزمني لقياس المسافات .

⁴⁶ - لطفي بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أبها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة

1981م ، ص . ص 202 ، 203 .

ومعنى هذا أن الكفيف يبذل طاقة وجهداً كبيرين أثناء حركته مما يعرضه غالبية الأحيان للإجهاد العصبي والشعور بعدم الأمن وخيبة الأمل مما ينعكس أثره على شخصيته .

وتؤدي البيئة المحيطة بالكفيف دوراً هاماً في بناء شخصيته سلباً أو إيجاباً وهو دور يتراوح بين المواقف التي تغلب عليها سمات المساعدة والمعونة المصحوبة بالإشفاق وبين المواقف التي تغلب عليها سمات الإهمال والنبذ ويترتب على هذه المواقف المتباينة إزاء الكفيف ردود أفعال تصدر عنه قد تكون ملائمة أو غير ملائمة .

إن شخصية الكفيف في ضوء المواقف المتباينة تفرض عليه أن يعيش في عالمين عالم المبصرين ، وعالمه الخاص المحدود وهو لا يستطيع مجازاة المبصر في عالمه ويأمل في الوقت نفسه إلى الخروج من عالمه الضيق ولكنه يجد نفسه قاصراً عن ذلك ويتولد في نفسه صراع الأقدام والأحجام إقدام على عالم المبصرين وإحجام عن عالمه الضيق وقد يلجأ إلى حيل لاشعورية تساعده على الهروب من هذا الواقع المتناقض وكل هذا يؤدي إلى بناء شخصيته على أسس نفسية غير سليمة تعرضه دائماً إلى سوء التكيف .

وتتعرض شخصية الكفيف لأنواع متعددة من الصراعات فهو في صراع بين الدافع إلى التمتع بمناهج الحياة والدافع إلى الانزواء طلباً للأمان.

وينتاب الكفيف نتيجة هذه الصراعات أنواعاً من القلق فهو يخشى أن يرفض من حوله بسبب قصوره ويخشى أن يستهجن الآخرون من سلوكه وأفعاله .

وهو في خوف دائم من أن يفقد حب الأشخاص الذي يعتمد آمنه على وجودهم .

وقد يلجأ الكفيف فيما سبق الإشارة إليه لأنواع من الحيل الدفاعية منها التبرير فهو إذا يخطئ يبرر أخطائه بأنه كفيف وعاجز ومنها الكبت كوسيلة دفاعية تجنبه الاستهجان والاستتكار فيضحى ببعض رغباته من أجل الفوز بتقبل الآخرين له .

وقد يلجأ إلى الاعتزال كوسيلة هروبية وآمنة من بيئة قد يتخيل إليه أنها تنبذه أو على الأقل لا تحبه بالقدر الذي يرضي نفسه .

تلك هي الصورة العامة التي يمكن أن نستخرجها لشخصية الكفيف وهي تتفق في كثير من جوانبها مع ما أعدته الدراسات والبحوث التربوية المشار إليها (المرجع).

8_ أهداف رياضة المكفوفين :

إن تأثير كف البصر على مستوى اللياقة البدنية العامة للفرد يعتبر محدود نسبيا إن لم يصاحبه إعاقة أخرى، فهناك بعض التغيرات الخاصة في طبيعة الأداء الحركي للمكفوف شابا كان أو متقدما في العمر، ومن أمثلة ذلك ما قد يصيب أدائه الحركي من الانخفاض في الحركة النسبية والنتيجة من الخوف من الاصطدام أو السقوط على الأرض، وفي المعوقين المكفوفين من صغار السن نجد أنهم في حالة عدم أدائهم لدروس متخصصة في التربية الرياضية يفتقدون القدرة على أداء الحركات التوافقية بأيديهم، كما أنهم يصابون غالبا بتشوهات جسمية خلال مراحل نموهم العضوي، كما أنهم قد يتعرضون نتيجة لذلك للبدانة وزيادة الوزن، وما قد يصاحبها من أخطار صحية معروفة.

وتهدف ممارسة الرياضة والتربية البدنية للمكفوفين إلى:-

-تشجيع وتنمية استعداداتهم لكفاءتهم الوظيفية وبخاصة الجهاز العصبي العضلي.

-زيادة إحساسهم بتأقلمهم الخارجي.

-زيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية في الجلد (حاسة اللمس) والعضلات والمفاصل

لتعويض المستقبلات الحسية البصرية المفقودة،

-والتي تلعب دورا مهما في نظام التوازن بالجسم مع الجهاز العصبي والجهاز السمعي.

-في حالة ممارسة المعوق كفيف البصر لرياضة السباحة فإنها تساعده وبدرجة كبيرة على

استعادة لياقته وكفاءته الفسيولوجية.

-في حالة تعليم الكفيف للحركات الحرة الأولية مثل الجري المستقيم لمسافات تزداد تدريجيا

والمشي، يساعده على استعادة لياقته أيضا.

