

تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة والمرونة) لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فئة الإعاقة السمعية العمر (9-12 سنة)

دراسة ميدانية بمدرسة الصم بكم احمد زكرياء بالاغواط - الجزائر

د . بلقاسم شاريبي د. الطاهر رحمون جامعة زيان عاشور الجلفة ، الجزائر

ملخص الدراسة :

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من أهم العوامل والطرق التي تساعد على تحسين الكفاءات و القدرات البدنية و النفسية والحركية و حسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة . والتي تنمى و تستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية الاخرى ، فمن خلال هذه الدراسة أراد الباحثان معرفة مدى تحسين برنامج تدريبي مقترح للنشاط البدني الرياضي المكيف لبعض الصفات البدنية والمتمثلة في (الرشاقة والمرونة) لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة فئة الإعاقة السمعية لمدرسة الصم بكم احمد زكرياء بالاغواط الجزائر ، ومعرفة الفروق الفردية بين نتائج الاختبار القبلي اي قبل بدء عينة الدراسة في البرنامج التدريبي المقترح و بين الاختبار البعدي للعينة اي بعد اتمام وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

الكلمات الدالة : النشاط البدني الرياضي المكيف ، برنامج تدريبي مقترح ، الرشاقة والمرونة ، ذوي الاحتياجات الخاصة .

المقدمة :

تلعب الرياضة دورا فعالا في تدعيم حياة الانسان في حاضره ومستقبله ، تبدأ في التأثير في عاداته وسلوكه ونشاطاته المختلفة ،وتعد رياضة المعاقين هي نظام خدمي متكامل صمم للتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها في النواحي النفسية والذهنية وهذه الخدمات تشمل على المساعدات والبرامج التربوية والفردية والتدريسية لذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك تشمل الخدمات الاستشارية والتعاونية في مجالات برامج المعاقين بصفة عامة وتنظم الندوات والدورات لتقديم أفضل سبيل لهذه الفئة وإن هذه الخدمات التي تقع كلها في إطار رياضة المعاقين ذهنيا ، و تقدم من قبل أشخاص مؤهلين متخصصين في النشاط البدني المكيف ومن قبل أشخاص لهم خبرة في مجال هذه الرياضة.

ان تكيف وتأقلم الفرد المعاق مع ضغوط الحياة المعاصرة يؤدي الى الشعور بالنقص الذي ينجم من فكرة أن الهيئة العامة لكل شخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره ومزاجه والهيئة الجيدة للشخص تعطي انطباعا جيدا في حين المعاق سمعيا تعكس انطباعا سيئا الذي يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف الشخصية والظهور بمظهر التعب والإحباط الدائم ،والعكس ما دلت عليه نتائج الرياضة لفئة المعاقين سمعيا لمختلف أصنافها من ميداليات وأرقام قياسية في المنافسات والدورات العالمية مثل الألعاب الأولمبية ، والجزائر لها رصيد جيد من الميداليات الذهبية في هذه المنافسات الأخيرة ، ومما لا شك فيه أنا تعدد الدراسات التي تتناول مشكلة الإعاقة وأثرها من شأنها أن تساهم على تشخيص المشاكل النفسية التي تنتج عن هذه الإعاقة والمضاعفات النفسية الناتجة عن الشعور بالإحباط كالإحساس بالفشل و الشعور بالذنب واحتقار النفس وهذا عند وصوله إلى المضاعفات السمعية للإعاقة عند الأطفال ، و هذا الأخير ليس سوى تعبير عن قلق المعاقين إزاء مستقبل ترتب بكيفية سلبية.

وبما أن النشاط البدني الرياضي المكيف يلعب دورا هاما في تخفيف الأمراض الصحية والنفسية والاجتماعية ، فالمعاق يستطيع أن يدرك بسهولة الدور الذي يلعبه هذا النشاط في تكيفه واندماجه في محيطه الاجتماعي ، والدور الذي يعطيه هذا الأخير في الجانب الاجتماعي وكذا تقبل الإعاقة عن طريق اتخاذ المعوق ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف كوسيلة لتعويض إعاقته وتقبلها .

مشكلة البحث :

ترتكز الرعاية الاجتماعية والنفسية و الصحية 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 والنفسية و الاجتماعية ، والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يستغلوا فيه قدراتهم وإمكانياتهم ليصبحوا أفرادا قادرين على العمل والإنتاج .

