



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعه عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: النشاط البدني المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف و الصحة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف بعنوان:

دراسة مستوى النشاط البدني لدى المعاقين ذهنيا و العاديين

بحث وصفي أجري على جمعية أولياء تلاميذ للمعاقين ذهنيا وتلاميذ العاديين خارجيا لدائرة المحمدية ولاية معسكر.

من إعداد الطالبان:

■ زريقي محمد إسلام

■ بودلال محمد زين الدين

تحت إشراف:

● د/ حسين بن زيدان

السنة الجامعية: 2020-2021

كلمة شكر

لكل مبدع إنجاز ... ولكل شكر قصيدة
ولكل مقام مقال ... ولكل نجاح شكر وتقدير

فجزيل الشكر نهديك

أستاذنا العزيز " د. حسن بن زيدان "

و نشكر كل من ساهم في هذا البحث المتواضع

و إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية

من أساتذة و طلبة و إداريين و عاميلن

إهداء

إلى والدي ووالدتي الحبيبين

إلى جموع الأهل والأصدقاء

إلى الأستاذ المشرف " د. حسين بن زيدان "

إلى كل من قدم لي يد العون و المساعدة

أهدي إليكم بحثي المتواضع

إسلام

إهداء

إلى مثال التفاني والإخلاص..... أبي الحبيب.
إلى من قدّمت سعادتي وراحتي على سعادتها... أمي
الفاضلة.

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث
إلى الأستاذ المشرف " د / حسين بن زيدان "

إلى كل من دعا لي بالخير
أهديكم ذلك العمل المتواضع.....

زين الدين

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين مستوى النشاط البدني لدى المعاقين عقليا و العاديين، وكان الفرض من الدراسة أن مستوى النشاط البدني مرتفع عند العاديين و منخفض عند المعاقين عقليا القابلين للتعلم، و اعتمد الطالبان الباحثان على المنهج الوصفي، حيث قاما بإعداد استمارة استبيانيه استعملت كأداة في البحث و تكونت عينة البحث من 30 فردا من المعاقين عقليا و 30 فردا من العاديين التي تتراوح (18-30) سنة بدائرة المحمدية ولاية معسكر، وبعد المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج توصل الطالبان إلى أن مستوى النشاط البدني لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم منخفض مقارنة بغيرهم من العاديين، و اقترح الباحث بضرورة التكفل بالمعاقين عقليا بتوفير مراكز رياضية خاصة بهم، وحثهم على الانضمام إلى الأندية الرياضية التنافسية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة، و كذا إدراج مادة النشاط البدني الرياضي كمادة أساسية في مراكز الإعاقة لما لها من أهمية في تنمية الجوانب البدنية الصحية و النفسية لهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية:

-الإعاقة العقلية

-النشاط البدني الرياضي

Résumé de l'étude

L'étude visait à comparer le niveau d'activité physique chez les handicapés mentaux et les ordinaires, et l'hypothèse de l'étude était que le niveau d'activité physique est élevé chez les ordinaires et faible chez les handicapés mentaux capables d'apprendre, et les deux chercheurs se sont appuyés sur l'approche descriptive, car ils ont préparé un questionnaire qui a été utilisé comme outil de recherche. L'échantillon de la recherche était composé de 30 personnes handicapées mentales et de 30 personnes ordinaires âgées de (18-30) ans dans le Muhammadiyah district, Etat de Mascara. Après traitement statistique et analyse des résultats, les deux étudiants ont conclu que le niveau d'activité physique chez les handicapés mentaux capables d'apprendre est faible par rapport aux autres. Le chercheur a suggéré la nécessité de prendre en charge les handicapés en mettant à leur disposition leurs propres centres sportifs, en les incitant à rejoindre des clubs sportifs de compétition pour les personnes ayant des besoins spéciaux, ainsi que l'inclusion de l'activité physique sportive comme matière de base dans les centres pour personnes handicapées en raison de son importance dans le développement des aspects physiques, sanitaires et psychologiques pour cette catégorie.

les mots clés:

- ***handicap mental***
- ***Activité physique sportive***

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 63 | يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح . | 01 |
| 68 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تمارس فيها المشي في الأسبوع | 02 |
| 69 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تقوم فيها ركوب الدراجة عادية أو الثابتة في الأسبوع | 03 |
| 71 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات في أسبوع التي تمارس فيها تمارين لياقة بدنية. | 04 |
| 72 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة المشي ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة. | 05 |
| 74 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ركوب دراجة ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة | 06 |
| 75 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة لياقة بدنية ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة | 07 |
| 77 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص استخدام درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت | 08 |
| 78 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص قيام عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة | 09 |
| 80 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه في مشاهدة التلفاز | 10 |
| 81 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه في النوم | 11 |
| 82 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص | 12 |

تابع لأحد الفرق الرياضية

| | | |
|----|---|----|
| 84 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص مشاركة بانتظام في فرق | 13 |
| 85 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص نوع الرياضة التي تمارسها | 14 |
| 86 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص إذا كنت تشارك في فرق تنافسية بانتظام ماهي الرياضة التي تشارك فيها | 15 |
| 87 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص عدد مرات في الأسبوع تمارس الرياضة | 16 |
| 89 | يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا^2 للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص وقت التي تستغرقه في ممارسة الرياضة | 17 |

ب. قائمة الأشكال:

| الرقم | العنوان | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تمارس فيها المشي في الأسبوع | 69 |
| 02 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تقوم فيها ركوب الدراجة عادية أو الثابتة في الأسبوع | 70 |
| 03 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات في أسبوع التي تمارس فيها تمارين لياقة بدنية | 72 |
| 04 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة المشي ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة | 73 |
| 05 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ركوب دراجة ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة | 75 |
| 06 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة لياقة بدنية ما هي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة | 76 |
| 07 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص استخدام درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت | 78 |
| 08 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص قيام عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة | 79 |
| 09 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه في مشاهدة التلفاز. | 81 |
| 10 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه النوم | 82 |
| 11 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص تابع لأحد الفرق الرياضية | 83 |
| 12 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص مشاركة بانتظام في فرق تنافسية | 85 |

| | | |
|----|---|----|
| 86 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص نوع الرياضة التي تمارسها. | 13 |
| 87 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص إذا كنت تشارك في فرق تنافسية بانتظام ماهي الرياضة التي تشارك فيها | 14 |
| 88 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد مرات في الأسبوع تمارس الرياضة. | 15 |
| 90 | يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص وقت التي تستغرقه في ممارسة الرياضة | 16 |

قائمة المحتويات

| الصفحة | المحتويات |
|---|-------------------------------------|
| ب | إهداء |
| ج | كلمة شكر |
| هـ | ملخص الدراسة |
| ز | قائمة الجدول و الأشكال |
| ك | قائمة المحتويات |
| الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث | |
| 02 | 1. المقدمة |
| 03 | 2. مشكلة البحث |
| 05 | 3. فرضيات البحث |
| 05 | 4. أهداف البحث |
| 05 | 5. أهمية البحث |
| 06 | 6. مصطلحات البحث |
| 07 | 7. الدراسات السابقة |
| 13 | 8. نقد الدراسات السابقة |
| الإطار النظري | |
| الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي | |
| 16 | تمهيد |
| 17 | 1-1. تعريف النشاط البدني الرياضي |
| 17 | 1-2. أهداف النشاط البدني الرياضي |
| 18 | 1-3. واجبات النشاط البدني الرياضي |
| 19 | 1-4. أنواع الأنشطة البدنية الرياضية |

| | |
|----|--|
| 19 | 1-4-1. النشاط البدني الترويحي |
| 21 | 2-4-1. النشاط الرياضي التنافسي |
| 21 | 3-4-1. النشاط البدني المكيف |
| 22 | 4-4-1. النشاط الرياضي البدني النفسي |
| 22 | 5-1. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي |
| 23 | 1-5-1. الأسس البيولوجية |
| 23 | 2-5-1. الأسس النفسية |
| 25 | 3-5-1. الأسس الاجتماعية |
| 25 | 6-1. وظائف النشاط البدني الرياضي |
| 25 | 1-6-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ |
| 26 | 2-6-1. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن |
| 26 | 2-6-1. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير |
| 28 | 4-6-1. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية |
| 28 | 5-6-1. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها |
| 28 | 7-1. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي |
| 29 | 1-7-1. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 30 | 2-7-1. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 31 | 8-1. أهداف النشاط البدني و الرياضي |
| 31 | 1-8-1. الأهداف العامة |
| 31 | 2-8-1. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية |
| 32 | 3-8-1. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية الاجتماعية |
| 33 | خلاصة الفصل |
| | الفصل الثاني: خصائص و احتياجات المعاقين عقليا |
| 35 | تمهيد |

| | |
|----|---|
| 36 | 1-2. خصائص المتخالفين عقليا |
| 36 | 1-1-2. الخصائص الأكاديمية |
| 37 | 2-1-2. الخصائص اللغوية |
| 39 | 3-1-2. الخصائص العقلية |
| 39 | 4-1-2. الخصائص الجسمية |
| 40 | 5-1-2. الخصائص الشخصية |
| 41 | 6-1-2. الخصائص الاجتماعية |
| 41 | 7-1-2. الخصائص السلوكية |
| 43 | 2-2. الاتجاهات والمعايير عند الأسرة نحو طفلها المعاق |
| 43 | 1-2-2. الاتجاه السلبي أو الاتجاه الرفض |
| 43 | 2-2-2. الاتجاه المتقبل مع الاهتمام الزائد |
| 43 | 3-2-2. الاتجاه الوسط |
| 43 | 3-2. احتياجات المعاقين |
| 44 | 1-3-2. الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الانتماء الاجتماعي |
| 44 | 2-3-2. الحاجة إلى العمل والنجاح |
| 45 | 3-3-2. احتياجات بدنية |
| 45 | 4-3-2. احتياجات إرشادية |
| 45 | 5-3-2. احتياجات تدريبية |
| 45 | 6-3-2. احتياجات الأبحاث والخدمات الاجتماعية |
| 46 | 4-2. الآثار التي يتركها وجود ذوي الاحتياجات الخاصة على الأسرة |
| 46 | 1-4-2. الآثار الاقتصادية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة |
| 46 | 2-4-2. الآثار الاجتماعية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة |
| 46 | 3-4-2. الآثار النفسية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة |
| 47 | 5-2. خصائص معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية |

| | |
|----|---|
| 48 | 2-6. الخصائص والصفات العلمية التي يجب توافرها في معلم الأطفال ذوي الإعاقة العقلية |
| 49 | 2-7. الكفايات التربوية لمعلم التربية الخاصة |
| 50 | 2-8. كفايات القياس والتشخيص |
| 50 | 2-9. أساليب التواصل المستخدمة بين معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية |
| 54 | خلاصة الفصل |
| | الإطار التطبيقي |
| | الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية |
| 57 | تمهيد |
| 58 | 1. منهج البحث |
| 58 | 2. مجتمع وعينة البحث |
| 58 | 3. متغيرات البحث |
| 58 | 4. مجالات البحث |
| 59 | 5. أدوات البحث |
| 59 | 6. الدراسات الإحصائية |
| 61 | 7. الدراسة الاستطلاعية |
| 65 | خلاصة الفصل |
| | الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج |
| | تمهيد |
| 67 | 2-1. عرض و تحليل النتائج |
| 90 | 2-2. مناقشة الفرضيات |
| 92 | 2-3. الإستنتاجات العامة |
| 93 | 2-4. الإقتراحات و التوصيات |
| 95 | قائمة المصادر و المراجع |
| | الملاحق |

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

يتحدد مصير المجتمعات بكيفية ومستوى الاعتراف بفئات أفرادها وتوعية الخدمات التي تقدم لهم وفقاً لمبدأ تكافؤ الفرص، وتبعاً للمنحنى قوس، تنقسم أي مجتمع إلى ثلاثة فئات، تتحدد الفئة الوسطى في الأفراد العاديين يحتاجون إلى برامج عادية عبر مراحل حياتهم ما دامت تتصف بالاعتدال، وتتجلى الفئتين المتقابلتين في فئة الموهوبين الذين يحتاجون إلى إتباع برامج تصقل مواهبهم نحو الإبداع والابتكار، أما الفئة الأخرى تخص المعاقين، تعتمد هذه الأخيرة على برامج خاصة وفقاً للقدرات المتبقية لديهم حسب نوع الإصابة، العجز، نوع الإعاقة (www.ohchr.org، 1993)

وتسعى الأنشطة الرياضية والبدنية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الأبعاد والاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة المختلفة، والتي تعد بالنسبة للفرد جانباً هاماً من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

في الواقع النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen والذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (أمين أنور الخولي، 2001، ص12).

ويشير هزاع بن محمد الهزاع (2004) إن تحديد مستوى النشاط البدني لإفراد المجتمع بشكل دوري، يعد أمراً مهماً حيث يوفر لنا بيانات حيوية تساهم في تحديد درجة الخمول البدني داخل هذا المجتمع وعلاقته بالعديد من أمراض نقص الحركة خاصة البدانة (السمنة)، ويكتسب تحديد مستوى النشاط البدني أهمية قصوى في المراحل العمرية التي ينخفض فيها مستوى النشاط البدني بشكل حاد مثل فترة المراهقة وبداية سن الرشد (هزاع محمد الهزاع، 2004، ص26-30).

ويؤكد كل (Ortega et al (2008) lamonte & Blair (2006) بالنسبة للطلبة انه من الضروري متابعة مستوى النشاط البدني بشكل دوري يساهم في اكتشاف ظاهرة الخمول البدني مبكرا مما يساعد على وضع برامج توعية وتنقيفية من خلال المناهج الدراسية موجهة لرفع مستوى النشاط البدني والكفاءة الصحية لدى الطلاب. (Lamonte, M.J., Blair, (Ortega et al,2008, p1-11) ،S.N, 2006,p540) ومنه جاءت فكرة البحث في معرفة مستوى النشاط البدني لدى العاديين وكذلك الأشخاص في حالة إعاقة عقليا، وبناءا على ما سبق تم تقسيم بحثنا إلى الجانب النظري و تم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الأول: تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي

أما الفصل الثاني: فخصناه لخصائص ذوي للإعاقة العقلية.

الجانب التطبيقي: بدوره قسمناه إلى فصلين:

الفصل الأول: خصناه لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية

الفصل الثاني: وفيه عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات.

