

التدريب الرياضي للمكفوفين:

في بداية الممارسة الرياضية يكون من الصعب اخراج الكفيف من عزلته وادماجه في النشاط الرياضي، ولذلك لابد ان يراعي المدرب الرياضي ذلك ، وان يكتسب ثقة الكفيف اولاً، حيث ان الهدف العام من ممارسة الرياضية هو التقليل من الاثار السلبية للاعاقة وليس زيادتها باداء رياضات لا تتلائم مع نوع ودرجة الاعاقة والانشطة الرياضية.

وهناك بعض الانشطة التي لا بد ان يمارسها المكفوفون وهي الخاصة بتنمية اللياقة البدنية والحركية ، التحديب الخلقى بالعمود الفقري، مما يترتب عليه بروز البطن للامام واحتكاك القدمين بالارض اثناء المشي، وكما ذكرنا ان اغلبهم يصاب بتشوهات عظمية خلال مراحل النمو المختلفة ، لذلك تهدف الرياضة للمكفوفين الى استعادة كفاءتهم الوظيفية، بالاضافة الى تدريب الجهاز العضلي وتنمية لياقته ومساعدتهم على التأقلم في الحياة:

يجب اهتمام بتنمية نظام التوازن بالجسم للمكفوفين ، وذلك بزيادة الاعتماد على المستقبلات الحسية في الجلد والعضلات والمفاصل ، لتعويض المستقبلات الحسية البصرية المفقودة، حيث لها دور في نظام التوازن بالجسم مع الجهاز العصبي والجهاز السمعي.

يجب الاهتمام بتنمية القدرة الحركية للكفيف من رشاقة ومرونة وتوافق وتوازن ثابت وتوازن حركي ، كذلك تغير الاوضاع من الوقوف ومن السقوط على الارض.

يجب الاهتمام بالرياضات الترويحية والتنافسية حيث تكسبه مهارات تساعد على التكيف مع البيئة ، كما تزيل عنه التوتر النفسي وتزيد من ثقته بنفسه واعتماده عليها وتنمية روح المنافسة مع زملائه.

لابد ان يكون النشاط الرياضي الذي يمارسه الكفيف يتناسب مع نوع الاعاقة مع وجوب تشجيعه على الاستمرارية في الممارسة، وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ، والتي تساعد على الحركة والعمل بكفاءة واقل جهد ممكن ، وتحاشي الخطر.

يجب على المدرب ملاحظة ان الارهاق البدني يظهر على الكفيف عند بداية التدريب ويتغلب على ذلك بالتدرج في التعلم والشدة والتكرار مع التشجيع الدائم على بذل الجهد ، اما في

المنافسات فيجب على المدرب ان ينصح الكفيف بعدم بذل جهد يفوق طاقته ،وذلك منعا لاي مضاعفات تعرضه للخطر .

• يجب اعطاء المكفوفين التوجيهات الكافية للتعرف على البيئة المحيطة قبل البدء في أي نشاط رياضي او ترويحي كالملاعب ، والصالات، وغرف خلع الملابس ، والحمامات ، وذلك باستخدام الحواس الباقية لديهم.

• يجب استخدام الصفارة والموسيقى والتصفيق اثناء التدريب، وكذلك الاجراس والطبول والوسائل الالكترونية الحديثة في الممارسة ، وخاصة العاب القوى. □ يجب على المدرب عندما يجد الكفيف لا يستطيع اداء بعض التدريبات الاساسية للعبة ان يغيرها ويستبدلها برياضات اخرى حتى لا يتعرض الكفيف للإحباط النفسي او الاصابات.

• يجب ان يكون المدرب مؤهلا علميا للعمل مع الكفيف ، وكيفية التعامل معه وطرق تعليمه وتدريبه، وكذلك يتم التعليم بتجزئة الحركات المركبة الى حركات بسيطة وتكرارها، ثم الربط بينها لان الاعاقة تؤثر على اداء الكفيف.

• يجب الاهتمام بالحالة الصحية للاعب، وذلك بالفحص الطبي الدوري، كذلك معرفة عمر اللاعب وهل ممارسة الانشطة المقترحة تتناسب مه مرحلته السنية وحالته الصحية.

