



دور الرياضة في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى الطفل التوحدي

الأستاذة: حمارسامية

الجامعة: حسية بن بوعلی الشلف

الأستاذة: بودان كوثر

الجامعة: حسية بن بوعلی الشلف

ملخص: تعتبر الرياضة من أهم النشاطات بالنسبة للجميع عاديين أو من ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها تستطيع المساهمة في علاج الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية، كما تساهم وبشكل كبير في مساعدة أطفال التوحد على تنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لديهم وجعلهم قادرين على التكيف مع الآخرين ، ومن خلال مداخلتنا هذه سنحاول التعرف أكثر على الأنشطة الرياضية وأهم أنواعها التي تلائم الطفل التوحدي وكذا التعرف على الدور الذي تقوم به من خلال تنمية مهارات التواصل لديه وجعله قادرا على التكيف والاندماج مع الآخرين.

الكلمات المفتاحية: الطفل التوحدي، الرياضة، مهارات التواصل الاجتماعي

Résumé: Le sport est l'une des activités les plus importantes pour toutes les personnes ordinaires ou ayant des besoins spéciaux, car il peut contribuer au traitement de nombreuses maladies physiques et psychologiques, ainsi qu'à aider les enfants autistes à développer leurs compétences de communication et d'interaction sociale et à leur permettre de s'adapter aux autres et d'améliorer leur confiance en eux-mêmes. Et à travers cette intervention, nous essaierons d'en apprendre davantage sur les activités sportives et les types les plus importants qui conviennent à l'enfant autiste, ainsi que d'identifier le rôle joué par le développement des compétences en communication et de le rendre capable de s'adapter et de s'intégrer aux autres.

mots clés: Enfants autistes, sports, compétences en réseautage social

مقدمة:

تعد الرياضة من أهم النشاطات البدنية بالنسبة للجميع العاديين أو من ذوي الاحتياجات الخاصة لأنها تساهم في علاج الكثير من الأمراض الجسمية والنفسية، كما تساعد الرياضة وبشكل كبير أطفال التوحد على تنمية مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي لديهم وجعلهم قادرين على التكيف مع الآخرين ، إضافة إلى ذلك مساهمتها في امتصاص الطاقة السلبية وفرط النشاط الحركي وجعله قادرا على ضبط سلوكه والترويح عن نفسه وكذلك تعزيز الثقة لديه وغيرها من مهارات التواصل الأخرى، ومن خلال مداخلتنا هذه سنحاول التعرف أكثر على الأنشطة الرياضية وأهم أنواعها التي تلائم الطفل التوحدي وكذا التعرف على الدور الذي تقوم به من خلال تنمية مهارات التواصل لديه وجعله قادرا على التكيف والاندماج مع الآخرين.

➤ أولا: تحديد مفاهيم الدراسة:

1- الرياضة: هي عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المتعة أو التمييز أو تطوير المهارات وتقوية الثقة بالنفس.(www.mawhapon.net, 2019/22:36).

2- مهارات التواصل الإجتماعي: يقصد بها تبادل المعلومات والرسائل بطريقة قصدية لاعفوية من غير نقطة بداية ولا نهاية، وتتحدد مهارات التواصل في مهارة تبادل الحوار ومهارة الدقة ووضوح العبارة ومهارة الإصغاء الجيد ومهارة إعتبار إعتبار الآخر ومهارة توكيد الذات...إلخ.(لميس حمدي: 2013/2014، ص12).

3- الطفل: هو كل شخص دون الثامنة عشرة، ومن ثم فإن أي شخص دون هذه السن يستحق جوانب خاصة من الحماية عند تقديمه للمحاكمة.(فاطمة بنت قاسم العنزي: 2011، ص65).

4- التوحد: وحدد مصطلح التوحد في معجم علم النفس بأنه المتجه نحو الذات، أما في موسوعة علم النفس فحدد بانه المتوحد أو الإجتزاري أو الذاتوي (سوسن شاكر مجيد: 2010، 24، 23).

1-4 : مفهوم التوحد:

يمثل التوحد شكلا من أشكال الإضطرابات الإنفعالية غير العادية ونوعا من أنواع الإعاقة للنمو الإنفعالي للأطفال غالبا ما يظهر في السنوات الثلاث الأولى من العمر وتتمثل في بعض صور القصور

والتصرفات غير الطبيعية وفي النمو الإجتماعي والعاطفي والتي تستدعي معه الحاجة إلى التربية الخاصة. (سوسن شاكر مجيد: 2010 ، ص 24، 23).

