برنامج تدريبي قائم على رياضة الدفاع عن النفس لتنمية المعرفة الذاتية للأطفال المعوقين بصرياً

إعداد

الدكتور / أحمد إبراهيم علي التايه

أستاذ التربية الخاصة المساعد

كلية التربية – جامعة الملك عبد العزيز بجدة

المقدمة:

يتفق علماء النفس والمهتمون بتنمية الطفل على أهمية تعلّم الخبرات الحركية باعتبارها مصدراً مهماً في تنمية الإدراك للطفل حيث يتاح له إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط به لأن الإدراك عملية تبدأ بإعطاء معنىً للمحسوسات أوالمثيرات المختلفة وعندها يطلق عليه الإدراك (الحس–حركي) أو (المعرفة الذاتية)، وهو الدعامة الأولى للمعرفة الإنسانية (الخولي وراتب، ١٩٩٨).

إنّ ما يشار إليه بالإحساس الحركي في العضلات والمفاصل والأوتار العضلية يعني بصفةٍ أساسية معرفة الفرد لمواقع أجزاء بدنه من حيث علاقتها بالمكان، والتي تعد أمراً حيوياً لتوازن البدن وحركته الفعالة. وهذه الحاسة في جوهرها تعني المعرفة الذاتية أو وجود "شعور بالحركة" لدى الفرد، وإحساسه بصواب هذه الحركة أو خطئها حيث يعرف مثلاً إن ذراعه قد ارتفع إلى مستوى الكتف دون الحاجة إلى النظر إلى ذلك (Lyndon & McGraw,1973).

إنّ المعرفة الذاتية وما نسميه (الاحساسات الحركية) لها دور وظيفي في حياة الكفيف حيث تمكنه من قياس الزوايا والانحرافات، والانحناء فعند غمض الأعين يقل توازن الجسم وهنا تأتي أهمية تنمية الإدراك الحس – حركي. وإلا سيكون الطفل عاجزاً عن الاستكشاف والحركة وجمع الخبرات وتوسيع دائرة محيطه الذي يعيش فيه (المصطفى،١٩٩٦).

إن الإحساس هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمس، بالإضافة إلى المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والمفاصل والأربطة داخل الجسم (صالح، ١٩٩٧). بينما الإدراك الحس–حركي عملية تنظيم للبيانات المدخلة والبيانات المخزونة والتي تتجاوز الأداء الحركي وفي ضوء هذا أمكن وصف نموّ الإدراك الحركي بأنه عملية الحصول على مزيد من المهارة أو القدرة للعمل المنظم. (المصطفى،١٩٩٦).

وهذه الاحساسات تؤدي الى معرفة وإدراك الذات فإذا كان هذا الحس سليماً أو قاربت الحركة البعد المختزن بالمركز العصبي كان هناك معنى إضافي يعبر عن السعادة في الاحساس والرضا به. أما اذا كان الحس غير سليم فإن ظاهرة الاسترجاع تعدل الاحتياج لتماسك الحركة نحو الهدف المطلوب عن طريق بيان إدراك الخطأ، ولذلك يسمى بالحاسة السادسة (Buzan,2000). فالإدراك الحركي يؤدي دوراً مهماً بالنسبة لجميع حركات التوافق حيث إن هذا الإدراك يسمي أحيانا بالحس – حركي أو بالإثارة الاستقبالية الذاتية التي اشتقت من اللفظ اللاتيني (Kinesthetic) الذي يعني المعرفة الذاتية (self knowledge)، والتي تكسب الفرد الحس أواللمس أوالشعور بالجسم في الهواء (شقير، ١٩٨٣).

ويمكن تصنيف المستقبلات والحواس إلى قسمين رئيسين على أساس مصدر الإثارة وموقع المستقبل وفقا للإحساسات البشرية كالآتي :

١- الإحساسات والمستقبلات الخارجية : وتقوم باستقبال المثيرات من خارج الجسم وذلك من خلال الحواس الخمس الرئيسية (البصر – السمع – التذوق – الشم – اللمس).

٢- الإحساسات والمستقبلات الداخلية :

أ- مستقبلات وإحساس باطني عام: وتشمل الاحساسات الداخلية من الأحشاء مثل: الجوع والعطش والاختناق وهذه الاحساسات تنشأ من المعدة، والأمعاء، والرئة، والقلب، والكليتين وغيرهم. ويتم عن طريق الجهاز السمبثاوي، وهو جزء من الجهاز العصبي المركزي.