• يجب استشارة الطبيب قبل البدء في التدريب لتحديد حالته الصحية ونوعية وكمية واسلوب الجهد الذي يمكن ان يبذله اللاعب دون ضرر.

• عادة ما يكون تدريب المكفوفين فرديا ، وقد يكون مع المدرب وبعض المساعدين لتوصيل المعلومات مع بعض الالعاب التي تتناسب مع المكفوفين.

دور مدرس التربية الرياضية مع المعوقين بصريا :-

١- مراعاة عوامل الامن والسلامة للمكفوفين المشتركين بالانشطة الرياضية.

٢- توفير الأجهزة ووضعها في مكانها المناسب في الصالة او الملعب استعدادا لبدء النشاط الرياضي.

٣- تدريب الكفيف على بعض المواقف الحرجة مثل السقوط.

٤- اختيار التمارين والأنشطة التي تعمل على اصلاح التشوهات القوامية وتنمية التوافق الحركي والتوافق العضلي العصبي،

٥- التركيز على تنمية حاستي السمع واللمس لدورهما الفعال في الممارسة الرياضية.

الامور التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المكفوف :-

١- السماح للمكفوف القيام بجولة في المكان المحدد للنشاط الرياضي من خلال مصاحبة شخص مبصر .

٢- جعل المكان المحدد للنشاط خالي من العوائق (ارض فارغة ١٠٠%).

٣- يحدد ارض النشاط المحدد نهاية الحدود تكون بارزه بشكل تعطي للفرد المكفوف (هذه هي حدود الملعب) .

٤- استخدام مثيرات سمعية .

٥- المشيء من الامور المهمة والاساسية في مكان النشاط .

الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع المكفوفين :-

١- التمرينات :- يوجد العديد من التمرينات الحرة وبالادوات الفردية والمزدوجة ويمكن استخدام ادوات سلاالم - مقعد سويدي - تمرينات الاثقال - تمرينات بالموسيقى .

٢- الالعب الصغيرة :- هي التي لا تحتاج الى ادوات حيث يتم استغلال (المحيد الخالي من العوائق البيئية)

- ٣- العاب القوى :- بعض مسابقات التي تتناسب مع المكفوف (المشي ء - الجري - المسافات المتوسطة - دفع الثقل من الثبات - رمي الرمح - الوثب الطويل - الوثب العالي - الوثبة الثلاثية) .
- ٤- الجمباز :- حركات الارضية (الدرحة الامامية - الخلفية - الوقوف على الراس - العجلة - العقلة - المتوازي)
- ٥- السباحة :- تكون السباحة في احواض صغيرة للتعود على الماء وتعليم الطفو ثم الاحواض الكبيرة وكل حسب المرحلة العمرية (السن)
- ٦- العاب الحبال :- تسلق على الجبال المعلقة ارتفاعات تتناسب مع الفرد المكفوف شد الحبل .
- ٧- العاب الكرة :- استخدام الكرات التي تحتوي على الجرص وتخرج اصوات عند استعمالها .
- بعض مسابقات العاب القوى :-

أولا - مسابقات المضمار :

المشي والركض خاصة المسافات القصيرة وذلك عن طريق الاستعانة بمصادر الصوت ليتحرك الكفيف باتجاه مصادر الصوت ، عن طريق المشي الصحيح وكذلك الجري بالطريقة الصحيحة .

قواعد مسابقات المضمار :-

- ١- تقسم مجالات السباق الى ست مجالات يستخدم فيها خمس مجالات فقط.
- ٢- يتنافس المكفوفين من الدرجة (أ) على ركض (٦٠) م ويتنافسون المكفوفون من الدرجة (ب) على ركض (١١٠) م.
- ٣- يبدأ السباق من منتصف المضمار.
- ٤- يتم معاونة المتسابقين بمعرفة البداية عن شريط على خط البداية وملاستهم له يبدأ السباق بعد اطلاق طلقة او صافرة امام ميكرفون.
- ٥- يتم تعديل مسار أي لاعب يخرج من مساره بالنداء عليه.
- ٦- المكفوفين من الدرجة (ب) سباقات تنافسية بمساعدة العصي المعاونة لمسافة (٣) كيلو متر) مع احتساب الزمن .