2. مشكلة البحث:

استنادا إلى نتائج العديد من الدراسات، فقد أدرجت توصية خاصة بزيادة النشاط البدني في كثير من المبادئ التوجيهية الصادرة من منظمة الصحة العالمية (WHO) من أجل صحة أفضل، واهتمت المنظمة بالنشاط البدني للرجال والسيدات و المعاقين و الأسوياء من جميع الأعمار وعلى مختلف الظروف وفي كافة المستويات سواء في (العمل - المنزل - المدرسة - الأماكن العامة - وقت الفراغ)، وعلى الرغم من هذه المبادئ التوجيهية والفوائد المعترف بها والمرتبطة بالممارسة المنتظمة للنشاط البدني، إلا أن أعدادا كبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة عموما والمعاقين عقليا خاصة لا تزال بعيدة عن ممارسة النشاط البدني. وفي هذا الشأن تطرقت بعض الدراسات الى هذا الموضوع كدراسة دراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمدى (2010) حول إعداد استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب، دراسة بان محمد خلف وآخرون (2011) لقياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب (18-25 سنة)، دراسة مشعان بن زين الحربي (2012) حول مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-

15 سنة) بمدينة الرياض، دراسة احمد سعد الشريف (2013) عن النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي، دراسة عبير خالد البهو وآخرون (2016) حول مستويات النشاط البدني لدى البالغين الكويتيين والعوائل المتصورة ، دراسة أليقول وآخرون (2017) et al M. Aligol حول النشاط البدني والعوامل المرتبطة به بين النساء في إيران ، دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) عن مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، دراسة مجيد خدايش أسد، حسين شفيق حسين (2019) لتقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، دراسة قزيان مايو وآخرون (2020) Xian Mayo et al حول مستويات النشاط البدني للفتيات والشابات مقابل الفتيان والشباب في إسبانيا. حيث هذه الدراسات بينت أهمية قياس مستوى النشاط البدني لدى مختلف الفئات العمرية للمحافظة على الصحة زيادة على الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لتعزيز الصحة في الوقت الحالي الذي تغلبت فيه الآلة على الإنسان مما أدى إلى نقص الحركة والنشاط البدني، وبالتالي الإصابة بالعديد من الأمراض كما سميت بأمراض العصر كمرض السكري، مرض القلب، السمنة، آلام المفاصل وغيرها من الأمراض. ومن واقع النمط المعيشي في المجتمع، ومن خلال دراساتنا الاستطلاعية ، وزياراتنا الميدانية لعدد من المراكز الخاصة بالمعاقين عقليا ، وملاحظاتنا لواقع النشاط الرياضي داخل هذه المراكز، لاحظنا إهمالا لرعاية هذا الجانب ، فممارستهم للنشاط الرياضي يكاد يكون منعزلا ، وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية مقدما إياها كالتالي:

التساؤل العام

- ما مستوى النشاط البدني لدى الأشخاص العاديين وذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم (من 18 إلى 30 سنة)

التساؤلات الجزئية:

- ما مستوى النشاط البدني لدى الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم (من 18 إلى 30 سنة)

- ما مستوى النشاط البدني لدى الأشخاص العاديين (من 18 إلى 30 سنة)

- هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى النشاط البدني الاشخاص بين العاديين و ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم (من 18 إلى 30 سنة)

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة

- مستوى النشاط البدني لدى الأشخاص العاديين مرتفع بينما هو منخفض لدى ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم

الفرضيات الجزئية:

- مستوى النشاط البدني منخفض لدى الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم (من 18 إلى 30 سنة)

- مستوى النشاط البدني مرتفع لدى الأشخاص العاديين (من 18 إلى 30 سنة)

- هناك فروق دالة إحصائية في مستوى النشاط البدني بين الأشخاص العاديين والمعاقين عقليا القابلين للتعلم (من 18 إلى 30 سنة)

4. أهمية البحث:

تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة حيث تبرز الحاجة للممارسة النشاط البدني بالنسبة لذوي الإحتياجات الخاصة عموما و المعاقين عقليا القابلين للتعلم خاصة، حيث أن ممارسة النشاط البدني يؤثر إيجابا على المعاقين عقليا القابلين للتعلم، فالنشاط البدني يساعد المعاق على تقبل الإعاقة و ينمي لديه تقديره لذاته و الرضا عن النفس و الاندماج في المجتمع كغيره من الأشخاص العاديين بينما يمارس الأشخاص العاديين الرياضة غالبا بطابع تنافسي أما بالنسبة للمعاقين عقليا فالغرض من ممارسة النشاط البدني يغلب عليه الطابع الترويحي.

5. أهداف البحث:

تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي:

- إظهار الفروق بين العاديين و المعاقين عقليا في ممارسة النشاط البدني.
- أظهار الأثر الإيجابي لممارسة النشاط البدني على المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- دور ممارسة النشاط البدني في المحافظة على الصحة النفسية و البدنية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

6. مصطلحات الدراسة:

النشاط البدني:

التعريف الإصطلاحي: تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية (www.who.int, 2020).

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من الأنشطة البدنية و الرياضية المبنية على أسس علمية يمارسها الفرد بغرض تنمية الصفات البدنية، المهارية، الصحية و النفسية.

الإعاقة العقلية:

التعريف الإصطلاحي: تشير منظمة الصحة العالمية (1992): أن "الإعاقة الذهنية هي حالة من التوقف الذهني أو عدم اكتماله، والتي تتسم بشكل خاص بقصور في المهارات التي تظهر أثناء مراحل النمو، وتؤثر في المستوى العام للذكاء أي القدرات المعرفية، اللغوية، الحركية، الاجتماعية... الخ، وقد تحدث الإعاقة مع أو بدون اضطراب نفسي أو جسمي آخر".

بينما تعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994): "الإعاقة الذهنية هي انخفاض ملحوظ دون المستوى العادي في الوظائف الذهنية العامة، يكون مصحوبا بانكسار ملحوظ في الوظائف التكيفية، مع التعرض للإعاقة قبل سن الثامن عشر " (كوافحه، 2010، صفحة 60).

وثمة اتفاق على نطاق واسع أن الأداء الذهني والسلوك التكيفي يجب أن يكونا مصابين بالخلل قبل اعتبار الشخص معاقا ذهنيا فلا يعد انخفاض الذكاء أو ضعف السلوك التكيفي كل على حدى كافيا.

التعريف الإجرائي: وهو نوع من القصور في العقل يعاني منه بعض الأفراد عند ولادتهم أو بسبب حوادث أثناء مراحل حياتهم المختلفة يجعل الفرد غير قادر على أداء حاجاته اليومية بصفة عادية وهذا راجع إلى تراجع نسبة ذكائه عن غيره من الأفراد الأسوياء.

المعاقين عقليا القابلين للتعلم:

التعريف الإصطلاحي:

تعرف فئة الأطفال المعاقين عقليا بالقابلين للتعلم Educable Mentally Retardation وفق تصنيف البعد التربوي ويقابلها في التصنيف حسب متغير الذكاء ، تسمية المعاقين عقليا إعاقة بسيطة Mild Mental Retardation وتتراوح نسبة ذكائهم على مقياس ذكاء فردي بين 55 و70 درجة ، وعمرهم العقلي أقصاه بين 10 و12 سنة. كما يعرفهم قحطان أحمد الظاهر (قحطان، 2005، صفحة 71) بأنهم الأطفال الذين تتراوح نسب ذكائهم ما بين 50-55 إلى 70-79 درجة ووهم قادرين على تعلم المهارات الأكاديمية لكنهم يحتاجون إلى رعاية وعناية واهتمام.

التعريف الإجرائي: وهو صنف من أصنف المعاقين عقليا ترتفع نسبة الذكاء لديهم، ويتعلمون قادرين على التعلم و التكفل بأداء حاجاتهم اليومية مع الحاجة إلى المساعدة أو بدونها.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة: د. مجيد خدا يخش أسد، م.د. حسين شفيق حسين بعنوان: "تقييم مستوى

النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية" العراق. جامعة السليمانية.كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة. 2019

هدفت الدراسة إلى تقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية، أستخدم الباحثان المنهج

الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث، أما في ما يخص مجتمع البحث فقد تم تحديده من

طالبات الكليات العلمية والانسانية لجامعة السليمانية بواقع (3) كليات علمية و (3) كليات إنسانية وتم

اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بواقع (500) طالبة، وتم اعتماد مقياس مقنن لقياس النشاط البدني،

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على مكونة عينة من (15) طالبة وبعد التأكد من جاهزية المقياس تم

تطبيق التجربة النهائية على العينة وبعد جمع البيانات تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج ومنها الآتي:

- عدد طالبات جامعة السليمانية اللاتي لا تمارسن أي نشاط بدني بشكل منتظم أكبر من الممارسات.
- أكثر نشاط بدني مارسته الطالبات هو الأعمال المنزلية ومن ثم المشي.
- أفضل تكرار للنشاط البدني الممارس كان من (2-3) مرات في الأسبوع ومدته من (30-60) دقيقة.غالبية الطالبات مارسن النشاط البدني في المنزل وفي وقت العصر.

الدراسة الثانية: دراسة حشائش عبد الوهاب بعنوان: " مستوى النشاط البدني لدى تلاميذ

مرحلة التعليم الثانوي في ضوء متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والممارسة بحصة التربية البدنية ومؤشر الكتلة الجسمية. معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة المسيلة 2020.

هدفت الدراسة إلى كشف مستوى النشاط البدني لتلاميذ المرحلة الثانوية .حيث شملت العينة 1825 تلميذا (1040 أنثى؛ 785 ذكر) وأعمارهم بين (19 -15)سنة، ومن المستويات

الدراسية الثلاث و اختيرت بطريقة عشوائية منظمة. ولجمع البيانات تم تطبيق استبانة

النشاط البدني للمراهقين لكولسكي وآخرون، والقياسات الجسمية من طول ووزن، وأظهرت

النتائج أن مستوى النشاط البدني للتلاميذ الذكور فوق المتوسط سواء حسب مؤشر الكتلة

الجسمية أو حسب المستوى الدراسي بالثانوية، أو حسب الممارسة .بينما عند الإناث فكان

دون المتوسط. كما وجدت فروق معنوية بين متوسطات النشاط البدني لتلاميذ مرحلة التعليم

الثانوي حسب الجنس لصالح الذكور، والمستوى الدراسي لصالح السنة الأولى والثانية ثانوي،

وبالنسبة للممارسة أو عدم الممارسة بالحصة فكانت لصالح التلاميذ الممارسين .بينما في مؤشر الكتلة الجسمية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، فكانت الفرق معنوية في متوسطات النشاط البدني للذكور فقط بين صنفى النحافة والوزن الزائد، ولصالح الذكور الذين يتسمون بالنحافة.

الدراسة الثالثة: دراسة زينب عباس، مريم عرب و بدر الدمخي بعنوان: 'قياس مستوى

النشاط البدني اليومي للطلاب ذوي الإعاقة العقلية

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى النشاط البدني لدى الطلاب ذوي الإعاقة العقلية من

خلال قياس عدد الخطوات اليومية لعينة البحث لمدة سبعة أيام متواصلة. وقد استخدم

الباحثون جهاز "عداد الخطوات" لقياس عدد الخطوات اليومية لخمسة عشر طالب من ذوي

الإعاقة العقلية. و من ثم استخدم الباحثون كل من الاختبارات التالية: اختبار مان ويتني

Mann Whitney و اختبار كروسكال والى Kruskal Wallis و معامل ارتباط سبيرمان

Sperman – Correlation وذلك لدراسة مدى تأثير المتغيرات الديمغرافية الجنس و نوع

الإعاقة العقلية و كتلة الجسم على عدد الخطوات اليومية لهم. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى

أن متوسط عدد الخطوات اليومية للمشاركين في الدراسة أقل من 5000 خطوة باليوم. كما

أظهرت نتائج هذا البحث إلى أن تمتد النشاط البدني المتبع لجميع أفراد العينة في حياتهم

اليومية غير كافي للتمتع بصحة جيدة، و بينت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية عكسية

بين كتلة الجسم ومستوى النشاط البدني، حيث كلما زاد مؤشر كتلة الجسم قل مستوى النشاط البدني لدى الطلاب ذوي الإعاقة.

الدراسة الرابعة: دراسة منوصر بن سعيد المالكي و آخرون (2020) بعنوان : "دور المشاركة في الأنشطة الرياضية في تعزيز الهوية الوطنية لدى بعض فئات التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة مقارنة بالعديين

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المشاركة في الأنشطة الرياضية في تعزيز الهوية الوطنية لدى الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة مقارنة بالعديين، تم اختيار عينة بلغ قوامها (275) طالبا من المدارس الابتدائية والمتوسطة (111) من التلاميذ العاديين، 59 من التلاميذ المعاقين سمعيا، 16 من التلاميذ المعاقين بصريا، 26 من التلاميذ المعاقين عقليا، 63 من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم)، تم تطبيق مقياس الهوية الوطنية (إعداد الباحثين)، تم استخدام الأساليب الإحصائية: معامل ارتباط بيرسون، الفا-كرباخ، المتوسط الحسابي تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA، واختبار ت، ومربع كاي، والنسب المئوية. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن جميع استجابات الفئات كانت في المستوى المرتفع ماعدا فئة ذوي الإعاقة العقلية كانت استجاباتهم في المستوى المتوسط في درجات الهوية الوطنية، ويوجد تأثير لفئات التلاميذ (عاديين وذوي إحتياجات خاصة) تؤثر على الهوية الوطنية. توجد فروق دالة إحصائيا لصالح التلاميذ المشاركين مقارنة بغير المشاركين في النشاط الرياضي في درجات الهوية الوطنية، يوجد تفاعل لتصنيف التلاميذ والمشاركة في

النشاط الرياضي يؤثر على الهوية الوطنية، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين العاديين والمعاقين عقلياً في الهوية الوطنية لصالح العاديين. كما أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المعاقين سمعية والمعاقين عقلياً في الهوية الوطنية لصالح المعاقين سمعياً. وأنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المعاقين بصرياً والمعاقين عقلياً في الهوية الوطنية لصالح المعاقين بصرياً. وأيضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين ذوي صعوبات التعلم والمعاقين عقلياً في الهوية الوطنية لصالح ذوي صعوبات التعلم. توجد فروق دالة إحصائياً بين المشاركين وغير المشاركين في النشاط الرياضي لدى جميع الفئات لصالح المشاركين في درجات الهوية الوطنية. كما أن طبيعة الفئة من التلاميذ تؤثر في الاشتراك في النشاط الرياضي من عدمه.

الدراسة الخامسة: دراسة بولعراس نبيل و بوقراط عبد النور (2019) بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحياتية لدى المعاقين عقلياً القابلين للتعلم"

هدف البحث إلى الكشف عن دور وأهمية النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارة التواصل، مهارة العمل الجماعي التعاون، مهارة تحمل المسؤولية الشخصية، المهارات البدنية والمهارية) تكونت العينة من 30 طفل معاق عقلياً القابلين للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة تم اختيارهم بطريقة قصديه، من مركزين بيداغوجيين نفسيين للأطفال المعاقين عقلياً من ولاية معسكر تمت الدراسة بالاستعانة من 10 مربين مشرفين على عينة البحث في الإجابة على الاستمارة الاستبائية والذين يشرفون على العينة المنهج المستخدم تمثل في المنهج الوصفي عن طريق المسح بطريقة الاستمارة الاستبائية .

الاستنتاجات:

✓ أغلب المربين يرون أن النشاط البدني الرياضي المكيف له دور ايجابي في تنمية

مهارة التواصل لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

✓ أغلب المربين يرون أن النشاط البدني الرياضي المكيف له دور ايجابي في تنمية

مهارة العمل الجماعي التعاون لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

✓ أغلب المربين يرون أن النشاط البدني الرياضي المكيف له دور ايجابي في تنمية

مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

✓ أغلب المربين يرون أن النشاط البدني الرياضي المكيف له دور ايجابي في تنمية

المهارات البدنية والمهارية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

واهم نتيجة توصل إليها الباحثان (النشاط البدني المكيف له دور ايجابي في تنمية بعض

المهارات الحياتية) للمعاقين عقليا ويوصي الباحثان:

• ضرورة إعداد برامج خاصة ومكيفة لتدريب وتعليم المعاقين عقليا القابلين للتعلم

• يساعدهم في القدرة على اكتساب وتنمية المهارات الحياتية.

• إجبار ممارسة النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين عقليا داخ مراكز ذوي

الإعاقة.