ب- مستقبلات ذاتية وإحساس باطني خاص ويشتمل على: ١- الإحساس بالتوازن: ويتم عن طريقة القنوات الهلالية بالأذن الداخلية والتي تتأثر بحركات الرأس في اتجاهاتها المختلفة. ٢- الإحساس العضلي: تقوم هذه الأجزاء باستقبال المثيرات الخارجية ونقلها إلى المخ، فتزودنا بالمعلومات اللازمة عن ثقل الأشياء وعن وضع الجسم وتوازنه، وعن مدى ما تبذله من جهد وما نلقاه من مقاومة ونحن نحرك الأشياء أو نرفعها أو ندفعها، وهي تستقبل وتنقل الإثارات من العضلات والأوتار والمفاصل (النمر وآخرون،١٩٩٧).

من جهة أخرى فإن الدراسات التي اهتمت بتطوير حركة الكفيف والحفاظ على سلامته من إصابات الرأس عديدة: حيث يرى ويل (Weil,1991) في دراسة تحليلية لممارسة المعوقين بصريا لرياضة الجودو، على عينة من ستة معوقين بصرياً أن المعوقين بصريا يستطيعوا أن يمارسوا الحركات المختلفة في رياضة الجودو وزيادة ثقة الأطفال بأنفسهم.

وأوضح بفا وآخرون (Pava,et al, 1991) في دراسة لتدريب نساء ضعيفات البصر على الدفاع عن النفس، أن هناك تحسن في مهارات الدفاع عن النفس البدنية عند خمسة من النساء ضعيفات البصر. وتحسن الثقة بالنفس. وتحسن القدرة على حل المشاكل في المواقف المفترض أنها خطرة .

وفي دراسة جلسر وآخرون (Gleser.,et al,1992) بعنوان: المميزات البدنية والنفسية والاجتماعية لتدريبات الجو دو المعدّلة للأطفال المكفوفين والمعوقين عقلياً، استنتج الباحثون انه يمكن استخدام برنامج جو دو معدل كأداة علاجية وتدريبية وترويحية للأطفال ذوي الإعاقات المتعددة .

دراسة شاهين (١٩٩٩) والتي هدفت إلى التعرف على أثر كل من القصة الحركية وجمباز الموانع على التخيل والإدراك الحس–حركي والمعرفة لدى المكفوفين. لعينة قوامها ٢٠ طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (٤-٦) أعوام في مدينة القاهرة، كما استخدمت فيه اختبار دايتون للإدراك الحس حركي بعد أن قامت بتعديله للمكفوفين، وأظهرت نتائج البحث أن هناك فروقاً دالة إحصائيا لصالح الاختبار

البعدي في القدرات الحس حركية وبعض عناصره مثل: إدراك الصورة والشكل والتوازن والتحكم العضلي العصبي والتمييز والتوافق السمعي.

ويرى عبد المنعم (٢٠٠٠) في دراسة لتأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من ٧-٩ سنوات، حيث بلغ حجم العينة (٩) تلاميذ. أن برنامج التربية الحركية المقترح يؤثر إيجابيا على تنمية التوازن الثابت والحركي .

أما لايتون وأفانيل(Layton & Avanel,2002) أجريا دراسة على عشرة متمرسين في رياضة كاراتيه-شوتوكان، لاختبار وقت الأداء لديهم و مدى البعد عن نقطة معينة في أداء الكاتا (قتال وهمي) في حالة الإبصار الطبيعي و في حالة عصب العينين، و الهدف من ذلك هو البدء والانتهاء عند نفس النقطة. أظهر تحليل النتائج أنه و بالرغم من معدل تدريب ١٦.٨ عام فقد ظهر اختلاف بين نقطة البدء و نقطة الانتهاء في أداء ثلاثة أنواع من أصل خمس من الكاتا في حالة عصب العينين وكان الزمن المستغرق أطول.

