

تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية (القدرة العضلية) لدى ذوي الإحتياجات الخاصة - فئة الإعاقة السمعية

مخند محمد . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الاغواط.

ملخص.

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة، التي أصبحت تلاحق المجتمعات البشرية قديما وحديثا، لدرجة أن أقدّر وأحكم الأنظمة في العالم لم تتمكن من استئصالها نهائيا من بلدانها، إلا أن نسبة انتشارها تختلف من مجتمع لآخر، وذلك حسب درجة الاهتمام والرعاية التي يوليها المجتمع لها، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية والتربوية)، حيث أن العناية بالمعوقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية جادين لتوفير سبل الراحة للمعوق، ما يجعله كفيلا في نمو وبناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح والسليم، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع. لهذه الأسباب وأخرى أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعوقين، وابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، ووضعت المادة التعليمية إلى تتناسب مع مستوياتهم، ومن المجالات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة، مجال الأنشطة البدنية والرياضية التي قدمت البرامج المعدلة والمقننة، وأساليب القياس والتقويم، ضمانا لحسن الممارسة، واستغلال جل الأهداف والغايات المنتظرة من هذا المجال. وللممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعوقين، ذلك أنها تمثل خيارا تربويا من شأنه أن يخلق بيئة تربوية خالية إلى حد كبير من القيود الاجتماعية والنفسية، ويستطيع المعوق حركيا أن يحقق أسمى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانسيابية والاجتماعية، والاستقرار الانفعالي، حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي. الجزائر كغيرها من الدول اهتمت بهذه الشريحة وعملت، على محاولة إدماجها في المجتمع ولكن للأسف غاب الاهتمام بالنواحي النفسية الاجتماعية للفرد المعوق، بدليل قلة الدراسات التي تهتم بهذه الجوانب، فلا شك أن الفرد المعوق يتأثر كثيرا من هذه النواحي نظرا للأثار السلبية التي تتركها الإعاقة وهذا ما يؤثر على تكييفه النفسي الاجتماعي بصفة خاصة، وصحته النفسية بصفة عامة.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي المكيف، الصفات البدنية، الإعاقة السمعية.

Abstract.

The issue of persons with disabilities of sensitive issues, which became pursues human societies in the past and, more recently, to the extent that I appreciate and tighten systems in the world could not be eradicated once and for all from their countries, the percentage of its deployment differ from one society to another, depending on the degree of attention and care attached by the community, from prevention to the care of its personnel, in all respects (medical, psychological, social and educational), where that care for the disabled and is considered one of the indications of the progress of any society of societies, working intellectuals loyal to serve humanity are serious to provide convenience for persons with disabilities, which makes it the guarantor of the growth in the building of the personality and the qualifying as right and proper, in order to be able to work and creativity. Sports practice to have an effective impact on the physical, psychological, social, persons with disabilities and that it represents an educational option would create educational environment free of a large extent from the social restrictions psychological, can physically disabled to achieve the highest their ambitions, and behaviors which reflected positively on some of the personal characteristics of the desired and accepted the community social, emotional stability, so easily integrates and harmonize psycho-social support. Algeria, like other States responded to the chip, worked on the Attempt of their integration in society but unfortunately absent attention to psychological aspects of per capita social constraint, as evidenced by the lack of studies dealing with

such aspects, there is no doubt that the individual constraint is affected by many of these aspects in view of the negative effects of disability and this is what was having to adapt the psycho-social, psychological and health in general.

Key-words: Physical sports activity adjuster, Physical characteristics, Hearing disability.

1. مقدمة.