8. نقد الدراسات السابقة:

من خلال ألقاء نظرة على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و التي اعتمدنا عليها في صياغة بحثنا من حيث الشكل المضمون، هناك بعض نقاط التشابه و الإختلاف بين بحثنا و هذه الدراسات السالفة الذكر يمكن أن نوجزها كما يلي:

- اهتمت دراستنا بدراسة النشاط البدني بشكل عام و شملت كل فروعها باختلاف الدراسات المذكورة التي ركزت على فروع الأنشطة البدنية الرياضية كالنشاط البدني المكيف و النشاط البدني الترويحي.
- اختلفت الدراسات عن بحثنا في المجالات الزمنية و المكانية.
- اعتمدنا في دراستنا على قياس مستوى النشاط البدني بينما اعتمدت الدراسات السابقة عن دور و أهمية النشاط.
- تشابهت الدراسات من حيث المنهج المتبع حيث اعتمدت كلها على المنهج الوصفي و هو نفس المنهج الذي ما اعتمدنا عليه بدورنا في بحثنا.
- اعتمدت الدراسات السابقة على دراسة الفروق بين المعاقين عقليا بينما اعتمدنا في دراستنا على المقارنة بين الأسوياء و المعاقين عقليا لقابليهم للتعلم.

الإطار النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني

الرياضي

تمهيد:

تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الأنشطة لدى المعاقين بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها، الشيء الذي بدأ على أنه تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، كما تعتبر مادة منشطة ومساعدة ل ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث أن هذه الأخيرة تعاني من مشاكل نفسية نتيجة نقص في البنية الجسمية أو العقلية، ما يستوجب توفير مناخ ملائم لها، وأثبتت الدراسات أن النشاط البدني الرياضي يعد الوسيلة الأمثل لمعالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاقون

1-1. تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعرفه "أمين الخولي" بأنه: وسيلة تربية، تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998).

ويعرفه "hethrvington.w.Clark" أنه "جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد- من خلال أنشطة العضلات- لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي.

كما عرفه "تشارلز بيوكر" بأنه: "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب".

1-2. أهداف النشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في

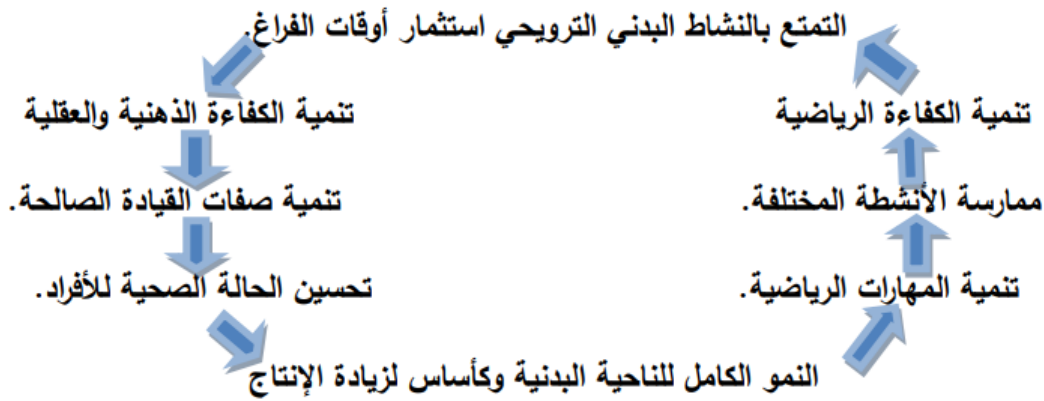
مراحل التعليم من خلال ما يلي:

- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- إكساب التلاميذ المهارات و القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية السليمة.
- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998).

- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطالب بإعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات المنمية الجسم، والمحافظة على القوام السليم .
- إتاحة فرص المتعة والبهجة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكونات الداخلية للطفل.
- التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوبة، مثل الثقة بالنفس الاتزان الانفعالي للتحكم في النفس والتوتر وخفض التغيرات العدوانية.
- تنمية الجوانب الاجتماعية في الشخصية بمساعدة الفرد على التطبيع والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الاجتماعية والأخلاقية وإكسابه روح التعاون والروح الرياضية لتقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق الفردية (محمد بقدي، 2011).

1-3. واجبات النشاط البدني الرياضي:

تلخص واجبات النشاط البدني الرياضي في الشكل التالي:



4-1. أنواع الأنشطة البدنية الرياضية:

1-4-1. النشاط البدني الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77).

1-4-2. النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل لتحقيق هدف معين، وعلما بالرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبدل الجهد وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات ولقد قدم " شو " نقلا عن " رسون " و " ماج " تضيف للمنافسات الرياضية وهي على النحو التالي:

منافسة بين فردين، منافسة بين فريقين، منافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر

الطبيعة.

ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا في النشاط الرياضي عن غيره في سائر

أشكال النشاط البدني كالترويد واللعبة... الخ.

ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجتها يتم إلا من خلال إطار تنفسي فمثلا احترام

قوانين الألعاب وقوانين التنافس و الإلزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس

الشريف.

فالنشاط الرياضي التنافسي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر والهزيمة ودافعية تقبل الهزيمة و اللعب بتواضع وذلك لأنالنشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم ولكن لا مانع بأن نفوز في المرة القادمة (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 190).

تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة.

وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ويعتقد ورائد الترويح أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة في ما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن الميول مستوى المهارة الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة في ما يتيح قدرا كبيرا من التماسك والتقاوم والاتصال داخل المجتمع الواحد (درويش وأمين أنور الخولي، 1990، الصفحات 43-44).

1-4-3. النشاط البدني المكيف:

يعد النشاط البدني المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية و تحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال بهم،

وهو يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين.

ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانيات المحدودة وإلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع و يهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ونشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته(حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998 ، صفحة 223).

1-4-4. النشاط الرياضي البدني النفسي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي هو مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من ناحية التعبير ويقصد به النفسية العقلية الاجتماعية البدنية والصحية كما هناك نشاطات بدنية نفعية كالنشاط التنافسي و النشاط الترويحي هناك أخرى نفعية وهامة.

1-4-4-1. التمرينات الصباحية

تعتبر من التمرينات التي تقدم من برنامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشار وأقلها تكلفة كما أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقت طويل لإجرائها فهي تتكون من 06 إلى 12 تمرين يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمارين نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمارين التهدئة في الإلقاء

وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين و مدة هذه البرامج تتراوح من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

1-4-4-2. تمارين الراحة:

يمارس هذا النوع من التمارين من طرف العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترة الراحة، بدلا من قضائها في حالة سلبية وهي تدور بشكل جماعي و أحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها من إلى 10 دقائق.

1-4-4-3. المسابقة الرياضية المفتوحة:

يؤدي هذا النوع من المسابقة بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين الغير المشتركين في الأندية الرياضية الاشتراك الايجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة ويختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادة مدربة لقيادة هذا النشاط.

1-4-4-4. تمارين من اجل الصحة:

تقام هذه الحصص لمجموعة من السكان في شكل تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعة مستقلة ذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمال المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة و تؤدي بشكل

منظم وفي وقت ثابت مدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين في العضلات الكبيرة كالظهر، البطن في لفئة كبار السن (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 195).

1-5. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن ألي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

1-5-1. الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 19).

1-5-2. الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

1-5-3. الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (إراهيم رحمة، 1998، صفحة 09).

1-6. وظائف النشاط البدني الرياضي:

1-6-1. النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فال بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ،كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ(محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 161).

1-6-2. النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن ،الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 42).

1-6-3. النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ،الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى

بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثره، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

1-6-4. النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 55).

1-6-5. النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة و يشتكى من أمراض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائراً أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية ألن ذلك يتطلب منه قدراً كبيراً من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (عصام عبد الخالق، 1982، صفحة 11).

1-7. العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني

والرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي مايلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و اثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات و منبهات.

- التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية.
 - المهرجانات و المنافسات الرياضية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية و الرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجالات أو التلفزيون أو غيرها.
 - التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضية.
- (زحاف، 2001، ص 57)

و هناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية، وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: (محمد حسن علاوي سعد جلال، 1992، ص 161)

- دوافع مباشرة.

- دوافع غير مباشرة.

1-7-1. الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي:

- الإحساس بالرضى و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 161)

1-7-2. الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد (المراهق) بأنه يمارس النشاط الرياضي، لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ (المراهق) بما يلي:
" بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي.

- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به التربية البدنية و الرياضية, إذ يرى المراهق انه ان يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 162)

1-8. أهداف النشاط البدني و الرياضي:

1-8-1. الأهداف العامة:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة و شاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.

1-8-2. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-8-3. أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ،فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و البد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،وال يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و عالقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة (محمد بقدي، 2011، صفحة 24).

خلاصة الفصل :

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة و المداومة و المرونة، و أنه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترام للآخرين و تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

الفصل الثاني:

خصائص و احتياجات

المعاقين عقليا

تمهيد:

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربون و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فان فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا ، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة.

1-2. خصائص المتخلفين عقليا:

تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض ، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، و أهم الخصائص هي:

1-1-2. الخصائص الأكاديمية:

إن العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء و قدرة الفرد على التحصيل يجب أن لا تكون مفاجئة للمعلم عندما لا يجد الطفل المتخلف عقليا غير قادر على مسايرة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصيره في جميع جوانب التحصيل، و قد يظهر على شكل تأخر دراسي في مهارات القراءة والتعبير والكتابة والاستعداد الحسابي، وقد أشارت دونا بان هناك علاقة بين فئة المتخلفين عقليا وبين درجة التخلف الأكاديمي، إذن من أكثر الخصائص وضوحا لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني، كذا عدم قدرة هؤلاء على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع العاديين، و هذا ما أثاره كل من بني مستر 1976م ، وديني 1946م، وزقنر 1964م والتي يلخصها ماكميلان 1977م بقوله أن الفروق بين تعلم كل من الأطفال العاديين و المعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع.

و يمكن تلخيص نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

- 1 - تقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.
- 2 - ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم ، فكلما كانت الطريقة اكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح.
- 3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 23-24).

2-1-2. الخصائص اللغوية:

تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للإعاقة العقلية وعلى ذلك فليس من المستغرب أن نجد أن مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو أقل بكثير من مستوى الأداء اللغوي للأطفال العاديين الذين بناء على ظروفهم في العمر الزمني.

وأشارت الدراسات إلى أن الاختلاف بين العاديين و المعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وقد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الأطفال المنغوليين لمدة ثلاث سنوات، وتوصلوا إلى أن الاختلاف في تطور النمو بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث أن الأطفال المعوقين عقليا أبطأ

في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، و تين الدراسات أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المتخلفين عقليا منها لدى غير المتخلفين و خاصة مشكلات التهجئة ومشكلات لغوية مختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري و الذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة وقد أشار هالاهاان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين عقليا:

- 1- إن مدى انتشار المشكلات الكلامية و اللغوية وشدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية وأصبحت أكثر انتشارا.
- 2- أن المشكلات الكلامية واللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف العقلي.
- 3- أن البنية اللغوية للمتخلفين عقليا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين عقليا فهي ليست شاذة أنها لغة سرية و لكن بدائية.

أما كريمر فقد أشار عام 1974م من خلال الاطلاع على الدراسات التي أجريت

على تطور اللغة عند الأطفال المتخلفين عقليا وقد كانت على الشكل التالي:

- 1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.
- 2- الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين.

3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 28).

2-1-3. الخصائص العقلية:

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي ، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم (جرار جلال، فاروق الروسان، 1995، الصفحات 18-19):

2-1-4. الخصائص الجسمية:

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا اكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى ، إلا أن الأشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك فيما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي، كذلك تشير الدراسات إلى أن المتخلفين عقليا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية، وهم اقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي وبما أن هؤلاء الأشخاص المتخلفين عقليا لديهم اكثر بقليل من حيث المشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي من

العاديين، لذلك من المتوقع بأن هؤلاء الأطفال من حيث التربية الرياضية أقل من العاديين في المهارات الرياضية كما أن قدرتهم الحسية والحركية سريعة وذلك يظهر من خلال الحركات التي يقومون بها من دون هدف مثل المشي إلى الأمام والعودة إلى الخلف، وقد يصاحب بعضا منها تحريك الرأس والأزمات العصبية، وبناءا على تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا، خلص فالن و أمانسكي 1985 إلى ما يلي:

1 - هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح

المتخلف عقليا أكثر مهارة حركية.

2 - هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف الحركي.

3 - إن تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير

المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين.

2-1-5. الخصائص الشخصية:

إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك لسبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون ... إلخ.

و قد أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي

وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات

السابقة لديهم وما أصيبوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات.

2-1-6. الخصائص الاجتماعية:

يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب و لكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إن الأشخاص المتخلفين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، و أنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة.

2-1-7. الخصائص السلوكية:

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين عقليا على نتائج الدراسات المقارنة بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني ، إلا انه يصعب تعميم هذه

الخصائص على كل الأطفال المعاقين عقليا إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ،
بينما قد لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ، ومن أهم تلك الخصائص:

- **التعلم:** التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو

الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك

من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.

- **الانتباه:** يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه

والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت

درجات الإعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة

مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة العقلية

المتوسطة و الشديدة.

- **التذكر:** ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت

القدرة العقلية و العكس صحيح ، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات

التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين عقليا سواء أكان ذلك متعلق بالأسماء أو

الوحدات وخاصة التذكر قصير المدى.

- **انتقال اثر التعلم:**

يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر ،

و يعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية ، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من

الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، و يبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى أوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق و الموقف الجديد (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 99-102).

2-2. الاتجاهات والمعايير عند الأسرة نحو طفلها المعاق :

2-2-1. الاتجاه السلبي أو الاتجاه الرفض :

إن بعض الأسر ترفض أن يكون لها طفل لديه إعاقة ، ولذلك فهي لا تقبل هذا الوضع وتتهرب منه وترفضه

2-2-2. الاتجاه المتقبل مع الاهتمام الزائد :

2-2-3. الاتجاه الوسط :

وذلك بمعاملة الطفل المعاق مثل بقية إخوته مع تلبية بعض الحاجات الخاصة إن تطلب الأمر وهذا ما ننصح به الأهل .

2-3. احتياجات المعاقين:

في ضوء التحليل النفسي لشخصية الطفل المعاق عقلياً، وفي ضوء العوامل التي

أدت إلى تكوينه النفسي؛ توصل الباحثون إلى الحاجات الأساسية لهذا الطفل، يمكن إيجازها

فيما يلي:

2-3-1. الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الانتماء الاجتماعي:

فالطفل المعاقين عقلياً يشعر دائماً بالخيبة عندما يعجز عن القيام بما يطلب منه من أعمال في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن الجماعة، وبسبب قصوره وعجزه وكثرة فشله؛ تهمله، وقد تسخر منه. كل ذلك لا يجعله يشعر بأنه عضو مفيد في الجماعة التي يعيش فيها' ويشعر عندئذ بأنه مخلوق مهدد نفسياً واجتماعياً .

2-3-2. الحاجة إلى العمل والنجاح:

وهي حاجة تتحقق عندما يقوم الإنسان بعملٍ ما وينجزه، فيشعر بالسعادة والرضا عن نفسه. والنتيجة المنطقية لعدم إشباع هذه الحاجات الأساسية أن يصبح الطفل المعاقين عقلياً عاجز عن التكيف .