وحدد مصطلح التوحد في معجم علم النفس بأنه المتجه نحو الذات، أما في موسوعة علم النفس فحدد بأنه المتوحد أو الإجتراري أو الذاتوي (سوسن شاكر مجيد: 2010، 24، 23).

ومرض التوحد كما يعرفه محمد أحمد محمد هو: "عبارة عن إعاقة متعلقة بالنمو تؤثر سلبا في جميع جوانب النمو، وأبرز تأثيرها يكون في القدرة على التواصل بشقيه اللفظي واللالفظي والذي ينتج عنه غياب تام للغة الإستقبالية سواء كانت إستقبالية أو تعبيرية مما يترتب عليه خلل في مهارات الفرد الإجتماعية والسلوكية والنفسية ويؤدي به إلى الإنعزال التام عن المجتمع المحيط به، هذا بالإضافة إلى وجود مشكلات حسية سواء حساسية زائدة أو لامبالاة بالمشيرات من حوله وتظهر عادة هذه المشكلات بوضوح في حواس ثلاث هي: السمع والبصر واللمس، وعادة ما يتم تشخيص هذا الإضطراب خلال الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل". (علي إسماعيل وطفة: 2014، ص 7).

ثانيا: أسباب إصابة الطفل بالتوحد:

1- أسباب نفسية: يرى أصحاب وجهة النظر هذه إلى أن "إعاقة التوحد" سببها الإصابة بمرض الفصام الذي يصيب الأطفال في مرحلة الطفولة وأنه مع زيادة العمر يتطور هذا المرض لكي تظهر أعراضه كاملة في مرحلة المراهقة ومن الذين يتبنون هذه النظرة "سينجروويني".

2- أسباب إجتماعية: يرى أصحاب وجهة النظر هذه أن "إعاقة التوحد" ناتجة عن إحساس الطفل بالرفض من والديه وعدم إحساسه بعاطفتهم بالإضافة إلى وجود بعض المشكلات الأسرية وهذا يؤدي إلى خوف الطفل وإنسحابه من هذا الجو الأسري وإنطوائه على نفسه وبالتالي تظهر عليه أعراض الأوتيزم ومن الذين يتبنون هذه النظرة "بوتمان وسيوريك".

3- أسباب إدراكية: ويرى أصحاب وجهة النظر "إعاقة التوحد" إلى إضطراب نمائي، حيث أشارت بعض الدراسات على سبيل المثال: دراسة آلن وآخرون أن الأطفال الإجتراريين لديهم إنخفاض في نشاط القدرات العقلية المختلفة والتي ترجع بدورها إلى إنخفاض قدرتهم على الإدراك بالإضافة إلى إضطراب اللغة. (عبد الرحمن سيد سليمان: 2000، ص 74).

4- العوامل الجينية: ويرجع حدوث التوحد إلى وجود خلل وراثي فأكثر البحوث تشير إلى وجود عامل جيني ذي تأثير مباشر في الإصابة بهذا الإضطراب، وقد وجد أن نسبة 15/ من بين الأطفال الذين يعانون من حالات التوحد يعانون من حالات الريت أو من حالات فراجل إكس fragilex وهما إعاقتان ثبت أن لهما أساسا وراثياويوضح من ذلك أن الوراثة ربما تكون عاملا مهما للإصابة بهذا الإضطراب، ويتوفر عاملان من أقوى العوامل التي تسبب حالات التوحد: شذوذ الكروموسومات(x).

تصلب الأنسجة الدرنية tuber sclerosis .

العوامل المناعية: أشارت العديد من الدراسات إلى وجود خلل في الجهاز المناعي لدى الأشخاص التوحديين، وتشير بعض الأدلة إلى أن بعض العوامل المناعية غير الملائمة بين الأم والجنين قد تساهم في حدوث إضطراب التوحدية، كما أن الكريات الليمفاوية لبعض الأطفال المصابين بالتوحدية يتأثرون وهم أجنة بالأجسام المضادة لدى الأمهات وهي حقيقة تثير احتمال أن أنسجة الأجنة قد تتلف أثناء مرحلة الحمل.

كذلك بالنسبة لمرحلة الحمل: قد يؤدي نزيف الأم بعد الشهور الثلاثة الأولى على الجنين، كما أن المواد الموجودة في بطن الجنين والسائل الداخلي المحيط بالجنين قد وجد في تاريخ الأطفال التوحديين أكثر مما لدى الأطفال الأسوياء، حيث يصاب الطفل التوحدي بعد الولادة بمتاعب التنفس والأنيميا، كما تشير بعض الأدلة إلى حدوث عل لتأثير العقاقير التي تتعاطها الأم أثناء فترة الحمل على الأجنة والنتيجة هي ميلاد الطفل التوحدي.