إن إيماننا القوي بضرورة برمجة النشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة لما تعانيه من معوقات بدنية ، اجتماعية ، نفسية ، معرفية ، دفعنا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال اقتراح برنامج للنشاط البدني الرياضي المكيف يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية بعض القدرات البدنية مستثنين في ذلك على ما توصلت إليه البحوث والدراسات في البرامج التربوية لذوي الاحتياجات الخاصة - فئة الإعاقة السمعية - .

1-2- التساؤل العام :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة الرشاقة و المرونة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة الإعاقة السمعية) تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف؟

2-2- التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة مهارة الرشاقة تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة مهارة المرونة تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف ؟

3- الفرضية العامة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في صفة الرشاقة و المرونة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة (فئة الإعاقة السمعية) تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف

1-3 الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة مهارة الرشاقة تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين صفة مهارة المرونة تعزى لتأثير استخدام النشاط الرياضي البدني المكيف

4- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يأتي :

- الكشف عن اثر استخدام أسلوب النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية بعض الصفات البدنية على غرار الرشاقة والمرونة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة .
- الكشف عن مدة التدريب التي يمكن خلالها تنمية هاتين الصفتين (الرشاقة والمرونة) من خلال استخدام النشاط البدني الرياضي المكيف.
- التعرف على تأثير برنامج التدريب بالمقارنة بين نتائج العينتين التجريبية و الضابطة.
- الاهتمام أكثر ببرامج التدريب لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة لتنمية صفاتهم البدنية

5- أهمية البحث :

يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذه الدراسة من خلال تسليط الضوء على النشاط الرياضي البدني المكيف من الجانب المعرفي للمدربين و الممرنين .

و محاولة معرفة التغيرات التي تحدث لدى ذوي الاحتياجات الخاصة – فئة الإعاقة السمعية من خلال البرنامج المقترح .

- التركيز على النشاط الرياضي البدني المكيف خلال الحصص التطبيقية.
- تفيد أصحاب التخصص و مختلف الهيآت الوصية في الاعتماد على الأسس السليمة في تنمية الصفات البدنية لاسيما صفتي الرشاقة والمرونة .
- معرفة أهمية النشاط الرياضي البدني المكيف في مراحل الإعداد البدني العام والخاص .
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين و الاساتذة المهتمين بالنشاط البدني الرياضي المكيف بصفة خاصة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

7- 1 النشاط البدني الرياضي المكيف :

يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998 ، ص 19).

7- 2 الرشاقة :

القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ، أو هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه . وتعد الرشاقة من المكونات الأساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى الرشاقة للرياضي كلما تحسن مستوى أدائه.

7- 3 المرونة :

هي قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل، أو هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع ، أو هي إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة.

7- 4 الإعاقة السمعية:

المعاقون سمعيا هو مصطلح يشير إلى كل درجات و أنواع 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 ، ص 48).

8- الدراسات السابقة والمشابهة :**8-1 الدراسة الأولى :**

الدراسة التي قامت بها الباحثة سبأ نجيب محمود أبو عزيزة تحت عنوان " اثر الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا "

هدفت هذه الدراسة التعرف على واقع البعد النفسي عند المعوقين حركيا وبالتالي التعرف على اثر ممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة تبعا لعدد المتغيرات المستقلة وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- بما يتصف المعوقين حركيا في مجال البعد النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي للمعوقين حركيا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الاكتئاب عند المعوقين حركيا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الشخصية عند المعوقين حركيا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على الدعم الاجتماعي عند المعوقين حركيا ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على العدوان عند المعوقين حركيا ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على مجال الذات الاجتماعية عند المعوقين حركيا ؟

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 96 طفلا معوقا حركيا متوسط عمرهم 22 سنة مقسمة إلى مجموعتين وقامت الباحثة باختبار 36 معوق ضمن المجموعة التجريبية بإتباع المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات ، واعتمدت في جمع المعلومات والبيانات على اختبار نفسي تم تصميمه وتطويره من قبل الباحثة يقيس الأبعاد المراد قياسها .