ومن أهم مظاهر هذا العجز قيامه بأنماط مختلفة من السلوك العدواني، كالرغبة في العراك، وفي السباب، وفي مضايقة زملائه بالشد أو الجذب أو العراك. وأنماط أخرى من الانحرافات السلوكية، كالغش، والسرقة. وفي حالات أخرى، وعندما يشعر بالتهديد وعدم الأمان؛ ينسحب من المجتمع، ويفضل العزلة، ويصدر عنه مظاهر سلوك تدل على عدم النضج النفسي والاجتماعي، ومن هنا تكون أهمية البرامج التعليمية، وبرامج الصحة النفسية؛ في رعاية، وتربية، وتعليم هذه الفئة من الأطفال المعاقين عقلياً، والتي تقتضي تحديد الاحتياجات الفردية لهؤلاء

الأطفال، وذلك في ضوء خطط مدروسة، وإجراءات قياس وتقويم متعددة، ومتنوعة (زهران، 1998، صفحة 174).

2-3-3. احتياجات بدنية :

يجب تلبيتها له لاستعادة لياقته البدنية وهذا يتطلب توفر الأجهزة التعويضية.

2-3-4. احتياجات إرشادية :

يتم إشباعها كي يتقبل إعاقته مما يؤدي إلى تكيفه من جانب وتنمية شخصيته من جانب آخر .

2-3-5. احتياجات تدريبية :

تشبع بتوفير فرص ومؤسسات التأهيل المهني لتأهيل المعاق وتدريبه على ما يناسب إمكانياته وقدراته وظروف إعاقته.

2-3-6. احتياج الأبحاث والخدمات الاجتماعية :

يحتاج المعاقين إلى أبحاث اجتماعية ونفسية للتعرف على أسباب إعاقتهم والعمل

على التغلب على المشكلات النفسية والأسرية (زهران، 1998، صفحة 178).

2-4. الآثار التي يتركها وجود ذوي الاحتياجات الخاصة على الأسرة :

ومن أبرز المشكلات التي تواجهها أسر المعاقين بشكل عام الأزمات الزوجية وزيادة

العدوانية والاكنتاب والشعور بالذنب والقلق والتوتر والصعوبات التشخيص Diagnosis

المادية والعزلة عن الناس

2-4-1. الآثار الاقتصادية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة :

لا شك أن وجود طفل معاق في الأسرة يضيف إلى أعبائها الأخرى أعباء مالية أو

اقتصادية وغالبًا ما تكون هذه الأعباء دائمة أي تستمر طيلة فترة حياة الفرد فهو بحاجة إلى

متطلبات أكثر بكثير من غيره من الأطفال العاديين في الأسرة

2-4-2. الآثار الاجتماعية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة:

وأشارت دراسة دنلاب وهولنسورث إلى أن الأسر التي لديها طفل معاق تميل عادة إلى

عزل نفسها عن المجتمع وقطع علاقتها بغيرها من الأسر لاعتقادها أن الأسر الأخرى

تتحدث عنها في مجالسها الخاصة (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 28)

2-4-3. الآثار النفسية المترتبة على وجود طفل معاق في الأسرة:

تواجه أسر الأفراد المعاقين كثيرًا من الضغوطات النفسية خلال محاولتها التكيف

والتعايش مع المعاق

2-5. خصائص معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

يعتبر المعلم أكثر مصادر المدرسة أهمية ولا يمكن أن يتحقق النجاح لأي منهج إذا لم تظهر المهارات المطلوبة في مجموعة المعلمين الذين يقومون بتدريس المنهج.

هو أكثر الفئات قدرة على تقويم مدى فاعلية المنهج والأنشطة.

من أكثر الأشخاص وعياً بالمظاهر أو الخصائص السيكولوجية التي ترتبط بذوي

الاحتياجات الخاصة.

له الدور الرئيس في الكشف عن صعوبات التعلم لدى التلاميذ وبالتالي يسهم في

إعداد البرامج العلاجية من خلال الأساليب العلمية.

ولهذا فإن عملية اختياره لهذه المهمة المتزايدة الأعباء عملية مهمة، حيث أنه يتولى

مهاماً شاقة في تعامله مع فئات خاصة من التلاميذ، الذي يحتاجون الجهد والوقت الكبيرين،

وبدأ التزايد بالطلب عليه بسبب الزيادة في عدد المعاقين عقلياً في العالم.

يختلف دور معلم الأطفال ذوي الإعاقة العقلية عن دور المعلم العادي سواء كان يُقدّم

خدمات للتلاميذ غير العاديين من ذوي الاحتياجات الخاصة أو الموهوبين في صفوف

دراسية خاصة بهم مستقلة، أو كانوا مع زملائهم من التلاميذ الأسوياء أو العاديين ضمن

الصفوف الدراسية النظامية (محمود، 2011، صفحة 173).

ففي الحالة الأولى:

يُقدّم خدمات للتلاميذ غير العاديين من ذوي الاحتياجات الخاصة أو الموهوبين في صفوف دراسية خاصة بهم مستقلة.

ويكون على معلم الأطفال ذوي الإعاقة العقلية أن يتعامل مع فئة التلاميذ غير المرضي على أساس فهم تام لخصائصهم النفسية وسلوكهم وحاجاتهم وميولهم واهتماماتهم.

وفي الحالة الثانية:

يتمّ فيها تعليم هؤلاء التلاميذ الأسوياء أو العاديين ضمن الصفوف الدراسية النظامية.

على المعلم مسؤولية كبرى تتمثل في تصميم التعليم وإعادة تكيف المنهج بشكل يسمح بتعليم التلاميذ كل على حسب طاقته وإمكاناته وقدراته، وهذا بحد ذاته ضاغظا مهنيا.

2-6. الخصائص والصفات العلمية التي يجب توافرها في معلم الأطفال ذوي الإعاقة**العقلية:****2-6-1. القدرة على تحديث المعلومات التربوية والنفسية وتجديدها:**

من خلال تجديد المعلم لمعلوماته باستمرار والاطلاع على كل ما هو جديد ومستحدث في المجال العلمي والتعليمي والتربوي وخاصة في مجال عمله واختصاصه.

2-6-2. اتساع الخبرات وتنوعها:

وهي صفة لازمة للمعلم فعليه مسؤولية مساعدة الأطفال بصفة عامة والمعاقين بصفة خاصة، وأن يحقق لهم حياة أكثر تنوعاً ولا يستطيع أن يعمل ذلك إلا إذا كانت خبرته واسعة، وتخرج عن إطار الكتاب والمواد المكتوبة فقط (زهرا، 1998، صفحة 162).

2-6-3. القدرة على التفكير العلمي

حتى يتمكن من حل المشكلات التي تواجهه بإيجابية وأن يحسن التصرف والاختيار، وأن يتصف بذكاء وظيفي، وأن يستخدم مهاراته في استنباط أفضل الوسائل لحل المشكلات وتذليل الصعوبات.

2-6-4. القدرة على تعليم الآخرين

فيجب ان يكون لديه القدرة على تعليم الأطفال مع اختلاف مستوياتهم وطريقة تدريسهم.

2-6-5. القدرة على التفسير

أن يكون قادراً على تفسير خبرات الطفل والمجتمع الذي يعيش فيه، وتفسير ماضي الطفل وحاضره.

2-7. الكفايات التربوية لمعلم التربية الخاصة.:

وتحدد مجالاتها كالتالي:

2-8. كفايات القياس والتشخيص:

- **كفايات القياس:** مجموعة مهارات ومعارف تمكن المعلم من قياس الجوانب العقلية والتربوية للطفل، وذلك من خلال طرق جمع البيانات المختلفة، وذلك لتحليل هذه البيانات والوقوف على جوانب القوة والضعف للطفل.
- **كفايات التشخيص:** مجموعة خبرات تعليمية، تمكن المعلم من الحكم على الطفل اعتماداً على معلومات القياس.
- **الكفايات الشخصية:** مجموعة من الخبرات والقدرات العقلية والجسمية والانفعالية التي يمتلكها المعلم، مما يمكنه من تقبل الأطفال واحتمال تصرفاتهم غير المرغوبة (الناشف، 2001، صفحة 294).

2-9. أساليب التواصل المستخدمة بين معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية:

2-9-1. الأساليب تحليل المهمة:

- ويقصد بها أي مهمة إلى عناصرها البسيطة ليسهل فهمها وتطبيقها من قبل المعاق، وكذلك تسهل عملية ملاحظتها وقياسها وتقويمها من قبل المعلم، ومن ثم إعادة تدريب المعاقين على أي جزء لم يتقنه.

2-9-2. طريقة المشروع:

يجمع معلمو الأطفال ذوي الإعاقة العقلية على ضرورة تعليم الطفل المعاق عقلياً باستخدام جميع حواسه، ولذلك تعتبر هذه الطريقة هي الأنسب لتحقيق ذلك، فهي تتيح للمعاقين فرصة مشاركة جميع حواسه، ومن خلالها يكتسب خبرات عديدة كالتخطيط والتنفيذ والتقويم، ويتبنى اتجاهات إيجابية كالتعاون وكل ذلك تحت إشراف وتوجيه من المعلم (محمود، 2011، صفحة 113).

2-9-3. النمذجة:

ويتم هذا الأساليب بالقيام بسلوك أو بعرض مهارة أمام المعاقين ويطلب منه تقليد ما شاهده فور الانتهاء من السلوك ولضمان نجاح هذا الأساليب ينبغي تهيئة الفرصة اللازمة للمعاقين كي يقوم بالاستجابة التي شاهدها، وللتأثير على سلوك المعاقين لابد من البرمجة الهادفة والمخطط لها من خلال تدريبه على سلوك جديد، أو تدعيم سلوك يقوم به بشكل منخفض، أو إضعاف سلوك غير مرغوب.

2-9-4. الاستقصاء:

ويتضمن هذا الأساليب قيام المتعلم نفسه بالبحث والتقصي عن المهمة التي يكلف بها، ويكون دور المعلم بمثابة الموجه والمرشد إذا ما انحرف المعاقين عن المسار الصحيح، وتجدر الإشارة إلى نتائج بعض التقارير في أن مشاركة المعاقينين لأقرانهم العاديين في البحث والتقصي تيسر عملية التقصي تحت إشراف المعلم وتوجيهه.

2-9-5. القصة الموسيقية الحركية:

يرى بعض المربين أن الموسيقى فن يستطيع أي كائن التفاعل معه والإحساس به، وذلك لأنها تحتوي عاملاً يشبه الكهرباء ويؤثر على المخ، ونظراً لعدم اعتمادها على حروف أو جمل فهي تعتبر وسيلة للوصول إلى أحاسيس المعاقين عقليا، كما أنها تمكننا من إيصال ما نرغب بإيصاله لهم، بالإضافة إلى إعطائها لهم شعور الأمان والرضا، ومن أنواعها القصة الموسيقية الحركية وهي حوادث تستخدم أنشطة الموسيقى وعناصرها لإجراء أحداث القصة عن طريق الحركة وبذلك تكتسب الحيوية والإثارة لجذب انتباه المعاقين عقلياً (الناشف، 2001، صفحة 318).

2-9-6. الأساليب التعلم باللعب:

الألعاب ليست فكرة حديثة العهد لأن لها جذور تاريخية عميقة ولكن المستحدث في هذا المساق هو استخدام الحاسب الآلي كوسيلة باستطاعتها استيعاب كميات هائلة من المعلومات. وتأتي أهمية الألعاب في كونها تساعد المعاقين على اكتساب خصائص ومفاهيم معرفية كالملاحظة والدقة والاختلاط بالعالم الخارجي، كما أنها تكشف عن قدراتهم، وتكسيبهم معارف جديدة عن طريق التفاعل مع البيئة المحيطة، وتساعد في تخليص المعاقين من الانفعالات والخوف والقلق، بالإضافة إلى مواجهتها للفروق الفردية فيتم فيها التعليم بحسب قدرات المعاقين نفسه، ومنها يكتسب حب الاستطلاع والبحث وحل المشكلات.

ويرى المربون أن هذا الأساليب يحرر المعاق عقليا من قيوده فيعيش بصورة طبيعية ويشعر بالأمن والحماية ويتمكن من القيام بما لا يمكن القيام به في خارجها، وتشير الدراسات في هذا الصدد إلى أن مرور المعاقين بأي خبره من خلال اللعب تحدث تغييرات جوهرية في سلوكياته (الناشف، 2001، صفحة 321).

خلاصة الفصل:

مما لا شك فيه إن المؤسسات التعليمية تعتبر من أهم الأماكن التي قد يتأثر به نمو الطفل وتطوره في مختلف الجوانب الحياتية، ولعل تحقيق الأهداف التربوية تكمن فاعليته في الدور التربوي الذي ينتهجه معلمي الأطفال في تنفيذ البرامج الفردية للتلاميذ.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و إعطاء شرح لكل جانب، تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيده و في هذا الفصل سنعرض الإجراءات التي اتبعناها و ذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات التي تتمثل في استمارة الاستبيان حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو نفيها لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً.

1. منهج البحث:

تبعاً للمشكلة المطروحة ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج استخداماً استجابة لموضوع البحث ، و لكونه الأنسب لجمع المعلومات عن طريق تحليل الظاهرة ، حيث أنه يعتمد على دراسة الوقائع و الظواهر كما توجد بالواقع.

2. مجتمع وعينة البحث:

2.1. مجتمع البحث:

تم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من العاديين والمعاقين ذهنياً على مستوى جمعية أولياء تلاميذ للمعاقين ذهنياً وتلاميذ العاديين خارجياً ، والذي قدر ب 60 تلميذ عادي ومعاق ذهنياً.

2.2. عينة البحث:

كان اختيار هذه العينة منظم حيث أخذنا عينة تتكون من 30 تلميذ عادي و 30 معاق ذهنياً من جمعية أولياء تلاميذ للمعاقين ذهنياً وتلاميذ العاديين خارجياً لدائرة المحمدية ولاية معسكر.

3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: مستوى النشاط البدني

- المتغير التابع: التلاميذ العاديين و المعاقين ذهنياً.

4. مجالات البحث:

- المجال البشري: اشتمل على 30 تلميذ عادي و 30 معاق ذهنياً.

- المجال المكاني : قمنا بتوزيع الإستبيانات على بعض التلاميذ العاديين وبعض المعاقين ذهنياً جمعية أولياء تلاميذ للمعاقين ذهنياً وتلاميذ العاديين خارجياً دائرة المحمدية ولاية معسكر.

- المجال الزمني: السنة الدراسية 2020/2021.

5. أدوات البحث:

الدراسة النظرية:

لقد اعتمدنا في هذا البحث على مجموعة من الكتب التي لها صلة بموضوع الدراسة سواءا فيما يخص مستوى النشاط البدني ، العاديين والمعاقين ذهنيا كما اعتمدنا على بعض المناهج و مذكرات التخرج.

الإستبيان:

اعتمدنا على استمارة الاستبيان كوسيلة ملائمة لبحثنا، إذ قمنا بتوجيهه إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و قد قسمنا الاستبيان إلى ثلاث (3) محاور:

المحور الأول: قياس مستوى النشاط البدني اليومي الحر

المحور الثاني: أنشطة بدنية في الحياة اليومية

المحور الثالث: قياس مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام

الزيارة الميدانية: لقد قمنا بزيارة التلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا على مستوى مركز جمعية أولياء التلاميذ المعاقين ذهنيا لدائرو المحمدية ، و ذلك في إطار عملنا المنجز والمتمثل في توزيع استمارة الاستبيان عليهم.

6. الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

• طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

عدد التكرارات $100 \times$

المجموع الكلي

• اختبار χ^2 :

$$\chi^2_{\text{المحسوبة}} = (K - K_{\text{ع}})^2 / (K_{\text{ع}}) \quad (\text{زيني، 2010})$$

ك م

$$\chi^2_{\text{المتوقع}} = (\text{مجموع السطر} \times \text{مجموع العمودي})$$

مجموع الكلي

$$\text{درجة الحرية} = (\text{عدد أسطر} - 1) (\text{عدد الأعمدة} - 1)$$

• معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \sum (س م) - (\sum س) (\sum م)}{\sqrt{(\sum س^2 - \frac{(\sum س)^2}{n}) (\sum م^2 - \frac{(\sum م)^2}{n})}} \quad \dots \quad (\text{الشرييني، 1995، صفحة 132})$$

حيث أن :

م س : مجموع قيم الاختبار (س) .

م ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

م س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

م ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(م س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(م ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

م (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

7. الدراسة الاستطلاعية :

لضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية على بعض العاديين والمعاقين ذهنيا.

-**المعاملات العلمية:** قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاستبيان في الدراسة الحلية و اشتملت على:

-**صدق الأداة:** بعد أن تحكيم أداة البحث (الاستبيان) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).

- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من تلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا خارج عينة الدراسة.
الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

• **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

وإستخدام الطالبين الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع

تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت ، نفس تلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا)

• الصدق:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

- حساب معامل الثبات:

- معامل الثبات و الصدق الاستبيان:

جدول (1) : يمثل معامل الثبات و الصدق الاستبيان المقترح .

| المحاور | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل الثبات | معامل الصدق | ر. جدولية |
|---|------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-----------|
| قياس مستوى النشاط البدني اليومي الحر | 10 | 09 | 0.05 | 0,96 | 0,98 | 0,602 |
| أنشطة بدنية في الحياة اليومية | | | | 0,92 | 0,96 | |
| قياس مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام | | | | 0,97 | 0,98 | |

ن=10

قيمة " ر " الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للا ستيبان تراوحت (محصورة) ما بين (0,96-0,98) بالنسبة إلى الصدق و (0,92-0,97) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0,05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع " ر " الجدولية التي بلغت 0,602 و عليه يتبين لطلابان الباحثان أن الاستبيان الذي تم بناءه بغرض قياس مستوى النشاط البدني للعاديين والمعاقين ذهنيا يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0,05 - الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

التجربة الأساسية : انطلاقا من الإطلاع على الدراسات السابقة و التشاور المتبادل مع الأستاذ المشرف تم وضع استمارة استبائية شملت محور البيانات الشخصية , محور قياس مستوى النشاط البدني اليومي الحر , محور أنشطة بدنية في الحياة اليومية و محور قياس مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام .

تم تعديل الإستمارة الإستبائية بعد عملية التحكيم من بعض الاساتذة , شمل هذا التعديل إضافة الوزن قي محور البيانات الشخصية , التدقيق في اختيار الفئة المراد العمل معها , ترقيم الأسئلة و إعادة صياغة البعض منها .

15 ماي إلى 19 ماي 2021 : تجربة استطلاعية

25 ماي 2021 : التحضير النهائي للاسئلة الموجهة لأفراد فنتي البحث

03 جوان 2021 : توزيع الأسئلة و جمع البيانات و تحليل النتائج

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل من نقاط، والتي تشمل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دراستنا، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد و عينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا.

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي ألت إليها الدراسة وفق طبيعة البحث و إجراءاته. حيث قام الطالبان الباحثان بتفريغ الاستمارات الاستبائية في جداول قصد معالجة نتائجها الخام إحصائياً.

سنترك في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية ، وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث ، بإتباع المنهج الوصفي ، وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في أداة الاستبيان ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1. عرض نتائج الاستبيان الخاص بتلاميذ عاديين والمعاقين ذهنيا :

على ضوء أهداف البحث و فروضه يعرض الطالبان الباحثان نتائج البحث في جداول

وجاءت على نحو الآتي:

المحور الأول: قياس مستوى النشاط البدني اليومي الحر

س1: عدد المرات التي تمارس فيها المشي في الأسبوع ؟

الجدول رقم (02): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين

ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تمارس فيها المشي في الأسبوع.

| المجموع | أكثر من 3 مرات | 3 مرات | 2 مرة | 1 مرة | الإجابات | |
|---------|----------------|--------|-------|-------|----------------------------------|---|
| 30 | 16 | 10 | 2 | 2 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 30 | 14 | 14 | 0 | 2 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 53,33 | 33,33 | 6,67 | 6,67 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 46,67 | 46,67 | 0 | 6,67 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| 4,59 | | | | | كا ² المحسوبة | |
| 7.82 | | | | | كا ² الجدولية | |
| 3 | | | | | درجة الحرية | |
| 0.05 | | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا توجد فروق

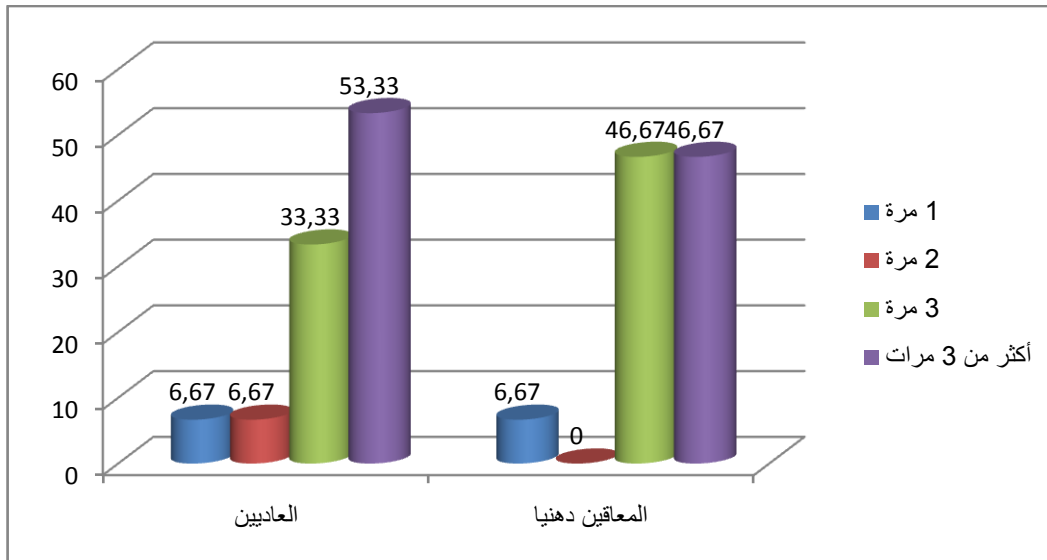
ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، بحيث نجد

أن كا² المحسوبة (4,67) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين

53,33، والمعاقين ذهنيا 46,67 فهما متقاربتان.

الإستنتاج : وعليه نقول بأن كلا من العاديين و المعاقين ذهنيا يمارسون رياضة المشي حوالي

أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع



الشكل (01): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص عدد المرات التي تمارس فيها المشي في الأسبوع.

س2: كم عدد المرات التي تقوم فيها ركوب الدراجة عادية أو الثابتة في الأسبوع ؟

الجدول رقم (03): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص عدد المرات التي تقوم فيها ركوب الدراجة عادية أو الثابتة في الأسبوع.

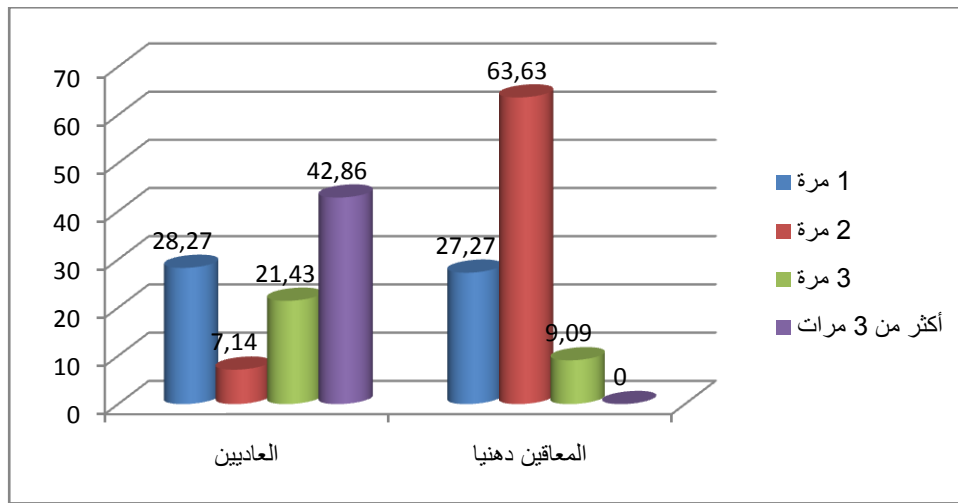
| المجموع | أكثر من 3 مرات | 3 مرات | 2 مرة | 1 مرة | الإجابات | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين دهنيا |
|---------|----------------|--------|-------|-------|-------------------------------|--|
| 28 | 12 | 6 | 2 | 8 | المعاقين | |
| 22 | 00 | 2 | 14 | 6 | المعاقين دهنيا | |
| 100 | 42,86 | 21,43 | 7,14 | 28,57 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 00 | 9,09 | 63,63 | 27,27 | النسبة المئوية للمعاقين دهنيا | |
| | 22,80 | | | | كا ² المحسوبة | |
| | 7.82 | | | | كا ² الجدولية | |
| | 3 | | | | درجة الحرية | |
| | 0.05 | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (22,80) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 7,14، والمعاقين ذهنيا 63,63 فهي لصالح المعاقين ذهنيا.

الإستنتاج : وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا يقومون بركوب الدراجة عادية أو المركبة حوالي مرتين في الأسبوع عكس أقرانهم العاديين الذين يركبون الدراجة العادية أو الثابتة حوالي أكثر من 3 مرات في الأسبوع.



الشكل (02): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات التي تقوم فيها ركوب الدراجة عادية أو الثابتة في الأسبوع.

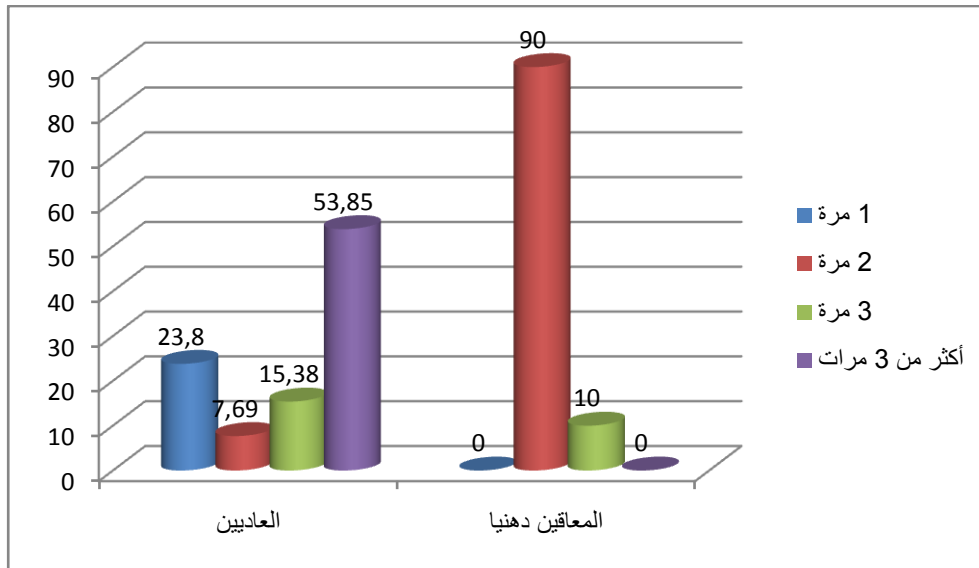
س3: كم عدد المرات في أسبوع التي تمارس فيها تمارين لياقة بدنية ؟

الجدول رقم (04): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما

يخص عدد المرات في أسبوع التي تمارس فيها تمارين لياقة بدنية.

| المجموع | أكثر من 3 مرات | 3 مرات | 2 مرة | 1 مرة | الإجابات | |
|---------|----------------|--------|-------|-------|-------------------------------|---|
| 26 | 14 | 4 | 2 | 6 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 20 | 00 | 2 | 18 | 00 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 53,85 | 15,38 | 7,69 | 23,08 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 00 | 10 | 90 | 00 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| 23,44 | | | | | كا ² المحسوبة | |
| 7.82 | | | | | كا ² الجدولية | |
| 3 | | | | | درجة الحرية | |
| 0.05 | | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (23,44) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 7,69، والمعاقين ذهنيا 90 فهي لصالح المعاقين ذهنيا. الإستنتاج : وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا يمارسون تمارين لياقة بدنية حوالي مرتين في الأسبوع عكس أقرانهم العاديين الذين يمارسون تمارين لياقة بدنية حوالي أكثر من 3 مرات.



الشكل (03): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد المرات في أسبوع التي تمارس فيها تمارين لياقة بدنية.

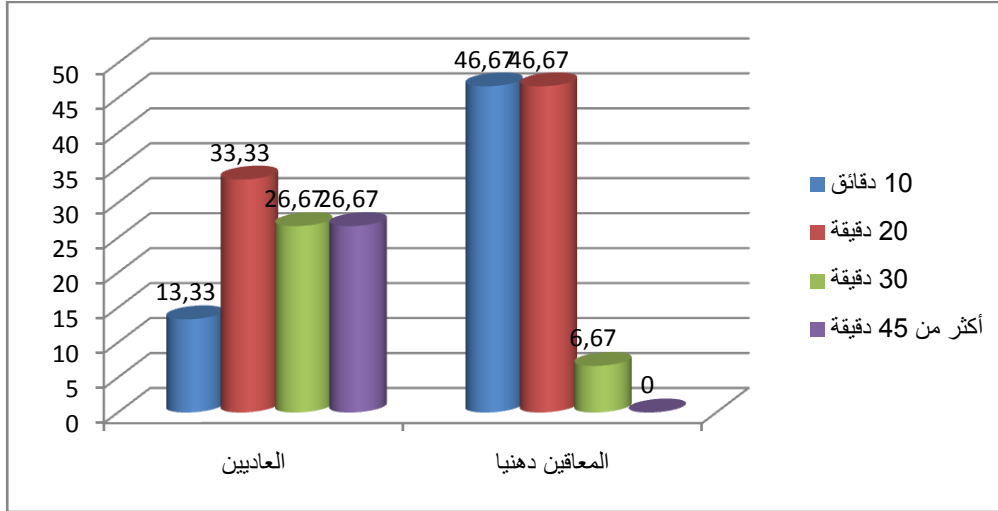
س4: في حال ممارسة المشي ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة ؟

الجدول رقم (05): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة المشي ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

| المجموع | أكثر من 45 د | 30 د | 20 د | 10 د | الإجابات | |
|---------|--------------|-------|-------|-------|-------------------------------|--|
| 30 | 8 | 8 | 10 | 4 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 30 | 00 | 2 | 14 | 14 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 26,67 | 26,67 | 33,33 | 13,33 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 00 | 6,67 | 46,67 | 46,67 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| | 16,58 | | | | كا ² المحسوبة | |
| | 7.82 | | | | كا ² الجدولية | |
| | 3 | | | | درجة الحرية | |
| | 0.05 | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3،

بحيث نجد أن كا² المحسوبة (16,58) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 7,69، والمعاقين ذهنيا 90 فهي لصالح المعاقين ذهنيا. الاستنتاج: وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا في حال ممارستهم المشي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة حوالي 10 إلى 20 دقيقة عكس أقرانهم العاديين التي تكون في حدود 20 دقيقة.



