



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

يوم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : النشاط الحركي المكيف

التخصص: النشاط البدني المكيف و الصحة

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

دور الأنشطة البدنية المكيفة في تنمية بعض الصفات
النفسية و العقلية لفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

بحسب وظيفي بالأسلوب المسمي أجري على الأطفال المعاقين ذهنيا بالمركز النفسي البيداغوجي
للمعاقين ذهنيا بعين الأربعا

تحت إشراف:

أ.د/ جبوري بن عمر

من إعداد الطالب:

- بقوق أسامة عبد الحفيظ

- دفايلي عبد الرحمن

السنة الجامعية: 2020-2021

كلمة شكر

نحمد الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل ونتقدم
بخالص الشكر وجزيل الثناء إلى الأستاذ المشرف
اعترافاً بفضلته في رعاية هذا البحث تصويها
وتقيها، وأشكر كذلك جميع أساتذة معهد التربية
البدنية و الرياضية عبد الحميد بن باديس بمستغانم
وكل العاملين في قطاع هذا المعهد.
وفي الأخير نسال الله التوفيق والسداد.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما أملك في الوجود والدي
العزيزين.

إلى التي حملتني ورعتني و علمتني كيف أنهج الطريق
الصحيح أمي الغالية

إلى الذي علمني فن الحياة و وهبني روح الأمل، إلى
القدوة ورمز الاعتبار أبي العزيز

و إلى كل الإخوة و الأخوات الأعزاء، وكل الأحباب و
الأصدقاء و إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل
من قريب أو من بعيد.

أسامة

إهداء

نحمد الله عز و جل على منه و إكرامه بإتمام هذه
الدراسة .

نهدي أحرف مذكرتنا إلى من كان يدفعنا قدما نحو
الأمم لنيل المبتغى ، و إلى والدينا الكريمين .
إلى كل من وقف معنا بالدعم و الدعاء و السؤال .
إلى من تقاسم معنا هم البحث و مطاولة الأيام ، إلى
المشرف الذي صبر معنا حتى إكمال المسيرة .

إليكم جميعا نهدي هذه المذكرة سائلين المولى عز
وجل أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم و
الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

عبد الرحمن

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز دور الأنشطة البدنية المكيفة في تنمية الصفات النفسية و
الذهنية للمعاقين ذهنياً وكان الفرض من الدراسة أن للنشاط البدني المكيف دور في
تنمية الصفات النفسية و الذهنية للمعاقين ذهنياً، وتكونت عينة الدراسة من 44 طفلاً
من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين (ممارسين و
غير ممارسين للنشاط البدني المكيف)، و تم استعمال مقياس الصفات النفسية و
الذهنية كأداة للبحث و بعد القيام بالدراسة الإحصائية باستعمال إختبارات ت
ستيوذنت بينت النتائج المحصل عليها عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين
لصالح الممارسين للنشاط البدني المكيف في كل أبعاد الصفات النفسية و الذهنية،
و في الأخير اقترح الباحثان ضرورة التركيز على النشاطات البدنية و الرياضية
المكيفة و الترويحية في البرنامج التربوي في مراكز المعاقين عقلياً.

الكلمات المفتاحية:

-النشاط البدني المكيف

-الإعاقة الذهنية

-الصفات النفسية و الذهنية

résumé de l'étude

L'étude visait à mettre en évidence le rôle des activités physiques adaptées dans le développement des caractéristiques psychologiques et mentales des handicapés mentaux, et l'hypothèse de l'étude était que l'activité physique adaptée avait un rôle dans le développement des caractéristiques psychologiques et mentales des handicapés mentaux. Deux groupes (pratiquants et non-pratiquants d'activité physique adaptée), et l'échelle des attributs psychologiques et mentaux a été utilisé comme outil de recherche. Après avoir mené l'étude statistique à l'aide de tests t, les résultats obtenus ont montré qu'il y avait des différences significatives entre les deux groupes en faveur de ceux qui pratiquent une activité physique adaptée dans toutes les dimensions des caractéristiques psychologiques et de la mentalité, et enfin, les chercheurs ont suggéré la nécessité de se concentrer sur les activités physiques, sportives, climatisées et récréatives dans le programme éducatif des centres pour la santé mentale. handicapé.

les mots clés:

- Activité physique adaptée
- handicap mental
- Traits psychologiques et mentaux

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
86	يبين معامل الصدق و الثبات للمقياس	01
89	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على التصور	02
90	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء	03
91	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الإنتباه	04
92	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق	05
93	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس	06
94	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية الإنجاز	07
95	يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية	08

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
89	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على التصور	01
90	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على الاسترخاء	02
91	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على تركيز الإنتباه	03
92	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على مواجهة القلق	04
93	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد الثقة بالنفس	05
94	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد دافعية الإنجاز	06
95	يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في أبعاد المهارات النفسية	07

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
د	ملخص الدراسة
خ	قائمة الجداول و الأشكال
ذ	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. مقدمة
03	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
05	4. أهمية البحث
06	5. أهداف البحث
06	6. مصطلحات البحث
08	7. الدراسات السابقة
10	8. تعقيب على الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني المكيف	
14	تمهيد
15	1-1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
16	1-2. تاريخ النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر
17	1-3. أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف
21	1-4. أقسام الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة
22	1-5. طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة
24	1-6. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف

28	7-1. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
36	خلاصة الفصل
الفصل الثاني السمات النفسية	
38	تمهيد
39	1-2. السمات النفسية
39	2-2. أهميتها ومكوناتها
44	2-3. تنمية وتطوير السمات النفسية
45	2-4. خطوات تعلم السمات النفسية
47	2-5. مبادئ ومراحل تطوير السمات النفسية
52	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإعاقة الذهنية	
54	تمهيد
55	3-1. مفهوم التخلف الذهني
56	3-2. التعريف الطبي
57	3-3. التعريف السيكومتري
58	3-4. التعريف الاجتماعي
60	3-5. خصائص المتخلفون عقليا
67	3-6. تصنيف التخلف الذهني
76	3-7. العوامل المسببة للتخلف الذهني
77	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
80	تمهيد
08	1-1. منهج البحث
08	1-2. مجتمع وعينة البحث

81	3-1. متغيرات البحث
82	4-1. مجالات البحث
82	5-1. أدوات البحث
83	6-1. الدراسة الإحصائية
85	7-1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
86	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
89	1-2. عرض و تحليل النتائج
96	2-2. مناقشة الفرضيات
98	3-2. الإستنتاجات
99	4-2. الإقتراحات و التوصيات
101	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية المكيفة أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان، نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد ، فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة والإطار العلمي من جهة أخرى، والذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية والأنشطة الرياضية المختلفة.

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

يعتبر التخلف الذهني من الموضوعات الحديثة في ميدان التربية الرياضية و علم النفس مقارنة مع الموضوعات المطروقة في هذا الميدان، إذ تعود البدايات المنظمة لهذا الموضوع إلى النصف الثاني من القرن التاسع عشر، وتمتد جذوره إلى ميدان علم النفس، وعلم الاجتماع والقانون ، و الطب... إلخ، مما يستدعي من المربين القائمين على تربية ورعاية هذه الفئة أن يكونوا على دراية كافية بكل هذه الجوانب لأجل تخطيط البرامج التربوية التي تتلاءم مع خصائصهم وميولهم ورغباتهم.

و تعد الصفات النفسية من أهم الصفات التي يكتسبها الفرد المعاق من خلال ممارسته للأنشطة البدنية المكيفة حيث تساعده على مجابهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته اليومية كما تساعده على التصرف الحسن أثناء المواقف الحرجة.

يقول (كاشف، 2000، صفحة 08) في هذا الصدد: "و يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد ذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين لهذا النشاط، وتأثيره الإيجابي في مختلف الجوانب و المستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر تقريبا ضعيفة، وكذا في تنشيط ذوي الاحتياجات الخاص وجلب السرور والمتعة له، وتحسين حالته النفسية التي تتميز غالبا بالإحباط والشعور الزائد بالنقص وعدم الشعور بالأمن وغيرها من السمات التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة، حيث تؤدي ممارسة النشاط الرياضي المكيف إلى الخروج من حالة الثبات و الانطواء و العزلة و التخلص من القلق والخوف و الحد من العدوان و تعديل السلوك تجاه النفس و الغير ، كما يساهم في إدماجهم في المجتمع بطريقة فعالة و هذا ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة"

2. مشكلة البحث:

تقع ظاهرة التخلف الذهني ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة ، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب و الاجتماع و التربية و غيرهم تحديد مفهوم للتخلف الذهني ، و طرق الوقاية منه، و أفضل السبل لرعاية الأشخاص المتخلفين عقليا.

المشكلات النفسية التي يواجهها المعوقون من أكثر المشاكل تعقيدا وخاصة إذا نجم عن هذه الإعاقة تشوهات أو عاهات ظاهرة قد تجعله معرضا للسخرية أو العطف، فكلما تم إظهار أساليب الشفقة أو الرفض أو الإحسان من المجتمع نحو المعوقون وبرزت استجابات سلبية من المعوقون نحو إعاقتهم ونحو المجتمع الذي يعيشون فيه .

و باعتبار أن النشاط البدني المكيف يلعب دور هاما في تنمية الصفات النفسية و

الذهنية للمعاقين ذهنيا كما سبق الإشارة إليه، و بغرض التعرف على خصوصيات التأثير

النشاط البدني على المعاقين ذهنيا من الناحية الذهنية و النفسية، جاءت تساؤلات بحثنا على

الشكل التالي:

التساؤل العام:

■ هل للأنشطة البدنية المكيفة دور في تنمية الصفات النفسية للمعاقين ذهنيا القابلين

للتعلم ؟

التساؤلات الجزئية:

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين

للأنشطة البدنية المكيفة في أبعاد القدرة على التصور و الإسترخا و تركيز الإنتباه ؟

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين

للأنشطة البدنية المكيفة في صفة الثقة بالنفس و موجهة القلق و دافعية الإنجاز ؟

3. فرضيات البحث:**الفرضية العامة:**

- للأنشطة البدنية المكيفة دور في تنمية الصفات النفسية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة في أبعاد القدرة على التصور و الإسترخا و تركيز الإنتباه.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين للأنشطة البدنية المكيفة في صفة الثقة بالنفس و موجهة القلق و دافعية الإنجاز.

4. أهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث في دور النشاط البدني المكيف في تنمية الصفات النفسية و الذهنية و تحقيق التوافق النفسي لدى فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، حيث أجمع الباحثون في علم النفس الرياضي على فوائد ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المعدلة كقيمة ثابتة في إدماج المعاقين كغيرهم من الأسوياء في المجتمع، و تلعب الأنشطة البدنية المكيفة دورها في تنمية الصفات البدنية، الحركية، المهارية و النفسية الإجتماعية على حد سواء، و تعد الصفات النفسية من أهم الصفات التي يكتسبها الفرد المعاق من

خلال ممارسته لأنشطة البدنية المكيفة حيث تساعده على مجابهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته اليومية كما تساعده على التصرف الحسن أثناء المواقف الحرجة.

5. أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية صفات القدرة على التصور و الاسترخاء و تركيز الإنتباه للمعاقين عقليا.

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية صفة مواجهة القلق و الثقة بالنفس للمعاقين عقليا.

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية صفة دافعية الإنجاز للمعاقين عقليا.

- إبراز دور النشاط البدني المكيف في تنمية الصفات النفسية و الذهنية للمعاقين عقليا.

6. مصطلحات البحث:

⇐ النشاط البدني المكيف

التعريف الإصطلاحي: نعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, الذهنية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET Outer ، 1993).

التعريف الإجرائي: وهي بعض الأنشطة البدنية و الرياضية المعدلة والموجهة إلى فئة المعاقين ذهنيا و التي تتناسب مع قدراتهم الذهنية ونسبة ذكائهم المنخفضة مقارنة بالأشخاص العاديين.

↔ الإعاقة الذهنية :

التعريف الإصطلاحي: بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء الذهني العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي (محمود محمد رفعت حسن، 1977، صفحة 34).

التعريف الإجرائي: وهو قصور في الأداء الذهني وانخفاض في الذكاء الذي يصاحب الفرد منذ الولادة أو نتيجة تعرضه لحادث.

↔ الصفات النفسية:

التعريف الإصطلاحي: يرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع" (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

التعريف الإجرائي: وهي بعض الصفات الإيجابية الذي يتمتع بها الفرد والتي تمكنه من مجابهة الضغوط النفسية و التصرف الحسن في المواقف السلبية.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة منصور عبد الرحمن بعنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنياً" مذكرة ماستر أكاديمي في قسم النشاط البدني الرياضي التربوي بجامعة قاصدي مرياح - ورقلة (2015-2016).

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الاجتماعي للأطفال المتخلفين ذهنياً داخل المركز النفسي البيداغوجية ورقلة 2 و تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنياً وقد فرضنا مجموعة من الفرضيات التي تهدف إلى تحقيق هذه الدراسة؛ بحيث تمثلت إجراءات الدراسة على العينة مكونة من 14 مربي من مركز النفسي البيداغوجي؛ وقد تم الاعتماد على الوسائل المستخدمة لأداة التكيف الاجتماعي لقياس متغيرات الدراسة و متمثلة في طريقة النسبة المئوية؛ معامل ألفا كوناخ؛ متوسط الحسابي؛ الانحراف المعياري؛ التباين، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي واستخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات يحتوي على 27 سؤال موجه للمربين وكانت أهم النتائج المتوصل إليها:

- تلعب ممارسة النشاط الرياضي التربوي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى

الأطفال المتخلفين .

- لا يوجد برامج تربوية تتناسب مع الأطفال المتخلفين ذهنيا. -لا يوجد متخصصين في النشاط الرياضي التربوي مهتمين بتكوين الأطفال المتخلفين ذهنيا. تخطيط لبرامج من طرف المربين يعتبر برنامج بسيط لا يكفي لتحقيق الأهداف.

الدراسة الثانية: دراسة سبع بوعبد الله بعنوان: "دور النشاط الحركي المكيف في خفض الانحراف السلوكي لدى المعاقين عقليا" الأكاديمية للدراسات الإجتماعية و الإنسانية (2010).

هدفت الدراسة التعرف على أثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الانحرافات السلوكية لدى المعاقين ذهنيا إعاقة متوسطة حيث يتراوح سن ما بين 12 و 15 سنة، وقد تضمنت العينة مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية، حيث اتبع معها تطبيق برنامج النشاط الحركي المكيف، وقد أسفرت النتائج بعد دراسة الفروق بين المجموعتين على أنه يوجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في معظم أبعاد المقياس مما يدل على فاعلية النشاط الحركي المكيف، وفي ضوء النتائج يوصي الباحث بضرورة التركيز على النشاط الحركي كمحور أساسي في برامج التربية الخاصة للمعاقين عقليا

الدراسة الثالثة:

هدف البحث إلى الكشف عن دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارات التواصل، مهارات العمل الجماعي و التعاون) تكونت العينة من 30 طفل معاق ذهنيا قابلا للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة و الممارسين للنشاط البدني

الرياضي بصفة منظمة الأقل ، تم اختيارهم بطريقة قصديه، من مركزين بيداغوجيين نفسيين للأطفال المعاقين ذهنيا بولاية معسكر، تم استخدام المنهج الوصفي عن طريق المسح بطريقة الاستمارة الاستبائية . وأهم نتيجة تم التوصل إليها هي (النشاط البدني المكيف له دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية) للمعاقين ذهنيا وو أهم ما التوصيات كانت

كالاتي

- ضرورة إعداد برامج خاصة ومكيفة لتدريب وتعليم المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم يساعدهم في القدرة على اكتساب وتنمية المهارات الحياتية.
- إجبار ممارسة النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين ذهنيا داخل مراكز ذوي الإعاقة الذهني ة.

8. تعقيب على الدراسات السابقة:

- لقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث :
- الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على الأنشطة الرياضية المكيفة التي يهتم بها الإنسان العربي وتجنب بعض هفواتها خاصة تكيفها وتعديلها .
 - الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج وأدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة الاستبيان .

- الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث.

الإطار النظري

الفصل الأول

النشاط البدني المكيف

تمهيد:

يعد النشاط البدني المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق حيث يعمل 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 كغيره من الأسوياء في المجتمع وسنتطرق في هذا الفصل إلى إعطاء نظره حول تاريخ ظهور النشاط المكيف وغاياته المنتظرة من ممارستها وأسسها وتصنيفها وفي الأخير تباين بعض الرياضات الخاصة لفئة إعاقة التوحد.

1 1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان واستخدامهم المصطلح الواحد معان مختلفة فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف فالبرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى جوهر واحد أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد المصابين نذكر من هذه التعاريف:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات:** يعني الرياضيات والألعاب والبرامج التي

يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها ويتم ذلك وفقا لاهتمامات

الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم.

- **أما تعريف ستور (stor):** نعني بكل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم

ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية،

الذهنية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو الإصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.

- **تعريف محمد عبد الحليم البواليز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات والألعاب

التي تتسجم مع ميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة.

ومن خلال هذا العرض تختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها فمثلا في الرياضيات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998 ، صفحة 223).

1 2 تاريخ النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر:

تم تأسيس الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين أو ذوي العاهات أو ذوي الاحتياجات الخاصة في 19 فيفري 1979 وتم الاعتماد عليها رسميا بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في المالي وكذا انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى للنشاط البدني الرياضي المكيف في (CHU) في تقصراين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا.

وفي سنة 1981 نظمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين لاتحادية (ISMGF) وكذلك الفدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران من (24 إلى 30 سبتمبر) حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن.

وشاركت الجزائر في ألعاب إفريقيا بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين يمثلان

ألعاب القوى.

وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي في الجزائر دافعا قويا لرياضة المعوقين في

بلادنا (منشورات الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين، 1996).

1 3 أنواع النشاط البدني الرياضي المكيف:

1 3 1 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، وعلى الرغم 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 كالترويج واللعب... الخ.

ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا 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 لأن النشاط 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 الإجتماعية

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 والمجمعات 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 والتفاهم والاتصال داخل

المجتمع الواحد (درويش وأمين أنور الخولي، 1990، الصفحات 43-44).

1 3 2 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 الذهنية الاجتماعية البدنية والصحية كما هناك نشاطات بدنية نفعية كالنشاط التنافسي و النشاط الترويحي هناك أخرى نفعية وهامة.

1 3 3 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 3 4 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 3 5 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 3 6 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 3 7 المهرجانات الرياضية:

نقد للمهرجانات الرياضية نموذج لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في المجتمع أعداد غفيرة من المواطنين بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف أنواع النشاط مما قد يؤدي بالكثير من التخلص من عامل الخجل من المشاركة والتفاعل مع المجتمع والأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بينهم كما يمكن استعمال هذه

المهرجانات في انتقاء وتوجيه الموهوبين رياضة المنافسة والبطولة (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 191).

1 3 8 التدريب الرياضي:

هو أحد الأشكال المنظمة لممارسة النشاط الرياضي ويخضع القوانين وقواعد هويتهم تحت إشراف المدرسين، وهذا النوع يتم في الأندية الرياضية والفرق المدرسية.

1 4 1 أقسام الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة:

تنقسم النشاطات البدنية والرياضية إلى قسمين رئيسيين وهما النشاطات البدنية و الرياضية الفردية والنشاطات الجماعية و كل قسم يتضمن العديد من الاختصاصات الرياضية ولدى المعاقين يختلف أنواعها ودرجة إعاقتهم ولكن بعد تكييفها من حيث الوسائل والقوانين.

