معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية

أ.م.د. رانية صبحى محمد عبد الله
أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية المعدلة-
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة-
جامعة حلوان

ملخص البحث

استهدف **هذا البحث تحديد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ، من خلال الرد على التساؤلات التالية ما العوامل الشخصية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية، ما العوامل البيئية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية، استخدم في هذا البحث المنهج الوصفي – المسحي- تمثلت عينة البحث فى (٤١) فتاة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية . استخدم لجمع بيانات هذا البحث " قائمة معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية " (إعداد الباحثة)، وقد كان من اهم الاستنتاجات أن تمثلت معوقات ممارسة الرياضة الموجودة بدرجة كبيرة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية في العوامل الشخصية : الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة. وفى العوامل البيئية فيما يرتبط بالأسرة: الخوف من تعرض الفتاة للإصابة أثناء ممارسة الرياضة. وفيما يرتبط بأماكن ممارسة الرياضة: نقص المعلومات عن أماكن وفرص ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية، أورد البحث مجموعة من التوصيات منها أن تقوم الجمعيات الراعية للفتيات ذوات الإعاقة البصرية بدعم ممارسة الفتيات للرياضة من خلال توفير الأنشطة المناسبة لطبيعة الإعاقة البصرية بما تتصف به من عوامل أمن وسلامة.**

المقدمة

تقدر منظمة الصحة العالمية عدد الأفراد ذوى الإعاقة البصرية بـ (٢٨٥) مليون نسمة فى جميع أنحاء العالم منهم (٣٩) مليون كفَت أبصارهم ، ويعيش ٩٠% ممن يعانون من الإعاقة البصرية بالدول النامية ، كما يتزايد عدد الأفراد المعرضين للإعاقة البصرية مع تقدم السن (١٩) . ويقدر عدد الأفراد ذوى الإعاقة البصرية فى مصر (٤٤.١٥٢) فرداً بواقع (٢٧.١٩٢ ذكور ، ١٦.٩٦٠ إناث) وفقاً لأخر تعداد سكانى عام (٢٠٠٦) الصادر عن الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء (٢).

ويتضمن مصطلح الإعاقة البصرية ضعف فى حدة الإبصار إذ لا تتجاوز ٧٠/ ٢٠ فى أى من العينين ، وكف البصر الذى يعنى الانعدام التام للرؤية أو حدة الإبصار لا تتجاوز ٢٠٠ / ٢٠ بأفضل العينين (٨ :٥٤٩)

فالأفراد ذوى الإعاقة البصرية لديهم مستويات منخفضة من أداء المهارات الحركية ، واللياقة البدنية ، والصحة ، ومعدلات مرتفعة من الوزن الزائد والسمنة مقارنة بالأفراد غيرالمعاقين بصرياً ، بالإضافة إلى المحدودية فى أداء الأنشطة اليومية ، وذلك نظراً لقلة ممارسة الأنشطة البدنية والخبرات الحركية (١٠) (٩) (٨: ٥٥١)

وتشير المراجع والدراسات إلى الدور الهام لممارسة الرياضة فى حياة الأفراد ذوى الإعاقة البصرية سواء من الجوانب النفسحركية أو المعرفية أو الوجدانية ، فهى تنمى القدرات والمهارات الحركية لديهم ، وتعزز الثقة بالنفس ، وتزيد من قدراتهم على التكيف الاجتماعى .فممارسة النشاط البدنى تقلل انخفاض كل من القوة العضلية ، والقدرة ، والتحمل ، والمرونة التى يعانى منها الأفراد ذوى الإعاقة البصرية كدراسة كل من "Pual " (٢٠٠٢) (١٦) ، و" أحمد محمود على " (٢٠٠٦) (١) ، و " راندا فتوح محمد عبد الرحمن " (٢٠٠٧) (٣) ، و " نادر سيد أحمد عبده " (٢٠٠٨) (٦) ، و " غدير عزت سالم " (٢٠١١) (٤) ، و " محمود عبد المنعم غنيم " (٢٠١٤) (٥).