أظهرت نتائج الدراسة حدوث تطور في البعد النفسي كان مرتبط إلى حد كبير بالعمر التدريبي المتراوح بين خمسة وستة أشهر أي في الحالات التي اكتسب فيها المعوق خبرة جديدة ، و إن متغيرات سبب ونوع الإعاقة لم يعطي الدلالة المتوقعة والتي تؤكد عليها الكثير من الدراسات وبالمقابل توصلت الدراسة إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية للممارسة الأنشطة الرياضية المعدلة على البعد النفسي، في حين لم تظهر دلالات إحصائية على باقي متغيرات الدراسة الأخرى وخلصت الدراسة إلى الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة الرياضية المعدلة في سبيل الحد من المظاهر السلبية لهذه الحالات وتطوير النواحي الايجابية في مشاعر وسلوكيات المعوق وبالتالي تخليصه من المظاهر السلبية المرتبطة بالإعاقة .

8-2 الدراسة الثانية :

دراسة هاني الرضي وحسن الحيازي :

موضوع الدراسة : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق على تطوير الأداء المهاري في كرة السلة لدى المعاقين سمعيا إعاقة مخففة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية التوافق على بعض مهارات كرة السلة للمعاقين سمعيا ،حيث بحثت الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل البرنامج المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على التوافق لدى عينة البحث ؟

- هل البرنامج المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الأداء المهاري لكرة السلة لدى عينة البحث ؟

أجريت الدراسة على عينة قوامها 15 طفل معاق سمعيا منهم 10 حالات إعاقة منذ الولادة و 5 حالات إعاقة نتيجة مرضية.

أوضحت الدراسة أن هناك مؤشرات إيجابية تحدث على ضرورة البرامج الرياضية للمعوقين عامة والمعاقين عقليا خاصة ، لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للبرامج الرياضية المكيفة في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية المتضررة من الإعاقة ، من خلال المؤشرات التالية :

- أهمية النشاط الرياضي بشكله الترويحي والتدريبي والتكفي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة لدى المعاق .

- أكدت الدراسة على دور النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وان دور النشاط المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية .

- لكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها لم تتطرق إلى واقع النشاط البدني في المدارس الخاصة نظرا لافتقارها إلى البرامج المقننة والوسائل والأجهزة الرياضية المكيفة التي تتوافق مع قدراتهم الحسية والعقلية والاجتماعية وحسب نوع ودرجة الإعاقة والمطرين المختصين .

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، والتحقق من أهداف الدراسة

اعتمد الباحث على تطبيق برنامج مقترح لمدة 08 أسابيع موزعة على 15 وحدة تجريبية بواقع ثلاث وحدات في كل أسبوع ، كل وحدة تدريبية تستغرق 60 دقيقة على المجموعة التدريبية وللتأكد من صحة الفرضيات المقترحة استخدم الباحث أدوات القياس :

- القياسات الجسمية (الطول - الوزن) تم من طرف طبيب خاص بهم .

- الاختبارات البدنية (اختبار التوافق ، تمرير الكرة على الحائط لمدة 10 ثواني .

- تقويم مستوى الأداء المهاري في كرة السلة (التصويب نحو السلة ، التصويب السليم ، التمرير)

قام الباحثان بإجراء تعديل على المهارات وعلى الاختبارات البدنية المستخدمة بما يتماشى مع قدرات معينة .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 يبين القياس الأول والقياس الثاني في اختبار التوافق مما يؤكد صدق البرنامج المقترح وبالتالي تحقق الفرضية.

الدراسة الثالثة :

دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003" موضوع الدراسة : "تأثير برنامج تروحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا"

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح أعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50-70) ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في تنمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور ؟

أجريت الدراسة قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بشبين الكوم في العام الدراسي 2003/2002 ، حيث تم تطبيق برنامج ترويجي رياضي على أفراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث أشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة القياسين (القبلي - البعدي)، واعتمد على أدوات البحث الآتية :

- اختبار التكيف العام (الشخصية) الذي أعده الدكتور عطيات محمود هنا .

- اختبار الذكاء (استانفورد - بينيه) .

- استمارة البيانات العامة لكل تلميذ .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء على البرنامج الترويجي .

- البرنامج الترويجي المقترح .

