

أثر برنامج تدريبي بالسباحة لتنمية التركيز والانتباه للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية بولاية الخرطوم

The effect of a swimming training program to develop concentration and attention for children People with intellectual disabilities in Khartoum State

أ. د/ عوض يس احمد محمود¹

¹ جامعة النيلين، كلية التربية قسم التربية الرياضية (سودان) / awadyasien@gmail.com

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج المقترح باستخدام السباحة لتحسين التركيز والانتباه لدى الطلاب المعاقين ذهنياً بولاية الخرطوم، كما تم استخدام المنهج التجريبي ملائمة لطبيعة هذه الدراسة، حيث تكوّن مجتمع الدراسة من المعاقين ذهنياً بمسبح بركة الملوك بولاية الخرطوم، في حين تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الطلاب المعاقين ذهنياً وقد بلغ عددهم (15) طالباً، واستخدم الاختبارات كأداة لجمع البيانات، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS)، حيث توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الانتباه والتركيز، ولاستخدام السباحة اثر في رفع القدرات الذهنية في الانتباه والتركيز.

الكلمات المفتاحية: اختبار؛ الانتباه؛ التركيز؛ برنامج تدريبي؛ السباحة.

Abstract:

This study aimed to identify the effect of the proposed program using swimming to improve concentration and attention among students with mental disabilities in Khartoum State. The experimental approach was also used to suit the nature of this study, as the study population consisted of mentally disabled people at the Pool of Kings swimming pool in Khartoum State, while the study sample was chosen. The number of students with mental disabilities reached (15) randomly, and tests were used as a tool for collecting data. The data were processed statistically using the statistical package (SPSS). The results of the study showed that there were statistically significant differences in favor of the post-measurement in attention and concentration, and for the use of swimming. It has an effect on increasing mental abilities in attention and concentration.

Keywords: test; attention; concentration; Training Program; Swimming.

مقدمة:

المعاق "إنسان يفقد جزءاً من كفاءته العضلية أو الحركية أو إحدى حواسه المعروفة، وذلك إما عند الولادة أو نتيجة لمرض أو حادث، وتم علاجه واستقرت حالته مع بقاء الإعاقة واستمرارها ثابتة مهما اختلفت نسبة الإعاقة". (أسامة رياض، 2001، 20) ويمكن تصنيف الإعاقة الى:

- الإعاقة الحركية، الإعاقة الحسية، الإعاقة الذهنية، الإعاقة العقلية، الإعاقة المزدوجة، الإعاقة المركبة.

وتكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين في تنمية المهارات الحركية الأساسية، تنمية التوافق العضلي العصبي، تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية، العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والالتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة، تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها، وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة، تنمية الإحساس بأجهزة الجسم المختلفة، والإحساس بالمكان، ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانية حركته في البيئة المحيطة به، زيادة قدراته من الممارسة الترويحية، اكتساب مهارات حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير، تنمية الاتجاهات السليمة، والاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة (أحمد إسماعيل محمد، 2009، 55-56).

ان أسرة الأطفال المعاقين يعانون ضغطاً أكبر من أسرة الأطفال العاديين نتيجة للرعاية الخاصة. تعتبر الإعاقة الذهنية إحدى السمات البارزة والثابتة علمياً لذا فهم يحتاجون إلى مناهج وبرامج تعليمية ورعاية خاصة في المجال الرياضي تجيد التعامل معهم على أساس مراعاة عمرهم العقلي والزمني معاً ومن خلال لقاءات الباحثان الكثيرة وزيارتهما المتكررة إلى مركز ذوي الحاجات الخاصة التي تهتم بتعليم هذه الفئة لاحظنا عدم وجود مناهج علمية واضحة للتربية الرياضية تهتم بتعليم هذه الشريحة وإهمال كبير من الأسرة والمجتمع وخاصة للطلاب المعاقين ذهنياً.