وبالرغم من الدور الهام الذى تقوم به الأنشطة الرياضية فى حياة الأفراد ذوى الإعاقة البصرية ؛ إلا أنهم يعانون من محدودية فى الفرص الملائمة للممارسة وخاصة لدى الفتيات والسيدات . وبهذا الصدد تشير نتائج دراسة " Justin" (٢٠١٥) (١١) إلى أن المستويات المنخفضة من النشاط البدنى للأفراد ذوى الاعاقة البصرية ممن فى عمر المدرسة ترتبط بالمعوقات المدركة لتوفير الفرص الملائمة أكثر من حدة الإعاقة البصرية أوالأماكن التعليمية ، كما تشير دراسة "Miyoung Lee &et al" (٢٠٠٥) (١٤) إلى أن الإناث ذوات الإعاقة البصرية تواجه معوقات ممارسة النشاط البدنى أكثر من أقرانهن الذكور . ويرجع ذلك لعدة أسباب منها أن الفتيات ذوات الإعاقة لا تشجعن على الممارسة كأقرانهن من الذكور ، كما أنهن يواجهن مشكلات عاطفية هائلة ترتبط بتقدير الذات وقلة الثقة بالنفس والخوف من الفشل ، بالإضافة لنقص الوعى وقلة فرص الممارسة ، والدور الإعلامى الذى يبرز جوانب القصور لديهن (٢٠) .

ويعد الهدف الرئيسى للممارسة الرياضة هو اكتساب الصحة ، الأمر الذى جعل الهيئات العالمية المعنية بالصحة ، و العلوم المرتبطة بالرياضة تهتم بالعوامل المؤثرة على ممارسة الرياضة وخاصة للأفراد ذوى الإعاقة ، سواء العوامل الداعمة للممارسة أو المعوقة لها . إذ اعتبر التصنيف الوظيفى الدولى الصادر عن منظمة الصحة العالمية الممارسة أحد المكونات المحددة للحالة الصحية للفرد ذو الإعاقة .فهذا التصنيف لا يركز على الخلل الوظيفى من الوجهة البيولوجية أو الطبية فقط ؛ بل يأخذ فى الاعتبار تأثير كل من العوامل البيئية والشخصية على ممارسة الفرد للأنشطة (١٨).وكذلك النشاط البدنى المعدل الذى هو نظام لتقديم الخدمة يركز على الفروق الفردية ونظام التفاعل مع البيئة فهو لا يركز فقط على قدرات الأفراد المتباينة بل يهتم بتهيئة البيئة المحيطة لاستيعاب تلك القدرات لتنميتها إلى أقصى درجة ممكنة (١٧ :٦) .

مشكلة البحث :

من خلال ما أشارت إليه الدراسات والمراجع من أهمية ممارسة الرياضة للفتاة ذات الإعاقة البصرية من جانب ، ومواجهتها لمعوقات متعددة لممارسة الرياضة من جانب أخر، وما ركز عليه كل من التصنيف الوظيفى الدولى و النشاط البدنى المعدل حيث طبيعة العوامل المؤثرة على الممارسة ، وفى حدود علم الباحثة أن هناك ندرة شديدة فى البحوث التى تناولت العوامل المؤثرة على ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية . تظهر أهمية البحث الحالى إذ يحاول أن يحدد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية من حيث كل من العوامل الشخصية والبيئية ؛ الأمر الذى قد يسهم فى مواجهة هذه المعوقات ومحاولة التغلب عليها لتحقيق غايات وأهداف ممارسة الرياضة .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحديد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ، من خلال الرد على التساؤلات التالية :

١- ما العوامل الشخصية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ؟

٢- ما العوامل البيئية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ؟

المصطلحات والمفاهيم المستخدمة :

الإعاقة البصرية: تشمل الضعف فى حدة الإبصار إذ لا تتجاوز ٧٠/ ٢٠ فى أى من العينين ، وكف البصر الذى يعنى الانعدام التام للرؤية ، أو أن حدة الإبصار لا تتجاوز ٢٠٠ / ٢٠ بأفضل العينين .(٨: ٥٤٩)

العوامل الشخصية : " الأسباب الذاتية التى تحد أو تمنع الفتاة ذات الإعاقة البصرية من ممارسة الرياضة " (تعريف إجرائى)

العوامل البيئيـة : "الأسباب الخارجية التى تحد أو تمنع الفتاة ذات الإعاقة البصرية من ممارسة الرياضة " (تعريف إجرائى)

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث فى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ممن لديهن كف بصر الملتحقات بجمعية النور والأمل بالقاهرة والبالغ عددهن (٨٢) فتاة ، ويتراوح عمرهن الزمنى ما بين (١٣-٤٤) سنة . ولقد استخدم الطريقة العشوائية فى سحب عينة البحث إذ تم سحب (٥٠%) من المجتمع الأصلى تمثلت عينة البحث فى (٤١) فتاة .وقد كان متوسط عمرها الزمنى (٢٧.٤٦) سنة.

المنهج المستخدم :

استخدم فى هذا البحث المنهج الوصفى – المسحى- لملائمته لطبيعة البحث ، إذ يمكن من تحديد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية .

أدوات جمع البيانات :

استخدم لجمع بيانات هذا البحث " قائمة معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية " – إعداد الباحثة –

هدف القائمة :

تحديد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية

خطوات إعداد القائمة :

١- تم وضع التصنيف الأساسى المقترح لمعوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية على النحو التالى :

* العوامل الشخصية: " الأسباب الذاتية التى تحد أو تمنع الفتاة ذات الإعاقة البصرية من ممارسة الرياضة " .وتتضمن (٨) معوقات.

* العوامل البيئية: "الأسباب الخارجية التى تحد أو تمنع الفتاة ذات الإعاقة البصرية من ممارسة الرياضة " وتشتمل المحاور المقترحة للمعوقات البيئية (الأسرة – المجتمع) ، وتمثلت المحاور الفرعية للمجتمع فى (أماكن ممارسة الرياضة – التنقل والمواصلات) . واشتملت المعوقات البيئية على (١٦) معوقاً.

٢- تم عرض الصورة الأولية للقائمة (مرفق ١) ، على (٣) من الخبراء (مرفق٢) تم اختيارهم وفقاً للشروط التالية :

- خبرة لا تقل عن ٢٠ سنة فى العمل الجامعى
- خبرة فى العمل الأكاديمى فى مجالات التعليم والترويح للأفراد ذوى الإعاقة البصرية

للتعرف على آرائهم حول القائمة المقترحة من حيث :

أ- كفاية البيانات الأولية للفتيات

ب- تصنيف و صياغة المعوقات

ت- مناسبة ميزان التقدير الرباعى (بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة ضعيفة – لا توجد)

٣- ولقد تمثلت التعديلات المتطلبة على القائمة المقترحة وفقاً لآراء السادة الخبراء على النحو التالى :

أ- البيانات الأولية : تعديل درجة الإعاقة البصرية من (متوسطة – شديدة – كف بصر) إلى (ضعف بصر – كف بصر)

ب-تصنيف وصياغة المعوقات :

- تعديل تصنيف العوامل البيئية إلى (الأسرة – أماكن ممارسة الرياضة – التنقل والمواصلات) وحذف المجتمع .
- تعديل فى صياغة بعض المعوقات
- حذف المعوق الثالث فى الأسرة ، و الثالث فى أماكن ممارسة الرياضة

ت-تعديل ميزان التقدير من رباعى إلى ثلاثى **(موجود بدرجة كبيرة- موجود- غير موجود)**

٤- تم وضع القائمة فى صورتها النهائية (مرفق٣)

٥- تم حساب المعاملات العلمية للقائمة للتأكد من صلاحية القائمة للاستخدام ، وذلك من خلال الخبراء لحساب صدق المضمون ، وتم حساب الثبات بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) على عينة عددها (١٠) فتيات من جمعية النور والأمل من خارج عينة البحث إذ تم إجراء التطبيق الأول للقائمة فى ٢٠١٥/٢/٩، ثم بعد أسبوعين تم إعادة التطبيق على نفس الفتيات فى ٢٠١٥/٢/٢٣، إذ تم استخدام معامل سبيرمان لحساب معامل الثبات. ويوضحها جدول (١)

جدول (١) المعاملات العلمية للقائمة

المعوقات	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة
العوامل الشخصية	%٨٧.٤٩	**٠.٩٦	٠.٠١
العوامل البيئية	%٨٧.٠٣	**٠.٩٧	٠.٠١
أ- الأسرة	%٨٨.٨٨	**٠.٨٩	٠.٠١
ب- أماكن الممارسة	%٨٨.٨٨	**٠.٩٧	٠.٠١
ج - المواصلات	%٨٣.٣٣	**٠.٩٥	٠.٠١

يتضح من جدول (١) : تراوح معامل الصدق ما بين ٨٣:٨٧.٤٩ % .وبلغ معامل الثبات ٠.٩٦ للعوامل الشخصية ، و ٠.٩٧ للعوامل البيئية مما يشير إلى صلاحية القائمة للاستخدام

٦- تطبيق القائمة على عينة البحث الأساسية فى ٢-٢٠١٥/٣/٥.

٧- جمع البيانات ، وإجراء المعالجات الإحصائية حيث تم استخدام التكرارات والنسب المئوية ، وتم حساب الدرجة المقدرة .