ويعد جمع البيانات والمعلومات وإجراء المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى :

- وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعيدة عن القياسات القبلية لعينة البحث الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعيدة عن القياسات القبلية لعينة البحث من الذكور في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار

- وجود فروق دالة إحصائيا في اتجاه القياسات البعيدة عن القياسات القبلية لعينة البحث من الإناث في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام)

- توجد فروق دالة إحصائية في اتجاه عينة البحث من الذكور عن الإناث في اتجاه القياسات البعيدة في متغيرات (اعتماد الطفل على نفسه، علاقاته في أسرة ، علاقاته في المدرسة، علاقاته في البيئة المحلية) وفي مجموع التكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام).

- ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا .
وبذلك أوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج الترويحي في مدارس التربية الفكرية لما له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا .

8- الفصول النظرية:

بعد دراستنا للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا و الذي احتوى على ثلاثة فصول هي على الترتيب:

- **الفصل الأول:** النشاط البدني الرياضي المكيف .
- **الفصل الثاني:** الصفات البدنية .
- **الفصل الثالث :** ذوي الاحتياجات الخاصة .

الجانب التطبيقي

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان ، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا من خلال الجانب التطبيقي، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات بعد البرنامج التدريبي .

1- إجراءات البحث الميدانية:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال تسليط الضوء على الدراسة و التدقيق في تشخيص طبيعة هذه الظاهرة، و هذا لاختلاف في البناء النفسي و التركيب الاجتماعي لأفراد العينة.

و من اجل ضبط متغيرات البحث الحالي ضبطا دقيقا ، كان لا بد علينا من القيام بدراسة أولية ، وذلك بزيارة المركز الصم البكم " أحمد زكرياء " بولاية الأغواط . إذ قام الباحث بزيارة مختلف الورشات الخاصة بتأهيل الأطفال وذلك بقصد تحديد نوعية العناد والوسائل و الأجهزة المكيفة ، وإجراء مقابلة مع المسؤول الأول في

المركز مع أخذ كل الإحصائيات و البرامج التربوية الخاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة حيث قمنا ببناء برنامج تدريبي خاص بتنمية الصفات البدنية المستهدفة، حيث رأينا أنها تقنية أساسية في تطوير الصفات البدنية التي يتطلبها الجهد الميداني ، و التي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة .

حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة استطلاعية تكونت من 5 تلاميذ وقد تأكدنا من مصداقية البرنامج التدريبي بناء على توجيهات المختصين مع بعض التعديلات.

المنهج المستخدم في الدراسة:

مما لا شك فيه أن أي منجز لبحث علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي قد يتبعها للوصول إلى النتائج التي حققها. ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلق بالقياس والمقارنة في ما يخص معرفة اثر البرنامج التدريبي مقترح للنشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية صفة الرشاقة والمرونة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة فإنه يقتضي إتباع المنهج التجريبي .

5- مجتمع الدراسة وعينته:

5-1- مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز الصم البكم بالاغواط - الجزائر .

5-2- العينة :

اختار الباحث المركز الصم البكم " أحمد زكرياء " بالأغواط لذوي الإحتياجات الخاصة بالاغواط ، وقد كان حصر العينة مسبقا. والتي شملت 20 معاق من أصل 27 (ذوي الإعاقة السمعية).

العينة التجريبية :

تكونت العينة التجريبية من 10 تلميذا من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة.

العينة الضابطة :

تكونت العينة الضابطة من 10 تلميذا من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة.

6- مجالات البحث:**6-1 - المجال البشري :**

تتكون عينة البحث من 10 تلميذا، مركز الصم البكم " أحمد زكرياء " لذوي الإحتياجات الخاصة ، تم اختبارهم بصفة عمدية بحيث أن أفراد العينتين لا تمارس أي نوع من أنواع الرياضة بصفة نظامية خارج المركز.

6-2 - المجال المكاني:

تم تطبيق برنامجنا والاختبارات القبلية و البعدية بملعب المركز.

6-3 - المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/09/23 إلى غاية 2016/01/22، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/09/23 ودامت مدتها 90 د لكل مجموعة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية إلى غاية 2016/01/10 وبحجم ساعي قدره ثلاث ساعات في الأسبوع ،أي ساعة واحدة كل ثلاث مرات اسبوعيا ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/01/18 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د لكل المجموعة كذلك.

7 - التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة ، الذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية .

مواصفات الاختبارات البدنية :**اختبار ثني الجذع من الوقوف :****أ . الغرض من الاختبار :**

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب . الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار :

يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للامام والأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 04).