المشكلة:

وتكمن أهمية ممارسة النشاط الرياضي للمعاقين في تنمية المهارات الحركية الأساسية، تنمية التوافق العضلي العصبي، تنمية اللياقة البدنية الشاملة واللياقة المهنية، العمل على تقوية أجهزة الجسم الحيوية والالتزان لجميع أجهزة الجسم المختلفة، تصحيح الانحرافات القوامية والحد منها، وعلاج بعض الانحرافات التي توجد نتيجة الإعاقة، تنمية الإحساس بأجهزة الجسم المختلفة، والإحساس بالمكان، ومعرفة الحجم والمساحة التي يتحرك فيها الجسم وإمكانية حركته في البيئة المحيطة به، زيادة قدراته من الممارسة الترويحية، اكتساب مهارات حركية تساعد على زيادة الانتباه وحسن التصرف والتفكير، تنمية الاتجاهات السليمة، الاعتماد على النفس في قضاء حاجاتهم المختلفة. (أحمد إسماعيل محمد، 2009، 55-5).

ومن فوائد السباحة للمعاقين فوائدها النفسية والمعنوية تفيد السباحة في تأهيل المعاق لاستعادة أحاسيسه بوضع جسمه، تستخدم السباحة كرياضة تأهيلية وعلاج مائي للمعاقين، وللسباحة نتائج وظيفية ايجابية وخاصة على الجهاز الحسي والعصبي العضلي، وتهدف ممارسة السباحة للمعاقين كرياضة التشجيع لهم لتحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية بأنفسهم. (محمد كامل عفيفي عمر، 1998)

هدف الدراسة:

التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام السباحة على تحسين القدرات العقلية (التركيز والانتباه) على المعاقين ذهنيا

الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاستخدام السباحة في تحسين القدرات العقلية (التركيز والانتباه) لصالح القياس البعدي.

أهمية الدراسة:

- قد يسهم البرنامج المقترح في تحسين القدرات العقلية (التركيز والانتباه) لذوي الإعاقة الذهنية.

- قد يفيد البرنامج المقترح أولياء الأمور المعاقين ذهنياً في استخدام السباحة لتحسين بعض القدرات العقلية.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: المعاقون ذهنياً بحوض سباحة بركة الملوك ولاية الخرطوم.

الحدود الزمنية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية من 2021 م

الحدود المكانية: ولاية الخرطوم.

الدراسات السابقة:

دراسة أحمد بوسكرة، 2002 بعنوان: (النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً بالمراكز النفسية التربوية). استخدم المنهج الوصفي ثم اختيرت العينة التي بلغ عددها 40 طفلاً تتراوح أعمارهم من 9-12 سنة وكانت النتائج لكل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد على تعليم أطفالها على برامج علمية من طرف أخصائيين اجتماعيين ونفسيين، يستمد المنهج مبادئه وأساسه من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الإكلينيكي والسيكولوجي لأطفال غير عاديين، أجمع التربويون على أن الأطفال المتخلفين عقلياً يفضلون الاستماع إلى الموسيقى والأنشطة الرياضية.

دراسة احمد ادم وهويدا حيدر، 2020م بعنوان: دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان، وهدف البحث الى التعرف على دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته للدراسة، تم اختيار عينه من (5) لاعبين من لاعبي الفريق القومي السوداني لذوي الإعاقة الذهنية الذين شاركوا في البطولة العالمية لذوي الإعاقة الذهنية بدبي 2019، بعد معالجة البيانات احصائياً جاءت نتائج الدراسة تقرر أن أهم دوافع الممارسة الرياضية للاعبين السباحة المعاقين ذهنياً في السودان تمثلت في الدوافع النفسية، دوافع اجتماعية، الدوافع البدنية، دوافع اقتصادية ودوافع فنية، وعلى ضوء هذه النتائج قدم الباحثان توصيات أهمها: الاهتمام بالدوافع والعمل على تطويرها، عقد دورات متخصصة في علم النفس للمدربين.

الاجراءات:

منهج الدراسة:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه واختباراً لفرضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتطبيق الاختبارات القبلية والبعدية

عينة الدراسة:

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العشوائية لعدد (15) طفل معاق ذهنيا سن 9-12

سنه

وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحث الاختبارات لجمع البيانات، وقد اشتملت على الاختبارات التالية:

-إختبار الانتباه.

-اختبار التركيز.

1-إختبار الانتباه:

هو (جمع الكرات) داخل الحوض: يقسم المعاقين أربعة مجاميع تقف بشكل قاطرة خلف خط البداية وعلى خط النهاية وأمام كل مجموعة خمس كرات صغيرة وعند سماع صافرة المعلم يقوم كل تلميذ برمي الكرات بالتتابع إلى بطرف الحوض الاخر ثم يقوم فريق العمل المساعد بحساب الكرات التي يجمعها كل معاق، بعدها يقف في نهاية القاطرة ويأتي دور التلميذ الثاني يمارس اللعبة وهكذا حتى نهاية الوقت المخصص لها.