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

تحقيقاً لهدف البحث المتمثل فى تحديد معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ، من خلال الرد على التساؤلات التالية :

١- ما العوامل الشخصية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ؟

٢- ما العوامل البيئية المعوقة لممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية ؟

تعرض الباحثة النتائج من خلال جدول (٢) ، وشكل (١) .وستتم مناقشة النتائج وفقاً للمستويات التالية من النسبة المئوية للدرجة المقدرة :

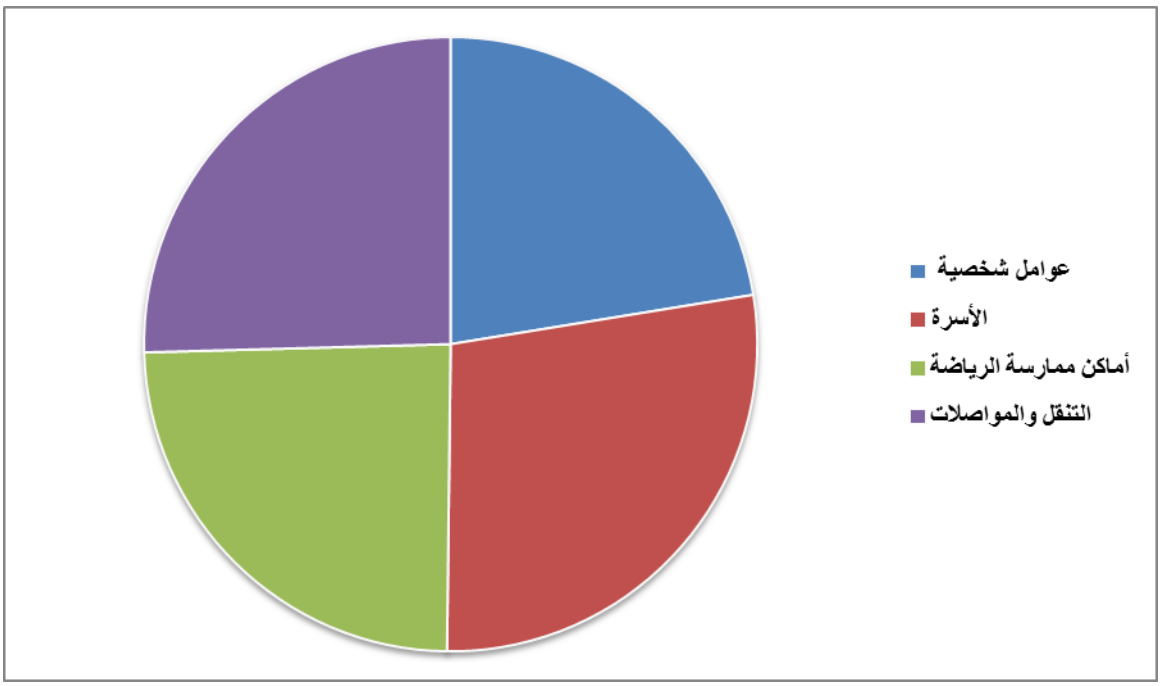
(٦٧ فأكثر) معوق موجود بدرجة كبيرة ، (أقل من ٦٧ إلى ٣٤) معوق موجود بدرجة متوسطة ، (أقل من ٣٤) غير موجود

جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية لنتائج قائمة معوقات ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية (ن=٤١)

