

عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال في المرحلة الأساسية
-دراسة مقارنة بين الاطفال الصم وغير الصم -
أ.منير التلاحمه/ د.إدريس محمد صقر جرادات
الخليل فلسطين

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل الدوري التنفسي ، تحمل القوة ، الرشاقة ، المرونة و مؤشر كتلة الجسم) لدى الأطفال الذكور الصم ومقارنتها مع أقرانهم غير الصم. وتكونت عينة الدراسة من فئتين عمريتين حسب السن (11-13 سنة) و(

8-10 سنوات)، تم توزيع كل فئة الى مجموعتين مرة اخرى حسب الاعاقة الى اصم وغير اصم وكانت الفئات هي فئة الذكور الصم (11-13 سنة) $n = 10$ ومتوسط العمر 12.1 سنة، (، وفئة الذكور غير الصم $n = 12$ ومتوسط العمر 12.9) وكذلك فئة الذكور الصم (8-10 سنوات) $n = 11$ ومتوسط العمر 9.1 سنة، (، وفئة الذكور غير الصم $n = 15$ ومتوسط العمر 9.2) ، قد تم قياس الطول والوزن ، و حساب مؤشر كتلة الجسم BMI، وتم قياس مستويات بعض عناصر اللياقة البدنية وهي عنصر القوة العضلية بواسطة اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح ، وقوة التحمل العضلي لعضلات البطن من خلال اختبار الجلوس من الرقود ، والمرونة بواسطة صندوق المرونة من الجلوس ، والتحمل الدوري التنفسي بواسطة جري / مشي 1609 متر واستخدم الباحث المنهج الوصفي في البحث وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار "ت" للعينات للمقارنة المترابطة والمستقلة بين الصم وغير الصم وتمت معالجتها احصائيا باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الصم وغير الصم في الفئة العمرية من 8-10 سنوات في متغير الرشاقة ولصالح الاطفال غير الصم ، فيما لم تظهر اي فروق في المتغيرات الاخرى لنفس الفئة العمرية، كما اشارت النتائج الى وجود فروق بين الصم غير الصم في متغيري القوة العضلية و التحمل العضلي لدى الذكور في الفئة العمرية من 11-13 سنة ولصالح الاطفال الصم ولم يظهر اي فرق في بقية العناصر، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقة لدى الاطفال الصم في المرحلة العمرية من 8-10 سنوات ، ومراعاة تفوق القوة العضلية لدى الطلاب الصم في العمر من 11-13 سنة عند تصميم البرامج الرياضية الخاصة بهم وتوجيه الذكور الصم الى الانشطة الرياضية التي تعتمد على القوة والتحمل العضلي لما يمتلكون من قوة عضلية اعلى من اقرانهم غير الصم.

مقدمة واشكالية :

على الرغم من الجهود التي تبذلها السلطة ومؤسسات المجتمع المحلي من أجل والارتفاع بمستوى دمج ومشاركة المعاقين بشكل عام في المجتمع إلا أن هذه الجهود ما زالت تعاني من القصور والذي يتمثل عيش الاطفال المعاقين نمط حياة قوامه الروتين اليومي وضعف التأهيل والمشاركة الرياضية ونظرة المجتمع السلبية إلى الاطفال المعاقين من كلا الجنسين وقدرتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية واستيعابها. ولا يزال المعاق يواجه صعوبات عديدة في ممارسة حياته العادية بالشكل المطلوب

وتحتل الإعاقة السمعية أهمية خاصة وذلك لأهمية حاسة السمع لدى الأطفال وما يسببه فقدانهم لها من مشكلات نتيجة فقدانهم وسيلة الاتصال الأساسية بينهم وبين أفراد المجتمع حيث يذكر أمين الخولي وأسامة راتب (2007) أن نسبة الأطفال الذين يعانون من ضعف القدرة على السمع إلى فقدان الكامل للسمع تصل ما بين 4 إلى 5% من الأطفال على مستوى العالم . ولا يعني هذا العجز أن المعاق سمعياً فقد قدرته على العمل وإشباع حاجاته النفسية والبدنية بل أنه بالتدريب والعناية يمكن أن نحصل منه على درجة عالية من الأداء والانجاز في شتى الميادين ، حيث تؤكد عفاف عبد الكريم (1995) أن الأطفال المعاقين سمعياً قادرون على أداء أغلب الأنشطة أن لم يكن جميعها والتي تناسب الأطفال العاديين .