مسابقات الميدان تختلف أنواعها واقسامها يمكن للمكفوفين ممارستها وحتى لو كان بالكفيف إعاقة أخرى مثل البتر والشلل وهي كالاتي.

- رمي الرمح : يتم من وضع الوقوف وزن الرمح (٦٠٠)غم .
- قذف الثقل : يتم من وضع الوقوف او مع اللف والدوران والمرجحة ، وزن الجلة (٧.٣٥)كلغم .
- رمي القرص : يتم من وضع الوقوف او اللف والدوران والمرجحة وزن القرص (٢) كلغم .
- مسابقات الوثب الطويل من الثبات والحركة.
- مسابقات الصولجان الخشبي.
- قواعد مسابقات العاب الميدان :

- ١- عند وصول المتسابق لأرض الملعب وحتى يكون مدركا لوضع جسمه واتجاه الرمي يتم وضعه على دائرة الرمية ليلاص حافتها الامامية ثم يمد يده غير الرامية باتجاه الرمية الصحيحة ويتم الابتعاد عنه تمام بدون معاونة او اصدار تعليمات للمعاونة ليبدأ بنفسه الرمية .
- ٢- تطبق تعليمات الاتحاد الدولي لألعاب القوى على السباقات الخاصة بالمكفوفين وقد يستبعد من المنافسة كل متسابق يتأخر بالرمي بدون سبب مقبول تقره لجنة الحكام.
- ٣- يتم اختيار افضل ستة متسابقين من كل درجة اعاقه بحسب نتائج الدور الأول ليمثلوا الدور النهائي .
- ٤- يجب ان تكون هناك فترات راحة بين المنافسات وقد تستغرق كل بطولة للمكفوفين أيام عدة.

الرياضات الجماعية للمكفوفين (كرة الجرس) :-

تتضمن الرياضات الجماعية للمكفوفين وضعاف البصر أنواعا مختلفة من كرة القدم ولكن بنوع خاص من الكرات تسمى كرة الدرجة الصوتية او كرهة الهدف (الجرس) وهذه لعبة شعبية ومحبية عند اغلب المكفوفين وعلى المدرب في هذه اللعبة ينبغي تعليم مهاراتها أولا تنمية وتطوير الإحساس الحركي ودقة للمكفوف من

تنمية حاسة السمع من خلال الشرح والتكرار تعتمد هذه اللعبة على اللياقة البدنية العالية ودقة السمع وقوة الرمي وسرعة البديهة ، في عام ١٩٤٦ ابتكر كل من (هانز لورينزين) النمساوي (وسيب رياندل) الالمانى لعبة كرة الهدف او مايسمى (بجولبول) وهي العمل على تاهيل المكفوفين الذين فقدوا البصر نتيجة الحروب بسبب الحرب العالمية الثانية حيث في عام ١٩٧٦ في الباراليمپاد المنعقدة في (تورونتو) في كندا حيث من ذلك التاريخ هي لعبة رئيسية واساسية

أدخلت فعالية لعبة كرة الهدف إلى العراق سنة ١٩٨٤ م من خلال اشتراك معهد النور للمكفوفين في المخيم العربي الإفريقي الرابع في تونس. وقد تم إحضار قانون كرة الهدف وتمت ترجمته من اللغة الفرنسية إلى العربية ، وفي سنة ١٩٨٧ تم إيفاد السيدين (حازم فاضل و خالد نجم الدين) إلى مصر من قبل الاتحاد العراقي لرياضة المعوقين للمشاركة في الدورة التدريبية الدولية بكرة الهدف ، وهنا تعد البداية الحقيقية لانطلاق الفعالية على صعيد القطر ، وبعدها تم تشكيل المنتخبات الوطنية إذ تم تشكيل أول منتخب وطني بكرة الهدف للمكفوفين للاعبين المتقدمين والشباب وبدون مخصصات مالية بتاريخ ١ / ٤ / ١٩٨٨ م ، ثم تشكل المنتخب الوطني للمتقدمين والشباب وبمخصصات مالية سنة ١٩٨٩ م. وتم فتح العديد من الدورات التدريبية والتحكيمية مع توزيع القانون الدولي لكرة الهدف على الأندية والمراكز التي تعني برياضة المكفوفين .