1 4 1 أنشطة فردية:

من بين الأنشطة البدنية والرياضية الفردية التي يمارسها المعوقون نجد ألعاب القوى (جري، رمي، قفز)، السباحة، سباق الدراجات، الجيدو، رفع الأثقال، تنس الطاولة المسابقة، الهوكي، الرمي بالقوس، التزلج على الثلج، الرمي بالسلاح.

وغيرها من الأنواع الرياضية الفردية وتختلف بعض الأسباب باختلاف الثقافات والمناخ من بلد لآخر (Nied de chanterelle, 1993, p. 194).

1 4 2 الأنشطة الجماعية:

من بين الأنشطة الجماعية التي يمارسها المعاقين نجد ما يلي:

كرة السلة، كرة الطائرة، كرة، اليد، كرة الجرس، التجديف، كرة القدم، ب 5 أو 7 لاعبين وغيرها من الرياضات الجماعية.

1 5 طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيفة:

1 5 1 التعديل في النواحي القانونية:

هناك قوانين تحكم كل نشاط رياضي وتنظيم ممارسته يمكن لك كمدرّب أو مدرس أن

تقوم أثناء التدريب بتعطيل بعض النواحي القانونية مثلا: يمكن إلغاء قاعدة التسلل في كره القدم.

التعديل في عدد اللاعبين:

كل نشاط رياضي له عدد معين من اللاعبين في مبارياتها

- كرة السلة مثلا يمكن أن نزيد عدد اللاعبين

- يمكن مثلا كرة القدم أن نقلل عدد اللاعبين

1 5 2 التعديل في الأداء المهاري للحركة:

كل مهارة حركية في أي نشاط رياضي طرق فنية في الأداء وعند عملية التعليم لا بد

أن نطبق هذه الطرق الفنية وكذلك مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة

(الإعاقة الحركية) و يمكن الاستغناء عن بعض الحركات عن سبيل المثال يمكن ممارسة

الوثب الطويل من الثبات بدلا من الحركة.

في كرة السلة يمكن الاستغناء عن مهارة تنطيط الكرة للاعب الكروي المتحرك (عبد

الرحمن محمد العيسوي، 2005، صفحة 12).

1 5 3 التعديل في الأدوات:

لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة فمثلا

✓ استخدام كرسي كبير ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتر الطرف السفلي.

✓ تصغير مساحة الملعب أو تكبيره حسب الحاجة إلى ذلك.

✓ استخدام أجهزة خاصة للرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال لتناسب مثلا حالات

الشلل وموتى الأطراف.

1 5 4 النشاط الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية

المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب، المنافسة... الخ تساعد

بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة

والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة والمشاركة في الشعور العام، وإذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... الخ

كلها تزخر بالتفاعلات والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي، الأمر الذي يتبعونه التربويون فرص تربية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال والشباب على التكيف الاجتماعي الفعال.

إن قوانين وقواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين والقيم والمعايير الخلقية لرياضة اللعب النظيف والتنافس الشريف واحترام وتقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربية كبرى ينطلق ما يسمى بتأثر التدريب من مجتمع الصف من مجتمع الأم (أمين أنور الخولي، 1980 ، صفحة 134).

1 6 تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

1 6 1 النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أو أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والذهنية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض تدريب الوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث انه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة على تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998 ، صفحة 09).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس والقلق والابتكار والإحساس بالثقة و القدرة على الانجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة والشعور بالسعادة والرفاهية (عباس عبد الفتاح رملي ومحمد شحاتة، 1991 ، صفحة 79).

كما أكد مروان عبد المجيد أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاقين إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر والرغبة في اكتساب الخبرة التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة.

وتهدف الرياضة الترويحية على غرس الاعتماد على النفس والانضباط روح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، الصفحات 111-112).

ويمكن تقسيم التروييح الرياضي كما يلي:

1-1-6-1- الألعاب الصغيرة الترويحية:

هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة و الرشاقة و ما على غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

1-1-6-2 الألعاب الرياضية الكبيرة:

وهي الأنشطة الحركية التي تتم باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها إلى وجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية وصيفية أو تمارس طوال العام.

1 6 1 الرياضات المائية:

و هي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة كرة الماء أو التجديف والزوارق الشراعية وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

1 6 2 النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الايجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية وبالتالي استعادة الثقة بالنفس و تقبل الآخرين له ويجعلهم أكثر سعادة وتعاون ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركة إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية وخاصة في مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ويراعي في ذلك الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة

1 6 3 النشاط الرياضي التنافسي:

ويسمى أيضا بالرياضة اللغوية أو رياضة المستويات العالية هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا هدفه الأساسي الإرتقاء بمستوى الكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، صفحة 121).

1 7 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص بعقد اجتماع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا و النفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما والخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا اجتماعيا نفسيا وتربويا اقتصاديا وسياسيا.

1 7 1 الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فإن أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، صفحة 122).

يؤثر التدريب وخاص المنظم على التركيب الجسمي حيث تزداد نحافة الجسم و ثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملاءه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

1 7 2 الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات و يستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر قوة وتماسكا ويبدو هذا جليا في البلدان الأوروبية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين فبلن veblen في كتاباته على الترويج في مجتمع القرن التاسع بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر تستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا على أنه أكثر لهوا وإسرافا (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998 ، صفحة 130).

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويج في ما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة التعود على القيادة لتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي. كما أكد - محمد عوض بسيوني - أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك - عبد المجيد مروان - من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس و التعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور...، كما أن للبيئة والمجتمع وأصدقائه الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق.

1 7 3 الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات نفسها منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسة النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغيير تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عندهم مرض عضوي أو عقلية وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسة النفسية و مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هاميين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب.
- أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر.

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد عن أهمية الحواس الخمس: اللمس - شتم - الذوق - النظر - السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهميه الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس و النظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي الذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل إلى مستوى أعلى من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

1 7 4 الأهمية الاقتصادية:

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسيلة، و إن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد سميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين - فرنارد - في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرون آخرون يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه.

أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 132).

1 7 5 الأهمية التربوية:

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

1-7-5-1- تعلم مهارات وسلوك جديدين:

هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويحوي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة المكتابة مستقبلا.

1-7-5-2- تقوية الذاكرة:

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحوي يكون لها أثر فعال على الذاكرة على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدول يساعد كثيرا

على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في مخازن المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازنها في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.

1-7-5-3- تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي يستغرقه هذه الرحلة.

1-7-5-4- اكتساب القيم:

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيد جديدة إيجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

1 7 6 الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة الذهنية أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في

التراويح: تلفزيون، موسيقى، رياضة، سباحة، شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقاً مع البيئة وقادراً على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية و من العمل الآلي، وتجعله كائناً أكثر مرحاً وارتياحاً فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤدي إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (محمد عادل خطاب، الصفحات 56-57).

خلاصة الفصل:

إن النشاطات البدنية والرياضية الموجهة للمعاقين التي تكيف حسب درجة الإعاقة هي نشاطات عموماً مستمدة من النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها الأفراد العاديين ومنها النشاطات الفردية والجماعية لكنها تكيف حسب نوع الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث الوسائل المستعملة والقوانين وعدد اللاعبين ومقاييس الملعب والوسائل المساعدة للفرد المعاق لممارسته.

الفصل الثاني

السمات النفسية

تمهيد:

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة. و يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث. كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة.

1-2. السمات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع اهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن السمات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها (الصفات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (احمد صلاح الدين خليل، 2007م، صفحة 42).

2-2. أهميتها ومكوناتها:

1-2-2. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن السمات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على الصفات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك الصفات والأكثر من ذلك أن هناك دليلاً على أن السمات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية- كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد وآخرون (1981) وماهوني (1989) وسمث وكريستنزن (1995) وتنتاب السمات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم أن نكون قادرين على تقدير التغير في هذه الصفات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سم يث (1989) (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 126).

2-2-2. مكوناتها:

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات السمات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي السمات النفسية التالية (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 01):

- التصور الذهني .
- إدارة الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط.
- الانتباه.
- بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن السمات النفسية الواجب تتميتها في البرامج التدريبية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 326):

- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- التصور الذهني .
- الاسترجاع الذهني .

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات السمات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر السمات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي (إبراهيم عبد ربه، 2006 ، صفحة 13):

- الاسترخاء.

- التصور.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية.
- الطاقة النفسية.

وتتفق ماجدة محمد إسماعيل وآخرون مع الباحثين الآخرين في أن أهم الصفات الذهنية الأساسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 95):

- الاسترخاء.
- التصور الذهني .
- الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- التحكم في التوتر.
- وضع الأهداف.
- الاسترجاع الذهني .
- حل المشكلات.

وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات السمات النفسية (إبراهيم عبد ربه،

2006 ، صفحة 42):

2-2-2-1. الاسترخاء :

احد الصفات الذهنية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب والمنافسة الرياضية.

2-2-2-2. التصور الذهني :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد الذهني للأداء.

2-2-2-3. تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

2-2-2-4. الضغوط النفسية:

وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 87).

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات الذهنية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 91).

2-2-2-5. الانفعالات النفسية:

وهي أزمات عابره وطارئة لا تدوم وقتا طويلا وإنما حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين أثناء المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 61).

وهناك علاقة متداخلة بين هذه الصفات حيث ان تطوير وتنمية إحدى هذه الصفات يساعد في تطوير الصفات الذهنية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

1. الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور الذهني وفي نفس الوقت فان التصور الذهني ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
2. التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.
3. يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور الذهني وحتى يمكن التصور الذهني بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.
4. الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
5. تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.

6. انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور الذهني بفاعلية ومن

خلال التصور الذهني للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية

المثلى.

7. التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة فيعزل اللاعب

عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.

8. التصور الذهني للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير

التصور الذهني بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور الذهني

يومية.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية الصفات فمرة ترد تحت تسمية

السمات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجيب عن هذا

التساؤل علي الأمير بان العمليات الذهنية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية

والفلسفة تسميها الوظائف الذهنية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها

الحياة الذهنية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا

هذه العمليات بأنها النشاط النفسي (علي الامير، 2002، صفحة 240).

2-3. تنمية وتطوير السمات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم السمات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب

السنوية حيث يؤكد مارتنر: "إن برنامج تدريب السمات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما

لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع

برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي".

وإلى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية السمات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في الصفات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة. ويشير جاك ج ليزيك: "إن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير السمات النفسية هي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 362):

المرحلة الأولى: وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء الصفات من أجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه الصفات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

المرحلة الثانية: ويتم فيها استخدام الصفات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

المرحلة الثالثة: ويتم استخدام الصفات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

2-4. خطوات تعلم السمات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات أساسية يمكنان تقديمها كما يلي (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 96):

2-4-1. الخطوة الأولى: التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن من:

أ. التحقق من أن هذه الصفات يمكن تعلمها.

ب. تفهم الدور الذي تلعبه هذه الصفات في التأثير على الأداء.

ج. تعلم كيفية تطوير هذه الصفات.

2-4-2. الخطوة الثانية : الاكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه الصفات من خلال برنامج تدريبي منظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

2-4-3. الخطوة الثالثة : الممارسة

الممارسة المنتظمة لهذه الصفات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم الصفات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه السمات النفسية التالية:

2-4-3-1. المتابعة الذاتية:

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه السمات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه الصفات التي يقوم بتعلمها.

2-4-3-2. التقويم الذاتي:

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

2-4-3-3. التدعيم الذاتي:

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير السمات النفسية.

2-5. مبادئ ومراحل تطوير السمات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير السمات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه السمات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب الذهني مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

2-5-1. المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير الصفات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء الصفات الفردية للاعب.

2-5-2. المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب الذهني عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

2-5-3. المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

المرحلة الأولى:

تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير السمات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية:

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والذهني بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور الذهني ، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع الذهني بطريقة فعالة.

المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

المرحلة الخامسة:

تطبيق الصفات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل الصفات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على السمات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير السمات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه.

ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه الصفات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير السمات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار الصفات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية السمات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان الصفات مثل التصور الذهني وتركيز الانتباه والاسترجاع الذهني وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في الصفات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالبا ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي. مثل :

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة،
 - إظهار الثقة بالنفس،
 - استخدام التركيز،
 - الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء،
 - استخدام الصور الإيجابية في التفكير،
 - ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم،
 - تحديد الأهداف،
 - وجود خطط متطورة جدا لاستراتيجيات المواجهة
- يقترح بعض علماء النفس الرياضي نصائح وتوجيهات لأداء الرياضيين:
- لتعزيز الثقة، ممارسة خطط محددة للتعامل مع المشاكل خلال المنافسة
 - الممارسة الروتينية للتعامل مع الظروف غير الاعتيادية والتوترات قبل وأثناء المنافسة.
 - التركيز كليا على الأداء المقبل وحجب الأفكار والأحداث غير ذات صلة.
 - استخدم عدة بروفات عقلية خاصة بالأداء تسبق المنافسة.
 - لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين أمامك في المنافسة - لكن بدلا من ذلك ركز على ما يمكنك التحكم به - أي الأداء الخاصة بك.

- وضع خطط مفصلة للمنافسة.
- تعلم كيف تتحكم في تنظيم الاستثارة والقلق.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه توصلنا إلى الدور التي تلعبه السمات النفسية في النشاط البدني و الرياضي، ما يجعل الفرد العادي أو المعاق يخفف من القلق و التوتر و شعير بالراحة اعتمادا على تدريب السمات النفسية، و هذا ما يبرز الدور الهام الذي يقع على عاتق الأخصائيين أو المربين في هذا المجال.

الفصل الثالث:

الإعاقّة الذهنيّة

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل الإمام بموضوع الإعاقة الذهنية بحيث سنتطرق أولاً إلى تحديد مفهوم التخلف الذهني ، ثم نتبع ذلك بدراسة خصائص الأطفال المتخلفون ذهنياً (الأكاديمية ، الذهني ة، الجسمية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية، السلوكية). المرتبطة بها، و لفت انتباه المربين إلى الانعكاسات والآثار السلبية لهذه المشكلة على المجتمع.

3-1. مفهوم التلخف الذهني :

تقع ظاهرة التلخف الذهني ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة ، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب و الاجتماع و التربية و غيرهم تحديد مفهوم للتلخف الذهني ، و طرق الوقاية منه، و أفضل السبل لرعاية الأشخاص المتلخفين عقليا.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن الباحث في مجال التلخف الذهني يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون و العاملون في هذا الميدان، و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فق استخدم الباحثون الإنجليز و الأمريكان مصطلحات من قبل دون عقل، و صغير العقل، و نقصان العقل، وفي آخر الخمسينيات تخلوا عن هذه المصطلحات و استخدموا مصطلح التلخف الذهني ، واصطلاح التأخر الذهني .

أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة، منها القصور الذهني ، النقص الذهني ، الضعف الذهني ، التأخر الذهني ، و الإعاقة الذهنية .

ويرجع هذا التعدد إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية و البعض الآخر ترجمها بحسب مضمونها و اختلفوا في تحديد هذا المضمون، فمنهم من يعرف التلخف الذهني على أنه يعتبر عملية من العمليات الصعبة والمعقدة (ماجدة السيد عبيد، 2000، الصفحات 20-21).

يقصد بالتخلف الذهني [توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ] (مصري عبد الحميد حنورة، 1991، صفحة 84)

كما يمكن تعريف التخلف الذهني بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء الذهني العام للشخص و يصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي (محمود محمد رفعت حسن، 1977، صفحة 34).

ومن خلال هذه التعاريف المختلفة قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية والسيكولوجية و الاجتماعية.

2-3. التعريف الطبي:

يعتبر التعريف الطبي من أقدم تعريفات حالة الإعاقة الذهنية ، إذ يعتبر الأطباء من أوائل المهتمين بتعريف وتشخيص ظاهرة الإعاقة الذهنية ، و قد ركز التعريف الطبي على أسباب الإعاقة الذهنية ففي عام 1900م ركز إرلاند على الأسباب المؤدية إلى إصابة المراكز العصبية، و التي تحدث قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وفي عام 1908م ركز ثريد جولد على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل الولادة أو بعدها.

وعلى ذلك يتمثل التعريف الطبي للإعاقة الذهنية في وصف الحالة و أعراضها وأسبابها، وقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبة وصف الإعاقة الذهنية بطريقة رقمية تعبر عن مستوى ذكاء الفرد (ماجدة السيد عبيد، 2000، الصفحات 16-17).

3-3. التعريف السيكومتری:

ظهر التعريف السيكومتری للإعاقة الذهنية نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف الطبي ، حيث يمكن للطبيب وصف الحالة ومظاهرها وأسبابها ، دون أن يعطي وصفا دقيقا وبشكل كمي للقدرة الذهنية ، فعلى سبيل المثال قد يصف الطبيب حال الطفل المنغولي ويذكر مظاهر تلك الحالة من الناحية الفيزيولوجية وأن يذكر الأسباب المؤدية إليها، و لكن لا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة، بسبب صعوبة استخدام الطبيب لمقياس ما من مقاييس القدرة الذهنية كمقياس ستانفورد بينيه للذكاء أو مقياس وكسلر لذكاء الأطفال وبسبب من ذلك، ونتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد بينيه في عام 1905م وما بعدها بظهور مقياس ستانفورد، في الولايات المتحدة الأمريكية (1916 - 1960)، ومن ثم ظهور مقاييس أخرى للقدرة الذهنية ومنها مقياس وكسلر لذكاء الأطفال عام 1949م، و غيرها من مقاييس القدرة الذهنية وقد اعتمد التعريف السيكومتری على نسبة الذكاء (I. Q) كمحك في تعريف الإعاقة الذهنية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين ذهنيا ، على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة الذهنية (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 18).

وتختلط على بعض الدارسين مصطلحات لها علاقة بالإعاقة الذهنية مثل مصطلح بطيء التعلم وصعوبات التعلم والمرض الذهني ، وقد يكون من المناسب هنا التمييز بين حالات الإعاقة وحالات بطء التعلم، حيث تمثل حالات بطء التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين 70 - 85 درجة، ومن المناسب أيضا التمييز هنا بين حالتي بطء التعلم وحالات صعوبات التعلم، حيث تمثل حالات صعوبات التعلم تلك الفئة من الأطفال التي لا تعاني من نقص في قدرتها الذهنية حيث تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 85 - 145 درجة.

كما قد يكون من المناسب التمييز في هذا الصدد بين حالات الإعاقة الذهنية من جهة و التي تعاني من نقص واضح في قدرتها الذهنية ، بل قد تكون عادية في قدرتها الذهنية ، و من ذلك يفقد ذوي حالات المرض الذهني (الجنون) صلتهم بالواقع ويعيشون في حالة انقطاع عن العالم الواقعي (أمراض جنون العظمة والاكتئاب و الفصام بأشكاله ،... إلخ) (ماجدة السيد عبيد، 2000، الصفحات 23-24)

3-4. التعريف الاجتماعي:

ظهر التعريف الاجتماعي للإعاقة الذهنية نتيجة للانتقادات المتعددة لمقاييس القدرة الذهنية وخاصة ستانفورد بينيه، ومقياس وكسلر، في قدرتها على قياس القدرة الذهنية للفرد، فقد وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثيرها بعوامل مرضية وثقافية

وعقلية واجتماعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور المقاييس الاجتماعية، والتي تقيس مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستجابته للمتطلبات الاجتماعية.