ترتكز الرعاية الاجتماعية والنفسية لذوي الاحتياجات الخاصة على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والتربوية التي يجب أن توليها المجتمعات العربية لأطفالها المعاقين بهدف الرفع من مستوى الكفاءة البدنية والاجتماعية والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يستغلوا فيه قدراتهم وإمكانياتهم ليصبحوا أفراداً قادرين على العمل والإنتاج. وإذا كان توفير الأنشطة البدنية للمعاقين سمعياً يعد واجباً من واجبات الدولة والمجتمع على مجموعة من أبنائهم، فإن هذا البحث يمثل خطوة في هذا الاتجاه و باعتبار النشاط البدني الرياضي المكيف يمثل فضاء واسعاً في العناية بهذه الفئة من المعاقين، خصوصاً وان هذه الفئة يشكون من معوقات في الجانب الرياضي مثل: تحسين المستوى البدني وكذلك تدريب الإدراك الحسي، كما يشكون من معوقات عضلية وحركية وعدم مرونة الحركة، وكذا نشاط الطفل داخل المدرسة وخارجها (أنور الخولي، 17، 2001). كما يتميزون بعدم الاستقرار والحركة المستمرة بدون هدف معين، في حين أن البعض منهم يعرفون بالخمول وعدم النشاط وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة وعدم الاعتماد على النفس والتعاون مع الغير وعدم مراقبة النظم والعادات الاجتماعية للأسرة، إلى غير ذلك من الصفات التي يجب توافرها للطفل حتى يستطيع القيام بأعماله الضرورية اليومية.

وان كان الطفل المعاق سمعياً لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه المهارات الحركية الرياضية التي تتناسب مع حالته التي لا تتطلب أبعاداً معرفية كثيرة، أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام (كمال الدسوقي، 204، 1974). وبالرغم من أن الأطفال المعاقون سمعياً في الجزائر في أمس الحاجة إلى مثل هذا النشاط الرياضي الذي يقوم على الأسس العلمية والمنهجية التي تلائم قدراتهم واستعداداتهم وخصائصهم، إلا أن العملية التربوية التي تتم في المراكز الطبية البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة من الأطفال. وعلى الرغم من أن تلك الفئة في أمس الحاجة إلى منهج خاص أو برنامج دراسي يلائم قدراتهم المحدودة على الفهم والتفكير ويتناسب مع قدراتهم الجسمية وتآزرهم الحسي الحركي.

إن إيماننا القوي بضرورة برمجة النشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة لما تعانيه من معوقات بدنية، اجتماعية، نفسية، معرفية، دفعا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال اقتراح برنامج للنشاط البدني الرياضي المكيف يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية القدرات البدنية مستندين في ذلك على ما توصلت إليه البحوث والدراسات في البرامج التربوية لذوي الاحتياجات الخاصة (فئة الإعاقة السمعية). ويرى الباحث اتفاق وتباين الآراء حول أسلوب تنمية القدرة العضلية أدى إلى ظهور مشكلة البحث و انطلاقاً من هذا ولحل هذه المشكلة يرى الباحث أهمية الإجابة على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القدرة العضلية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة الإعاقة السمعية) تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف؟

يهدف هذا البحث إلى الكشف عن أثر استخدام أسلوب النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية القدرة العضلية للذراعين لدى ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك الكشف عن أثر استخدام هذا الأسلوب على تنمية القدرة العضلية للبطن والرجلين لدى أعوان الحماية المدنية، والمدة التي يمكن من خلالها تنمية هذه القدرة، مبرزا في ذلك مدى تأثير برنامج التدريب بالمقارنة بين عينيتين تجريبية و ضابطة.

2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **النشاط البدني المكيف:** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، 223).

- **القدرة العضلية:** " يتفق شتلر مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتلر "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية"(محمد جابر بربيع، 2005، 223).

- **الإعاقة السمعية:** المعاقون سمعياً هو مصطلح يشير إلى كل درجات وأنواع فقدان السمع فهو يشمل كل من الصم والبكم وضعاف السمع وهذا المصطلح يدل على وجود عجز في القدرة السمعية بسبب وجود مشكلة ما في الجهاز السمعي(جمال محمد سعيد الخطيب، 1998، 31).

3. المنهجية.