يمكن أن يؤثر قصور التغذية لدى الأمهات في حدوث التوحد لدى أبنائهن، فقد وجد مستويات منخفضة بدرجة دالة من المواد الغذائية في الدم وفي الشعر والأنسجة الأخرى لدى الأطفال التوحديين وكذلك إنخفاض في مستويات الماغنيسيوم.

وجد كذلك " بول شاتوك" وهو عالم كيمياء حيوية بريطاني دليلا على أن المشاكل الهضمية لدى الطفل ربما تؤدي إلى إصابته بالتوحد.

كذلك الضغوط النفسية التي تتعرض لها الأم والتاريخ النفسي للأبوين يمكن أن يمثل أو يشمل عوامل خطر لإصابة الأطفال بالتوحد.(أسامة فاروق مصطفى: 2014، ص، ص55،54،40،39).

ثالثاً: أعراض التوحد لدى الأطفال:

هناك خصائص عديدة تظهر على الأطفال المصابون بالتوحد منها:

يكون التوحد قبل سن الثالثة: يظهر إضطراب التوحد خلال الثلاث سنوات الأولى من العمر و تكون الأعراض قد بدأت في الظهور على شكل صعوبات غير مألوفة في السلوك مثل حدة الطبع وضعف التغذية ومشكلات في النوم وهذه الأعراض من الممكن أن تظهر من العام الأول ومن الممكن أن تبدأ بعد العام الأول.

السلوك النمطي المتصرف بالترتيب: السلوك النمطي يتضمن حركات تلقائية ميكانيكية غير متعمدة، إيذاء النفس بشكل مستمر، هوس الترتيب وعدم احتمال التغيير، صدى كلامي، ورفة العينين، ررفة اليدين وتحريك الأشياء بشكل كروي دائري، وأشارت دراسة (WOLF 2005) أن الطفل التوحدي يمارس أنواعا سلوكية نمطية تظهر وتختفي بشكل تلقائي.

عدم القدرة على اللعب التخيلي: يكون لعب الأطفال التوحديين في نطاق محدود تماما فهذه الفئة من الأطفال تميل إلى تكرار نفس النشاط ولا تنمي أو تطور من اللعب التظاهري أو التخيلي الأمر الذي يجعل سلوك الأطفال التوحديين خلال ممارسة اللعب يفقد إلى الإبداع والتجديد والتخيل.

قصور في اللغة والتواصل اللغوي: هناك مشكلات تظهر لدى التوحديين خاصة باللغة وتؤثر على التواصل ومن هذه المشكلات المصاداة: هي من أهم المشكلات اللغوية التي تظهر لدى الطفل التوحدي فهي ظاهرة شائعة عند الاطفال التوحديين وتشير إلى تكرار أحداث أو كلمات أو جمل أو أغاني أو برامج التلفاز بعد فترة قد تكون ساعات أو أيام أو أسابيع كشكل لسلوك إثارة ذاته.

الإستخدام العكسي للضمائر: هو من المظاهر الشائعة لدى الأطفال التوحديين، حيث يتم إستخدام الضمائر بصورة مشوشة فيشير الطفل التوحدي إلى الآخرين بضمير أنا وإلى نفسه بضمير هو أو هي ويستعمل أنا عندما يود ان يقول أنت. (حسام محمد أحمد علي، 2014، ص 11).

قصور في اللغة والتواصل غير اللفظي: بعض الباحثين افترض أن هؤلاء الأطفال الذين يعانون من التوحد يظهرون تفوقا في بعض المهارات مثل عزف الموسيقى في سن مبكر قبل اقرانهم وقد تكون لديهم مهارات مثل الرسم والتلوين.

ضعف التفاعل الإجتماعي: يعد القصور الكمي والكيفي في التفاعل العجتماعي من أبرز الخصائص الإجتماعية لدى الطفل المصاب بالتوحد وهي خاصة تتوافر في كافة هؤلاء الأطفال المصابين بالتوحد لأن هذه الخاصية هي لب إضطراب التوحد وتوجد لديهم بدرجات متفاوتة تختلف من طفل لآخر، وقد وصف أطفال التوحد بأنهم غير مباليين ولا يبحثون عن التفاعل الإجتماعي مع الآخرين ولا يشعرون بالسعادة حتى عند وجودهم مع الأشخاص الآخرين كما يعانون أيضا من صعوبة في الحصول على الأصدقاء ولعل أبرز أسباب الفشل في جعل علاقاتهم مستمرة مع الآخرين هو الإفتقار إلى التفاعل الإجتماعي.

