

الفصل الاول

المقدمة

—

— مشكلة البحث

— اهداف البحث

— فرض البحث

— التعريف بالمصطلحات

الفصل الاول

المقدمة

تشير الاحصاءات الصادرة عن هيئة اليونيسف التابعة لهيئة الامم المتحدة ان هناك ما يمنع اكثر من خمسمائة مليون شخص في ظلنا المعاصر من ممارسة حياتهم اليومية العادية بشكل طبيعي منهم عشرة ملايين من الاطفال ممن يعانون ضعفا في الجسد او العقل او من المعاقين بالشلل او ضعف السمع او الابصار او القدرة العقلية بينما يعاني البعض من الاضطرابات النفسية (٣٢) .

لهذا كانت الحاجة ملحة الى مزيد من العناية بالمعاقين وتأهيلهم وعدم الاكتفاء بما يقدم اليهم من برامج التدريب والتأهيل . واضعين في الاعتبار ان الاهتمام بهم مقصد انساني اولا وهدف اقتصادي استثماري ثانيا لانه يحول دون اهدار طاقات بشرية تمثل ١٠ % من الطاقة البشرية على المستوى المحلي والعالمي فضلا عن ان هذه النسبة لها حقوق المواطنين الاسوياء ولها مكانتها الاجتماعية التي توجب على المؤسسات المختلفة ان تتيح لها فرصة الاستمتاع بالحياة والعمل والاعتداد بهم كأعضاء في المجتمع .

وتعتبر الرياضة من أهم الوسائل التي تهدف الى معاونة هذه الفئة على عاونة توازنهم النفسي والبدني وتساعدهم على التكيف الاجتماعي وتحقيق الذات حتى يمكنهم خدمة المجتمع بلا متاعب بالرغم مما لديهم من عجز او اعاقة .

ولقد ازداد في الآونة الاخيرة عدد المعاقين في العالم بشكل واضح حيث اشار احصاء منظمة العمل الدولية لعام ١٩٨٠ الى ان عددهم في العالم قد

بلغ حوالي ٤٥٠ مليون معاق وهذا يدعو الى زيادة الاهتمام بهذه الفئة حيث أنها تمثل نسبة لا يمكن اغفالها .

ولقد اشارت العديد من الدراسات التي اجريت في هذا المجال منها دراسة ليلي فرحات (١٩٧٦) ، نادية رضى (١٩٧٨) ، أشرف مرعى (١٩٩٠) التي اكدت أهمية الدور الذي تلعبه الرياضة في الترويح والتأهيل البدنى والنفسى والاجتماعى للمعاقين واعادة تكيفهم مع المجتمع من خلال اشتراكهم في مختلف الأنشطة الرياضية والتروحيه .

مشكلة البحث :

تعد الاعاقة البدنية الناتجة عن الاصابة بمرض شلل الأطفال أكثر الاعاقات شيوعا وانتشارا بين المعاقين تأتي في المرتبة الأولى من الانتشار بين الاعاقات في الأعمار من الميلاد وحتى سن ٢٤ سنة وتبلغ الاعاقة ١٢ % تقريبا في البلدان النامية . وتبلغ نسبة الزيادة السنوية للاعاقه ٢٥ % سنويا مع انه من المفروض أن تقل النسبة بعد أن أصبح التطعيم ضد شلل الأطفال اجباريا (١٣ : ٥) .

واشار تقرير الصحة العالمية (١٩٧٦) بأن مرض شلل الأطفال يعد من أهم أسباب الاعاقه البدنية كما تبلغ نسبة اصابة عضلات الطرف السفلى ضعف نسبة اصابة عضلات الطرف العلوى .

ومن خلال عمل الباحثة في ادارة المعاقين بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومن خلال مسؤوليتها عن الاشراف على الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة والتي يسود الاعتقاد بأنها أحد أسس العلاج البدنى والنفسى للفرد المعاق والنجاح فيها يدفع الفرد للاشتراك في أنشطة أخرى مما يزيد من ثقته بنفسه وتحقيقتى ذاته ، لمست تفوق فريق جمهورية مصر العربية للمعاقين نفسى

السباحة حيث حصل على مراكز متقدمة فى المسابقات الدولية والدورات الاولمبية لهم وأن أى اهتمام بالنسبة لهم له تأثيره الايجابى من نتائج هذه المسابقات حيث تقسّم السباحة سلسلة من التحديات المتدرجة الصعوبة وفرص الاختلاط الاجتماعى وتقلل من أحساسة باعاقتة فتبدو له فى أقل صورها فى الماء وبالتالى يمكنه الحركة بحرية أثناء السباحة فى الماء عنه خارج الماء دون استخدام كرسية المتحرك أو أجهزته التعويضية أو مساعدة الاخرين له . ويتتبع أرقام السباحين المصريين المعاقين نجد انهم قد أثبتوا كفاءة عالية وذلك بحصولهم على مراكز متقدمة فى المسابقات الدولية المختلفة لسباحة المعاقين خاصة فى المسافات الطويلة ، فأستطاعوا ان يعبروا بحر المانش رغم اعاقتهم البدنية وسجلوا ارقاما قياسية فى سباق المسافات القصيرة فقد احسـرز السباح المصرى عمر عبداللطيف المركز الاول فى ٥٠ صـدر محققا رقما اولمبيا جـسـديا فى دورة برشلونه ١٩٩٢ .