ومن أوائل العاملين في مجال كرة الهدف السادة (عادل يوحنا ، خالد نجم الدين ، حازم فاضل) وقد نظم الاتحاد العراقي للمعوقين بطولات سنوية بهذه الفعالية ودورات تدريبية منها الدورة التدريبية الدولية في العراق سنة ١٩٨٩ م وبحضور الخبير النمساوي (بن هيل) .

وكذلك نظم الاتحاد أول بطولة عربية في العراق سنة ١٩٨٩ م وبمشاركة المنتخبات العربية (البحرين، السعودية، الأردن) وفيها حصل العراق على المركز الأول.

وفي تاريخ ١٩ / ١٠ / ٢٠٠٣ م تأسس الاتحاد العراقي لكرة الهدف للمكفوفين وتالفت الهيئة الإدارية له من السادة المدرجة أسماؤهم في أدناه:-

- سعد عبد المجيد احمد الصالحي رئيساً
- عادل يوحنا أدراها أمين سر

- د. نعيم معواس خرموش الأمين المالي

وقد أخذت الهيئة الإدارية للاتحاد على عاتقها تطوير المستوى الفني لكرة الهدف في العراق من خلال إقامة الدورات التدريبية والتحكيمية بشكل مكثف وكذلك تشكيل المنتخب الوطني للشباب والناشئة. ويعمل الاتحاد تحت مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية التي تشكلت أيضا في التاريخ ذلك بعد إلغاء اتحاد المجد العراقي لرياضة المعوقين .

وقد شارك المنتخب العراقي في أكثر من بطولة عربية إذ تمكن من الحصول وإحراز معظم هذه البطولات وأصبح له رصيد وسمعة متميزة على الصعيد العربي . ويمكن إيجاز أهم الإنجازات التي أحرزها منتخبنا للمتقدمين لكرة الهدف من خلال المشاركات العربية والدولية لغاية تأسيس الاتحاد ٢٠٠٤

أهداف لعبة كرة الهدف وأهميتها .

إن لعبة كرة الهدف للمكفوفين إحدى الألعاب التي وضعت خصيصاً للمكفوفين، أي إنها ليست من الألعاب الأخرى التي يمارسها الأصحاء التي لها قانون دولي ويمارسها المعوقون

اهداف لعبة كرة الجرس لذوي الاعاقة البصرية :-

١- الاستفادة منها كعامل علاجي وتأهيلي مهم .

غالباً ما ينتج عن فقد البصر بعض التشوهات البدنية أو العادات الحركية غير السليمة لدى المكفوفين ، التي تؤثر بالتالي في كفاءة وصحة الأداء الحركي عندهم لدى ممارستهم للنشاط الرياضي المنظم .

وتتنوع هذه التشوهات وتتوزع لتشمل مناطق مختلفة من جسم الكفيف ابتداءً من الرأس وحتى القدمين. وعلى المدرب أن يولي أهمية خاصة لعلاج هذه التشوهات منذ بداية التدريب وتوجيه عناية الكفيف نفسه والأفراد المهتمين به إلى معالجة هذه التشوهات باتباع ما ينصح به من إرشادات.. وهذا بدوره سيؤدي إلى رفع المستوى الصحي العام وارتفاع الروح المعنوية مما يساعد في عمليات التدريب وانعكاس ذلك على كفاءة الكفيف و لياقته العامة في الحياة اليومية .

٢- الاستفادة من الجوانب الايجابية النفسية .

انطلاقاً من رمز الحركة الاولمبية للمعاقين والمتمثلة بثلاث حلقات تشير إلى الصداقة والاتحاد وإنسانية الرياضة ، فان للعبة كرة الهدف للمكفوفين جوانب ايجابية عميقة ، فهي وسيلة ناجحة وجيدة للترويح النفسي للمعاق . كما تشكل جانباً مهماً من استرجاعه لعنصر الدافعية الذاتية والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع

الصحيح بالحياة وتساهم بدور ايجابي في اعادات التوازن النفسي للمعاق بإزالة الضغط والتوتر النفسي المصاحب لإعاقته ، فضلاً عن كسر حاجز العزلة النفسية وزيادة ثقته بنفسه واعتماده عليها وتنمية روح المنافسة الصحيحة والصدقة كما يرى (Bortosz Bolach) ان لممارسة لعبة كرة الهدف للمكفوفين تساعد في دمج المكفوف بالمجتمع والقضاء على وقت الفراغ ، واستعادة إحساس المكفوف بقيمته الحقيقية والشعور بالاستقلالية والأمان

٣- إعادة تأقلم المكفوفين في المجتمع .