وحدد اسامه رياض (2000) أهمية واهداف الرياضة بالنسبة للمعاقين على النحو الآتي

اولا : الاستفادة من الرياضة كعامل علاجي هام :
تعتبر الرياضة للمعاقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تاهيلية وكأحد مكونات العلاج الطبيعي لاستعادة اللياقة البدنية وبالتالي استعادة لياقته العامة وكفائته والتغلب عليها
ثانيا الاستفادة من الجوانب النفسية للرياضة الترويحية .
ثالثا : الانخراط في المجتمع

ومن هنا تتضح أهمية الرياضة في رفع المستوى البدني والصحي والنفسي لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية لأن الحركة هي التي تؤدي إلى رفع ثقتهم بأنفسهم وترقية أجهزتهم مما يكسبهم اللياقة البدنية والذهنية ، ويجب متابعة المستوى البدني للأطفال الصم حيث أن مستواهم البدني يتأثر بشكل كبير بمستوى البرامج المقدمة لهم وعدم اغفالهم لان ذلك يؤدي الى التأثير على مستواهم البدني ويجب تحديد نقاط القوة والضعف لديهم وذلك بمقارنتها مع اقرانهم غير الصم وهذا يقود الى وضع برامج رياضية تناسب الصم وامكاناتهم البدنية .

تؤكد كل من عفاف عبد الكريم (1995) ، فائزة شبل (1995) أن الأطفال المعاقين سمعياً لديهم طاقة فائقة في اللعب والانجاز الحركي لبعض المهارات الحركية تفوق الأطفال الأسوياء وذلك لأنهم يتميزون عن كافة الإعاقات الأخرى بأن أعضائهم سليمة وحواسهم صحيحة ولديهم صحة عامة ويتمتعوا مع الاستمرارية في التدريب المنتظم بلياقة بدنية عالية ، اذ أحسن توجيههم إلى أن يصلوا لمستوى يقارب الأطفال العاديين الذي يماثلونهم في الميول والمستوى العقلي .

ويعتقد الكثير من الناس و بعض المتخصصين في التربية الرياضية ان الصم غي قادرين على القيام بالأنشطة الرياضية والبدنية بالشكل المطلوب و نظرة بعض الشرائح المجتمعية الخاطئة للصم والتي تعود الى الخشية من عدم قدرة الصم على تطبيق البرامج الرياضية المختلفة وعدم وجود مدرسين و متخصصين في التربية الرياضية لتعليم الطلاب الصم حصص التربية الرياضية ونظرا الى خبرة الباحثين في الاشراف على فئة الصم وعدم اطلاع الباحث على دراسات تبحث في الفروق في عناصر اللياقة البدنية بين الصم وغير الصم ونظرا لكل ما سبق فان اختيار مشكلة البحث التي تنحصر في معرفة مستويات عناصر اللياقة البدنية للصم الذكور ومقارنتها مع نظرائهم غير الصم

مما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

السؤال الأول: هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 8-10.

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم من 11-13 .

اهمية الدراسة :

أ- قلة الدراسات التي تتعلق بمستوى اللياقة البدنية للأطفال الصم ومقارنتها بغير الصم

ب- حاجة المدرسين لمادة التربية الرياضية لمعرفة مستويات اللياقة البدنية لدى الصم ومقارنتها بغير الصم لوضع برامج رياضية لهم .

ج- قد يساعد هذا البحث في تأسيس قاعدة بيانات للمهتمين في اللياقة البدنية للصم وطرق تنميتها .

اهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على ما يلي:

1- التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الاطفال الذكور الصم.

2- التعرف على الفروق في مستويات عناصر اللياقة البدنية بين الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 8-10.

3- التعرف على الفروق في مستويات عناصر اللياقة البدنية بين الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 11-13.

حدود الدراسة:

1- الحدود الموضوعية وتتضمن الأبعاد التالية: أبعاد عناصر اللياقة البدنية موضوع الدراسة.

- 2-الحدود البشرية: تطبق الدراسة على الطلبة الصم المسجلين في مدرسة بني نعيم للصم والتربية الخاصة التابعة لجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني فرع بني نعيم ومدرسة عربية الأساسية المختلطة وهي مدرسة حكومية تتبع إداريا إلى مديرية تربية شمال الخليل.
- 3-الحدود المكانية:تطبق الدراسة على طلبة المدارس في منطقة بني نعيم شرقي مدينة الخليل.
- 4-الحدود الزمنية:طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام 2011/2010م.