م	المعوقات	موجود بدرجة كبيرة		موجود		غير موجود		الدرجة المقدرة	النسبة المئوية للدرجة المقدرة	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%			
	عوامل شخصية									
١	إعاقتى تمنعنى من ممارسة الرياضة	١٠	٢٤.٤	٤	٩.٨	٢٧	٦٥.٩	٦٥	٥٢.٨٤	٣
٢	أخاف من الإصابة أثناء الممارسة الرياضية	٢١	٥١.٢	١	٢.٤	١٩	٤٦.٣	٨٤	٦٨.٢٩	١
٣	ليس لدىَ الوقت الكاف لممارسة الرياضة	٥	١٢.٢	٧	١٧.١	٢٩	٧٠.٧	٥٨	٤٧.١٥	٦
٤	قدراتى البدنية لا تمكننى من ممارسة الرياضة	٨	١٩.٥	٥	١٢.٢	٢٨	٦٨.٣	٦٢	٥٠.٤٠	٥
٥	أشعر بالخجل من إعاقتى	١٨	٤٣.٩	٣	٧.٣	٢٠	٤٨.٨	٨٠	٦٥.٠٤	٢
٦	مشغولة بأنشطة أخرى	٣	٧.٣	٧	١٧.١	٣١	٧٥.٦	٥٤	٤٣.٩٠	٧
٧	ممارسة الرياضة غير محببة بالنسبة لى	١٠	٢٤.٤	٣	٧.٣	٢٨	٦٨.٣	٦٤	٥٢.٠٣	٤
٨	ممارسة الرياضة غير مفيدة بالنسبة لى	٤	٩.٨	٤	٩.٨	١٥	٣٦.٦	٣٥	٢٨.٤٥	٨
	الدرجة المقدرة الكلية للعوامل الشخصية							٥٠٢	٥١.٠١	٢
	عوامل بيئية أ – الأسرة									
١	تخاف علىَ أسرتى من التعرض للإصابة أثناء ممارسة الرياضة	٢٤	٥٨.٥	٢	٤.٩	١٥	٣٦.٦	٩١	٧٣.٩٨	١
٢	أسرتى لاتشجعنى على ممارسة الرياضة	١٦	٣٩.٠	٤	٩.٨	٢١	٥١.٢	٧٧	٦٢.٦٠	٢
٣	دخل الأسرة لا يساعدنى على ممارسة الرياضة	١٠	٢٤.٤	٤	٩.٨	٢٧	٦٥.٩	٦٥	٥٢.٨٤	٣
	الدرجة المقدرة الكلية للعوامل المرتبطة بالأسرة							٢٣٣	٦٣.١٤	١
أ-	أماكن ممارسة الرياضة(الأندية ، مراكز الشباب ، الأندية الصحية ، ....)									
١	ليس لدىَ معلومات عن أماكن وفرص ممارسة الرياضة لمن لديه إعاقتى	٢٦	٦٣.٤	–	–	١٥	٣٦.٦	٩٣	٧٥.٦٠	١
٢	أماكن ممارسة الرياضة غير متوفرة فى المنطقة التى أسكن بها	٢٠	٤٨.٨	١	٢.٤	٢٠	٤٨.٨	٨٢	٦٦.٦٦	٢
٣	الأندية لاتوفرالأنشطة المناسبة للفتيات ذوات الإعاقة البصرية	١٣	٣١.٧	٣	٧.٣	٢٥	٦١.٠	٧٠	٥٦.٩١	٥
٤	الأنشطة المتاحة غير متوفر بهاعوامل الأمن والسلامة الكافية لممارستى للرياضة	١٣	٣١.٧	٥	١٢.٢	٢٣	٥٦.١	٧٢	٥٨.٥٣	٤
٥	قلة فرص الممارسة مع أقرانى	١٤	٣٤.١	٦	١٤.٦	٢١	٥١.٢	٧٥	٦٠.٩٧	٣
٦	ليس هناك المدربون المؤهلون لتدريبى	٧	١٧.١	٣	٧.٣	٣١	٧٥.٦	٥٨	٤٧.١٥	٧
٧	المدربون غير مرحبون بوجود من لديهم اعاقتى	٥	١٢.٢	٣	٧.٣	٣٣	٨٠.٥	٥٤	٤٣.٩٠	٨
٨	الامكانات المتوفرة بالنادى غير مناسبة لإعاقتى	١٠	٢٤.٤	٢	٤.٩	٢٩	٧٠.٧	٦٣	٥١.٢١	٦
٩	الفتيات المبصرات غيرمرحبات بمشاركتى لهن فى الرياضة	٣	٧.٣	–	–	٣٨	٩٢.٧	٤٧	٣٨.٢١	٩
	الدرجة المقدرة الكلية للعوامل المرتبطة بأماكن ممارسة الرياضة							٦١٤	٥٥.٤٦	٣
	جـ – التنقل والمواصلات									
١	لدىَ صعوبة فى المواصلات	١٥	٣٦.٦	٦	١٤.٦	٢٠	٤٨.٨	٧٧	٦٢.٦٠	١
٢	ليس لدىَ أحد يمكن أن يرافقنى فى الطريق	١٣	٣١.٧	٥	١٢.٢	٢٣	٥٦.١	٧٢	٥٨.٥٣	٢
	الدرجة المقدرة الكلية للعوامل المرتبطة بالتنقل والمواصلات							١٤٩	٦٠.٥٦	٢
	الدرجة المقدرة الكلية للعوامل البيئية							٩٩٦	٥٧.٨٣	١

شكل (١)

النسبة المئوية للدرجة المقدرة لكل من العوامل الشخصية والبيئية



يتضح من جدول (٢)، وشكل (١)

- تتراوح النسبة المئوية للدرجة المقدرة للعوامل الشخصية ما بين ٢٨.٤٥ :٦٨.٢٩.
- تتراوح النسبة المئوية للدرجة المقدرة للعوامل البيئية ما بين ٣٨.٢١ :٧٥.٦٠.مما يشير إلى أن كافة المعوقات البيئية المدرجة بالقائمة تحد أو تمنع ممارستهن للرياضة.
- تتراوح النسبة المئوية للدرجة المقدرة للعوامل البيئية ما بين ٥٢.٨٤ : ٧٣.٩٨ فيما يرتبط بالأسرة ، ٣٨.٢١ :٧٥.٦٠ فيما يرتبط بأماكن ممارسة الرياضة ، و ٥٨.٥٣:٦٢.٦٠ فيما يرتبط بالتنقل والمواصلات .