- **مجتمع البحث و عينته:** يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ بمركز الصم والبكم أحمد زكرياء بالأغواط والبالغ عددهم (16 تلميذ) ، وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين هما: المجموعة الضابطة، وتتكون من (8) تلاميذ تتدرب وفق البرنامج المعتاد. المجموعة التجريبية، وتتكون من (8) تلاميذ وهي المجموعة التي تتدرب باستخدام النشاط البدني لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً.

- **الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:** إعتدنا في هذا البحث على استمارة استبيان لاستطلاع آراء حول مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث، واستمارة تسجيل البيانات (مقياس تنمية القدرة العضلية)، بالإضافة إلى إستعمال أجهزة شريط لقياس المسافة، شريط لاصق، كرسي، طباشير ملونة، مقياسي. الاختبارات القبلية : تم إجراء الاختبارات (البدنية) القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم 2015/02/01. الاختبارات البعدية، تم إجراء الاختبارات (البدنية) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد اكتمال ثمانية أسابيع من التدريب، وفق البرنامج العادي بالنسبة للمجموعة الضابطة، والتدريب باستخدام النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة للمجموعة التجريبية وذلك يوم 2015/04/26.

- **الاختبارات البدنية:** وهي أهم الأدوات استخدمها للبحث التجريبي في مجال التربية البدنية والرياضية، باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، كما تعد من أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية، حيث قمنا بالبحث عن مجموعة من الاختبارات التي نستطيع من خلالها قياس المتغيرات البدنية من المصادر العربية والأجنبية (الكتب، المذكرات، المجالات، البحوث، المواقع الإلكترونية، الخ). وبعد ذلك استعان الباحث برأي الخبراء والمختصين لاختيار أنسب الاختبارات عن طريق استمارة استطلاع رأي الخبراء حول مدى صلاحية الاختبارات لقياس متغيرات البحث. القدرة العضلية للرجلين حيث تم قياسها عن طريق اختبار الوثب العمودي من الثبات؛ اختبار الوثب العريض من الثبات. القدرة العضلية للذراعين حيث تم قياسها عن طريق اختبار رمي الكرة الطبية وزن (3كغ) من وضع الوقوف؛ اختبار رمي الكرة الطبية وزن (3كغ) من وضع الجلوس على الكرسي؛ اختبار الجلوس من وضع الرقود.

4. عرض وتحليل النتائج.

1.4. تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على القدرة العضلية للذراعين.

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم 1 لاختبار رمي الكرة الطبية 03كغ من وضع الوقوف أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (3.75) بانحراف معياري بلغ (0.707)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.38) بانحراف معياري بلغ (0.516)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة(2.376) وتحت مستوى دلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية 03كغ من وضع الوقوف. بينما أظهرت النتائج المدونة في نفس الجدول لاختبار رمي الكرة الطبية 03كغ من وضع الجلوس أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.50) بانحراف معياري بلغ (0.707)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.50) بانحراف معياري بلغ (0.518)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة(2.876) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية وزن (3كغ) من وضع الجلوس. وبالتالي هناك أفضلية لتأثير النشاط البدني الرياضي المكيف مقارنة بالبرنامج التدريبي العادي على النتائج البعدية لاختبار رمي الكرة الطبية وزن (3 كغ) من وضع الجلوس والوقوف .

و يرجع الباحث تحسن القدرة العضلية للمجموعة الضابطة والذي لم يرقى إلى النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية إلى تكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية من قبل المدرب يؤدي إلى تعلم فعال وبالتالي تحقيق النتائج المعنوية السابقة. ويرجع التطور الذي مس القدرة العضلية للذراعين للمجموعة التجريبية إلى أسلوب النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يعد من بين انصب الأساليب التدريبية لتطوير القدرة العضلية لعضلات الذراعين، حيث احتوت تدريبات المجموعة التجريبية