قصور في أداء بعض المهارات الإستقلالية والحياتية: وتشيع لدى أطفال التوحد أعراض التبول الليلي ومشكلات الأكل والأرق كما ان إضطرابات الإخراج شائعة بين الأطفال التوحديين. (حسام محمد أحمد علي: نفس المرجع، ص ص 12، 13).

كما يعاني أيضا الطفل التوحدي من نوبات او إيذاء الذات بالرغم من أنه يظل مستغرقا لفترة طويلة في سلوكيات نمطية إلا أنه أحيانا ما يثور في سلوك عدواني موجه إلى ذاته.

ضعف الإستجابة للمثيرات الحسية: يعتمد الاطفال التوحديون كثيرا في إستكشافهم للعالم على حواسهم المختلفة وخاصة اللمس والتذوق والشم وإن لدى أطفال التوحديين إضطرابات حسية تستدل عليها من التناقض في إستجابتهم للمثيرات الحسية.

إنخفاض مستوى الوظائف العقلية والمعرفية: أن أداء أطفال التوحد في بعض الإختبارات العقلية في "مقياس وكسلر للذكاء" يكون عادي بل ويكون مرتفع في بعض الاحيان ووجد أن بعض أطفال التوحد لديهم قدرات معرفية مبكرة، فالذاكرة غير العادية للحس، الموسيقى أو القدرة الحسابية والطلاقة الغوية الفائقة في القراءة على الرغم من أنهم لا يفهمون ما يقرؤون. (حسام محمد أحمد علي: نفس المرجع، ص ص 14، 15).

الإعاقة العقلية: يعاني أكثر من ثلاثة أرباع المصابين بالتوحد من الإعاقة العقلية ن حيث تشير الدراسات إلى أن معظم المصابين بالتوحد يعانون من الإعاقة من الدرجة المتوسطة .

ضعف السمع: يعاني الأطفال المصابين بالتوحد من مشكلة تولد الضغط السلبي في الأذن الوسطى بمعدل أعلى من الأطفال الآخرين وينشأ ذلك الضغط السلبي نتيجة الإلتهاب المتكرر للأذن الوسطى.

متلازمة الكروموسوم الهش: يصاب الأطفال المصابين بالتوحد بمتلازمة الكروموسوم الهش بنسبة أعلى من الأطفال الآخرين وتعرف متلازمة الكروموسوم الهش على أنها حالة وراثية يصحبها إعاقة عقلية واضطرابات سلوكية.

المشاكل الهضمية: خلصت إحدى الدراسات التي أجراها باحثون من كلية الطب في جامعة ميريلاند الأمريكية عام 199 إلى وجود علاقة بين التوحد والمشاكل الهضمية وقد شملت الدراسة 36 طفلاً مصاباً بالتوحد وقد عانوا من بعض المشاكل الهضمية كالمغص والإسهال المزمن و الانتفاخ والاستيقاظ ليلاً والتهيج غير المبرر وتبين من خلال هذه الدراسة أن أكثر المشاكل الهضمية انتشاراً بين الأطفال المصابين بالتوحد هي الإرتجاع المرئي والالتهاب المزمن للمعدة. (حازم رضوان آل إسماعيل: 2012، 22، 21).

رابعا : الرياضة و طفل التوحد :

يشكو مرضى التوحد من صعوبة بالغة في التحكم في حركاتهم والتواصل مع الآخرين. ويعد هذان العارضان من أكثر أعراض المرض شيوعاً وتعقيداً، إلى أن أثبت باحثون أن ممارسة التمارين الرياضية والاندماج داخل مجموعات نشطة يساعدان إلى حد كبير في تعليم المرضى كيفية السيطرة على تحركاتهم ووضعيات أجسادهم وتطوير مهاراتهم الحركية، لتصبح الرياضة بذلك بمثابة علاج لا يقل أهمية عن بقية العلاجات السلوكية والدوائية والنفسية للمرضى.

وترتبط المهارة الحركية بما يسمى بالتوافق والضبط أو التحكم ارتباطاً وثيقاً، حيث يعبر التوافق عن الأداء الحركي الذي يضمن تأدية الحركة أو مجموعة الحركات في سلاسة وتناسق وتكامل تام لأجزائها المختلفة.