أما دول فيعرف التخلف، من وجهة نظر نفسية اجتماعية تعريفا شاملا محددًا محاولًا التغلب على العيوب التي يقع فيها تعريف توريد جولد في استخدامه الصلاحية الاجتماعية كمحك للتعرف على التخلف الذهني واستطاع دول أن يحدد ما يقصد بالصلاحية الاجتماعية، كما استطاع وضع تعريف للتخلف الذهني قائم على أساس الصلاحية الاجتماعية، كما قدم وسيلة للتعرف على هذه الصلاحية بشكل أكثر تحديدا وشمولا مما قدمه توريد جولد، يعرف دول التخلف الذهني فيقول أن الفرد المتخلف ذهنيا إنما هو الشخص الذي تتوفر فيه الشروط التالية:

- 1 - عدم الكفاءة الاجتماعية بشكل يجعل الفرد غير قادر على التكيف الاجتماعي بالإضافة إلى عدم الكفاءة المهنية وعدم القدرة على تدبير أموره الشخصية.
- 2 - أنه دون مستوى الفرد العادي من الناحية الذهنية.
- 3 - أن تخلفه الذهني قد بدأ منذ الولادة أو سنوات عمره المبكرة.
- 4 - أنه سيكون متخلفا ذهنيا عند بلوغه مرحلة النضج.
- 5 - يعود تخلفه الذهني إما إلى عوامل تكوينية و إما وراثية أو نتيجة لمرض ما.
- 6 - الشرط الأخير أن حالته غير قابلة للشفاء (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 26).

3-5. خصائص المتخلفون عقليا:

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين ذهنيا يساعد المربون و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين ذهنيا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين ذهنيا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فإن فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين ذهنيا ، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين ذهنيا 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:

3-5-1. 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 ذهنيا 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 ذهنيا وبين درجة

التخلف الأكاديمي، إذن من أكثر الخصائص وضوحاً لدى الأطفال المعاقين ذهنياً 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، وهذا 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 ذهنياً المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع.

و يمكن تلخيص نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها:

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

3-5-2. الخصائص اللغوية:

تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهراً مميزاً للإعاقة الذهنية وعلى ذلك فليس من المستغرب أن نجد أن مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين ذهنياً 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 ذهنيا 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 ذهنيا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث أن الأطفال المعوقين ذهنيا أبطأ في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، و تين الدراسات أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المتخلفين ذهنيا منها لدى غير المتخلفين و خاصة مشكلات التهجنة 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 الذهني الذي يعاني منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف الذهني الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية وأصبحت أكثر انتشارا.

2- أن المشكلات الكلامية واللغوية لا تختلف باختلاف الفئات التصنيفية للتخلف الذهني .

3- أن البنية اللغوية للمتخلفين ذهنيا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين ذهنيا 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 ذهنيا وقد كانت على الشكل التالي:

1- الأطفال المعوقين ذهنيا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

2- الأطفال المعوقين ذهنيا 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).

3-5-3. الخصائص الذهني ة:

من المعروف أن الطفل المعوق ذهنيا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى

المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي ، كذلك أن النمو الذهني لدى الطفل المعوق ذهنيا

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).

3-5-4. الخصائص الجسمية:

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين ذهنيا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى ، إلا أن الأشخاص المتخلفين ذهنيا 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 ذهنيا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية، وهم اقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي وبما أن هؤلاء الأشخاص المتخلفين ذهنيا لديهم أكثر 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 وا لأزمات 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 ذهنيا أكثر مهارة حركية.

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

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

المتخلفين ذهنياً فمعدل النمو لديهم أبداً منه لدى المعوقين.

3-5-5. الخصائص الشخصية:

إن الأطفال المعوقين ذهنياً 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 ذهنياً 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 ذهنياً إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين ذهنياً ضعف في مفهوم الذات (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 55-56).

3-5-6. الخصائص الاجتماعية عند المعاقين عقلياً:

يجعل الضعف الذهني للإنسان المتخلف ذهنياً عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف الذهني فحسب و لكنه يعود أيضاً إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين ذهنياً 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 ذهنيا 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.

3-5-7. الخصائص السلوكية:

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين ذهنيا على نتائج الدراسات المقارنة بين الأطفال العاديين والمعوقين ذهنيا المتماثلين في العمر الزمني ، إلا انه يصعب تعميم هذه الخصائص على كل الأطفال المعاقين ذهنيا 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 ذهنيا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز

على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت درج ات الإعاقة

الذهنية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة الذهنية المتوسطة و الشديدة.

التذكور: ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة الذهنية إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة الذهنية و العكس صحيح ، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين ذهنيا سواء أكان ذلك متعلق بالأسماء أو الوحدات وخاصة التذكر قصير المدى.

انتقال اثر التعلم:

يعاني الأطفال المعاقين ذهنيا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر ، و يعتمد الأمر على درجة الإعاقة الذهنية ، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق ذهنيا 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).

3-6. تصنيف التخلف الذهني :

الهدف الجوهرى من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف الذهني هو المساعدة على وضع وتخطيط برامج وخدمات ملائمة للأفراد والذين يقع مدى أدائهم الذهني في نطاق المستويات المختلفة للبحث الذهني .

إن الشخص المتخلف ذهنياً لا بد من النظر إليه على أنه فرد يملك درجات مختلفة من القدرات في المجالات المختلفة، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج وكلما حصل على التدريب والتعليم اللازمين والمساعدة المستمرة.

ويمكن تصنيف التخلف الذهني إلى ما يلي:

3-6-1. التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

- الإعاقة الذهنية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف الذهني العائلي.

- الإعاقة الذهنية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، و يحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة الذهنية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصاع (عبد الرحمن العيسوي، 1994، صفحة 28).

3-6-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي:

تقسم الإعاقة الذهنية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما

يلي:

المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي

(JOHNDOWN) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع

الإعاقة الذهنية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة الذهني ة. و

تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة الذهنية المتوسطة والشديدة و يمكن

التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (فاروق الروسان، 1998، صفحة

(30

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف

عن فئات الإعاقة الذهنية الأخرى ، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه

المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر

حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط

هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين.

القراءة:

تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الإعاقة الذهنية ، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد ، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الرأس وجحوظ العينين و جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع. أما الخصائص الذهنية لهذه الحالات فتمثل في تدني الأداء الذهني لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدي.

وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25 - 50 درجة ، و تواجه هذه الحالات مشكلات تعليمية تتمثل في القراءة و الكتابة و الحساب و حتى مهارات الحياة اليومية. وترجع أسباب حالات القماءة إلى عوامل وراثية وبيئية، وخاصة النقص الواضح في هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية حيث يتأثر نشاط الغدة الدرقية بعدة عوامل منها الهرمون المنشط لها من الغدة النخامية و حميه اسم سي تصل إليها، و مادة اليود التي تعتبر عاملا أساسيا في نقص هرمون الثيروكسين.

صغر حجم الدماغ:

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة و التي تبدو واضحة منذ الميلاد ، مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد و في صعوبة التأزر البصري الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة ، و تتراوح القدرة الذهنية لهؤلاء ما بين الإعاقة الذهنية البسيطة و المتوسطة ، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل ، و تعرض الأم الحامل للإشعاع (الخالدي ، محمد علي أديب، 1975، صفحة 22).

كبر حجم الدماغ:

تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الإكلينيكية المعروفة في مجال الإعاقة الذهنية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الإعاقة الذهنية البسيطة ، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم - 50 سم ، مقارنة مع حجم محيط الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح أحيانا في الوزن والطول وصعوبة في المهارات الحركية العامة والدقيقة، مقارنة مع نظرائهم من الأطفال العاديين (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 113).

3-6-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء:

و هنا يصنف التخلف الذهني إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة الذهنية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء.

و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة الذهنية إلى الفئات التالية:

التخلف الذهني البسيط:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة ، كما يتراوح العمر الذهني لأفرادها في حده الأقصى 7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم ، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية الذهنية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من الأطفال المعاقين عقليا.

التخلف الذهني المتوسط:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم الذهنية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية الذهنية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين أنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق...إلخ.

لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 % تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا.

التخلف الذهني الشديد:

تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين. وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والذهنية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة الذهنية حسب تغير الذكاء.

3-6-4. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف الذهني :

يعتمد هذا التصنيف في تقسيم الإعاقة الذهنية على حسب متغيري القدرة الذهنية والسلوك التكيفي إذ يؤخذ بعين الاعتبار مقياس الذكاء والدرجة على مقياس السلوك التكيفي، ويشبه هذا التصنيف تصنيف التخلف الذهني على حسب نسب الذكاء مع التركيز على نسبة مظاهر السلوك التكيفي في كل فئة من فئات الإعاقة الذهنية و هي حسب هذا التصنيف تتمثل فيما يلي:

أ- الإعاقة الذهنية البسيطة

ب- الإعاقة الذهنية المتوسطة

ج- الإعاقة الذهنية الشديدة

د- الإعاقة الذهنية الشديدة جدا أو الاعتمادية (فاروق الروسان، 1998، صفحة 19)

3-6-5. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي:

يصنف جمهرة المربين المعوقين ذهنيا إلى فئتين:

- قابلي التعلم

- غير قابلي للتعلم

وتقابل الفئة الأولى طبقة المورون وتقابل الطبقة الثانية طبقتي الأبله والمعتوه ،

وتلتحق الفئة الأولى بمعاهد التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية ، بينما تلتحق الفئة الثانية

بمؤسسات التنقيف الفكري والمهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

يعتبر هذا التصنيف من أكثر التصنيفات شيوعا وتقبلا بين العاملين في هذا المجال

لعدة اعتبارات رئيسية.