مصطلحات الدراسة:

الصم: السمعية الجزئية: هو الشخص الذي لديه بقايا سمع ويستخدم سماعات طبية أو بحاجة لها.

السمعية الكلية: هو الشخص الذي لا يسمع ولا ينطق ولا يستخدم سماعة طبية.

اضطرابات النطق: عدم القدرة على اصدار الأصوات-الكلمات والعبارات- بشكل طبيعي ومفهوم ويكون ناتجا عن خلل في جهاز الكلام أو صدمة نفسية او حادث. انظر أمر إداري: حصر الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة رقم 592/2/71 بتاريخ 2009/3/22 صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.

الدمج: "تمكين الأطفال من الالتحاق بالمدارس ورياض الأطفال مع غيرهم من الطلاب العاديين مما يوفر لهم بيئة تربوية ومعيشية أقرب ما يكون الى البيئة الطبيعية لتحقيق التكيف الاجتماعي والتعليمي". (مقتبس من نشرة الدمج المدرسي الصادرة عن الاغاثة الطبية -برنامج التأهيل المبني على المجتمع المحلي عام 2001م)

الدمج المدرسي: تسجيل الطالب من ذوي الاحتياجات الخاصة ولديه الرغبة في التعلم في المدرسة الحكومية ، وعلى وزارة التربية تهيئة المدرسة بما يناسب وضع الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.

مدرسة بني نعيم للصم: مؤسسة تعليمية تقدم خدماتها للطلبة الصم ومرخصة رسميا لدى وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية ويشرف عليها اداريا وماليا جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني.

اللياقة العامة: قدرة الفرد على العمل واداء الواجبات ومتطلبات الحياة اليومية دون الشعور بالتعب.

اللياقة البدنية: بانها تلك التي تقتصر على التغيرات في الاستهلاك الاقصى للاكسجين (اللياقة الهوائية) و التركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) و اللياقة العضلية و الهيكلية (القوة و التحمل العضلي و المرونة)

اللياقة البدنية Physical Fitness

اصبح هذا المصطلح كثير الاستخدام في عصرنا الحاضر و بالذات في الاوساط الرياضية و الصحية وذلك نظرا لارتباطة المباشر بصحة الانسان و شخصيته ، كما ان ظهور امراض العصر و الناتجة عن الخمول وقلة الحركة ادى الى اهتمام بالنشاط الرياضي و اللياقة البدنية و بالمنظور العادي فان اللياقة البدنية تعني عند الكثير الاستعداد البدني للقيام بالانشطة اليومية الحياتية بفضل سلامة

و حيوية اجهزة الجسم المختلفة وقد تناول العلماء و المتخصصين في التربية الرياضية اللياقة البدنية ووضعو لها العديد من التعريفات و التقسيمات :
فيرى البعض انها كفاءة البدن لمواجهة متطلبات الحياة (الخالدي ، فاضل 1990)، وتعرف اللياقة البدنية على انها المقدرة الفسيولوجية او الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة (الهزاع 2000)

و تعرف الجمعية الامريكية للطب الرياضي (ACSM) اللياقة البدنية بانها تلك التي تقتصر على التغيرات في الاستهلاك الاقصى للكسجين (اللياقة الهوائية) و التركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) و اللياقة العضلية و الهيكلية (القوة و التحمل العضلي و المرونة) ، كما يعرفها الاتحاد الامريكي للصحة و التربية البدنية و الترويح و التعبير الحركي (AAHPERD) بانها العناصر التي ترتبط او تؤثر على الصحة و يتضمن اللياقة القلبية التنفسية و التركيب الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية .

ويعرف الهزاع (2000) اللياقة البدنية على انها مقدرة الفرد الادائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي و التركيب الجسمي وقوة العضلات و تحملها و مرونتها (الهزاع 1997)

وفي هذا البحث سوف نستعرض وبشكل مبسط بعض عناصر اللياقة البدنية والتي هي موضع الدراسة الحالية

التحمل Endurance :

يعتبر التحمل احد اهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية و المرتبطة بالمحافظة على الجهاز الدوري التنفسي ، و التحمل بشكل عام يحتاج الى كفاءة بدنية عالية لاجهزة الجسم وبخاصة الجهازين الدوري و التنفسي حيث يعرفه هاره (Harra1979) بانه القدرة على مقاومة التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن (مجيد ، ريسان و سليمان 1992) وحيث ان بعض الدراسات اشارت الى ان الاصم لديه قدرة اقل على التحكم في تدفق النفس وبالتالي فان الجهاز التنفسي اقل كفاءة عند الاصم من العادي .ويعتبر اختبار (جري ميل Cooper test هو الاختبار الشائع في مجال ارياضة من اجل الصحة و هذا الاختبار يقيس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي.(رضوان 1998)