ينمو الأطفال المصابون بالتوحد داخل قوقعة، حيث تحيط بهم مجموعة من الصفات التي تحول بينهم وبين التواصل مع العالم من حولهم، أو أن يكونوا أطفالاً طبيعيين قادرين على التحدث والتواصل واللعب والتخيل. وتحول هذه الصفات وما يرافقها بينهم وبين تقدمهم وتطورهم الحياتي أو الأكاديمي.

ويرى الأخصائيون أن العلاج الحركي يساعد على التخفيف من كل تلك الصفات على الأطفال. العلاج بالحركة لا يقتصر على حركات رياضية ثقيلة تؤثر تأثيراً إيجابياً جسدياً على الطفل، إنما يرتبط مفهوم العلاج بالحركة أيضاً بوظائف الدماغ المتصلة بالوظائف الحسية والمشاعر، حيث تؤثر الحركة على الطفل عقلياً ونفسياً. فالحركة تساعد على تحويل طاقاته الجسدية وتوتره وقلقه إلى حركات وظيفية في صورة تمارين حركية رياضية.

فقد اعتاد الأطفال المصابون بالتوحد على التحرك بشكل عشوائي دائم وبدرجة عالية من الحماس، ولكن خلال العلاج بالحركة يتم تدريب الأطفال وتعليمهم التحرك ضمن نطاق التمارين الحركية الوظيفية التي تمكنهم من الاستمتاع.

ومن التأثيرات الإيجابية للتمارين الحركية هي أنها تبني وتقوي عضلات الجسم المختلفة، منها عضلات اليدين والساعدين الضرورية لإمساك ورمي الكرة على سبيل المثال. فإذا كان الطفل غير قادر جسدياً على القيام بالحركة الصحيحة لذراعيه ويديه فإنه لن يستطيع اللعب بالكرة كرميها والتقاطها على سبيل المثال. ونتيجة ذلك، قد يصاب الطفل بالإحباط لعدم قدرته على اللعب بسبب ضعف عضلات يديه وذراعيه وعدم قدرته على التحكم بها. علاوة على ذلك، فإنه ضمن جلسة العلاج بالحركة يتلقى الطفل مهارات عدة للعب، منها اللعب ضمن جماعة وتبادل وانتظار الأدوار واكتساب مهارات التقليد والمحاكاة الجسدية للآخرين.

أظهرت الدراسات أن سلوك طفل التوحد يتحسن كثيراً بعد ممارسة تمارين الأيروبيك لمدة تتراوح بين 5 و8 دقائق باستمرار. كذلك، يستمتع طفل التوحد بالألعاب التي تتضمن استخدام العضلات الصغرى، مثل الألعاب التي تعتمد على اللمس واستخدام مهارات الأصابع. يقول دكتور جوهالي، أستاذ وبائيات الصحة بكلية الصحة العامة بجامعة كولومبيا الأميركية "من الضروري تدريب الأطفال المصابين بالتوحد على السباحة حالما يصلون إلى عمر 2 - 3 سنوات، وأن يكون ذلك أولوية قصوى حتى قبل أن يبدأ علاجهم السلوكي من التوحد، حيث إن مهارات السباحة ضرورية جداً لإنقاذ الحياة من الغرق." وقد توصل لي وزملاؤه إلى هذه النتائج بعد معاينة بيانات الوفاة لأكثر من 32 مليون طفل في الولايات المتحدة الأميركية، فوجدوا أن حوالي 1370 شخصاً مصاباً بالتوحد توفوا غرقاً في الفترة بين عامي 1999 و2014؛ قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال

والمراهقين إن الرياضة تمثل حلا مثاليا للأطفال المصابين بفرط النشاط ونقص الانتباه، بالاشتراك مع العلاج الدوائي والرعاية النفسية.

وأوضحت الرابطة أن الرياضة تساعد على رفع مستوى الانتباه والتركيز لدى الأطفال، حيث أنها تحفز ما يعرف بالوظائف التنفيذية بالمخ، والتي تشتمل على الانتباه والتركيز.