الشكل (04): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة المشي ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

س5: في حال ركوب دراجة ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة ؟

الجدول رقم (06): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين

ذهنيا فيما يخص في حال ركوب دراجة ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

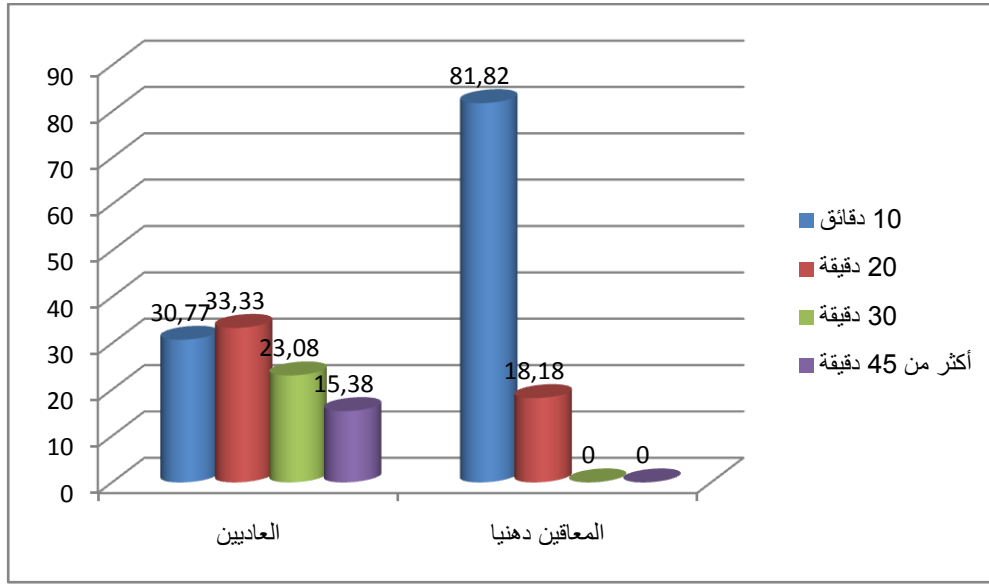
| المجموع | أكثر من 45 دقيقة | 30 دقيقة | 20 دقيقة | 10 دقائق | الإجابات | |
|---------|------------------|----------|----------|----------|----------------------------------|---|
| 26 | 4 | 6 | 8 | 8 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 22 | 00 | 00 | 4 | 18 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 15,38 | 23,08 | 30,77 | 30,77 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 00 | 00 | 18,18 | 81,82 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| 16,58 | | | | | كا ² المحسوبة | |
| 7.82 | | | | | كا ² الجدولية | |
| 3 | | | | | درجة الحرية | |
| 0.05 | | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (14,93) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 30,77، والمعاقين ذهنيا 81,82 فهي لصالح المعاقين ذهنيا.

الاستنتاج : وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا في حال ركوبهم دراجة المدة زمنية

المستغرقة في أقل مرة حوالي 10 دقائق عكس أقرانهم العاديين التي تكون في حدود 10

دقائق إلى 20 دقيقة ربما راجع الى عدم التحمل او الخوف من ركوب الدراجة .



الشكل (05): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص في حال

ركوب دراجة ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

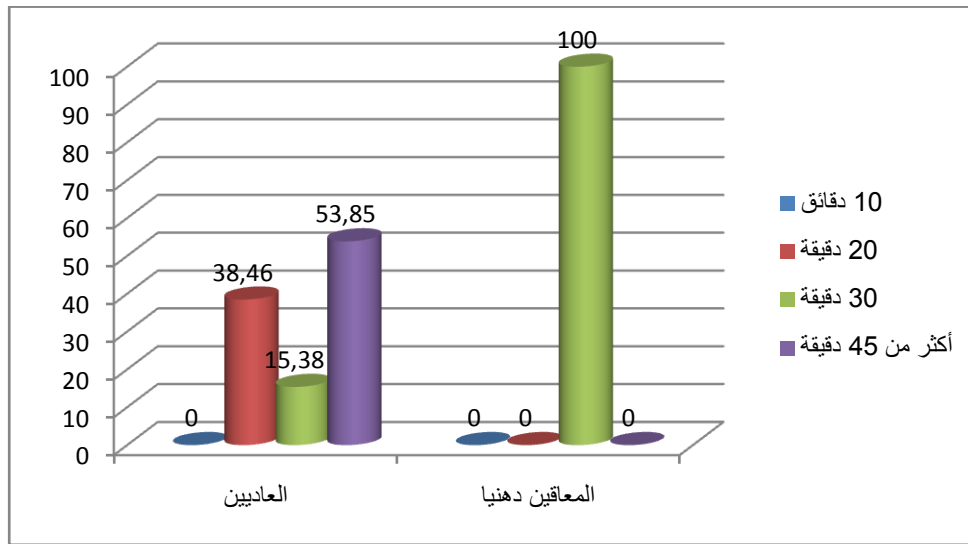
س6: في حال ممارسة لياقة بدنية ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة ؟

الجدول رقم (07): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين

دهنيا فيما يخص في حال ممارسة لياقة بدنية ماهي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

| المجموع | أكثر من 45 دقيقة | 30 دقيقة | 20 دقيقة | 10 دقائق | الإجابات | |
|---------|------------------|----------|----------|----------|-------------------------------|-----------|
| 26 | 14 | 4 | 10 | 00 | العاديين | مستوى |
| 22 | 00 | 20 | 00 | 00 | المعاقين دهنيا | |
| 100 | 53,85 | 15,38 | 38,46 | 00 | النسبة المئوية للعاديين | النشاط |
| 100 | 00 | 100 | 00 | 00 | النسبة المئوية للمعاقين دهنيا | البدني |
| | | 16,58 | | | كا ² المحسوبة | العاديين |
| | | 7,82 | | | كا ² الجدولية | والمعاقين |
| | | 3 | | | درجة الحرية | دهنيا |
| | | 0,05 | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (34,28) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 15,38، والمعاقين ذهنيا 100 فهي لصالح المعاقين ذهنيا. الاستنتاج: وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا في حال ممارستهم لياقة بدنية المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة حوالي 30 دقيقة عكس أقرانهم العاديين التي تكون في حدود أكثر من 45 دقيقة.



الشكل (06): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص في حال ممارسة لياقة بدنية ما هي المدة زمنية المستغرقة في أقل مرة.

المحور الثاني: أنشطة بدنية في الحياة اليومية

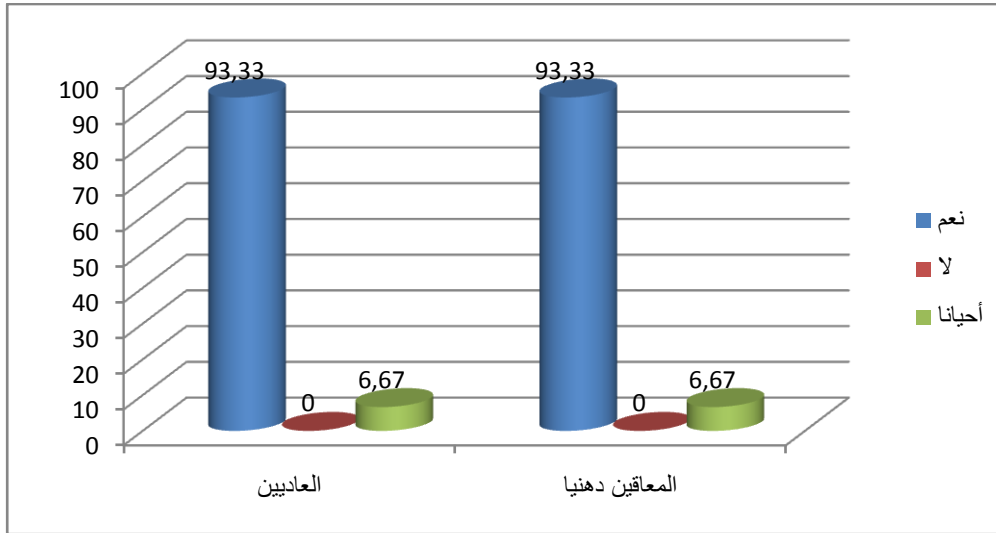
س1: هل تستخدم درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت ؟

الجدول رقم (08): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا

فيما يخص استخدام درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت.

| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات | |
|---------|--------|----|-------|----------------------------------|---|
| 30 | 2 | 00 | 28 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 30 | 2 | 00 | 28 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 6,67 | 00 | 93,33 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 6,67 | 00 | 93,33 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| | 00 | | | كا ² المحسوبة | |
| | 5,99 | | | كا ² الجدولية | |
| | 2 | | | درجة الحرية | |
| | 0.05 | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (00) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت 5,99، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 93,33، والمعاقين ذهنيا 93,33 فهما متساويتان. الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين و المعاقين ذهنيا يستخدمون درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت.



الشكل (07): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص استخدام درج بدلا من مصعد في البيت أو خارج البيت.

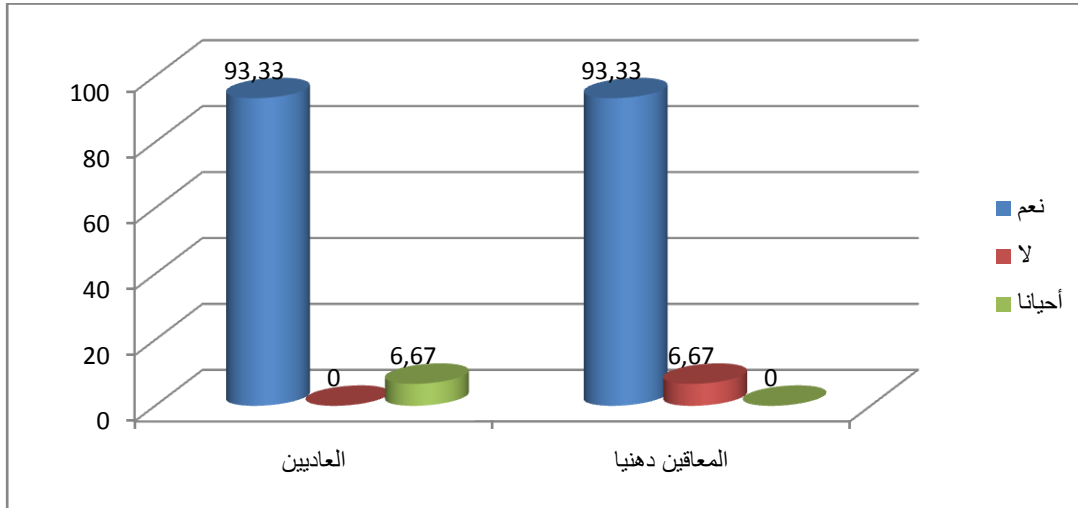
س2: هل تقوم عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة ؟

الجدول رقم (09): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص قيام عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة.

| المجموع | أحيانا | لا | نعم | الإجابات | |
|---------|--------|------|-------|-------------------------------|--|
| 30 | 2 | 00 | 28 | العاديين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 30 | 00 | 02 | 28 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 6,67 | 00 | 93,33 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 00 | 6,67 | 93,33 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| | 4 | | | كا ² المحسوبة | البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| | 5,99 | | | كا ² الجدولية | |
| | 2 | | | درجة الحرية | |
| | 0.05 | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 2، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (4) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت 5,99، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 93,33، والمعاقين ذهنيا 93,33 فهما متساويتان. الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين و المعاقين ذهنيا يقومون عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة.



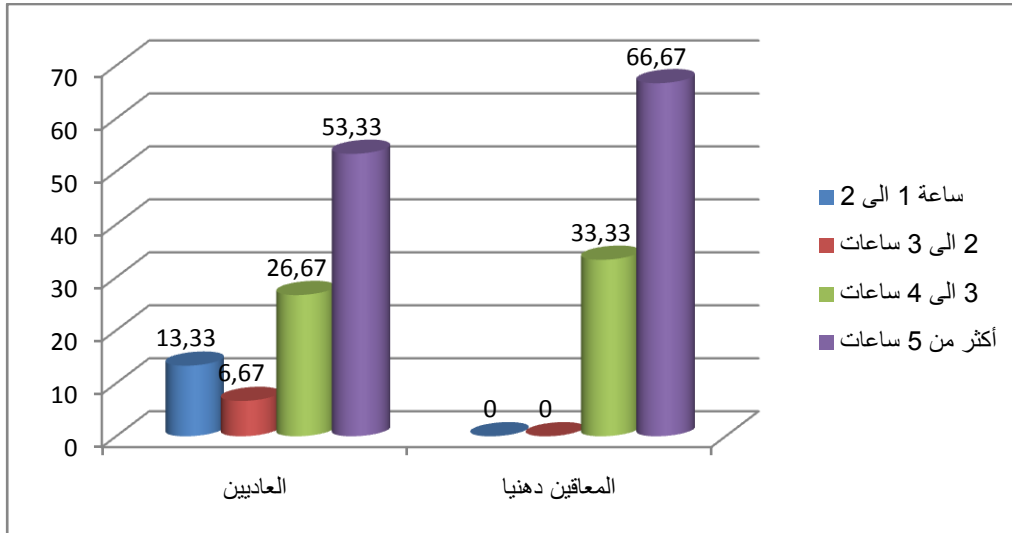
الشكل (08): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص قيام عادة بالمشي بدلا من ركوب سيارة.

س3: كم من الوقت يقضيه يوميا في مشاهدة التلفاز او الفيديو او الهاتف المحمول او العمل على الكمبيوتر؟

الجدول رقم (10): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه في مشاهدة التلفاز.

| المجموع | أكثر من 5 ساعات | 3 إلى 4 ساعات | 2 إلى 3 ساعات | ساعة 1 إلى 2 | الإجابات | |
|---------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------|--|
| 30 | 16 | 8 | 2 | 4 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 30 | 20 | 10 | 0 | 0 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 53,33 | 26,67 | 6,67 | 13,33 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 66,67 | 33,33 | 0 | 0 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| 5,16 | | | | | كا ² المحسوبة | |
| 7.82 | | | | | كا ² الجدولية | |
| 3 | | | | | درجة الحرية | |
| 0.05 | | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (5,16) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 53,33، والمعاقين ذهنيا 66,67 فهما متقاربتان. الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين والمعاقين ذهنيا أكثرهم يشاهد التلفاز أكثر من 5 ساعات.



الشكل (09): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص الوقت الذي

يقضيه في مشاهدة التلفاز.

س4: كم من الوقت تقضيه يوميا في النوم؟

الجدول رقم (11): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين

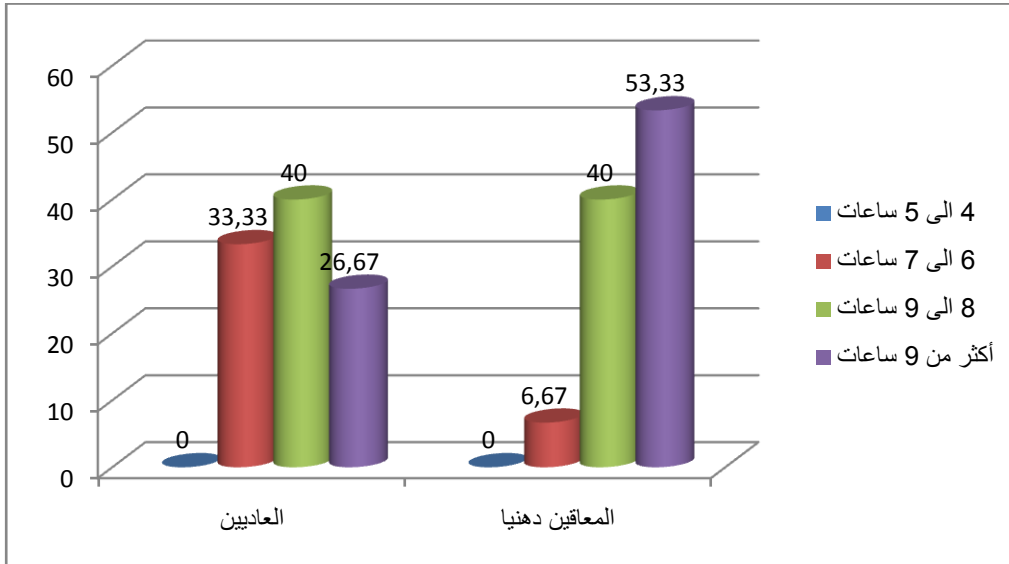
دهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه في النوم.

| المجموع | أكثر من 9 ساعات | 8 إلى 9 ساعات | 6 إلى 7 ساعات | 4 إلى 5 ساعات | الإجابات | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين دهنيا |
|---------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|--|
| 30 | 8 | 12 | 10 | 0 | المعاقين | |
| 30 | 16 | 12 | 2 | 0 | المعاقين دهنيا | |
| 100 | 26,67 | 40 | 33,33 | 0 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 53,33 | 40 | 6,67 | 0 | النسبة المئوية للمعاقين دهنيا | |
| | | 10,66 | | | كا ² المحسوبة | |
| | | 7.82 | | | كا ² الجدولية | |
| | | 3 | | | درجة الحرية | |
| | | 0.05 | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق

ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3،

بحيث نجد أن كا² المحسوبة (10,66) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 53,33، والمعاقين ذهنيا 56,67 فهي لصالح المعاقين ذهنيا، وعليه نقول بأن المعاقين ذهنيا يقضون أكثر من 9 ساعات في النوم عكس أقرانهم العاديين الذين يتقاضون حوالي 8 ساعات.