القوة العضلية_Muscular strength :

القوة العضلية من مكونات اللياقة البدنية ونظرا لحاجة الصم والغير اصم لاستخدام القوة العضلية في تفاصيل الحياة اليومية و ممارسة الانشطة الرياضية والتي تتطلب قوة عضلية و القوة لها ارتباط بمكونات اللياقة البدنية وتزيد من مرونة المفاصل (فارس 1993) وهناك العديد من الطرق التي يمكن ان نقيس

بها القوة ومنها اختبارات لقياس قوة وتحمل العضلات مثل اختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة عضلات الرجلين والبطن واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس قوة وتحمل عضلات الذراعين (كاظم امير 1999)
 المرونة Flexibility_: تعتبر المرونة من عناصر اللياقة البدنية المهمة والتي تتوجب الاهتمام، وتعرف المرونة على انها قابلية اللاعب على تحريك الجسم واجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط واصابة العضلات والمفاصل) ويمكن قياس المرونة بعدة طرق اهمها استخدام صندوق المرونة لقياس مرونة عضلات اسفل الظهر وعضلات الفخذين الخلفية (الرياضي 2004)

الرشاقة: Agility_-:

وتعد الرشاقة من العناصر الهامة التي يحتاجها الطفل من خلال الوقوف المفاجئ وتغيير الاتجاهات وتفاذي الاحتكاك بالمنافس كما انها تقلل من حدوث الاصابات وتعرف الرشاقة انها القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وبدقة بدون فقدان الاتزان الين وديع (1999) ومن الاختبارات التي تستخدم لقياس الرشاقة اختبار الجري الترددي 20 م .

خصائص الصم وضعاف السمع:

- يميل الاصم الى الانسحاب من المجتمعات ويؤدي الى تكيف اجتماعي غير واضح، ولهم مشكلات خاصة مثل العدوان والتتكيل واستجابات الاصم الى اختبارات الذكاء لا تختلف عن اقرانهم غير الصم. ابراهيم فرج (2002) .
 ويرى جمال الجسمي (1991) ان الاصم يحتجب عن المشاركة الايجابية مع من حوله ويؤثر ذلك على مفهوم الذات .

الخصائص الجسمية:

على الرغم من ان بعض الدراسات اوضحت انه لا توجد فروق بين الاصم وغير الاصم في خصائص النمو الجسمية الا ان احمد قرشم اوضح الفروق التالية :

الجهاز التنفسي : الاصم لديه قدرة اقل على التحكم في تدفق النفس والصوت وبالتالي فان جهاز التنفس اقل مرونة واستجابة من العادي.
 الجهاز الحركي : يفضل الاصم استخدام اليد والقدم اليسرى.
 الحس الایقاعي : تعطل حاسة الایقاع لان الاصم لا يستطيع سماع الاصوات من حوله .

خصائص النمو العقلي : وأشار ليورك (1995) انه يوجد اختلاف بين الاصم وغير الاصم في النمو العقلي من حيث التأخر في التقدم العلمي عن العادي بمتوسط 2-3 سنوات .

ولا يستمر التركيز لفترة طويلة الا اذا التقطت عن طريق البصر والاحساس ، سرعة التعلم بطيئة وعدم التعامل مع المجردات والقدرة على التحدث والمناقشة قليلة .

الدراسات السابقة:

1- دراسة (هبة عبد العظيم إمبابي) وهدف إلى التعرف على أثر برنامج تربية حركية مقترح لتنمية بعض قدرات الإدراك الحس حركي على أداء بعض مهارات الألعاب لتلاميذ الصف الخامس من ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية بمحافظة الإسكندرية .وقد طبقت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الخامس بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع للبنين وقوامها (16) تلميذ ، قسمت إلى مجموعتين طبق مع إحداها البرنامج المقترح وتمثل المجموعة التجريبية التي بلغ قوامها (8) تلاميذ ، ومع المجموعة الأخرى طبق البرنامج المقرر بالمنهاج المدرسي.وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي اتبعت البرنامج المقترح . وكانت أهم التوصيات إدراج البرنامج المقترح في منهاج التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس من ذوى الاحتياجات الخاصة السمعية ، لما له من أثر إيجابي على أداء المهارات قيد الدراسة .