وتعد الرياضات التي تعمل على تدريب التتابع الحركي والتناسق الحسي والحركي، مناسبة جدا للأطفال المصابين بنقص الانتباه، مثل رياضات الكرة والتسلق . (https://alarab.co.uk : 2018،

ص 18)

خامسا - النشاط البدني الرياضي المكيف وسيلة لتغلب على مرض التوحد :

إن ممارسة المعاق (ذوي الاحتياجات الخاصة) للنشاط البدني المكيف ، ينمي فيه الإحساس بقدرته على الإنجاز ويعطيه شعورا بالثقة في النفس، كما تنمو لديه الجرأة ويمنحه إحساسا بالتميز، فيبدو فخورا وسعيدا بين أقرانه بما قد يحققه، حيث أن الحاجة للإنجاز والتفوق عند فئة ذوي الاحتياجات الخاصة تأتي نتيجة حرمانها من شيء معين، بالتالي ينشأ لديها دافع يعبأ بطاقة كامنة توجه سلوكها من أجل الوصول إلى التميز، شريطة أن تمنح لهذه الفئة الوسائل والتوجيهات للوصول إلى صناعة تميزها في شتى المجالات، وهذا كفيل بتشجيعها على تخطي الإعاقة بكافة أشكالها، لوجود مفهوم الذات الإيجابي وتخطي مرحلة العجز وبلوغ الاستقلالية بالتغلب على العقبات، إلى جانب بلوغ معايير الامتياز. (جريدة المساء يومية إخبارية، 2018).

سادسا- أهداف النشاط البدني الرياضي المكيف بالنسبة لمريض التوحد :

فرصة للتعبير وإثبات الوجود والخروج من الانطواء، تنمية الوظائف الفيزيولوجية لتعزيز العامل الصحي، تنمية الوظائف الحركية والنفسية الحركية للتحكم في الجسد والتخفيف من الاضطرابات، التنمية السيكلوجية العاطفية، الاستقرار والثقة بالنفس، كما يساهم في القدرة على العطاء والإبداع والتكفل بالنفس دون مساعدة، والتنمية العلانقية والاجتماعية، وكذا التكيف مع مختلف الصعوبات التي تعترضه في حياته اليومية عن طريق الاحتكاك والتعاون مع العناصر المشكلة للفوج أو الفريق أثناء العمل الجماعي.

وأهدافه كثيرة ومتعددة، حيث يجد ذوي الحاجات الخاصة في ممارسة الأنشطة الرياضية كوسيلة لاستخدام أجسادهم كأداة للتواصل والتعبير، كما يمكنهم إبراز كفاءتهم وقدراتهم البدنية،

النفسية الحركية والحسية الحركية عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية والنشاطات الرياضية، لذا وجب إدراجها في البرنامج التكفلي للمؤسسة كوسيلة بيداغوجية ضمن النشاطات التربوية الحيوية المفيدة لصحة الطفل والتي تلعب دوراً كبيراً في التكفل الحقيقي والإدماج الاجتماعي. (رشيد بوكرع، الملتقى الوطني لتكوين المستخدمين).

تنمية العلاقات الإجتماعية من خلال العمل الجماعي المنظم في أثناء الممارسة الرياضية التي تنطوي على المحبة والتعاون وتحمل المسؤولية والإخلاص.

ترقية النمو الإنفعالي والتحكم في الإنفعالات والتعبير وتعزيز الثقة بالنفس.

تشجيع وتنمية القدرات والمواهب الرياضية العالية وإتاحة المجال لها للوصول إلى مستويات البطولة.

معرفة حاجات النمو الجسدي عن طريق ممارسة الحياة الصحية السليمة والوصول إلى قوام بدني معتدل.

تنمية القدرة الإبداعية في إطار ديموقراطي يضمن حرية التفكير والتعبير لاكتساب القدرة على حل المشكلات اليومية وإثارة الدافعية للاستجابات البناءة. (فاطمة بنت قاسم العنزي، 2011، ص114).

سابعاً - أهمية ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية:

إن الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وعناصرها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وما يصاحبها من نشاط عقلي وذهني، يساعد حتماً على الاستمرار في الاعتماد على النفس ويؤجل أو حتى يجنب الإقامة في مراكز التأهيل الدائمة مما يزيد من الثقة بالنفس ويشجع على التكيف والاندماج مع المجتمع وزيادة المرح والسرور ونمو العلاقات الاجتماعية والاستمتاع

ثامناً - الألعاب الرياضية ودورها في تنمية قدرات طفل التوحد :

يجب أن يتخصص العاملون مع الفئات الخاصة (الطفل التوحدي) نفسياً ورياضياً واجتماعياً وأن يكون لديهم القدرة على العمل، والتصرف مع طبيعة كل منهم، فكل فئة من المعاقين لها ظروفها واحتياجاتها الخاصة ومن الصعب أن تعمم الأنشطة أو الوسائل وكذا من الصعب أن

نستعمل المرافق العمومية الرياضية بدون تعديلات، كما يجب الأخذ بالحسبان النقاط لتالية عند اختبار التمارين والألعاب الرياضية:

أ- ضرورة أن يتم اختيار الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية بصورة متنوعة لكي تؤثر في أجسامهم وإلا تختص بأجزاء معينة من الجسم دون أخرى.