كما يمكن تصنيف حالات الإعاقة الذهنية وفقا لمتغير البعد التربوي إلى مجموعات

منها (فاروق الروسان، 1998، صفحة 33):

فئة بطيء التعلم:

تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 إذ هناك اختلاف بين علماء النفس والتربية في تحديدها ، ويتصف هذا الطفل بعدم قدرته على موائمة نفسه مع ما يعطى له من مناهج في المدرسة العادية وعدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي ، حيث يكون متراجعا في تحصيله الأكاديمي قياسا إلى تحصيل أقرانه من نفس الفئة العمرية.

فئة القابلين للتعلم:

توازي هذه الفئة حالات التخلف الذهني البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة الذهنية (فاروق الروسان، 1983، صفحة 34).

فئة القابلين للتدريب:

يوازي هذه الفئة حالات التخلف الذهني المتوسط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء ، ومن بين خصائص هذه الفئة أنهم قابلون للتدريب في المجالات التالية:

- أ - تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس.
- ب - التكيف الاجتماعي في نطاق الأسرة والجيرة.
- ت - تقديم بعض المساعدة في نطاق الأسرة والمدرسة والعمل.

فئة الاعتماديين:

توازي هذه الفئة حالات التخلف الذهني الشديد وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء

للإعاقة الذهنية ويطلق عليها أحيانا الفئة غير القابلة للتدريب ، وهو يحتاج إلى الرعاية

وإشراف مستمرين (فاروق الروسان، 1983، صفحة 35).

3-7. العوامل المسببة للتخلف الذهني :

لقد تحددت بعض أسباب الإعاقة الذهنية بطريقة ملحوظة في العقود القليلة السابقة

نتيجة للتقدم العلمي الواضح في ميادين الطب والعلوم الأخرى ذات العلاقة ، ومع ذلك فإن

70% من أسباب حالات الإعاقة الذهنية غير معروفة حتى الآن ، وينصب الحديث على

25% من الأسباب المعروفة للإعاقة الذهنية فقط.

قد ترجع حالات التخلف الذهني إلى حالة وراثية معقدة ليست واضحة أو مفهومة

تماما في الوقت الحاضر ، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من أفراد الأسرة إلى الإجابة

بالتخلف الذهني .

- قد يرجع التخلف الذهني إلى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية

الملائمة، أو لا تتوفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نموا ملائما.

خلاصة الفصل:

لقد حاولنا من خلال هذا الفصل الإمام بموضوع الإعقة الذهنية بأبعاده المختلفة سواء تعلق الأمر بالبعد النفسي أو الاجتماعي أو الطبي أو الذهني ، حيث أجريت محاولة لشرح التخلف الذهني من جميع هذه الجوانب وإظهار مختلف التعاريف للهيئات والمنظمات الإنسانية حوله ، وما ساهمت به هذه الهيئات في مضمار فهم ماهيته ، وتغير وجهة النظر للمتخلف ذهنيا وإبراز مكانته في المجتمع.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول
منهجية البحث
و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

سننظر في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية، للخروج بنتائج يتم من خلالها الإجابة عن تساؤلات البحث و إثبات صحة الفرضيات.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض أبعاد المهارات النفسية استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي المقارن لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من 60 تلميذ من المعاقين ذهنيا القبليين للتعلم تم اختيارها

بطريقة قصدية.

وتم إجراء البحث على عينة مكونة من 44 طفلا معاقا المركز النفسي البيداغوجي للأطفال

المعوقين ذهنيا - عين الأربعة و تم تقسيمهم إلى مجموعتين على الشكل التالي:

22 طفلا من المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني المكيف

22 طفلا من المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم غير الممارسين للنشاط البدني المكيف

1-3. متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل:** وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله

قياس النتائج. و في بحثنا تمثل في : "النشاط البدني المكيف"

- **المتغير التابع:** يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو : "المهارات النفسية"

الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً إجرائياً للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل

بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية

للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ،

محمدنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ،

واستناداً إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استناداً إلى

الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالب الباحث شخصياً
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

1-4. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: 44 طفلا من المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

1-4-2. المجال المكاني: أجريت الدراسة ب المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين

ذهنيا - عين الأربعاء

1-4-3. المجال الزمني: امتدت من 2021/01/25 إلى غاية 2021/06/15

1-5. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز

هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-5-1. مقياس المهارات النفسية في المجال الرياضي:

اختبار المهارات الذهنية لقياس بعض الجوانب الذهنية النفسية المهمة للأداء الرياضي

وصممه (بل) , و(جون البنسون) , و (كريستوفر شامبروك) , و قد قام (محمد حسن علاوي)

بأقتباسه وتعديله ملحق (1) ,ويتكون ابعاده من :

-القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

-القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

-الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي

والمقياس يتضمن (24) فقرة ,ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالتالي:

-القدرة على التصور ويشمل العبارات

-القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات .

-القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات

-القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات

-الثقة بالنفس وتشمل العبارات

-دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات

ويقوم التلميذ بالاجابة على عبارات مقياس خماسي التدرج الرقم (1) يدل على أن العبارة

تتطبق بدرجة كبيرة جدا , الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ,والرقم

(3)بدرجة متوسطة ,والرقم (4) أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (5) أن

العبارة لا تنطبق عليك تماماً ,

-وتعطى الأوزان للعبارات ذات الإتجاه الموجب الدرجات 1، 2، 3، 4، 5 وتعكس في حال

العبارات ذات الإتجاه السالب.

-والدرجة العليا للبعد تدل على تميز المفحوص بالخاصية التي يقيسها البعد .

1-5-2. المصادر و المراجع :

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع

العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية.

1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالبين الباحثين خلال إصداره ما للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2، س 3، س 4س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

على الشكل التالي:

حيث: ة

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sqrt{\frac{\text{مج}(س-س)^2}{ن}} = ع$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{س} - \bar{س}'}{\sqrt{\frac{2(ع)^2 + 2(ع')^2}{ن-1}}}$$

حيث :

$\bar{س}1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{س}2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب.محمد السمرائي، 1980،

صفحة 76).

1-7. 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)
 واستخدام 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 التلاميذ).
 - **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. بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون
- الجدول رقم (01): يبين معامل الصدق و الثبات للمقياس**

الرقم	الأبعاد	معامل الارتباط	الدلالة
01	القدرة على التصور	0.913	دال عند 0.05
02	القدرة على الاسترخاء	0.899	دال عند 0.05
03	القدرة على التركيز	0.874	دال عند 0.05
04	الثقة بالنفس	0.902	دال عند 0.05
05	مواجهة القلق	0.889	دال عند 0.05
06	دافعية الإنجاز	0.792	دال عند 0.05

خلاصة الفصل:

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس

الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها.

وقد اعتمد الباحثان على جمع بيانات الاستمارة للحصول لمجموعة من النتائج والتي

سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

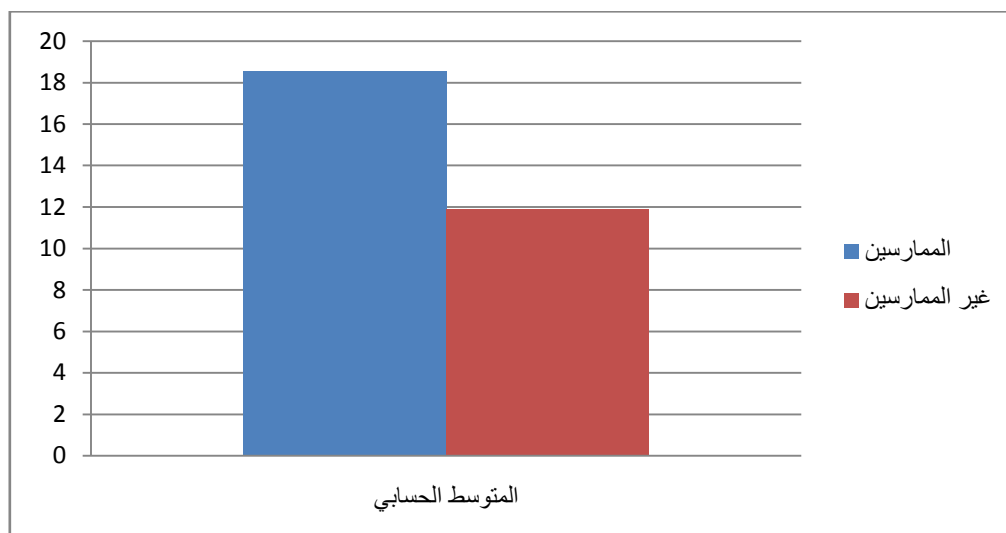
1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 02: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على التصور

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	6.85	3.03	18.54	الممارسين
				3.37	11.90	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 6.85 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على التصور بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على التصور

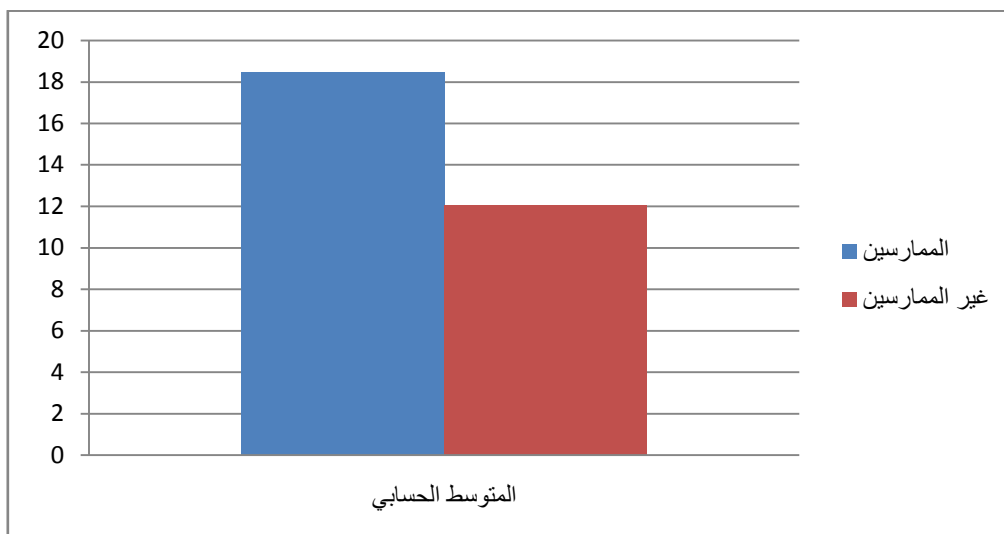


الجدول رقم 03: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على الاسترخاء

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	5.74	3.62	18.45	الممارسين
				3.77	12.04	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 5.74 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على الإسترخاء بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على الاسترخاء