من الأهداف النبيلة أيضاً تأقلم وتكيف المكفوفين بالمجتمع المحيط بهم وبعبارة أخرى تساهم في تسهيل وسرعة استعادتهم وإفادتهم في المجتمع ، ويرتبط ذلك بالتأهيل المهني الذي يساعد المكفوف على إعادة تكيفه مع المجتمع وذلك بتدريبه على ممارسة مهنة سابقة أو جديدة تبعاً لدرجة إعاقته ونوعها وميوله . كذلك تساهم في إكساب الكفيف الصفات الاجتماعية المثلى وشغل أوقات الفراغ ايجابياً وممارسة الحياة الصحية السليمة والتدريب على اكتساب صفات القيادة السليمة للكفيف وتشجيعه وتنمية القدرات والمواهب والوصول إلى البطولة

فضلاً عن ذلك العمل على تنمية ما لدى الكفيف من إمكانيات وقدرات عن طريق الحواس الأخرى للعناية بالصحة العامة للمكفوفين مما يؤدي إلى النمو المتزن واكسابهم الصفات الاخلاقية والإرادية التي تساعد على التربية الشاملة لتمكينهم من مجابهة الحياة اليومية التي تقابلهم في المستقبل

٤- الاستفادة من الجانب التنافسي .

يهدف هذا الجانب إلى الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية كما تتضمن رياضة المستويات العليا ، والواقع أن الرياضة التنافسية تعتمد على التدريب العلمي السليم والتطوير في الأدوات والإمكانيات والطب الرياضي ويجب الالتزام في تلك الرياضة التنافسية بالقواعد والقوانين الخاصة بالأداء ، كما يجب الالتزام بالتقسيمات الطبية والفنية وذلك قبل المشاركة بالأنشطة الرياضية التنافسية حتى يتحقق مبدأ العدالة فضلاً عن الاستفادة الكاملة من المشاركة وتجنباً لحدوث أي مضاعفات طبية قد تؤثر في حياة الكفيف

كما تفيد هذه التقسيمات عند وضع المناهج التدريبية لهذه الفئة بما يتناسب مع قدراتهم ودرجة إعاقتهم مما يجعل الفائدة اعم واشمل فضلاً عن وجود أنشطة رياضية تناسب درجة معينه من الإعاقة ولا تناسب الأخرى

أي إن الهدف من ممارسة الرياضة للكفيف بشكل خاص والمعاقين بأنواع الإعاقة الأخرى بشكل عام هو التقليل من الآثار السلبية لزيادتها بأداء أنشطة رياضية لاتتلاءم مع نوع ودرجة الإعاقة .

لعبة كرة الجرس (القياسات)

١- ابعاد الملعب : يكون الملعب في صالة مغلقة لا يترك الصوت فيها صدى والملعب مستطيل الشكل طول الملعب (١٨) م وعرض الملعب (٩ م) يقسم الملعب الى نصفين يفصلهما خط المنتصف طول كل نصف (٩ م) وكل نصف من الملعب مقسم الى ثلاث مناطق طول كل منطقة (٣ م) منطقة الفريق الدفاعية هي التي تقع امام مرمى الفريق مباشرة ويقف عليها اللاعبون المشاركون في الملعب ومنطقة هبوط الكرة الهجومية بطول (٣ م) تقع امام المنطقة الدفاعية فعند لعب الكرة يجب ان تبدأ بالدرجة من المنطقة ومنطقة الحياد المحايدة بطول (٣ م) وهي منطقة لا يجوز وصولها من قبل لاعبي الفريق اثناء اللعب يجب ان تكون خطوط الملعب ملموسة لتساعد اللاعبين على التعرف على أماكنهم .