ب - أن يراعي أسلوب التدرج في اعطاء التمرينات ابتداءً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

ج- أن يهتمّ المدرب في اختياره التمرينات التحضيرية وأن يكون دقيقاً ولا يترك العضو المصاب.

د- ضرورة أن يكون اختيار الفعاليات الرياضية تماشياً مع قابليات المعوق الجسمية وال نفسية والعقلية وتتناسب مع نوع المرض .

هـ- أن يكون النشاط الرياضي المختار عرضياً أي أنه يؤدي إلى رفع مستوى قدرة أو تعليم أو زيادة كفاءة أو اكتساب صفة اجتماعية حميدة أو إنجاز عمل ذي نفع عام.

و- أن يكون النشاط الرياضي منسجماً وملبياً لحاجة المجتمع ومشيراً لعناصر المتعة والرغبة والاندفاع والمثابرة في نفوس المعوقين.

أن تهدف الممارسة ومزاولة المهارات الرياضية إلى زيادة مرونة المفاصل والعضلات وإصلاح العيوب والتشوهات، لذا وجب اختبار التمرينات المناسبة إلى تؤدي إلى تصحيح بعض الأوضاع الجسمية الناتجة عن الجلوس الطويل العادات الخاطئة.(قبورة العربي، 2006، ص56).

الأثر الإيجابي للنشاط البدني المكيف على مريض التوحد :

يهدف النشاط البدني المكيف عن طريق " خصوصياته" إلى مساعدة ومرافقة كالأشخاص في حالة إعاقة على إبراز كفاءتهم ومؤهلاتهم وقدراتهم الذاتية (البدنية والنفسية الحركية والحسية الحركية (لكي تنمي وتستغل عن طريق النشاطات الحركية المختلفة، والتي يجب برمجتها وإدراجها في برنامج المرافقة (التكفل) بالمؤسسة المتخصصة. لا بد أن يأخذ النشاط البدني المكيف المكانة الحقيقية والطبيعية ليصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية والضرورية في جميع الأبعاد أو ثلاثية الأبعاد للنشاط البدني المكيف:

أ- من الناحية التربوية: إعطاء الفرصة للتعبير وإبراز المؤهلات الذاتية لديه لتنمي وتستغل.

ب- من الناحية الصحية: تعزيز العامل الصحي وتفادي الانطواء واسترجاع الكفاءات المفقودة.

ج- من الناحية الاجتماعية: الحصول على الاستقلالية عن طريق تنمية العلاقات لتعزيز المشاركة في الحياة اليومية.(رشيد بوكراع، ، <http://algerie.apa.blogspot.com/2016/04/blog.po> ، 28./02/2019

11- النشاطات البدنية والرياضة المكيفة و اكسابها الثقة بالنفس و القدرة على التواصل عند مريض التوحد :

لقد أصبحت ممارسة الرياضة لطفل التوحد عنصرا ايجابيا حيويا وأساسيا في أسلوب حياتهم وليس مجرد نشاط فقط بل هي ساحة لإثبات النفس من خلال ما يلي :

- زيادة مساحة اللغة
- زيادة المهارات الاجتماعية.
- حرية التفاعل في مواقف اللعب مع الآخرين.
- توظيف الطاقة الزائدة بشكل ايجابي.
- تنمية القدرة على الإدراك.
- زيادة القدرة على الانتباه فترات طويلة.
- زيادة سرعة رد الفعل العكسي والقدرة على التخطيط والتنظيم.

هذا وقد شهدت رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة تطورا ملحوظا على كل المستويات ، وان الرياضيين من أصحاب الإعاقات المختلفة أكدوا أن لهم قدرة وإمكانيات تمكنهم من التألق والتميز والتفوق الشيء الذي أتاح لهم الكثير لتحقيق انجازات مرموقة تضاهي تلك التي حققها نظرائهم من غير ذوي الإعاقة.