- واجرئ الميتمي صالح _2009 اثر برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم وهدفت دراسة التعرف إلى ، تكونت عينة الدراسة من (14) لاعبا، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب في الوسط الأرضي وعددها (7) ومجموعة التدريب وقد أشارت النتائج إلى تحسن دال في مستوى عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح (التدريب المختلط)، ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المختلط والبرنامج الأرضي المقترحين خلال مراحل التدريب والإعداد، لما لها من نتائج إيجابية على المتغيرات البدنية والوظيفية،

-دراسة جمال السيد أحمد (1991) وموضوعها : " تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الصم والبكم ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) تلميذ تتراوح أعمارهم من (9 - 12) سنة قسمت إلى مجموعتين تجريبية (20) تلميذ والأخرى ضابطة (20) تلميذ وكانت أهم النتائج وجود فروق إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية.

منهج الدراسة:

تتبع الدراسة المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين المتغيرات، وذلك بتحويل اختبارات عناصر اللياقة البدنية لأفراد مجتمع الدراسة الى تعبير نمطي قابل للقياس لتحليل العلاقة ، والحصول على النتائج الاحصائية و التي تسيير وفق الخطوات التالية:

1-الجانب الوصفي لدراسة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2-الجانب التحليلي**.

4- يشير منهج البحث الى أي الفروق بين الصم وغير الصم .

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع الطلبة الصم وغير الصم في مديرية شمال الخليل والمسجلين في سجلات مديرية التربية والتعليم للفئة العمرية من 8 الى 13 سنة في العام الدراسي 2010-2011 م

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 50 طفلا اعمارهم بين 8-13 سنة من فئتين الفئة الأولى من طلبة بني نعيم للصم والتربية الخاصة وتم اختيارهم بالطريقة القصدية والفئة الثانية من طلبة مدرسة عربية الاساسية المختلطة والتي لها نفس الظروف الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية وتم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية وهي مدرسة من البنين والبنات مثل مدرسة بني نعيم للصم

تكافؤ العينة

جدول رقم (1) توزيع افراد العينة حسب الفئات العمرية و حسب الحالة (اصم، غير اصم)

القياس	الفئة	الحالة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	10-8	اصم ن=11	9.1			**
		غير اصم ن=15	9.2			
العمر	13-11	اصم ن=10	12.1			**
		غير اصم ن=12	12.9			

* قيمة ت الحدودية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) دالة

** قيمة ت الحدودية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) غير دالة

تشير بيانات الجدول رقم (1) الى قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة اختبار ت بين فئة الصم والغير صم، ويتضح من مستوى الدلالة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الفئتين الصم والغير صم في الفئة العمرية (8-10) سنوات وكذلك الفئة العمرية (11-13) سنة

أداة الدراسة:

تعتمد الدراسة على اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتي تم اعدادها بالاستناد الى الأدب التربوي.

تم تطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية من الجري لمسافة ميل وثني ومد الذراعين والجلوس من الرقود والجري الارتدادي لمسافة 20 مترا وحساب مؤشر كتلة الجسم BMI - BADY MASS INDEX من خلال زيارة الاطفال الى مدارسهم واجراء الاختبارات البدنية .

تم الاستعانة بمشرفة التربية الرياضية في مديرية شمال الخليل ومعلمات التربية الرياضية في مدرسة بني نعيم الثانوية للبنات ومدرسة شهداء بني نعيم الأساسية للبنات-تخصص تربية رياضية- ومعلمات لغة الإشارة في مدرسة بني نعيم للصم. أنظر: "أمر إداري يوم دراسي في عناصر اللياقة البدنية رقم ت ش خ/1050/16/13 بتاريخ 2011/4/25م صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.

القياسات :

1- تم قياس كتلة الجسم بواسطة ميزان طبي معاير 0.1 كغم وتم معايرة الميزان بوضع ثقل بوزن 20كغم و ثم 50كغم ويؤخذ الوزن بالملايس الرياضية الخفيفة وبدون حذاء ، وتم قياس الطول بواسطة مقياس الطول المدرج لأقرب 0.5 سم بدون الحذاء. وبعد تطبيق هذه القياسات الجسمية متمثلة فى الطول الكلي والوزن يحسب مؤشر كتلة الجسم.

مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الوزن (كيلوجرام) / مربع الطول (متر).