على تمارين مختلفة ومتنوعة هدفها الأساسي إطالة العضلة قبل تقصيرها الأمر الذي يؤدي إلى تخزين الطاقة في الأوتار والعضلات العاملة وهو ما ينتج قوة متفجرة عند العمل المركزي، إذ أن الطاقة المنتجة من العضلات تقدر بأضعاف القوة عند إطالة العضلة، كما أن الزيادة المتولدة من الشد اللامركزي تعود إلى أصل بيوميكانيكي حيث أنه بعد سحب العضلة بعد تقلص ايزومتري أقصى فان القوة القصوى تزداد، وقد تصل هذه القوة إلى ثلاثة أضعاف القوة المتولدة من التقلص المركزي. ومن هنا نستنتج على أن النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر بشكل فعال على القدرة العضلية للذراعين و حزام الكتف.

جدول رقم 01: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (ت) لاختبار رمي الكرة الطبية 03كغ من وضع الوقوف و الجلوس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية (sig)
		س	ع			
رمي الكرة الطبية 03كغ من وضع الوقوف	التجريبية	4.38	0.518	2.376	0.05	0.049 دال إحصائياً
	الضابطة	3.75	0.707			
رمي الكرة الطبية وزن 3كغ من وضع الجلوس	التجريبية	2.50	0.518	2.876	0.05	0.007 دال إحصائياً
	الضابطة	2.50	0.707			

2.4. تأثير أسلوب التدريب البليومتري على القدرة العضلية للبطن.

جدول رقم 02: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية وقيمة (ت) لاختبار الجلوس من وضع الرقود للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية (sig)
		س	ع			
الجلوس من وضع الرقود 10كغ	التجريبية	6.38	0.744	1.528	0.05	0.170 غير دال إحصائياً
	الضابطة	6.63	0.744			

أظهرت النتائج المدونة في الجدول 2 أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (6.63) بانحراف معياري بلغ (0.744)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6.38) بانحراف معياري بلغ (0.744)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.528) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجلوس من وضع الرقود.

3.4. تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على القدرة العضلية للرجلين.
جدول رقم 03: الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة وقيمة (ت) لاختبار الوثب العمودي من الثبات للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

الاختبار	المجموعة	الاختبار القبلي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية (sig)
		ع	س			
الوثب العمودي من الثبات	التجريبية	0.354	1.13	1.568	0.05	0.021 دال إحصائياً
	الضابطة	0.463	2.25			

أظهرت النتائج المدونة في الجدول 3 أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (2.25) بانحراف معياري بلغ (0.463)، وبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.13) بانحراف معياري بلغ (0.354)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.568) وتحت مستوى دلالة (0.05). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي من الثبات. يرجع الباحث التحسن الطفيف لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة في اختبائي القدرة العضلية للرجلين إلى عامل التدريب المستمر بحيث كانت عناصر المجموعة الضابطة تتدرب بانتظام وباستعمال التمرينات المعتادة. كما يعزى الباحث التطور الكبير في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية أي تطور القدرة العضلية للرجلين إلى استخدام الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج في شدة الحمل البدني من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد في تنفيذ التمارين المكيفة. كما يرجع التطور الحاصل في القدرة العضلية للرجلين إلى حدوث عملية التكيف العصبي الجيد نتيجة ممارسة تمارين في حين تكون أي زيادة في القدرة مستقبلاً ناتج عن التكيف العضلي.

خلاصة.

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية (القدرة العضلية) لدى ذوي الإحتياجات الخاصة - فئة الإعاقة السمعية. يمكننا القول بأن هناك أثر لممارسة الرياضة المكيفة على مستوى تنمية بعض الصفات البدنية، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية.

المراجع والمصادر.

- مصطفى السايح محمد و صلاح انس محمد. (2000). الاختبار الأوربي للياقة البدنية، ط 1، القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
- محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي، ط 6، القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسنين محمد صبحي و حمدي عبد المنعم. (1998). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسنين. (1998). القياس في كرة اليد، القاهرة: دار الفكر العربي.