٢- المرمى (الهدف) : يكون المرمى بأبعاد (٩) متر عرضا و (١٣٠) سم ارتفاعا - يجب ان تكون العارضة صلبة غير مسببه الى اضرار - قطر القائم ١٥ .٠ مساديرة .

٣- المشاركون : هذه اللعبة تمارس من قبل فريقين يتكون كل فريق من (٦) لاعبين (٣) اساسيين (٣) لاعبين احتياط كحد اقصى اللاعب داخل اللعب واثاء بدء اللعب يقفون من الوقوف في منطقة فريقهم احدهم بالوسط واللاعبان الاخران على الاجنحة ولاعبو الفريق المنافس اثناء بدء دفاعهم يكونون في وضع الجلوس الطويل لاعب وسط ولاعبان اجنحة يمين ويسار لكل فريق الحق في ثلاثة استبدالات.

٤- الكرة : تلعب المباراة بكرة جرسية (بداخلها جرس) بوزن (١.٢٥٠) كلغم ومحيطها (٧٦) سم تقريبا تحتوي على (٨) فتحات تثبت عليها أجراس لتحديث رنينها ليتمكن اللاعبون من تحديد موقعها لذلك يطلق عليها احيانا بكرة الدرجة الصوتية قطرها يكون ٧٥,٥ سنتمتر

٥- كيفية اللعب : يكون اللعب من خلال درجة الكرة من قبل احد اللاعبين الثلاثة داخل ساحة اللعب باتجاه مرمى الفريق المنافس على ان تبدأ دحرجتها من منطقة هبوط الكرة بينما يحاول الفريق الاخر منع دخولها لهدفهم بأي جزء من الجسم ويحق لكل لاعب أداء رميتين متتاليتين ولا يحق له الاحتفاظ بالكرة اكثر من (٨) ثوان يجب الهدوء التام عند إعطاء الحكم إشارة البدء.

٦- أوقات اللعب : يكون مجموع زمن المباراة (٢٠) دقيقة مقسمة الى شوطين متساويين زمن كل منها (١٠) دقيقة بينهما وقت استراحة مقداره (٣) دقائق بالإضافة لوجود (٣) أوقات مستقطعة لكل فريق مدة كل وقت (٥٠ ثانية) من خلال الوقت الرسمي ووقت مستقطع واحد مدته (٥٠ ثانية) خلال الوقت الإضافي لكل فريق .

٧- معدات اللاعبين : يجب على اللاعبين ارتداء واقيات للعيون (نظارات) على ان تكون معتمة وطول فترة المباراة مادام داخل اللعب وقمصان رياضية مرقمة من الامام ومن الخلف ولبس واقيات اليدين والقدمين.

٨- الحكام : يقوم بتحكيم اللعبة (١١) حكم كل مباراة مقسمين الى (٢) حكمين لإدارة المباراة ٤ حكام المرمى (١) مسجل المباراة (١) مسجل الرميات (١) ميقاتي (٢ ميقاتيين) للعشر ثواني .

٩- ملابس الفريق :- يجب ان يرتدي اللاعبين نفس قميص وبنفس اللون .

١٠- المهارات الاساسية :-

مهارات هجومية ووقفة الاستعداد .

مهارات دفاعية ووقفة استعداد دفاعي

الخصائص الحركية :-

- لا يوجد اختلاف بين النمو للفرد الكفيف عن الفرد المبصر .
- ان المشيء باستقلالية يتاخر لدى الطفل الكفيف بسبب ارتباطه بقدرات (الثبات - الحركة) .
- تواجه الفرد ذوي الاعاقة البصرية مشاكل ترتبط ب (التعلم) واتقان (مهارات الحركية) .
- تواجه المعاق مشكل هي

- أ- التوازن
- ب- الوقوف
- ت- الجلوس
- ث- الاستقبال
- ج- الجري

- يفقد الفرد ذوي الاعاقة الصرية مايلي :-
 - أ- عدم التناسق في الاحساس الحركي
 - ب- قصور في التناسق العام
 - ت- فقدان الحافز للمغامرة
 - ث- عدم القدرة على التقليد والمحاكاة في القصص الحركية
 - ج- عدم القدرة على التدريب المهارات الحركية بسبب خوف الاهل عليهم
- الاخصائص العقلية للفرد ذوي الاعاقة البصرية :-