إن الرياضة تحمل معاني وقيم ورسائل كثيرة أهمها التقارب والتعارف وإقامة الجسور بين الشعوب على اختلاف لغاتها وألوانها وعاداتها وتقاليدها ، فهي وسيلة حضارية راقية لنقل رسالة أي امة إلى العالم ، وكذلك تعتبر الرياضة بوابة لإثبات الذات فمن خلالها تغيرت النظرة لذوي الإعاقة على أنهم ليسوا عاجزين وان المجتمع

هو الذي عجز عن استيعابهم وتقبلهم والاستفادة من قدراتهم وتنميتها عن طريق إعداد البرامج الرياضية الخاصة بكل شخص حسب نوع ودرجة إعاقته وحسب قدراته وإمكانياته البدنية مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهم. (سوسن الحلبي، <https://pulpit.alwatanvoice.com/cort>، ert/print/404579.html، 72/02/2019).

خاتمة:

وأخيرا حتى نستطيع تعزيز الثقة بالنفس لدى اطفال التوحد وتنمية قدراتهم المعرفية والجسمية والنفسية يجب تطوير البرامج الرياضية المقدمة لهم للحد من المشكلات النفسية السلبية التي يتعرضون إليها كالشعور بانعدام الثقة بأنفسهم وبمن حولهم، الحزن، التشاؤم والإحباط من الحياة وغيرها من المشكلات النفسية الأخرى التي يشعرون بها، إضافة إلى ذلك يجب أن تكون هذه النشاطات الرياضية متناسبا واحتياجاتهم وقدراتهم لأجل إبراز ذاتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبالأخرين، كما يجب تنظيم حملات تحسيسية لتوعيتهم بمدى أهمية ودور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية قدراتهم ومواهبهم وتجاوز المشكلات النفسية التي يشعرون بها نتيجة مرضهم.

المراجع:

عبد الرحمن سيد سليمان، محاولة لفهم الذاتوية- إعاقة التوحد عند الأطفال، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط1، 2000.

أسامة فاروق مصطفى، السيد كمال الشربيني، التوحد، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط2، 2014.

علي إسماعيل وطفة، التوحد عند الأطفال، الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، ط2014، 1.

حازم رضوان آل إسماعيل، التوحد وإضطرابات التواصل، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2012.

حسام محمد أحمد علي، فعالية برنامج معرفي إلكتروني قائم على توظيف الإنتباه الإنتقائي في تحسين إستجابات التواصل لدى أطفال التوحد، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية، 2014.

سوسن شاكر مجيد، التوحد- أسبابه، خصائصه، تشخيصه، علاجه، ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2012.

لميس حمدي: أثر برنامج تدريبي متعدد الأنشطة في تنمية مهارات التواصل الإجتماعي لدى أطفال الرياض، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية، جامعة دمشق، 2013/2014.
22:36/2019/5/18, www.mawhopon.net

فاطمة بنت قاسم العنزي، إستراتيجيات التعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصة (الأطفال)، دن، دب، ط1، 2011.

جريدة العرب: الرياضة المعتدلة تطور القدرة الحركية لمرضى التوحد، الجريدة العرب الالكترونية، صدرت يوم 2018/09/16، ص 18

على الموقع <https://alarab.co.uk>، تم الاطلاع عليه يوم 2019/05/15 على الساعة 11:30 صباحا

11-ممارسة الرياضة المكيفة عند المعاق خطوة لتحقيق التفوق والإندماج، جريدة المساء يومية إخبارية، نشر المقال يوم 2018/12/3.

12- رشيد بوكرع: النشاط الحركي المكيف ومكانته بالمؤسسة التخصصية، الملتقى الوطني لتكوين المستخدمين.

13- قبورة العربي، توظيف الأنشطة الرياضية والترويحية المعدلة في تحسين التكيف الشخصي والإجتماعي للمعوق" بحث تجريبي ميداني على المعاقين سمعيا بمدرسة الصم- البكم، واري ناصر وهران" جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير تخصص النشاط الحركي المكيف، 2006.

14- رشيد بوكراع، الإعاقة و الرياضية مقال نشر على الموقع يوم الثلاثاء 12 أفريل 2016.

الساعة 10:00 صباحا،
http://algerie.apa.blogspot.com/2016/04/blog.po الإطلاع عليه يوم 28/02/2019 على

15- سوسن الحلبي، الرياضة واهميتها في حياة الاشخاص ذوي الإعاقة، دنيا الوطن تم نشره يوم
تاريخ النشر: 2016/05/22، تم الإطلاع عليه يوم 2019/02/27 على الساعة 20:00،
ert/print/404579.html https://pulpit.alwatanvoice.com/cort .

16- فاطمة بنت قاسم العنزي، إستراتيجيات التعامل مع ذوي الإحتياجات الخاصة (الأطفال)،
ط1، 2011.