نجد مما سبق أن بعض الدراسات هدفت إلى وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي أي المعرفة الذاتية من خلال تمرينات مقترحة افتقرت إلى التنوع في تمرينات تنمية الإدراك الحس-حركي ومتغيراته، كما اقتصرت الفترة الزمنية على مدة غير كافية للاعتماد عليها في كشف النتائج وبالتالي للثقة في دقة البرنامج. ولم تتطرق الدراسات السابقة إلى أثر ممارسة مبادئ رياضة الدفاع عن النفس عامة ومبادئ رياضة الكيك بوكسينج على تنمية "المعرفة الذاتية" وهي متغيرات الإدراك الحس-حركي للأطفال المعوقين بصريا. والبحث الحالي محاولة للكشف عن مشاكل حركية ناتجة عن ضعف قدرات الإدراك الحس حركي في مرحلة الطفولة المتأخرة، ومن ثم يقدم ما يحتاجونه لتنمية هذه القدرات من خلال برنامج تدريبي حركي مقترح بثوب رياضي مشوّق.

مشكلة الدراسة:

ومن خلال الزيارة الميدانية لمدارس ومعاهد النور في المملكة العربية السعودية والمملكة الأردنية الهاشمية، والاطلاع على المناهج في الدولتين وجد الباحث ضعفاً وافتقاراً إلى برنامج تدريبي علمي منظم في التربية الحركية للمكفوفين عامة وتدريب المعرفة الذاتية على وجه الخصوص.

مما تقدم سعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: ما أثر البرنامج التدريبي المقترح القائم على رياضة الدفاع عن النفس"الكيك بوكسينج" لتنمية المعرفة الذاتية للأطفال المعوقين بصرياً؟ كما أن هذه الدراسة تسعى وبشكل غير مباشر إلى وضع أساليب خاصة لتعليم مبادئ رياضة الدفاع عن النفس للأطفال للمعوقين بصريا من سن ٨ – ١٢ سنة، والناتجة تلقائياً من بناء وتطبيق برنامج الدراسة.

وعلى وجه التحديد حاولت الدراسة التحقق من الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الإدراك الحس-حركي لدى ضعاف البصر تُعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الإدراك الحس-حركي لدى المكفوفين كليا تُعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الإدراك الحس-حركي لدى المكفوفين كليا وضعاف البصر معاً تُعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) لنتائج القياسات البعدية لمتغيرات الإدراك الحس-حركي بين المجموعتين التجريبيتين (المكفوفين وضعاف البصر) تُعزى إلي أثر البرنامج التدريبي المقترح.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها:

١. تضيف معرفة جديدة يمكن توظيفها في مجالات عدة تكتمل في الكشف عن آثار محتوى البرنامج التدريبي المقترح على تنمية المعرفة الذاتية.

٢. تقديم منهج يساعد على إعداد الكوادر المؤهلة للتعامل مع الكفيف وضعيف البصر في مجال تنمية المعرفة الذاتية بمتغيرات الإدراك الحس-حركي.

٣. إعداد برنامج خاص للمكفوفين كليا وضعاف البصر تساعدهم على تطوير الجهاز الحسي الحركي.

٤. تدريب المكفوفين وضعاف البصر على تنمية القدرات الإدراكية الحركية في مرحلة الطفولة المتأخرة كسلوكيات نفس-حركية، وتوظيفها في حماية الجزء العلوي والجزء السفلي لجسمه من الاصطدام بالعوائق التي تصادفه في حياته وكذلك تدريبهم على السقوط السليم.

٥. تقديم برنامج تدريبي جديد قائم على مبادئ رياضة "‘‘الكيك بوكسينج’’" يساعد الكفيف على دعم مهارات التعرف على البيئة المحيطة به ومهارات التنقل والتحرك بسهولة ويسر.

٦. توظيف مبادئ رياضة "‘‘الكيك بوكسينج’’" في مجال رياضة ذوي الإعاقة البصرية كرياضة معدلة يمكن الأخذ بها عند وضع البرامج الحركية للمعوقين بصريا.

مصطلحات الدراسة:

المعرفة الذاتية (تعر يف إجرائي): أي الادراك الحس-حركي وهي الدرجة التي يحصل عليها الطفل على كل متغير من المتغيرات الأربعة عشر التي يقيسها اختبار الادراك الحس-حركي المعدل لذوي الإعاقة البصرية.