فيما يرتبط **بالعوامل الشخصية** تشير نتائج البحث الحالى إلى أن كافة المعوقات الواردة بها تمثل معوقات لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية فى ممارسة الرياضة فيما عدا وعيهن بأهمية الرياضة ، مما قد يرجع إلى أن درجة الوعى لديهن بأهميتها مرتفعة .أو قد يرجع إلى طبيعة المرحلة العمرية للفتيات حيث الاهتمام بالقوام والمظهر الخارجى .

ويمثل كل من الخوف من الإصابة ، والخجل من الإعاقة أكبر المعوقات الشخصية لممارسة الرياضة لديهن .ويتفق ذلك مع دراسة كل من و" Paul " (٢٠٠٢) (١٦) ، و " Eva et al " (2014) (١٠) ، إذ أشاروا إلى أن من معوقات ممارسة الرياضة لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية الإعاقة ذاتها .

و يليهم فى المعوقات الادراك الشخصى للفتاة لقدراتها البدنية والتفضيل للرياضة ، وقد يرجع ذلك إلى أن القصور الحركى لدى الفتاة ذات الإعاقة البصرية يجعل تقديرها لقدراتها البدنية ضعيف ، وكذلك يجعلها تتسحب من الخبرات الحركية وعدم تفضيلها .وبهذا الصدد تشير دراسة " Alaina" (٢٠١٤) (٧) إلى أن الرأى الشخصى لدى الفرد ذو الإعاقة البصرية حول قدرته البدنية من معوقات ممارسة الرياضة .

وفيما يرتبط بالعوامل البيئية عن الأسرة تشير نتائج البحث الحالى إلى أن خوف الأسرة من تعرض الفتاة ذات الإعاقة البصرية للإصابة من أكبر المعوقات التى تواجهها فى ممارسة الرياضة من الأسرة ، ومن المنطقى أن خوف الأسرة يدفعها للحد من تشجيع الفتيات على الممارسة .وتتفق نتائج البحث مع ما أشارت إليه دراسة كل من " Moria&et al" (2006) (١٥) ، و "Alaina" (2014) (٧) إلى أن الحماية الزائدة من الأسرة وخوفها من تعرض الأبن /الأبنة للإصابة من معوقات ممارسة الرياضة لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية . وتؤكد دراسة " Eva" (٢٠١٤) (١٠) من أن أهم ميسرات ممارسة الرياضة فى العوامل البيئية لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية دعم الأسرة فهو يحفزهم للممارستها والاستمرار فيها . ويأتى دخل الأسرة فى المرتبة الأخيرة من المعوقات . الأمر الذى قد يشير إلى أن مستوى الدخل ليس المعوق المانع من ممارسة الرياضة ولكنه يحد منها .

وعن المعوقات الخاصة بأماكن الممارسة يعد أكبرمعوقاتها هو عدم توفر المعلومات عن أماكن وفرص الممارسة لدى الفتاة ذات الإعاقة البصرية ، وعدم توفر أماكن للمارسة فى الجوار .ويليهم قلة فرص الممارسة مع الأقران .ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة " Eva" (٢٠١٤) (١٠) حيث أن قلة فرص ممارسة الرياضة مع الأقران من أحد المعوقات البيئية لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية .

ويليهم فى ترتيب المعوقات عدم توفير الأندية للأنشطة المناسبة للفتاة ذات الإعاقة البصرية وتتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة .وقد يرتبط ذلك بالخوف من الإصابة الذى كان المعوق الأول فى العوامل الشخصية لدى الفتيات.أو قد يرجع إلى خبرات سابقة لديهن ارتبطت بدرجة تأهيل المدربين ومحدودية خبراتهم فى التدريب للفتيات ذوات الإعاقة البصرية . ويتفق هذا مع ما أشارت له دراسات كل من " Lauren & Cathy" (١٩٩٩) (١٢) ، و "Paul " (٢٠٠٢) (١٦) إلى أن من معوقات ممارسة الرياضة لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية قلة المدربين المؤهلين بسبب قلة خبراتهم و إعدادهم فى تدريب الأفراد ذوى الإعاقة ، و دراسة " Alaina " (٢٠١٤) (٧) إلى أن صعوبة الوصول للتسهيلات وعدم وجود أدوات معدلة متاحة من معوقات ممارسة الرياضة لدى الفرد ذو الإعاقة البصرية ، بالإضافة لقلق الأندية من كيفية إعداد الأنشطة

لهؤلاء الأفراد ، وكذلك الاتجاهات السلبية من العاملين .بالإضافة إلى ما أشارت إليه دراسة "Lisa&et al " (١٩٩٥) (١٣) من أن الافتقار للدعم المؤسسى ونقص فرص المشاركة من معوقات ممارسة المرأة ذات الإعاقة .