والجدول الآتي يوضح المعيار الخاص بمؤشر كتلة الجسم للسيدات وكذلك الرجال.

رجال	سيدات	تصنيف مؤشر كتلة الجسم
20 >	19 >	وزن ضعيف (منخفض)
20-25	19-24	وزن مثالي للصحة
26-30	25-30	وزن زائد
30 <	30 <	سمين

2- المرونة : قياس مرونة عضلات اسفل الظهر و العضلات الخلفية باستخدام صندوق المرونة المعدل والذي يتكون من صندوق مثبت عليه مسطرة مدرجة .

الاجراءات : بعد عمل الاحماء على المفحوص خلع حذائه و ثم الجلوس الطويل امام صندوق المرونة



عند إعطاء الإشارة (بواسطة انزال العلم المحمول بيد المحكم) يقوم الطالب بثني جذعه إلى الأمام دافعاً بأصابعه تدريجياً إلى أبعد حد ممكن, مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين

* تتم قراءة المسافة التي وصل عندها على المسطرة المدرجة , ويتم تكرار المحاولة مرتين آخرين

* يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسم .

* غير مسموح بثني الركبتين أثناء عملية القياس . (الهزاع 1992)

-3-

اختبار الجري الارتدادي :

خطين متباعدين المسافة بينهما 10م

وضع ريشتي طائرة على الخط المائل لبداية المشارك .

يقف المشارك خلف الخط الأول و عند سماع الإشارة ينطلق سريعا و يلتقط الريشة

الأولى ثم يعود ليضعها خارج خط البداية ثم يعود و يلتقط الريشة الثانية و يعود

ليقطع خط النهاية مسرعا و يتم احتساب الزمن .

3

- اختبار ثني الجذع من الرقود

الرقود على الأرض و ثني الركبتين مضمومتين إلى بعضهما البعض .
الكفين متقاطعين على الكتفين و المرفقين لأعلى البطن و أسفل الصدر
المسافة بين المؤخرة و الكعبين 30سم
رفع الجذع لأعلى لزاوية قائمة ثم العودة لوضع البدء
أداء الاختبار بتبادل الرقود و رفع الجذع بشكل قائم لمدة دقيقة واحدة و يتم
احتساب عدد التكرارات

4- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل .

- (من وضع الانبطاح المائل) النظر لأسفل و الذراعان ممدودتان تماما أسفل الكتف
و الأصابع متجهة للأمام و الارتكاز على مقدمة القدم .
 - طالب مساعد من وضع الجثو يمد يده بمستوى مفصل ذراعي المشارك
 - يثني المشارك ذراعيه إلى 90 درجة و يجب أن يلمس كتفه كف الطالب المساعد .
 - الحركة الواحدة تنفذ ب 3 ث.
 - ينتهي الاختبار إذا وصل المشارك 60 ث أو بدء تغير إيقاع الحركة عن 3 ث فيعطى
الفرصة ثلاث مرات .
 - يجري الاختبار على مرتبة جميز .
 - يحسب عدد التكرارات الصحيحة .
- ### 5- اختبار جري التحمل (ميل) 1609 م (أو مشي لمن لا يستطيع الجري)
- يتم اختيار المسافة المناسبة و يحسب الزمن .
 - يحسب الزمن .

اجراءات تطبيق الدراسة

صدق المحكمين و المحتوى:

تم عرض الاختبارات على مجموعة محكمين وذلك لإبداء آرائهم في محتوى الاختبار ، ومناسبتها للصم وتمتعت الاختبارات بدرجة عالية من الصدق .

ثبات الاستبانة:

تم حساب معامل الثبات وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعة من الاطفال في مجتمع الدراسة و اعادة التطبيق بعد اسبوع على نفس العينة ووجد معامل الارتباط هو الجدول التالي :

وهذا المعامل يدل على ثبات الأداة، وملاءمتها للدراسة. و تم اسبعاد هذه العينة من الدراسة

متغيرات الدراسة :

تضمنت هذه الدراسة المتغيرات التالية:

المتغيرات المستقلة: حالة الاطفال (اصم وغير اصم). والفئة العمرية (8-10) ومن 11-13) .

المتغيرات التابعة: المتغيرات البدنية (عناصر اللياقة البدنية و مؤشر كتلة الجسم).

المعالجة الاحصائية:

وذلك باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS –

Statistical Package Social Science .

قد تمت المعالجة الاحصائية باستخراج الاعداد والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار Ttest لايجاد الفروق بين الصم وغير الصم.