- قصور في معدل نمو الخبرات .
- قصور في الحركة والتنقل بحرية وفاعلية
- قصور في العلاقة بين الكيف والبيئة (العامة - الخاصة)
- الاخصائص النفسية للفرد الكفيف :-

- يميل الكفيف الى عدم الرضا - عدم التعاون - النظرة السلبية .
- عند اداء الواجب المطلوب يظهر عليه علامات التوتر والخوف .
- زيارة مستوى القلق لدى الفرد الكفيف .
- الاحساس بفقدان حب من حوله .
- الخوف من عدم تكيفه مع المحيط
- فقدان الطموح
- خصائص انفعالية للفرد الكفيف :-

- العصبية
- الانطواء
- الخضوع
- العدوانية

- الغضب

التمارين الرياضية الخاصة :-

وهي مجموعة من التدريبات المتكاملة حسيًا وحركيًا ونفسيًا تساعد الكفيف على التحرك باستقلالية وتمكنه من استخدام قدراته وإحساسه وذكائه ووضع جسمه في الهواء المحيط وإدراكه للاتجاهات واستخدام حواسه كالشم والاحساس بالحرارة وذلك لاستغلال قدراته وحواسه لذلك لابد ان يشمل هذا البرنامج تدريب الكفيف على التعامل مع الشخص المرافق او المدرب لكي يتعرف على الموجودات من حوله دون مخاطرة لذلك لابد ان يعي العاملون مع المكفوفين تلك الأساليب.

ومن التمارين التي يجريها المكفوفين مايلي :

- تطوير العناصر البدنية للفرد المكفوف (القوة - السرعة - التوازن - المرونة

(

ان علماء التربية البدنية الخاصة بالخواص يؤكدون على ضرورة ان تشمل برامج تعليم وتدريب المعاق بصريا وحدة خاصة من التوجيه والحركة تعمل على

- اكتساب مهارات التنقل .

- الاحساس بوضع الجسم عند التوجيه واداء التمرينات والحركات وتكرارها .

- التدريب على استخدام الاجهزة والادوات المساعدة .

بعض التمارين الحركي للمكفوفين

١- تمارين لتنمية لقوة العضلية للرجلين واسفل الظهر :

- المشي للجهات الأربعة (٢ متر لكل جهة) والعودة الى نقطة الانطلاق (٥×٤) .

- الركض في المكان مع تبادل التوقيت من البطيء الى السريع (٣ دقائق ٣× دقائق راحة)

٢- تمارين لتطوير التوازن :

- (وقوف) وضع كتاب فوق الرأس والمشي ثلاث خطوات للجهات الأربعة (٢ متر لكل جهة) والعودة الى نقطة الانطلاق (٣×٤)

- (وقوف) المشي على اطراف الأصابع للجهات الأربعة (٢ متر لكل جهة)
والعودة الى نقطة الانطلاق (٣×٤)
- ٣- تمارين لتنمية مرونة مفاصل الكتفين ومطاطية عضلاتهما :
- (وقوف - ثني الذراعين امام الصدر) ضغط الكتفين للخلف اقصى حد
وسحبهما للامام اقصى حد (٥×٥)
- (وقوف - الذراعان جانبا) دوران الذراع مع ثبات الأخرى (١٠ مرات لكل ذراع
(٥×
- ٤- تمارين لتنمية عضلات الجذع :
- (الرقود - الذراعين عاليا) رفع الجذع عاليا للمس الركبتين والعودة للوضع
(٥ مرات)
- (جلوس طويل د القدمان فتحا) لف الجذع يمين ويسار بالتبادل (٥×٥)
- ٥- تمارين لتنمية القوة لعضلات الرقبة :
- (وقوف) سقوط الرأس اماما ورفع للخلف ثم للجانبين (٣×٥)
- (وقوف - تشابك اليدين خلف الرأس) الضغط للخلف بالرأس مع المقاومة
باليدين في عكس الاتجاه (٢٠ ثانية) والاسترخاء (١٠ ثانية) (٣×٥)
- ٦- تمارين تنمية عضلات البطن :
- (رقود) رفع الرجل اليمنى وبمقدمة قدمها يتم لمس كعب الرجل اليسار
وبالعكس (٣×٤)