وعن المعوقات الخاصة بالمواصلات تشير نتائج البحث إلى أنها تعتبر معوقات متوسطة ، وقد يرجع ذلك إلى أن المرحلة العمرية للفتيات وصلن فيها إلى درجة كبيرة من التكيف والاعتياد على المشكلات المرتبطة بالمواصلات والتنقل بشكل عام . و يتفق ذلك مع دراسات كل من " Paul " (٢٠٠٢) (١٦) ، "Miyoung Lee &et al" (٢٠٠٥) (١٤) ، و "Eva " (٢٠١٤) (١٠) ، أن من أهم معوقات ممارسة الرياضة لدى الأفراد ذوى الإعاقة البصرية المواصلات . وكذلك توضح دراسة " Alaina " (٢٠١٤) (٧) إلى أن الافتقار لوجود الدليل المبصر(المرشد) ، وزمن المواصلات العامة غير المناسب لجدول الأنشطة من أكبر معوقات ممارسة الأفراد ذوى الإعاقة البصرية للرياضة والنشاط البدنى .

الاستخلاصات

فى ضوء المنهج المستخدم بهذا البحث ، وفى حدود عينته ، وأدوات جمع البيانات المستخدمة تخلص الباحثة إلى التالى :

١- تمثلت معوقات ممارسة الرياضة الموجودة بدرجة كبيرة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية فى الآتى :

العوامل الشخصية : الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة

العوامل البيئية :

أ- **الأسرة** : خوف الأسرة من تعرض الفتاة للإصابة أثناء ممارسة الرياضة

ب- **أماكن** ممارسة **الرياضة** : نقص المعلومات عن أماكن وفرص ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية

٢- تمثلت معوقات ممارسة الرياضة الموجودة بدرجة متوسطة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية فى الآتى على الترتيب :

العوامل الشخصية :

- الشعور بالخجل من الإعاقة
- الإعاقة ذاتها
- ضعف الميل إلى ممارسة الرياضة
- ضعف تقدير القدرات الجسمية لدى الفتاة
- محدودية توفر الوقت الكاف للممارسة
- تفضيل ممارسة الأنشطة الأخرى

العوامل البيئية :

أ- الأسرة :

- ضعف تشجيع الأسرة للفتاة على ممارسة الرياضة
- محدودية دخل الأسرة

ب-أماكن ممارسة الرياضة :

- محدودية توفر أماكن ممارسة الرياضة فى المنطقة السكنية للفتاة
- قلة فرص الممارسة مع الأقران
- الأنشطة المتاحة غير متوفر بهاعوامل الأمن والسلامة الكافية لممارسة الرياضة لدى الفتاة
- الأندية لاتوفرالأنشطة المناسبة للفتيات ذوات الإعاقة البصرية
- الامكانات المتوفرة بالنادى غير مناسبة لطبيعة الإعاقة البصرية
- ليس هناك المدربون المؤهلون لتدريب الفتاة ذات الإعاقة البصرية
- المدربون غير مرحبون بوجود من لديها إعاقة بصرية
- الفتيات المبصرات غيرمرحبات بمشاركة الفتاة ذات الإعاقة البصرية خلال ممارسة الرياضة

جـ - التنقل والمواصلات :

- صعوبة المواصلات لدى الفتاة ذات الإعاقة البصرية
- صعوبة توفر المرشد المرافق فى الطريق

٣- دور العوامل البيئية أكبر من العوامل الشخصية فى الحد من ممارسة الرياضة لدى الفتيات ذوات الإعاقة البصرية .

٤- جاء ترتيب المعوقات المرتبطة بالعوامل البيئية على النحو التالى :الأسرة ، و التنقل والمواصلات ، وأماكن ممارسة الرياضة .

التوصيات

فى ضوء نتائج البحث تقدم الباحثة التوصيات التالية :

١- أن تقوم الجمعيات الراعية للفتيات ذوات الإعاقة البصرية بدعم ممارسة الفتيات للرياضة من خلال توفير الأنشطة المناسبة لطبيعة الإعاقة البصرية بما تتصف به من عوامل أمن وسلامة.