الشكل (10): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص الوقت الذي يقضيه النوم.

المحور الثالث: قياس مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام

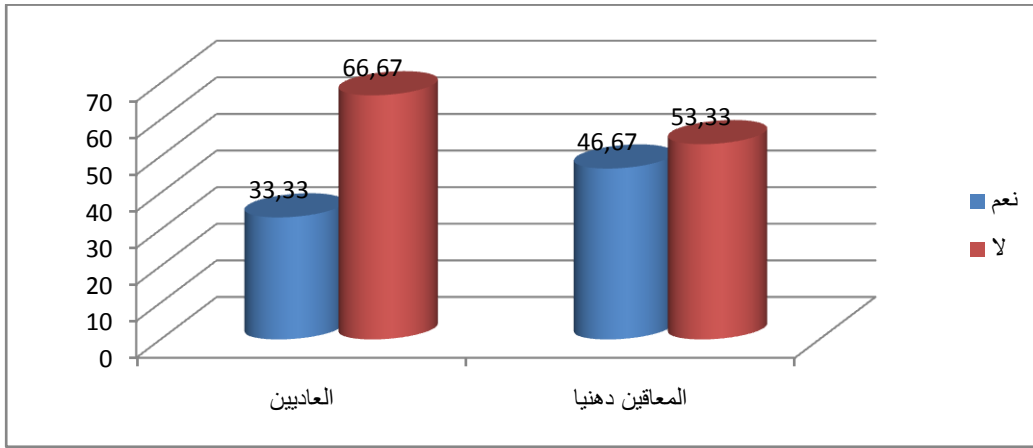
س1: هل أنت تابع لأحد الفرق الرياضية ؟

الجدول رقم (12): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص تابع لأحد الفرق الرياضية.

| الإجابات | نعم | لا | المجموع | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
|-------------------------------|-------|-------|---------|--|
| المعاقين | 10 | 20 | 30 | |
| المعاقين ذهنيا | 14 | 16 | 30 | |
| النسبة المئوية للعاديين | 33,33 | 66,67 | 100 | |
| النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | 46,67 | 53,33 | 100 | |
| كا ² المحسوبة | 1,1 | | | |
| كا ² الجدولية | 3,84 | | | |
| درجة الحرية | 1 | | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (1,1) أصغر من كا² الجدولية، والتي بلغت 3,84، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 66,67، والمعاقين ذهنيا 53,33 فهما متقاربتان.

الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين والمعاقين ذهنيا غير تابعين لأحد الفرق الرياضية.



الشكل (11): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص تابع لأحد الفرق الرياضية.

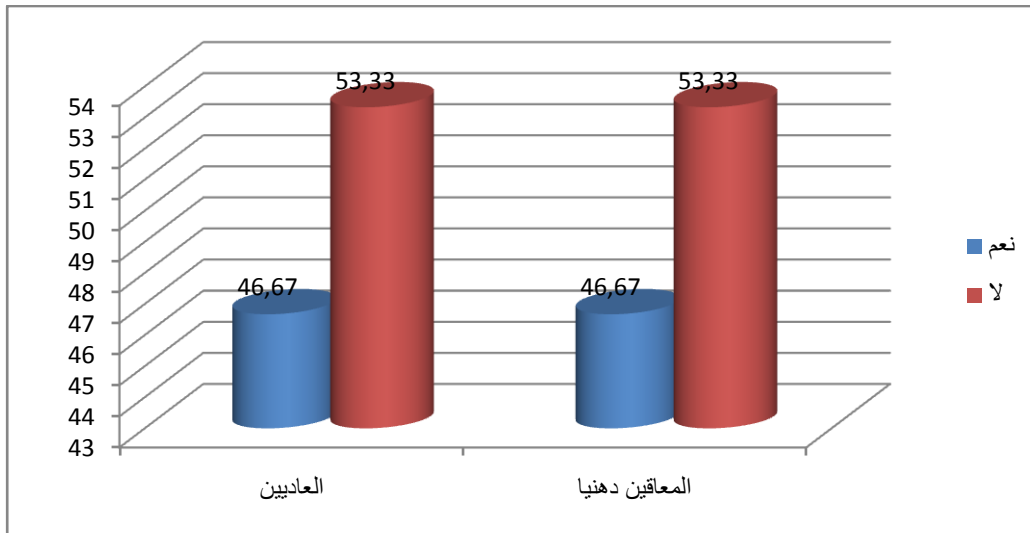
س2: هل تشارك بانتظام في فرق تنافسية ؟

الجدول رقم (13): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص مشاركة بانتظام في فرق تنافسية.

| الإجابات | نعم | لا | المجموع |
|-------------------------------|-------|-------|---------|
| المعاقين | 14 | 16 | 30 |
| المعاقين ذهنيا | 14 | 16 | 30 |
| النسبة المئوية للعاديين | 46,67 | 53,33 | 100 |
| النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | 46,67 | 53,33 | 100 |
| كا ² المحسوبة | 14 | | |
| كا ² الجدولية | 3,84 | | |
| درجة الحرية | 1 | | |
| مستوى الدلالة | 0.05 | | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (14) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 3,84، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 53,33، والمعاقين ذهنيا 53,33 فهما متقاربتان.

الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين و المعاقين ذهنيا لا يشاركون بانتظام في فرق تنافسية.



الشكل (12): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا فيما يخص مشاركة

باننظام في فرق تنافسية.

س3: ماهي نوع الرياضة التي تمارسها ؟

الجدول رقم (14): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين دهنيا

فيما يخص نوع الرياضة التي تمارسها.

| المجموع | جماعية | فردية | الإجابات | |
|---------|--------|-------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 30 | 20 | 10 | العاديين | مستوى النشاط البدني |
| 20 | 14 | 6 | المعاقين دهنيا | |
| 100 | 56,67 | 33,33 | النسبة المئوية للعاديين | لدى العاديين والمعاقين دهنيا |
| 100 | 70 | 30 | النسبة المئوية للمعاقين دهنيا | |
| | 0,06 | | كا ² المحسوبة | |
| | 3,84 | | كا ² الجدولية | |
| | 1 | | درجة الحرية | |
| | 0.05 | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا

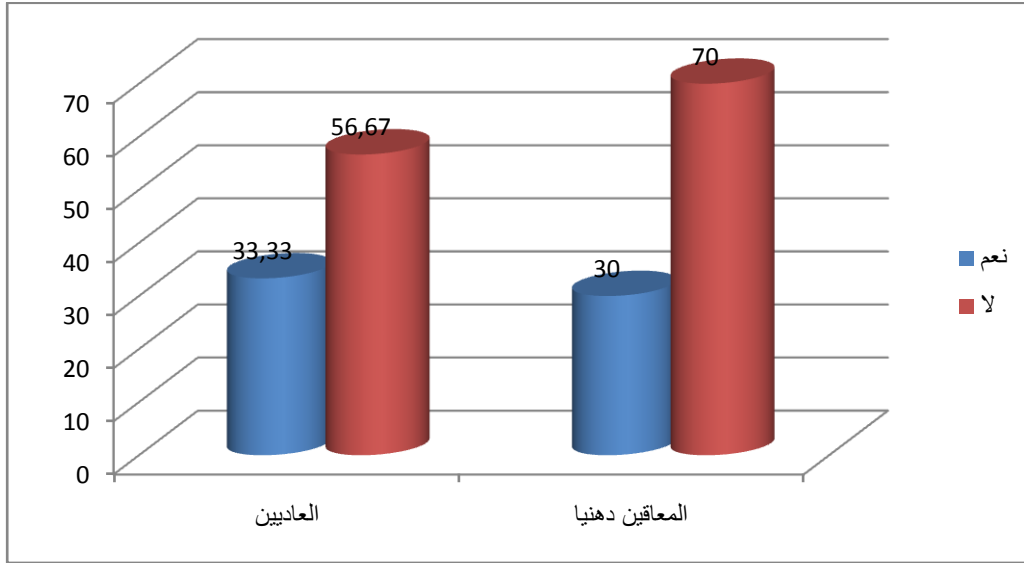
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 1، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (0,06) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت

3,84، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 56,67، والمعاقين دهنيا 70 فهما متقاربتان.

الاستنتاج: وعليه نقول بأن أغلب العاديين والمعاقين ذهنيا يمارسون الرياضة

الجماعية.



الشكل (13): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص نوع الرياضة التي تمارسها.

س4: إذا كنت تشارك في فرق تنافسية بانتظام ماهي الرياضة التي تشارك فيها ؟

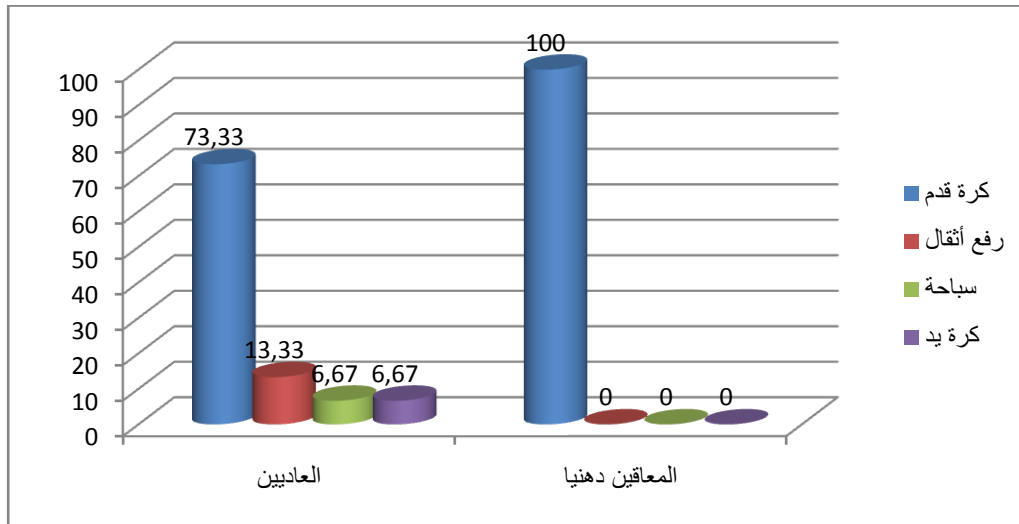
الجدول رقم (15): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص إذا كنت تشارك في فرق تنافسية بانتظام ماهي الرياضة التي تشارك فيها.

| المجموع | كرة يد | سباحة | رفع أثقال | كرة قدم | الإجابات | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
|---------|--------|-------|-----------|---------|-------------------------------|--|
| 30 | 2 | 2 | 4 | 22 | العاديين | |
| 14 | 0 | 0 | 0 | 14 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 6,67 | 6,67 | 13,33 | 73,33 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 0 | 0 | 0 | 100 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| | | 4,59 | | | كا ² المحسوبة | |
| | | 7.82 | | | كا ² الجدولية | |
| | | 3 | | | درجة الحرية | |
| | | 0.05 | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 3، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (4,59) أقل من كا² الجدولية، والتي بلغت 7,82، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 73,33، والمعاقين ذهنيا 100 فهما متقاربتان. الاستنتاج: وعليه نقول بأن كلا من العاديين و المعاقين ذهنيا لا يشاركون بانتظام في بعض رياضات.



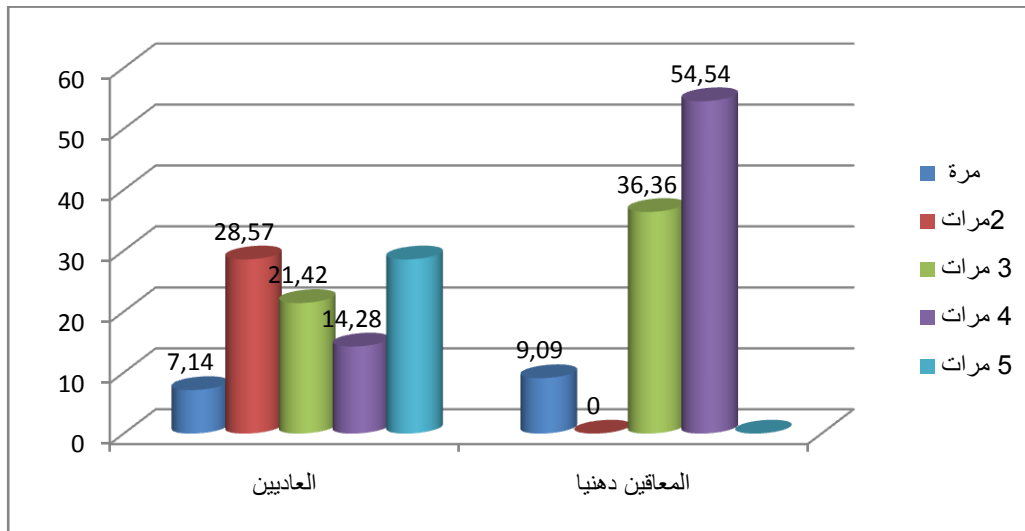
الشكل (14): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص إذا كنت تشارك في فرق تنافسية بانتظام ماهي الرياضة التي تشارك فيها.

س5: كم من مرة في الأسبوع تمارس الرياضة بانتظام؟

الجدول رقم (16): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد مرات في الأسبوع تمارس الرياضة.

| المجموع | 5 مرات | 4 مرات | 3 مرات | 2 مرات | مرة | الإجابات | مستوى النشاط البدني |
|---------|--------|--------|--------|--------|------|-------------------------------|---------------------|
| 28 | 8 | 4 | 6 | 8 | 2 | العاديين | |
| 22 | 0 | 12 | 8 | 0 | 2 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 28,57 | 14,28 | 21,42 | 28,57 | 7,14 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 0 | 54,54 | 36,36 | 0 | 9,09 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| | | | 19,83 | | | كا ² المحسوبة | لدى |
| | | | 9,49 | | | كا ² الجدولية | العاديين |
| | | | 4 | | | درجة الحرية | والمعاقين |
| | | | 0.05 | | | مستوى الدلالة | ذهنيا |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (19,83) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 9,49، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 14,28، والمعاقين ذهنيا 54,54 فهي لصالح المعاقين ذهنيا. الاستنتاج: وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا يمارسون الرياضة في الأسبوع حوالي 4 مرات في حين العاديين هناك من يمارس مرتين وهناك ثلاث مرات وبعض الآخر خمس مرات في الأسبوع.



الشكل (15): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص عدد مرات في الأسبوع تمارس الرياضة.