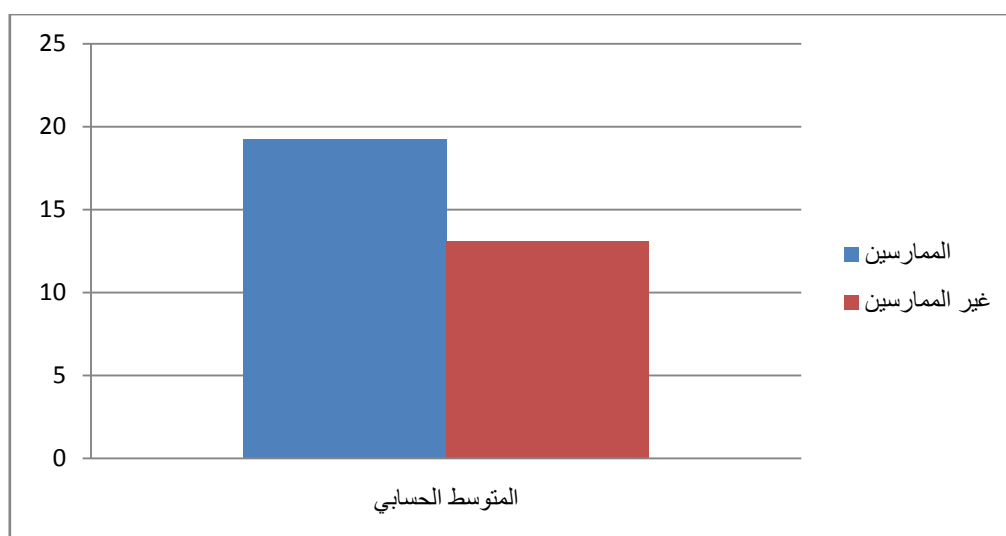
الجدول رقم 04: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على تركيز الإنتباه

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	5.90	3.41	19.27	الممارسين
				3.77	13.13	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 5.90 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على تركيز الإنتباه بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على تركيز

الإنتباه



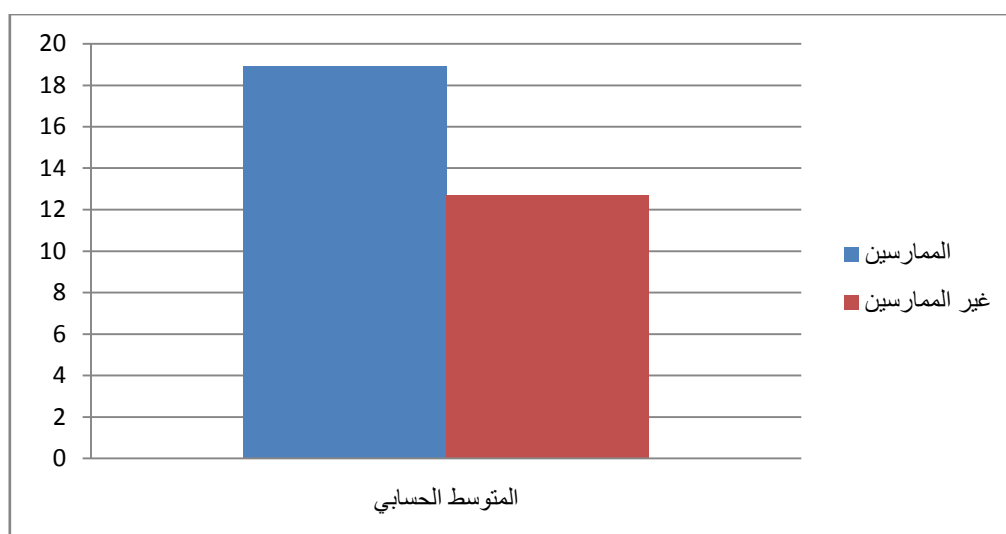
الجدول رقم 05: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد القدرة على مواجهة القلق

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	5.57	4.29	18.90	الممارسين
				2.99	12.68	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 5.57 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على مواجهة القلق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد القدرة على مواجهة

القلق

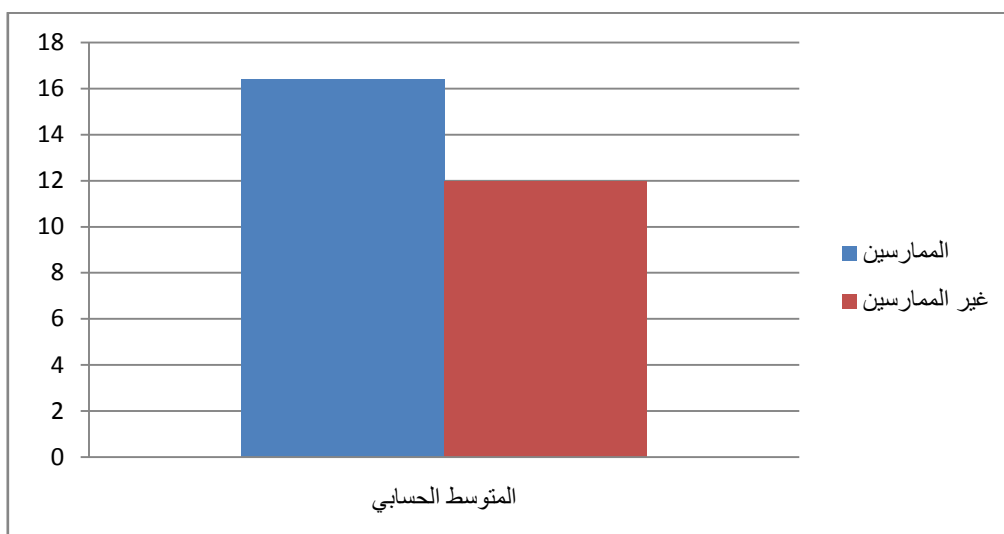


الجدول رقم 06: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد الثقة بالنفس

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	4.98	3.04	16.40	الممارسين
				2.86	11.95	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 4.98 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (05): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد الثقة بالنفس



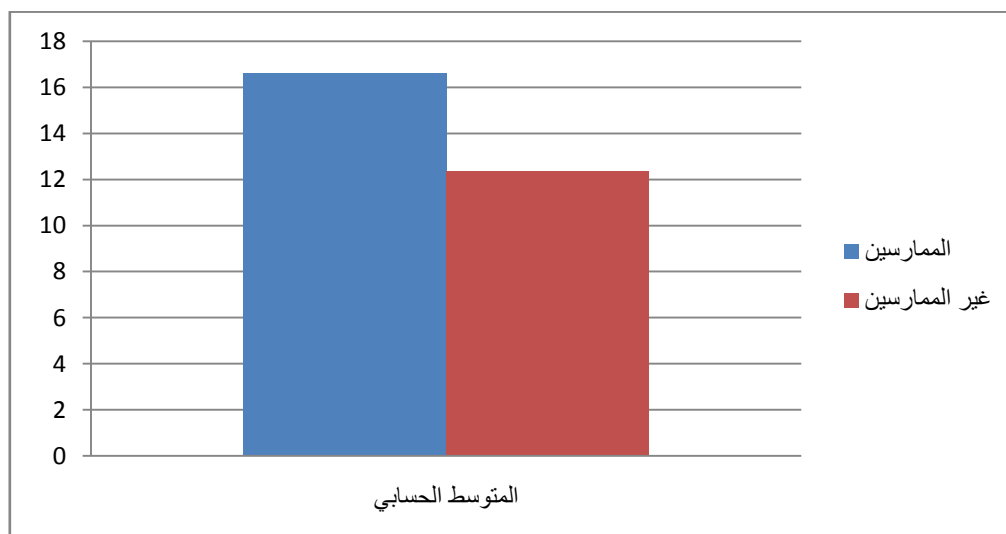
الجدول رقم 07: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في بعد دافعية

الإنجاز

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال معنويا	42	1.68	4.76	3.18	16.63	الممارسين
				3.18	12.36	غير الممارسين

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 4.76 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدرة بـ 1.68 عند درجة الحرية 42 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (06): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في بعد دافعية الإنجاز

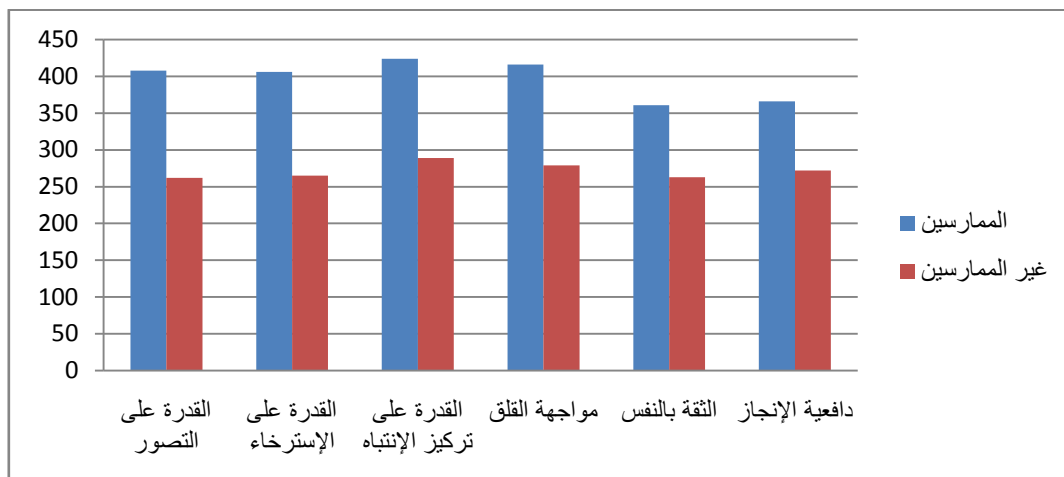


الجدول رقم 08: يظهر دلالة الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في أبعاد المهارات النفسية

مستوى الدلالة عند 0.05	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	مجموع المعاملات	الأبعاد		
دال معنويا	10	2.81	10.68	396.83	408	القدرة على التصور	الممارسين	
					406	القدرة على الإسترخاء		
					424	القدرة على تركيز الإنتباه		
					416	مواجهة القلق		
					361	الثقة بالنفس		
					366	دافعية الإنجاز		
	271.66					262	القدرة على التصور	غير الممارسين
						265	القدرة على الإسترخاء	
						289	القدرة على تركيز الإنتباه	
						279	مواجهة القلق	
						263	الثقة بالنفس	
						272	دافعية الإنجاز	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و حسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ستيودنت نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بلغت 10.68 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية التي المقدره بـ 2.81 عند درجة الحرية 10 و مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الصفات النفسية و الذهنية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف لصالح فئة الممارسين.