عرض النتائج:

لقد سعت الدراسة الى الاجابة على الاسئلة التي تتعلق بمستويات عناصر اللياقة البدنية للاطفال الصم ومقارنتها مع نظرائهم غير الصم وفيما ياتي عرض نتائج اجابات الاسئلة :

1- عرض نتائج السؤال الاول و ينص على:

هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 8-10 سنوات؟

جدول رقم (3)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبارات بين الذكور الصم وغير الصم للفئة
العمرية من 8-10 سنوات ن=26

القياس	الحالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Std. Error Mean	قيمة ت	مستوى الدلالة
اختبار المرونة (سم)	غير اصم	15	23.7333	3.53486	.91270	3.372	.079
	اصم	11	23.7273	5.72872	1.72727		
اختبار الرشاقة (الثانية)	غير اصم	15	21.1333	3.29213	.85002	13.893	*.001
	اصم	11	25.1818	8.68122	2.61749		
اختبار التقي ومد النزاعين (عدد تكرارات)	غير اصم	15	24.4667	10.98614	2.83661	990	.330
	اصم	11	30.8182	6.89664	2.07942		
اختبار الجلوس من الرقود (عدد تكرارات)	غير اصم	15	27.3333	7.20780	1.86105	1.854	.186
	اصم	11	33.2727	9.88019	2.97899		
جري ميل اختبار (بالدقيقة)	غير اصم	15	9.6127	2.33519	.60294	.796	.381
	اصم	11	9.1618	2.36655	.71354		
BMI مؤشر الجسم كتلة	غير اصم	15	.1800	.03464	.00894	.168	.685
	اصم	11	.1909	.04300	.01297		

* قيمة ت الجدولية دالة احصائيا مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)
 تشير بيانات لجدول رقم (3) الى قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت بين بين مجموعة الاطفال الصم وغير الصم في اختبارات عناصر اللياقة البدنية وبالنظر الى قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) يشير الجدول الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 8-10 سنوات في متغير الرشاقة لصالح الاطفال غير الصم حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلى من الجدولية مما يشير الى وجود فروق بين الصم وغير الصم ولصالح الاطفال الغير صم .

2- عرض نتائج السؤال الثاني وينص على:
 السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة احصائياً في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم من 11-13 .
 جدول رقم (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبارات بين الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 11-13 سنة

ن=22

القياس	الحالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
اختبار المر ونة (سم)	غير اصم	12	21.8000	3.08401	.005	.942
	اصم	10	25.7500	3.19598		
اختبار الر شاقة (الثانية)	غير اصم	12	21.4000	1.57762	.077	.785
	اصم	10	22.1500	2.05843		
اختبار الثني ومد الذراعين (عددتكرارات)	غير اصم	12	24.6000	9.97998	10.676*	.005*
	اصم	12	28.7500	6.18177		
اختبار الجلوس من الرقود (عدد تكرارات)	غير اصم	12	27.0000	10.26320	5.483*	.032*
	اصم	10	29.2500	4.94975		
جري ميل اختبار (بالدقيقة)	غير اصم	12	8.0250	1.58727	.781	.390
	اصم	10	8.4488	.95089		
BMI مؤشر كتلة الجسم	غير اصم	12	.1590	.00876	.657	.429
	اصم	10	.1625	.00707		

* قيمة ت الجدولية داة احصائيا مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$

تشير بيانات لجدول رقم (4) الى قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت بين مجموعة الاطفال الصم وغير الصم للفئة العمرية من 11-13 سنة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية وبالنظر الى قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ يشير الجدول الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من

11-13 سنة في متغير اختبار ثنائي ومد الذراعين ولصالح الاطفال الصم وايضا تشير بيانات الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين الذكور الصم وغير الصم في متغير الجلوس من الرقود لصالح الطلبة الصم .

مناقشة النتائج:

في ضوء عرض النتائج فقد ارتئى الباحث مناقشة النتائج بحيث تناقش كل سؤال من اسئلة الدراسة

مناقشة السؤال الاول وينص على هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 8-10 سنوات وتظهر نتائج الدراسة في جدول رقم (3) الى وجود فروق دالة احصائيا بين الصم وغير الصم في متغير الرشاقة ولصالح الاطفال غير الصم ، وتشير بعض الدراسات الى ان الادراك العقلي عند الصم اقل مقارنة مع اقرانهم غير الصم (احمد قرشم 2004) وهذا يؤثر على اتخاذ القرار في تغير الاتجاهات اثناء النشاط ، كما يرى سيد سليمان (1998) ان بعض الاطفال الصم الذين لم يكتمل نموهم يعانون من التناقص بين الجهاز العضلي و كذلك الاحساس بالتوازن وخاصة المصابين في جزء التوازن بالأذن الوسطى.