٢- أن يتضمن التدريب الميدانى لطلاب تخصص التربية الرياضية المعدلة بجامعة حلوان ، التدريب فى الجمعيات المعنية بالفتيات ذوات الإعاقة البصرية

٣- أن يصمم المدربين برامج رياضية تشارك فيها الأسر الفتيات ذوات الإعاقة البصرية فى ممارسة الرياضة للحد من الخوف من الإصابة من جانب ،وزيادة الوعى بأهمية الممارسة من جانب أخر .

٤- أن توفر مراكز الشباب الأنشطة الرياضية المناسبة للفتيات ذوات الإعاقة البصرية

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

١. أحمد محمود على شهده (٢٠٠٦) : تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للادراك الحس حركى على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، – كلية التربية الرياضية – المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٢. الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠٠٦):**التعداد العام للسكان لسنة ٢٠٠٦** توزيع الأفراد ذوى الاحتياجات الخاصة ونوعهم طبقاً لنوع الإعاقة .

٣. راندا فتوح محمد عبد الرحمن (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تمرينات رياضية مقترح على بعض القدرات الحركية لدى المكفوفين ، **رسالة دكتوراة غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا

٤. غدير عزت سالم (٢٠١١) : تأثير الرقص الحديث على الإدراك الحس – حركى و التوافق النفسى لدى التلميذات الكفيفات ، **رسالة دكتوراة غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية .

٥. محمود عبد المنعم غنيم محمد (٢٠١٤) : تأثير برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس – حركى على تعلم مهارة دفع الجلة لفئة المكفوفين ، **ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٦. نادر سيد أحمد عبده عجاج (٢٠٠٨): تأثير الجمباز العام علي الادراك الحسي – حركي للمكفوفين ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية ، قسم التمرينات والجمباز ، جامعة بنها .

المراجع باللغة الإنجليزية

7. Alaina MacGregor (2014):Overcoming Barriers to Participation,British Blind Sport.
8. Auxter David;Pyfer Jean;Zittel Lauriece and Roth Kirsti(2010): **Principles and Methods of Adapted Physical Education and Recreation**,New York,11th ed,McGraw-Hill companies,Inc.
9. Elizabeth A. Holbrook, Minsoo Kang and Don W. Morgan(2013): Acquiring a Stable Estimate of Physical Activity in Adults With Visual Impairment, *Adapted Physical Activity Quarterly*, **30(1)**, 59-69

10. Eva A. Jaarsma ;Reink Dekker; Steven A.Koopmans;Pieter U.Dijkstra And Jan H.B.Geertzen (2014): Barriers and facilitators of sports participation in people with visual impairments,*Adapted Physical Activity Quarterly*,**31**(**3**),240-264
11. Justin A. Haegele, David L. Porretta (2015): Physical Activity and School-Age Individuals With Visual Impairments: A Literature Review, Adapted Physical Activity Quarterly, **32**(**1**), 68 – 82
12. Lauren J.Lieberman and Cathy Houston-Wilson(1999) :Overcoming the Barriers to Including Students With Visual Impairments and Deaf-Blindness in Physical Education,*Adapted Physical Activity Quarterly*,**31(3)**,129-138
13. Lisa M.Olenik;Joan M.Mathews and Robert D.Steadward (1995):Women ,Disability and Sport unheard Voices,*Canidian Woman Studies* ,Vol.**15**,No.**4**
14. Miyoung Lee;Weimo Zhu;Diana Brower;Bryan McMurray;Elizabeth Ackley and Jon Gunderson (2005):Perceived Physical Activity Barrier of Blind or Visually Impaired Individuals,AAHPERD Research Program Award.
15. Moria E.Stuart,Lauren Lieberman,and Karen E.Hand (2006):Belifes About Physical Activity Among Children Who Are Visually Impaired and Their Parents,*JVIB*,Vol.**100** ,No.**4**.
16. Paul Audly (2002):**People with Physical and Sensory Disabilities ,Participation levels and Barriers to Physical Activity**,Department of Public Health,Western Health Board.
17. Sherrill ,Claudine (1998):**Adapted Physical Activity ,Recreation and Sport :Crossdisciplinary and Lifespan**, ,(5thed),Boston MA:WCB/McGraw-Hill.
18. The International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) (2001): World Health Organization.Available from:www.who.int/classifications/icf/en/

مصادر من شبكة المعلومات الدولية

19. https://www.who.int/mediacenter/factsheets/fs282/en
20. https://www.paralympicanorak.wordpress.com/2014/06/27/journal-of-sport-for-development-special-issue-on-disability-sport-call-for-papers/