ونجد أنه من السهولة إقناع من مارس الرياضة قبل كف البصر، بقيمة استمراره وممارسته لها

بعد حدوث تلك الإعاقة، حيث نجد لديهم الرغبة الزائدة في الاستمرار في هذه الممارسة. وخاصة

إنه يندر ولحسن الحظ إصابة المكفوفين بضعف أو فقدان لحاسة السمع.

وبعد أن يضع الطبيب أو مدرس التربية الرياضية أو المدرب التصنيف الفني للإعاقة (كف

⁴⁷ - لطفي بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أ بها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة

1981م ، ص 178 .

البصر - ضعف بصر) فعليه عمل تقرير بأنواع الممارسة الرياضية المقترحة للمعوق وطبقا لتصنيفه الفني الطبي ولدرجة الإعاقة أو كف البصر. □

كما أن لأنشطة التربية البدنية الترويحية دور في تنمية مهارات التصور الجسمي وإدراك العلاقات المكانية والمساعدة على مهارات التوجه والحركة ببراعة وفاعلية. □

ولكي يستطيع المعاق بصريا ممارسة الرياضة يتطلب ذلك أمور مهمة منها:-

- 1- اختيار المكان الخالي من المعوقات والتقاطعات.
 - 2- اختيار أخف الملابس وانسب الأحذية.
 - 3- وضع هدف للوصول إليه والعودة منه لتلافي أسلوب التحول العشوائي الذي يؤدي به إلى الملل مع اصطحاب الرفيق المريح.
 - 4- المداومة والالتزام اليومي أو الدوري.
- وعموما يستخدم الرياضيون ذوو الإعاقات البصرية نفس الأداء الفني الذي يستخدمه أقرانهم المبصرون، لذلك فإن أفضل مدربي الرياضيين ذوي الإعاقات البصرية هم أولئك الذين يمتلكون المعلومات الخاصة برياضات المكفوفين.
- أنواع الأنشطة الرياضية متعددة، لكن هناك أنشطة يمكن أن يمارسها المكفوفون دون غيرها، وذلك نظراً لنوع الإعاقة بكف البصر، وسوف نذكر أنواع الأنشطة التي تتناسب مع المكفوفين والتي لا بد من ممارستها لتنمية اللياقة البدنية والحركية بصفة خاصة والعمل على تنمية ما لديهم من إمكانيات وقدرات عن طريق تنمية الحواس الأخرى للعناية بالصحة العامة للمكفوفين؛ مما يؤدي بالتالي إلى النمو المتزن وإكسابهم بعض الصفات الأخلاقية والإرادية التي تساعد على التربية الشاملة لتمكينهم من مجابهة الحياة اليومية التي تقابلهم في المستقبل ويكون ذلك عن طريق:

*التمرينات:

هناك العديد من التمرينات خاصة التمرينات الحرة الفردية والزوجية والتمرينات بالأدوات وعلى الأجهزة مثل المقاعد السويدية وعقل الحائط والتمرينات بالأثقال وتمرينات النظام والتشكيلات وتؤدي هذه التمرينات للعناية بالمجموعات العضلية المختلفة التي تساعد المكفوفين على

⁴⁸ _ أسامة رياض أحمد أمين : القواعد الطبية لرياضة المعوقين ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، الرياض ، 1988م . ص 33.

⁴⁹ _ سيسالم ، نفس المرجع السابق، 65

الحركة والعناية بالأجهزة الحيوية والارتفاع بالمستوى الحركي مع التأكيد على التمرينات الخاصة بالمرونة لمفاصل الجسم المختلفة التي تساعدهم على التحرك⁵⁰.

*الألعاب الصغيرة:

يجب اختيار الألعاب الصغيرة غير المعقدة التي لا تحتاج إلى أدوات ومعدات غير متوفرة في البيئة بل يجب استغلال الإمكانيات المتوفرة في البيئة مثل سباق الفرسان وهي عبارة عن قطع الخشب الصغيرة والعصي من الأشجار التي يقوم الطفل أو الطفلة الكفيفة بتمثيل ركوب الفرس والجري بها في اتجاهات داخل الميدان الخالي من العوائق وتتناسب هذه الألعاب مع المكفوفين صغار السن.

*القصص الحركية:

هي عبارة عن القصة التي يعمل المدرس على أن تكون مرتبطة مع الحوادث والمواقف لإدخال عامل المرح والسرور على نفس الكفيف والتي تؤدي للنشاط الحركي التمثيلي للطيور والحيوانات والأدوات والأصوات والآلات المختلفة لتمكين المكفوف من التحرك إلى الجهات المختلفة وهذه القصص تتمشى مع الأطفال المكفوفين من كلا الجنسين وعلى المدرس ربط أحداث القصة بعضها ببعض الآخر نظراً لما تتمتع به هذه الفئة من الذكاء مثل رحلة إلى حديقة الحيوان وغيرها.