2-إختبار التركيز:

(تكوين دوائر) يقف الجميع عشوائيا داخل الحوض ومع الحركة عندما ينادي على عدد

معين يسرع المعاقون للتماسك بالعدد والذي يكون خارج الدائرة يرمي به في الماء

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج المقترح للمعاقين ذهنياً على الإحماء والتمرنات والإطالة ولعبتين صغيرتين واثنين من النشاط الحركي على أن يختار منها الأفضل ويطبق منها والجزء الختامي.
يحتوي البرنامج على الآتي:

هدف البرنامج:

تحسين بعض القدرات العقلية للمعاقين ذهنياً (الانتباه - التركيز)

وحدات البرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى أربع وحدات أسبوعياً.

زمن البرنامج: (40) دقيقة.

مكونات وحدات البرنامج:

تكون وحدات البرنامج من المقدمة والجزء الرئيس والجزء الختامي.

المقدمة:

هو الجزء التمهيدي والذي يتم فيه: الإحماء (تهيئة الجهازين الدوريين التنفسي والجهاز العضلي) باستخدام الجري وتمرنات الإطالة والمرونة داخل حوض السباحة.

الجزء الرئيس:

يحتوي على الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية مع مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب مع مراعاة الزمن والتكرار باستخدام السباحة خاصة العاب التركيز والانتباه والتي طابعها المرح.

الجزء الختامي:

يستخدم فيه تمرينات التهدئة لرجوع الجسم إلى حالته الطبيعية.

عرض ومناقشة النتائج:

الاسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الانتباه	5.8	0.43	5.2	0.26	5.23	دال
التركيز	1.5	0.17	1.7	0.18	3.51	دال

قيمة (ت) الجدولية = 0.43

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لاختبار الانتباه في القياس القبلي بلغ (5.8) وفي القياس البعدي بلغ (5.2) والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس القبلي بلغ (0.43) وفي القياس البعدي بلغ (0.26)، وفي اختبار التركيز بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (1.5) وفي القياس البعدي بلغ (1.7)، والانحراف المعياري لنفس الاختبار في القياس القبلي بلغ (0.17) وفي القياس البعدي بلغ (0.18)

مناقشة وتحليل وتفسير فرض الدراسة:

السابق بما أن الدرجة (ت) المحسوبة لاختبار الانتباه بلغت (5.23) واختبار التركيز بلغت (3.51)، وبما أن (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية أكبر من (ت) الجدولية فهناك دلالة إحصائية لصالح الاختبارات مما يؤكد أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً في تنمية الصفات التركيز والانتباه للأطفال المعاقين بولاية الخرطوم، وهذه النتيجة تجيب عن فرض البحث الأول توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الانتباه والتركيز. وعزو الباحث هذه النتيجة الى ان السباحة من المناشط المحببة للأطفال خاصة المعاقين ذهنياً، حيث ان برامج السباحة تتسم بالتشويق والاثارة والمرح والسعادة، مما ساعد ذلك في تحسين نسبة التركيز والانتباه من خلال الالعاب الصغيرة داخل الحوض، وهذا ما يبين اتفاق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة قيد البحث.

الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في الانتباه والتركيز.
- استخدام السباحة أثر في رفع القدرات الذهنية في الانتباه والتركيز.

التوصيات:

- تنفيذ البرنامج المقترح واستخدامه في المراكز التعليمية للمعاقين ذهنياً لتحسين بعض القدرات العقلية.
- إثارة اهتمام أولياء الأمور بهذه الشريحة والاعتناء بها لغرض مشاركتهم في الحياة الاجتماعية والرياضية مما يعزز صحتهم ويشبع رغبتهم

المراجع:

- 1/أسامة رياض. (2001). رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2/ حلمي محمد ابراهيم، وليلى السيد فرحان. (1998)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3/ محمد كامل عفيفي عمر. (1998)، التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار حراء، القاهرة.
- 4/ أحمد بوسكره. (2002)، النشاط الرياضي الترويجي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً بالمراكز النفسية التربوية. الجزائر.
- 5/ احمد ادم وهويدا حيدر. (2020)، دوافع الممارسة الرياضية للاعبى السباحة المعاقين ذهنياً في السودان، مجلة العلوم المرتبطة، ليبيا.