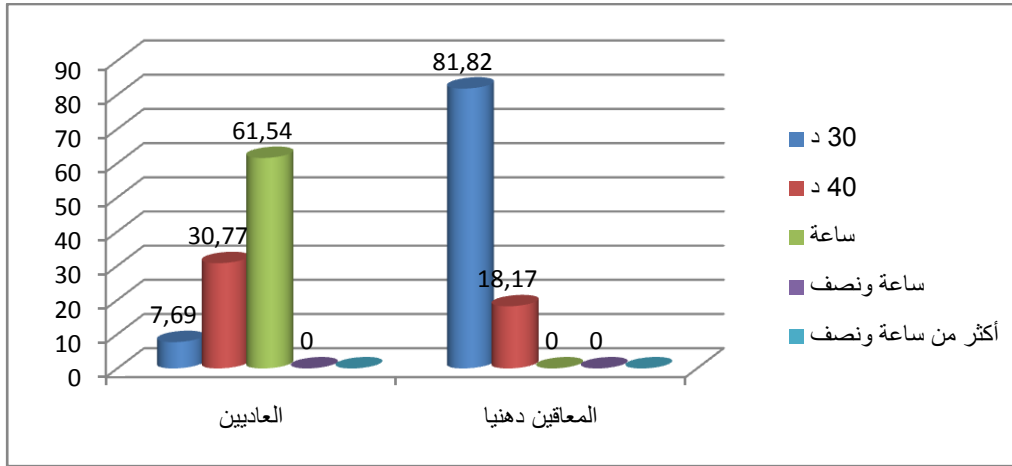
س6: كم من وقت التي تستغرقه في ممارسة الرياضة ؟

الجدول رقم (17): يوضح التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا

فيما يخص وقت التي تستغرقه في ممارسة الرياضة.

| المجموع | أكثر من ساعة ونصف | ساعة ونصف | ساعة | 40 د | 30 د | الإجابات | |
|---------|-------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------------------------|--|
| 26 | 0 | 0 | 16 | 8 | 2 | المعاقين | مستوى النشاط البدني لدى العاديين والمعاقين ذهنيا |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 4 | 18 | المعاقين ذهنيا | |
| 100 | 0 | 0 | 61,54 | 30,77 | 7,69 | النسبة المئوية للعاديين | |
| 100 | 0 | 0 | 0 | 18,17 | 81,82 | النسبة المئوية للمعاقين ذهنيا | |
| 30,01 | | | | | | كا ² المحسوبة | |
| 9,49 | | | | | | كا ² الجدولية | |
| 4 | | | | | | درجة الحرية | |
| 0.05 | | | | | | مستوى الدلالة | |

نلاحظ من خلال الجدول وبعد تطبيق اختبار حسن المطابقة كا²، يتضح لنا بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، بحيث نجد أن كا² المحسوبة (30,01) أكبر من كا² الجدولية، والتي بلغت 9,49، ومن خلال النسب المئوية للعاديين 7,69، والمعاقين ذهنيا 81,82 فهي لصالح المعاقين ذهنيا . الاستنتاج: وعليه نقول بأن أغلب المعاقين ذهنيا يستغرقون في ممارسة الرياضة أكثر من 30 دقيقة في حين العاديين يستغرقون حوالي ساعة في ممارسة الرياضة وهذا راجع الى قدرة التحمل.



الشكل (16): يمثل النسب المئوية للتلاميذ العاديين والمعاقين ذهنيا فيما يخص وقت التي تستغرقه في ممارسة الرياضة.

2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم 02 - 03 07. بينت النتائج على

أن المعاقين ذهنيا لأقل ممارسة لرياضة المشي من حيث المدة الزمنية و وركوب الدراجة العادية من المركبة من حيث عدد المرات و المدة الزمنية كما بينت النتائج على أن تمارين اللياقة البدنية تقل عن عند فئة المعاقين مقارنة بالعاديين من حيث عدد الحصص الأسبوعية ومن حيث المدة الزمنية ، كما بينت النتائج في الجداول رقم 10 و 11 على أن المعاقين يستغرقون مدة في النوم أكبر من أقرانهم العاديين و يشاهدون التلفاز لأكثر من 05 ساعات، و أما نتائج المحور الثالث أكدت أن جل المعاقين عقليا ليسوا تابعين للأندية الرياضية أي أنهم لا يمارسون النشاط البدني المنتظم، و هذا ما يبين أن مستوى النشاط البدني منخفض لدى فئة المعاقين عقليا و يدل على أن الفرضية الجزئية العامة للدراسة صحيحة

1-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول الخاصة بالمحور الأول من الاستمارة الاتبيانية و التي تخص النشاط البدني اليومي الحر، بينت النتائج أن الأشخاص العاديين يمارسون رياضة المشي و ركوب الدراجة و تمارين اللياقة البدنية بعدد حصص و مدة زمنية أكبر من أقرانهم المعاقين ذهنياً، كما بين نتائج المحور الثاني على أن ساعات النوم تقل عند العاديين مقارنة بالمعاقين، أما فيما يخص نتائج الجدول رقم 15 فبينت على أن المدة الزمنية المستغرقة في الرياضة مرتفعة عند العاديين بينما تقل عند المعاقين، و على هذا الأساس يمكننا القول بأن مستوى ممارسة النشاط البدني عند العاديين مرتفع.

1-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج متوصل إليها و التي بينت عن وجود فروق بين المعاقين و العاديين في أغلب الإجابات المتعلقة بالمحاور الثالث، حيث أن هناك فروق في مدة ممارسة النشاط اليومي الحر، و النشاط البدني المنتظم و ساعات النوم و مشاهدة التلفاز بينما كانت نتائج ممارسة الأنشطة اليومية لا تشير إلى وجود فروق معنوية كبيرة، وهذا ما يبين عن وجود فروق ذات معنوية في ممارسة النشاط البدني في أغلب المحاور ويدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية.

1-2-2. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي وبناءا على صحة الفرضية الجزئية التي بينت وجود فروق معنوية في مستوى النشاط البدني اليومي الحر و ممارسة النشاط البدني بانتظام، وممارسة أنشطة الحياة اليومية في معظمها لصالح العاديين، حيث أن مستوى النشاط البدني مرتفع لدى العاديين و منخفض لدى المعاقين، من هنا يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة ثابتة و صحيحة.

2-3. الإستنتاجات العامة:

- توجد فروق معنوية في مستوى ممارسة النشاط البدني اليومي الحر بين العاديين و المعاقين عقليا القابلين للتعلم لصالح العاديين.
- توجد فروق معنوية في مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام الحر بين العاديين و المعاقين عقليا القابلين للتعلم لصالح العاديين.
- توجد فروق معنوية في مستوى الأنشطة البدنية في الحياة اليومية بين العاديين و المعاقين عقليا القابلين للتعلم لصالح العاديين.
- مستوى النشاط البدني منخفض لدى فئة المعاقين عقليا القابلين للتعلم و مرتفع لدى العاديين.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة سن قوانين تلزم المعاقين عقليا القابلين للتعلم بالانضمام إلى المراكز الطبية البيداغوجية لذوي الإحتياجات الخاصة التي تمارس فيها الأنشطة البدنية المعدلة الخاصة بالمعاقين.
- ضرورة حث المعاقين عقليا على الانضمام إلى النوادي و الفرق الرياضية الخاصة بذوي الإحتياجات الخاصة.
- ضرورة القيام بحملة إشهارية خاصة بمقر الأندية الرياضية الخاصة بالمعاقين عقليا و تسهيل عملية التواصل معه عن طريق الجرائد و التلفاز عبر التراب الوطني.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم رحمة .(1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة و النشر .
2. الناشف , هـ .م .(2001). استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة .القاهرة : مطبعة مدني .
3. أمين أنور الخوري .(1996). الرياضة والمجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعرفة .
4. أمين أنور الخولي .(1996). الرياضة والمجتمع .مصر :المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون .
5. جرار جلال، فاروق الروسان .(1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا .عمان :مطبعة الجامعة الأردنية .
6. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات .(1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين . القاهرة :دار الفكر العربي .
7. درويش وأمين أنور الخولي .(1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ .دار الفكر العربي .
8. زهران ,ح .ع .(1998). التوجيه و الإرشاد النفسي .القاهرة :عالم الكتب .
9. عصام عبد الخالق .(1982). التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات .(مصر :دار المكتبة الجامعية .

10. فاروق الروسان .(1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين .عمان :دار الفكر للطباعة و النشر.
11. فاروق الروسان .(1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا . البحرين :مطابع وزارة الإعلام.
12. ماجدة السيد عبيد .(2000). تعليم الاطفال المتخلفين عقليا .عمان :دار الصفاء للنشر والتوزيع.
13. محمد بقدي .(2011). ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .الشلف :جامعة الشلف.
14. محمد حسن علاوي .(1994). علم النفس الرياضي، ط 1. القاهرة :دار المعارف.
15. محمود ,ع .م .(2011). فاعلية برنامج قائم على اللعب في تنمية مهارات التعبير اللغوي لدى التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم .القاهرة :معهد الدراسات والبحوث التربوية.

المراجع باللغة الأجنبية:

16. www.ohchr.org. (1993). القواعد الموحدة بشأن تحقيق تكافؤ الفرص للمعوقين. Récupéré sur <https://www.ohchr.org/AR/ProfessionalInterest/Pages/PersonsWithDisabilities.aspx>

الملاحقة

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم

قسم النشاط الرياضي المكيف

تحكيم استمارة تقييم مستوى النشاط البدني

موضوع البحث: مستوى النشاط البدني لدى الشباب العاديين وذوي الإعاقة الذهنية البسيطة
(18-30 سنة)

المشرف : د/بن زيدان حسين

الطالبان:

- زريقي محمد إسلام

- بودلال محمد زين الدين

استنادا على عدة دراسات سابقة (دراسة هزاع بن محمد الهزاع ومحمد بن علي الأحمدى (2010) حول إعداد استبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب، دراسة بان محمد خلف وآخرون (2011) لقياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة المعززة للصحة لدى الشباب (18-25 سنة)، دراسة مشعان بن زين الحربي (2012) حول مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ (12-15 سنة) بمدينة الرياض، دراسة احمد سعد الشريف (2013) عن النشاط البدني لدى الشباب في إمارة دبي، دراسة زينب عباس وآخرون (2018) حول قياس مستوى النشاط البدني اليومي لطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت، دراسة بن حاحة برهان الدين (2018) عن مستوى النشاط البدني لدى المراهقين في طور المتوسط بالجزائر العاصمة، دراسة مجيد خديخش أسد، حسين شفيق حسين (2019) لتقييم مستوى النشاط البدني لدى طالبات جامعة السليمانية تم اقتباس هذه الاستمارة لتناسب مع موضوع البحث

المحور الأول: البيانات الشخصية:

| | | | |
|-------|--|---|---|
| الجنس | ذكر <input type="checkbox"/> | أنثى <input type="checkbox"/> | |
| السن | أقل من 20 سنة <input type="checkbox"/> | من 20 إلى 30 سنة <input type="checkbox"/> | أكثر من 30 سنة <input type="checkbox"/> |

المحور الثاني: قياس مستوى النشاط البدني اليومي الحر

| | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| ما هي عدد المرات التي تمارس فيها رياضة المشي في الأسبوع؟ | 01 مرة <input type="checkbox"/> | 02 مرة <input type="checkbox"/> | 03 مرات <input type="checkbox"/> | أكثر من 03 مرات <input type="checkbox"/> |
| في حال ممارستك لرياضة المشي ما هي المدة الزمنية المستغرقة في كل مرة | 10 دقائق <input type="checkbox"/> | 20 دقيقة <input type="checkbox"/> | 30 دقيقة <input type="checkbox"/> | 45 دقيقة فأكثر <input type="checkbox"/> |
| كم مرة في الأسبوع تقوم بركوب الدراجة | 01 مرة <input type="checkbox"/> | 02 مرة <input type="checkbox"/> | 03 مرات <input type="checkbox"/> | أكثر من 03 مرات <input type="checkbox"/> |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | | | | العادية أو الدراجة الثابتة/ الجهد المنزلية ؟ |
| 45 دقيقة فأكثر <input type="checkbox"/> | 30 دقيقة <input type="checkbox"/> | 20 دقيقة <input type="checkbox"/> | 10 دقائق <input type="checkbox"/> | في حال ممارستك لرياضة ركوب الدراجة ما هي المدة الزمنية المستغرقة في كل مرة؟ |
| أكثر من 03 مرات <input type="checkbox"/> | 03 مرات <input type="checkbox"/> | 02 مرة <input type="checkbox"/> | 01 مرة <input type="checkbox"/> | ما هي عدد المرات التي تمارس فيها تمارين لتنمية اللياقة البدنية في الأسبوع؟ |
| 45 دقيقة فأكثر <input type="checkbox"/> | 30 دقيقة <input type="checkbox"/> | 20 دقيقة <input type="checkbox"/> | | في حال ممارستك تمارين لتنمية اللياقة البدنية ما هي المدة الزمنية المستغرقة في كل مرة ؟ |

المحور الثالث: قياس مستوى ممارسة النشاط البدني بانتظام

| | | | |
|--------------------------|--------|--------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | لا | نعم <input type="checkbox"/> | هل أنت تابع لأحد الأندية أو الفرق الرياضية |
| <input type="checkbox"/> | جماعية | فردية <input type="checkbox"/> | ما هي نوع الرياضة التي تمارسها |
| <input type="checkbox"/> | لا | نعم <input type="checkbox"/> | هل تشارك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو الجامعة أو النادي أو غير ذلك) |

إذا كنت تشارك في فرق رياضية تنافسية بانتظام، ما هي الرياضة التي تشارك فيها غالباً؟

- كرة القدم رفل
- كرة السلة القتالية
- كرة اليد ألع بوى (عدا الجري)
- الكرة الطائرة
- التنس ركوب
- تنس الطاولة

..... نشاط رياضي اخر

| | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 05مرات <input type="checkbox"/> | 04مرات <input type="checkbox"/> | 03مرات <input type="checkbox"/> | 02مرة <input type="checkbox"/> | 01مرة <input type="checkbox"/> | كم مرة في الأسبوع تمارس الرياضة بانتظام |
| أكثر من 1سا ونصف <input type="checkbox"/> | 1 ساعة ونصف <input type="checkbox"/> | 01 ساعة <input type="checkbox"/> | 45 دقيقة <input type="checkbox"/> | 30 دقيقة <input type="checkbox"/> | كم من الوقت تستغرق في ممارسة تلك الرياضة (بانتظام) |

أنشطة بدنية في الحياة اليومية

| | | | | |
|--------------------------|--------|-----------------------------|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | احيانا | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | هل تستخدم الدرج بدلا من المصعد في البيت أو خارج البيت؟ |
| <input type="checkbox"/> | احيانا | لا <input type="checkbox"/> | نعم <input type="checkbox"/> | هل تقوم عادة بالمشي بدلاً من ركوب السيارة او الحافلة (خاصة في |

| | | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------|--|--|
| | | | المسافات القصيرة التي لا تزيد عن كيلومتر واحد تقريباً؟ | |
| أكثر من 5 | 3 إلى 4 | 2 إلى 3 | ساعة إلى 2 | كم من الوقت تقريباً تقضي يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو الهاتف المحمول أو العمل على الكمبيوتر (أو معاً)؟ |
| ساعات <input type="text"/> | ساعات <input type="text"/> | ساعة <input type="text"/> | ساعة * <input type="text"/> | |
| أكثر من 9 | 8 إلى 9 | 6 إلى 7 | 4 إلى 5 | كم من الوقت تقريباً تقضيه يومياً في النوم؟ |
| ساعات <input type="text"/> | ساعات <input type="text"/> | ساعات * <input type="text"/> | ساعات <input type="text"/> | |