وفي هذا المجال يعزو الباحث هذا الفرق الى عدم اهتمام المدرسين في تنمية عنصر الرشاقة عند الاطفال الصم وذلك لعدم تضمين الانشطة الرياضية تمرينات تتعلق بالرشاقة وقلة خبرة المدرسين في تنمية تغيير وضع الجسم بسرعة من مكان الى اخر وكذلك الى طبيعة الصم الذين لديهم بعض المشاكل في التوازن .

مناقشة السؤال الثاني وينص على هل توجد فروق دالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية لدى الاطفال الذكور الصم وغير الصم للفئة العمرية من 11-13 سنوات وتظهر نتائج الدراسة في جدول رقم (4) تفوق الذكور الصم في اختباري ثنائي ومد الذراعين من الانبطاح المائل وكذلك في اختبار الجلوس من الرقود والذدان يقيسان قوة وتحمل عضلات الذراعين وعضلات البطن على التوالي ، وتشير عبد الكريم ، و شبل (1995) أن الأطفال المعاقين سمعياً لديهم طاقة فائقة في اللعب والانجاز الحركي لبعض المهارات الحركية تفوق الأطفال الأسوياء ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان الاطفال الصم يتعرضون الى نظرة سلبية من المجتمع ويسعون الى التعويض النفسي وتحقيق الذات في التفوق في القوة العضلية و وكذلك فان سماتهم النفسية بالعصبية والعدوان تؤدي الى تعويض هذا عن طريق القوة مما يحسن من مستوى تحملهم وقدراتهم العضلية. وعدم وجود فروق في المرونة ومؤشر كتلة الجسم والجري التحملي والرشاقة .

اقتراحات

وفي ظل النتائج توصي الدراسة بما يلي:

- 1- دمج الطلاب الصم في المسابقات والأنشطة الرياضية والتدريبات .
- 2- الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقة لدى الاطفال الصم في الفئة العمرية من 8-10 سنوات .
- 3- توجيه الذكور في الفئة العمرية الى الانشطة العضلية لما يمتلكون من قوة عضلية اعلى من غير الصم اذ يمكن ان يصلوا الى مراتب جيدة في العاب القوى التي تعتمد على القوة العضلية.
- 4- إعادة تطبيق الدراسة على نفس الفئة لملاحظة التغيرات ودرجة المستويات عند الطلبة وعلى عينه اوسع .

قائمة المراجع والمصادر

- د.عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمره: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م.
- *ديوبولد فان دالت: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط4، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1990م).
- هزاع بن محمد الهزاع، عادل علي حسن، أمشعان بن زين الحربي: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالأطفال العاديين، الدورية السعودية للطب الرياضي العدد (1) 5 (1421هـ).
- * نشرة الدمج المدرسي الصادرة عن الاغاثة الطبية -برنامج التأهيل المبني على المجتمع المحلي عام 2001م)
- *انظر أمر إداري: حصر الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة رقم 592/2/71 بتاريخ 2009/3/22م صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.
- *أمر إداري رقم ت ش خ/1050/16/13 بتاريخ 2011/4/25م يوم دراسي في عناصر اللياقة البدنية صادر عن مديرية التربية والتعليم-شمال الخليل.
- *د.جمال غطاشه: مذكرة داخلية-قسم الأشراف التربوي في مديرية شمال الخليل تسهيل مهمة الباحثين د.إدريس جرادات وأمينير التلاحمة لاجراء الدراسة في مدرستي بنى نعيم للصم وعربية المختلطة بتاريخ 2011/5/12م.
- أمين أنور الخولى ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، 2007 .
- عفاف عبد الكريم حسن : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .

أهمية الاعلام الرياضي في تطوير منظومة الاحتراف الرياضي في الجزائر

أ.عبدالوهاب زواوي

جامعة المسيلة

ملخص البحث :

ان الإعلام الرياضي ضرورة تمليها رغبة وحاجة الأفراد لإشباع رغبات المعرفة وبناء الأفكار الرياضية وتبادلها مع الآخرين وتحصيل حاصل لتطور