الشكل رقم (07): يبين المتوسطات الحسابية للمجموعتين في أبعاد المهارات النفسية



2-2. مناقشة الفرضيات:**2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02)، (03)، (04)، بينت نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ت ستيودنت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد القدرة على التصور والإسترخاء و تركيز الإنتباه و هذا ما يدل على دور النشاط البدني المكيف في تنمية السمات النفسية و الذهنية للمعاقين ذهنيا حيث يقول (الحماحي، 1990، صفحة 194) أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقي النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي .، وبالتالي ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05)، (06)، (07)، بينت نتائج التحليل الإحصائي لاختبارات ت ستيودنت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين ذهنيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني المكيف في أبعاد مواجهة القلق و الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز حيث يقول (كاشف، 2000، صفحة 08) في هذا الصدد: "و يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف أحد الوسائل الحديثة والأساسية في تنمية الفرد ذوي

الاحتياجات الخاصة الممارسين لهذا النشاط، وتأثيره الإيجابي في مختلف الجوانب و المستويات سواء من حيث قدرات واستعدادات الفرد البدنية والذهنية واسترجاع بعض العضلات التي تعتبر تقريبا ضعيفة، وكذا في تنشيط ذوي الاحتياج الخاص وجلب السرور والمتعة له، وتحسين حالته النفسية التي تتميز غالبا بالإحباط والشعور الزائد بالنقص وعدم الشعور بالأمن وغيرها من السمات التي تنتج عن الإصابة بالإعاقة، حيث تؤدي ممارسة النشاط الرياضي المكيف إلى الخروج من حالة الثبات و الانطواء و العزلة و التخلص من القلق والخوف و الحد من العدوان و تعديل السلوك تجاه النفس و الغير ، كما يساهم في إدماجهم في المجتمع بطريقة فعالة و هذا ما أكدته العديد من الدراسات الحديثة". ومن خلال ما سبق بثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) و التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل أبعاد الصفات النفسية و الذهنية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني و الرياضي ومن خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية، يظهر جليا دور النشاط البدني المكيف في تنمية الصفات النفسية و الذهنية للمعاقين ذهنيا و هذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على التصور بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على الإسترخاء بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على التركيز بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد القدرة على مواجهه القلق بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد دافعية الإنجاز بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد السمات النفسية و الذهنية بين المعاقين ذهنيا الممارسين للنشاط البدني المكيف و الغير ممارسين لصالح الممارسين.

2-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة التركيز على النشاطات البدنية و الرياضية المكيف و الترويحية في البرنامج التريوي في مراكز المعاقين عقليا.
- ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للمعاقين ذهنيا من قبل المربين.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أصناف أخرى من ذوي الإحتياجات الخاصة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. إبراهيم رحمة . (1998) .تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط 1. دار الفكر للطباعة والنشر.
2. إبراهيم عبد ربه . (2006) .لمهارات النفسية والاداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي .سوريا :كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين.
3. احمد صلاح الدين خليل (2007) م .(موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات الذهنية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا ،بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة .مصر :جامعة حلوان، العدد الخمسون.
4. أسامة كامل راتب . (2000) .تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
5. الحماحي ، أ .أ . (1990) .أسس بناء برامج التربية الرياضية .القاهرة :دار الفكر العربي.
6. الخالدي ، محمد علي أديب . (1975) .سيكولوجية المتفوقين عقليا .بغداد :مطبعة دار السلام.
7. أمين أنور الخولي . (1980) .طالب الكفاءة التربوية .بيروت :مؤسسة شرف للطباعة.
8. أمين أنور الخولي . (1996) .الرياضة والمجتمع .مصر :المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون.

9. جزار جلال، فاروق الروسان (1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا. عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.
10. حزام محمد رضا القزوني (1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
11. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. درويش وأمين أنور الخولي (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. دار الفكر العربي.
13. د-محمدحسن علاوي، محمدنصرالدين رضوان (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. عباس عبد الفتاح رملي ومحمد شحاتة (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. عبد الرحمن العيسوي (1994). التخلف الذهني. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
16. عبد الرحمن محمد العيساوي (2005). رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.
17. علي الامير (2002). فسلجة النفس، ط 1. بغداد: دار الشؤون الثقافية العامة.
18. فاروق الروسان (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.

19. فاروق الروسان (1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا .
البحرين :مطابع وزارة الإعلام.
20. كاشف ,إ. ف. (2000). الإعاقة الذهنية بين الإهمال و التوجيه . عمان :درا
الطباعة للنشر و التوزيع.
21. ماجدة السيد عبيد (2000). الإعاقة الذهنية . عمان :دار الصفاء للنشر و
التوزيع .
22. ماجدة السيد عبيد (2000). تعليم الاطفال المتخلفين عقليا . عمان :دار
الصفاء للنشر والتوزيع.
23. محمد العربي شمعون (1996). التدريب الذهني في المجال الرياضي .
القاهرة :دار الفكر العربي.
24. محمد جسام عرب، حسين علي كاظم (2009). علم النفس الرياضي .
النجف الاشرف :دار الضياء للطباعة والتصميم .
25. محمد عادل خطاب .النشاط الترويحي، وبرامجه .مكتبة القاهرة الحديثة.
26. محمد نجيب توفيق (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع، ط 1.
مكتبة القاهرة الحديثة.
27. محمود محمد رفعت حسن (1977). الرياضة للمعوقين .مصر :الهيئة
المصرية العامة للكتاب.
28. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي . عمان :
دار الفكر.

29. مروان عبد المجيد إبراهيم . (1997). ألعاب الرياضية للمعوقين . عمان - الأردن :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

30. مصري عبد الحميد حنورة . (1991). رعاية الطفل المعوق . القاهرة :دار الفكر العربي.

31. منشورات الفدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين.(1996) .

32. نزار مجيد الطالب .محمد السمراي . (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .جامعة الموصل.بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.

33. A.stor:U.C.L:ET Outer . (1993). activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale. belgique : print marketing sprl.

34. Nied de chanterelle. (1993). éducation physique tout. Edition viquo.

الملائكة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغاثم

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

تحية طيبة وبعد....

في إطار تحضير مذكرة ماستر في النشاط البدني والرياضي أتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات والتي تقيس المهارات النفسية. فرجائي أن تقرأ كل فقرة وتضع إشارة (x) في الخانة من الخانات الخمس (ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا، ينطبق علي بدرجة قليلة، ينطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا ينطبق علي أبدا) أي مع الإجابة التي تنطبق عليك أكثر وتعبر عن الشعور بصدق، واعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما هي تعبر عن شعورك لا غير . كما أن معلوماتك ستستعمل للبحث العلمي فقط . وبهذا تكون قد ساهمت في إنجاز هذا البحث، وأنت مشكور على ذلك . وإليك مني أطيب الأماني وشكرا.

الطلبة الباحثين:

- بقوق أسامة

- دفايلي عبد الرحمن

لا ينطبق علي أبدا	ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا	العبارة : القدرة على التصور	توزيع العبارة
					أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	01
					أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	02
					يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما أقوم به من أداء حركي	03
					طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	04
القدرة على الإسترخاء						
					أعرف جيدا كيف أقوم بالإسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	05
					عضلاتي تكون متوترة قبل إشتراكني في المنافسة	06
					من السهولة بالنسبة لي قدرتي على الإسترخاء عضلاتي قبل إشتراكني في المنافسة	07
					أستطيع دائما إستئارة حماسي بنفسني أثناء المبارات	08
القدرة على تركيز الإنتباه						
					أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء إشتراكني في المبارات وتتدخل في تركيز إنتباهي	09
					يضايقني عدم قدرتي على تركيز إنتباهي في الأوقات الحساسة من المبارات	10
					مشكلتي هي فقداي للقدرة على التركيز الإنتباه في بعض الأوقات	11

					أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها	12
القدرة على مواجهة القلق						
					أشعر غالبا بإحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها	13
					أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المبارات	14
					عندما أشارك في المنافسة فإنني أشعر بمزيد من القلق	15
					من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وإسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراك في منافسة رياضية	16
الثقة بالنفس						
					أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	17
					عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما إقتربت المباراة	18
					طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	19
					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء إشتراك	20
دافعية الإنجاز						
					قبل المشاركة في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	21
					أفضل دائما الإشتراك في المباريات الحساسة و الهامة	22
					أستطيع دائما إستشارة حماسي بنفسي أثناء المبارات	23
					أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة	24