شكل رقم "04" يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف

اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لفليشمان) :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب . الأدوات :

ستة أقماع ، ميقااتية .

ج . مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (محمد صبحي حسانين ، 2001 ، ص 209) (انظر الشكل رقم 06).



شكل رقم "06" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

8 - الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها.

عرض النتائج :

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحث، وللتحقق من صحة فروض البحث، تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة وكالاتي:

عرض نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة الرشاقة بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

للتحقق من نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة الرشاقة وحسب أطفال المجموعتين بشكل عام استخدم الباحث اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة وكالاتي :

عرض نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة الرشاقة بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

يبين الجدول رقم (02) قيم الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لعينة الدراسة والعينة الضابطة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار الرشاقة

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي لعينة الدراسة		الاختبار البعدي لعينة الضابطة	
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س
غير دال	0.05	18	2.032	-3.26	0.23	09.56	0.82	09.44

يبين الجدول السابق الاختبار البعدي للعينتين المدروسة والضابطة في اختبار الرشاقة حيث حققت فيه عينة الدراسة متوسط حسابي قدره 09.44 وتباين 0.82، وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره 09.56 وتباين 0.23، وبلغت قيمة T المحسوبة -3.26 والتي لا تساوي قيمة T الجدولية 2.032 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين العينتين في صفة الرشاقة.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي في تنمية صفة الرشاقة.

ولقد ارجع الباحثان ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح ، حيث أن النشاط البدني المكيف المطبق يتميز بالثراء بالنسبة لنواحي التعلم الحركي حيث تتطلب ممارستها الكثير من الأوضاع الأساسية والمشتقة وإتقانها،

كما تعمل على إكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة ويسهم كل ذلك في تنمية التوافق العضلي العصبي وتنمية صفات الرشاقة ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

عرض نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة المرونة بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية.

للتحقق من نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة المرونة وحسب أطفال المجموعتين بشكل عام استخدم الباحث اختبار (ت) للمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة وكالاتي :

عرض نتائج تأثير البرامج في تنمية صفة المرونة بالنسبة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

يبين الجدول رقم (02) قيم الأوساط الحسابية والتباين للاختبارات البعدية لعينة الدراسة والعينة الضابطة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار المرونة

نوع الفرق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (T)		الاختبار البعدي لعينة الدراسة		الاختبار البعدي لعينة الضابطة	
			الجدولية	المحسوبة	±ع	س	±ع	س
غير دال	0.05	18	2.032	3.70	16.19	46.88	19.44	43.91

يبين الجدول السابق الاختبار البعدي للعينتين المدروسة والضابطة في اختبار الرشاقة حيث حققت فيه عينة الدراسة متوسط حسابي قدره 43.91 انحراف معياري 19.44، وحققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره 46.88 انحراف معياري 16.19، وبلغت قيمة T المحسوبة 3.70 والتي لا تساوي قيمة T الجدولية 2.032 وذلك عند درجة خطورة 0.05 ودرجة حرية 18 مما يبين وجود فرق دال إحصائياً بين العينتين في صفة المرونة.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي يشير إلى وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي في تنمية صفة المرونة.

تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة T المحسوبة و T الجدولية، حيث أن ذلك التحسن في المستوى راجع إلى أن التلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس و مقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين، وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفراف. وذلك لما لها من مميزات تتماشى وخصوصيات هذه الفئة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بذل جهد إضافي للوصول إلى

إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

9- الاستنتاج :

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- البرنامج المقترح للنشاط البدني الرياضي المكيف يحسن بعض الصفات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة فئة الاعاقة السمعية من خلال المعالجة الاحصائية وتحليلها .
- البرنامج المقترح للنشاط البدني الرياضي المكيف يحسن من صفة الرشاقة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- البرنامج المقترح للنشاط البدني الرياضي المكيف يحسن من صفة المرونة لذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة المراجع :

- 1 - حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات " التربية الرياضية والترويح للمعاقين "، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 .
- 2 - جمال محمد سعيد الخطيب : الإعاقة السمعية ، مركز طارق ، ط1 ، عمان ، 1998 .
- 3 - محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 4 - محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي للطباعة ، القاهرة مصر .
- 5 - رضوان ، محمد نصر الدين (2006) ، المدخل إلى القياس في التربية الرياضية. القاهرة :مركز الكتاب للنشر .