*بعض مسابقات ألعاب القوى:

لمسابقات ألعاب القوى عدة فروع وأغلب هذه المسابقات تتناسب مع المكفوفين كالتالي:

أ - مسابقات المضمار:

المشي والجري خاصة المسافات القصيرة وذلك عن طريق الاستعانة بمصادر الصوت ليتحرك الكفيف تجاه مصدر الصوت عن طريق المشية الصحيحة وكذلك الجري بالطريقة الصحيحة.

-المسافات الطويلة:

⁵⁰ _ مروان عبد المجيد إبراهيم. استاذ وخبير برياضة المعاقين. كتاب التربية الرياضية للإعاقة البصرية الطبعة الأولى ، ص 132

يمكن ممارسة سباقات للمسافات المختلفة عند توفر الأجهزة الخاصة وهي عبارة عن سير متحرك متصل به عداد كيلومتر لقياس المسافات المختلفة يتم تحريكه عن طريق حركة القدمين ويمكن عمل المسابقات بالجري لزمان معين وقراءة المسافة أو الجري لمسافات معينة مع قياس الزمن.

ب - مسابقات الميدان:

مسابقات الميدان بمختلف أنواعها وأقسامها من مسابقات ألعاب القوى التي يمكن للمكفوفين ممارستها حتى ولو كان بالكفيف إعاقة أخرى مثل حالات البتر والشلل وحتى المقعدين منهم يمكنهم ممارسة مسابقات الرمي المختلفة مثل:

-دفع الجلة.

-قذف القرص.

-مسابقات الوثب. (الوثب الطويل، الوثب العالي، الوثب الثلاثي).

*الجمباز :

وخاصة الحركات الأرضية التالية:

-الدحرجة الأمامية المتكررة.

-الدحرجة الخلفية المتكررة.

-الدحرجة الطائفة.

-العجلة.

-الوقوف على الرأس.

-الوقوف على اليدين.

-الوقوف على الكتفين.

-الموازين.

ويجب على المدرس أن يقدم الشرح الوافي والكامل عند التعليم وتقديم المساعدات المختلفة بالسند وغيرها حتى يتم إتقان الحركة ثم الانتقال للأداء الذاتي والانتقال بعد ذلك إلى تعليم الجمل البسيطة السهلة عن طريق الربط بين المهارات بعضها البعض.

***السباحة:** وهي من الأنشطة الرياضية التي يجب على المكفوفين ممارستها لما لها من فوائد صحية وترفيهية.

***ألعاب الحبال:** هناك العديد من ألعاب الحبال التي تتناسب مع المكفوفين من كلا الجنسين بجميع الأعمار مثل ألعاب التسلق على الحبال المعلقة. التي يمكن تجهيزها محلياً ويجب أن تكون ذات ارتفاعات مختلفة تتناسب مع عمر المكفوفين كذلك يمكن ممارسة لعبة الوثب بالحبال وهي من الألعاب التي تؤدي إلى رفع اللياقة البدنية للمكفوفين والهامة بالنسبة لهم لما لها من شديد الأثر على جميع مفاصل الجسم. وكذلك شد الحبل الذي ينمي روح الجماعة.

***ألعاب الكرة:** تستخدم الكرات التي تصدر عنها أصوات لتوجيهها إلى أهداف ثابتة تصدر أصواتا للتعود على التوجيه الصحيح والتي تعمل على تنمية الحواس الأخرى لدى المكفوفين

***رفع الأثقال:** يتم رفع الأثقال للمكفوفين عن طريق الأثقال المثبتة على حوامل وكذلك رفع

الأثقال من وضع الركود مع اتخاذ إجراءات الأمن والسلامة وعدم المغالاة في زيادة الأثقال

قائمة المراجع

- 1_ لطفي بركات أحمد - تربية المعوقين في الوطن العربي - مدير مركز البحوث بكلية أ بها - دار المريخ الرياض - ط 1 ، سنة 1981م .
- 2_ فاروق الروسان ، سيكولوجية الأطفال غير العاديين) ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ط2، 1996م
- 3_ سالم سيسالم ، المعاقون بصريا - خصائصهم ومناهجهم، الدار المصرية اللبنانية، 1997
- 4_ يوسف القريوتي وآخرون ، 1995م ، المدخل إلى التربية الخاصة. (3) جمعة سيد ... مجلة علم النفس، العدد الرابع والثلاثون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب
- 5_ أسامة رياض أحمد أمين : القواعد الطبية لرياضة المعوقين ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، الرياض ، 1988م
- 6_ مروان عبد المجيد إبراهيم. استاذ وخبير برياضة المعاقين. كتاب التربية الرياضية للإعاقة البصرية الطبعة الأولى 2002