البرنامج التدريبي المقترح(تعريف إجرائي): هو برنامج مقترح يتضمن مبادئ "الكيك بوكسينج" يتكون من (١٤) وحدة تدريبية، تحتوي كل وحدة على مجموعة من المهارات والحركات والتمارين في دروس مصغرة وعددها (٧٠) مهارة، ولمرتين أسبوعيا، إذ إن عدد الدروس المقررة (٢٨) درسا تدرس في (١٤) أسبوعا.

مبادئ رياضة الدفاع عن النفس (تعريف إجرائي): أوضاع وحركات متعددة بالقدمين يراعى فيها مراكز الثقل والاتزان، ولكمات وركلات تؤهل اللاعب لتعلم أساليب حماية النفس والتقدم والهجوم في رياضة الكيك بوكسينج، وأداء مجموعة من المهارات المسلسلة في إطار جمالي وتوافقي.

الكفيف: من تنعدم لديه رؤية الضوء وتنعدم لديه القدرة على تمييز شكل اليد في أي اتجاه أو أية مسافة. أما ضعيف البصر: هو شخص لديه القدرة على تمييز شكل اليد ولكن حدة بصره أقل من ٧٠/٢٠ قدم في العين الأقوى بعد إجراء التصحيح اللازم. في حين يقسم المعوقين بصريا رياضيا إلى ثلاث فئات (B1) المكفوفون كليا. و(B2+B3) المكفوفين جزئيا أو ضعاف البصر. ولا بد أن ننتبه من أن فئة (B2) قانونيا وطبيا وتعليميا من فئة المكفوفين، في حين أنهم رياضياً هم من ضعاف البصر لوجود بقايا بصرية تمكنهم من رؤية الحركات.

محددات الدراسة:

تمت التدريبات في الصالة الرياضية لمعهد النور للمكفوفين ولمدة أربعة عشر أسبوعا تم فيها تطبيق البرنامج. على عينة الدراسة تم اختيارها بالطريقة القصدية من طلبة المعهد وعددها (١٩) طالباً من عمر ٨ – ١٢ سنة. وباستخدام البرنامج التدريبي المقترح بما يتضمن من عدد وحداته ودروسه وأسابيعه وبما يقتصر على مهارات وحركات وتمارين مشتقة من المبادئ الأساسية لرياضة "الكيك بوكسينج".

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية من ذوي الإعاقة البصرية والمنتظمين بمعاهد وبرامج التربية الخاصة في مدينة الرياض والذين تتراوح أعمارهم بين (٨-١٢) عاما، والبالغ عددهم ٢٣٢ طالبا.

عينة الدراسة

تم اختيار ٢٠ طالبا ضمن الفئة العمرية (٨-١٢) سنة من معهد النور للمكفوفين- البالغ عدد طلابها ١٣٤ طالبا- في مدينة الرياض بالطريقة القصدية، وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين تكونت الأولى من (١٠) طلاب من ضعاف البصر وتكونت الثانية من (١٠) طلاب من المكفوفين، مع مراعاة التكافؤ في العمر.

وقد تم استبعاد الحالات الآتية: ١- طفل واحد من مجموعة ضعاف البصر لكثرة الغياب. ٢- وثمانية أطفال تم تطبيق الاختبارات المعدّلة عليهم لاستخراج معاملات الصدق والثبات منهم أربعة ضعاف بصر وأربعة مكفوفين. وبعد استبعاد الحالات السابقة أصبحت عينة مجموعة الأطفال ضعاف البصر تسعة أطفال ومجموعة الأطفال المكفوفين عشرة أطفال. كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١) توزيع المجموعة التجريبية الواحدة الأطفال ضعاف البصر والأطفال المكفوفين

التصميم	المجموعة التجريبية الواحدة	
	(٩) ضعاف البصر	(١٠) مكفوفون
اختبار قبلي	لمتغيرات الإدراك الحس-حركي	
تطبيق البرنامج	البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مبادئ رياضة الدفاع عن النفس "الكيك بوكسينج"	
اختبار بعدي	لمتغيرات الإدراك الحس-حركي	

وعليه تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات في كل مجموعة طفلين من ضعاف البصر وثلاثة من الأطفال المكفوفين والعكس أحيانا، وهكذا يصبح في كل مجموعة خمسة أطفال. باستثناء مجموعة واحدة والتي استبعد عنها طفل ضعيف البصر. وقد تم إجراء تكافؤ العمر بين المجموعتين التجريبيتين (ضعاف البصر والمكفوفين) تكافؤ العمر بين المجموعتين التجريبيتين (ن = ١٩) ويتضح أن: الفرق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبيتين (ضعاف البصر والمكفوفين) في متغير العمركان ٠.٦٨٢٤ وهو غير دال إحصائيا. ويعني ذلك أن المجموعتين متكافئتان في متغير العمر. كما أوضحتها نتائج اختبار مان وتني(Mann Whitney) بديل T-test للعينات المستقلة.