وبالرغم من ذلك فإنه لفت نظر الباحثة وجود نقصا فى برامج تدريب سباحة المسافات القصيرة والتي تتطلب كفاءة عالية من القدرة على العمل اللاهوائى وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة والتي تهدف الى وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية التحمل وزيادة كفاءة العمل اللاهوائى لتحسين المستوى الرقى لسباحى المسافات القصيرة للمعاقين بدنيا ، بل لعل هذه الدراسة تكون خطوة على الطريق لمزيد من الدراسات والبحوث العلمية فى مجال خدمة المعاقين وأتاحة الغرض لهم لتنمية قدراتهم البدنية مما يؤدى الى الارتقاء

بالمستوى المهارى والرقمى لهم فى السباحة .
أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تحسين التحمل اللاهوائى للسباحين المعاقين بدنيا المصابين بشلل فى الطرف السفلى .
- ٢ - تأثير البرنامج التدريبى المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض - السعة الحيوية) للسباحين المعاقين المصابين بشلل فى الطرف السفلى .
- ٣ - تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تحسين المستوى الرقمى للسباحين المعاقين المصابين بشلل فى الطرف السفلى .

فروض البحث :

- ١ - البرنامج المقترح له تأثيرايجابى على تحسين التحمل اللاهوائى لدى السباحين المعاقين بدنيا المصابين بشلل فى الطرف السفلى .
- ٢ - البرنامج المقترح له تأثيرا ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض ، السعة الحيوية) لدى السباحين المعاقين المصابين بشلل فى الطرف السفلى .
- ٣ - البرنامج المقترح له تأثيرا ايجابيا على تحسين المستوى الرقمى لسباحة . هم حره للسباحين المعاقين المصابين بشلل فى الطرف السفلى .

التعريف بالمصطلحات :

١ - التدريب اللاهوائى :

يعرفه ويلمور Wilmore (١٩٨٢) بأنه أداء بدنى يتم بسرعة وقوة فى غياب الاكسجين أو دون كمية كافية للجهد المبذول فى فترة زمنية دوامها أقل من ٣٠ ثانية : الى ٣ دقائق (٤٩ : ١١) .

٢ - العمل اللاهوائى :

يعرفه لامب Lamb (١٩٨٤) بأنه المتغيرات الكيميائية التى تحدث فى العضلات العاملة لانتاج الطاقة الضرورية لأداء الجهد المطلوب مسرع استخدام اكسجين الهواء الجوى (٤٦ : ١٣) .

٣ - التحمل اللاهوائى :

التحمل اللاهوائى هو قدرة العضلة على العمل العضلى لاطول فترة ممكنة فى اطار الطاقة اللاهوائية والتى تتراوح من (٥ ثوان) الى أقل من دقيقة أو دقيقتين (١ : ٥١ - ٥٦) .

٤ - المعاقون بدنيا :

هم الافراد الذين لديهم عجز يؤثر على انشطتهم الحركية فيمنعهم من أداء وظائفهم الحيرة بنفس النمط المعتاد (٩ : ١٣) .

٥ - شلل الاطفال :

مرض ينتج عن اصابة فيروسية تصل الى الجسم عن طريق الجهاز الهضمي وتنتقل خلال الدم الى الخلايا الحركية مما يؤثر على عملها ويتسبب في ضعف حركة العضلات أو فقدانها (٤١ : ٢٢٩) .

٦ - العاهة :

هي النتيجة المجمعة للعقبات التي يسببها العجز بحيث تحول بين الفرد وأقصى مستوى وظيفي له مما يعطل طاقته الانتاجية فهي اذن قياس لمدى الخسارة أو النقص في طاقة الفرد في أى ناحية من النواحي (٢٣ : ٥٠) .

٧ - العجز :

هو حالة من الضرر أو التعطيل - البدني أو العقلي ذات صورة موضوعية يمكن اعادتها وصفها وتشخيصها بمعرفة الطبيب (٢٣ : ٥٣) .

٨ - السعة الحيوية :

هي كمية الهواء التي تخرج من أقصى زفير بعد أقصى شهيق يمكن أو العكس بالعكس (١٧ : ٢٢) .

٩ - النبض :

هو قوة اندفاع الدم في الشرايين (٣٩ : ٩٠) .