تم التحقق من دلالة الفروق للقياسات القبلية بين المجموعتين التجريبيتين (ضعاف البصر والمكفوفين) في درجة الإدراك الحس حركي الكلية وعناصره المختلفة، اتضح وجود فروق في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبيتين (المكفوفين و ضعاف البصر) دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح مجموعة ضعاف البصر في الدرجة الكلية للإدراك الحس- حركي و اختبار المشي على اللوحة للخلف. وكذلك كانت الفروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح مجموعة ضعاف البصر في اختبار الحجل واختبار تشكيل الأشكال يدويا-الشكل. وهذه نتيجة منطقية حيث إن ضعاف البصر مازال لديهم القدرة على الاستفادة من البقايا البصرية التي لديهم رغم محدوديتها في عناصر أخرى. كما أوضحتها نتائج اختبار مان وتني(Mann Whitney) بديل T-test للعينات المستقلة.

أدوات الدراسة

النوع الأول من الأدوات:

لإعداد أداة الدراسة، قام الباحث بمراجعة مقياس الإدراك الحركي لبيردو Purdue Perceptual Motor Survey (P.P.M.S) لروش وكيفارت.(Roach & Kephart, 1966) لسن ٦-١٢ سنة. لمناسبت بعض اختباراته للمرحلة العمرية لعينة البحث وهي من(٨-١٢)سنة وإلى جانب تطبيقها على البيئة العربية، وكان الاختبار يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية، بالإضافة إلى سهولة تعديلها وتطبيقها على الأطفال المكفوفين، كما قام شيريل (sherrill, 1998) بتعديلها وتطبيقها على ذوي الإعاقة العقلية الخفيفة.

أعد الباحث صورة معدلة مقترحة من المقياس الأصلي للتأكد من صدق المحتوى لمقياس الإدراك الحس – حركي من خلال التحقق من ملاءمة فقرات الاختبارات المستخدمة للبعد الذي تنتمي إليه. وذلك عن طريق عرضه على مجموعة من اثنى عشر من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية المعدّلة والتربية الخاصة في كلية التربية الرياضة في الجامعة الأردنية، وكلية التربية الرياضية والبدنية في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، وجامعة الملك فيصل بالدمام، وقد بلغ متوسط النسبة المئوية لاتفاق المحكمين (٩١%) وهي نسبة دالة على قوة المقياس. وجدول (٢) يظهر الصورة النهائية للاختبارات وتوزيع الدرجات.

كما قام الباحث بدراسة الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الاختبارات الفرعية ، ووجد أن قيمة معاملات الارتباط بين الاختبارات الفرعية تراوحت بين (٠.٠١٢-٠.٥٤٤) مما يدل على انخفاض قيمة معاملات الارتباط بين الاختبارات الفرعية أي ان التداخل اقل ما يمكن بين هذه المجالات

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات الفرعية والدرجة الكلية بطريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method على عينة استطلاعية عدد أفرادها ثمانية أطفال من خارج العينة الأصلية من ذوي الإعاقة البصرية، حيث تم التطبيق الثاني بعد مرور عشرة أيام من التطبيق الأول، وبلغ معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ٠.٩٦ وهي دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على أن معاملات الثبات لهذه الاختبارات عالية ويمكن الاعتماد عليها. كما تشير معاملات ثبات الاختبارات الفرعية والدرجة الكلية للمقياس المتراوحة بين (٠.٧٠-٠.٩٥) أنها دالة على ثبات واستقرار هذه الاختبارات، وقد بلغت قيمة معامل الصدق الذاتي للاختبار: ($\sqrt{٠.٩٦}$ = ٠.٩٧) وهذه القيمة تعبر عن صدق عالي للاختبار.