

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم: التربية البدنية والرياضية /التدريب الرياضي/نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: نشاط حركي مكيف صحي

العنوان:

فاعلية استخدام الألعاب الحركية الصغرى في تحسين
صفتي التوازن والتوافق لدى الأطفال المعاقين سمعيا
بحث تجريبي أجري في مدرسة الاطفال المعاقين سمعيا 12-15 سنة بولاية الوادي

من إعداد:

تركي عمر

تاريخ المناقشة: 2023/ 6/ 22

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

(أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا
(أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مشرفا ومقررا
(أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا

أ/د. رقيق مداني
أ/د حمودي عايدة
د/ سيفي بلقاسم

2023-2022م

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى عائلتي وبالأخص الوالدين الكريمين

وإلى أبنائي وبناتي وأخواتي وإخواني وإلى الزوجة الكريمة أطال الله في عمرهم جميعاً

وإلى كل أطفال وعمال مدرسة الأطفال المعاقين سمعياً بالرقبية ولاية الوادي على

مساهمتهم ومساعدتهم في أنجاح هذا المشروع العلمي

والشكر كذلك لأناس أعانوا فأخلصوا وأسهموا بعلمهم الوافر وعونهم الصادق ووقتهم

الثمين فلم مني الشكر.

وكذلك زملاء العمل في متوسطة طليبة بوراس البيضاء

كما لا يفوتني هذا المقام ان أتذكر جميع الأساتذة معهد التربية البدنية بجامعة

مستغانم.

الذين قاموا على هذه المسيرة الدراسية وعلى رأسهم الأستاذة الفاضلة:

داعياً المولى - عزَّ وجلَّ - أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

تركي عمر

شكر وتقدير

قال الله تعالى:

"وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

صدق الله العظيم.

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم

بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة "حمودي حميدة" على تفضلها بالإشراف على هذا البحث ونحن نكمن لها التقدير والاحترام لما بذلته من جهد من أجلنا، والذي أثار لنا الطريق بتعليماتها المنهجية وتوجيهاتها القيمة في ميدان البحث العلمي وإلى أستاذة معهد التربية البدنية والرياضة جامعة مستغانم وإلى كل عمال مدرسة الإعاقة السمعية بالرقبية بالواد.

وإلى الذين لم يبخلوا علينا بالنصائح والإرشادات، إلى من ساهم من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا البحث.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

الملخص:

عنوان الدراسة: فاعلية استخدام الألعاب الحركية الصغرى على تحسين صفتي التوازن والتوافق لدى الأطفال المعاقين سمعياً

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة أساساً إلى معرفة أثر النشاط البدني والرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين سمعياً بإعاقه بسيطة.

إشكالية الدراسة: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح لتطوير التوازن والتوافق الحركي لصالح الاختبار البعدي لدى الأطفال ذوي الإعاقة السمعية

فرضية الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج المقترح لتطوير التوازن والتوافق الحركي ولصالح الاختبار البعدي لدى الأطفال ذوي الإعاقة السمعية .

عينة الدراسة: وتمثلت عينة بحثنا من الاطفال ذوي الاعاقة السمعية بمدرسة المعوقين بالوادي وكان عددهم 22 طفل.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: برنامج تأهيلي حركي والاختبارات البدنية

النتائج المتوصل إليها: النتائج المتحصل عليها بعد الدراسة التحليلية المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي تبين أن البرنامج أدى إلى ارتفاع في مستوى نمو المهارات التوازن الحركي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية.

الاقتراحات:

لن انتباه المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة إلى الاهتمام بهذه الفئة.

- توفير العتاد واللوازم الرياضية لفئة الإعاقة السمعية مع تنوع في البرامج الرياضية الترفيهية منها لرفع مستوى المهارات الأساسية.

- تعزيز دور الأسرة والمجتمع، في رعاية وتربية المعاقين

الكلمات المفتاحية: التوازن - التوافق - الإعاقة السمعية-الألعاب الحركية الصغرى.

Résumé:

Titre de l'étude: L'efficacité de l'utilisation de petits jeux moteurs pour améliorer l'équilibre et la coordination chez les enfants malentendants.

Le but de l'étude: Cette étude principalement pour objectif d'étudier l'impact de l'activité physique et sportive revitalisant sur la croissance des habiletés motrices de base par l'application d'un programme d'activité physique adapté pour les enfants handicapés d'obstruction acoustique simple, étude Problématique: Y a-t-il des différences significatives entre les résultats des tests de pré et post différences après l'application du programme pour le développement de l'équilibre cinétique en faveur du post-test chez les enfants ayant une déficience auditive Statistiques L'hypothèse de l'étude: Il existe des différences significatives entre les résultats des tests pré et post après l'application du programme pour le développement de l'équilibre cinétique en faveur du post-test chez les enfants ayant une déficience auditive Statistiques.

L'échantillon de l'étude: L'échantillon se composait de nos enfants de recherche handicapés mini-audio Palmrsh handicapés aeloud et leur nombre était de 22 enfants

Méthodologie: la méthode expérimentale

Outils d'étude: les tests cinétiques et physiques Pathways

Les résultats de référence obtenus: Les résultats obtenus après l'étude de comparaison analytique entre prétest et posttest montrent que le programme a conduit à une augmentation des capacités motrices, l'équilibre et le niveau de développement de cette confirme la validité de l'hypothèse

Suggestions:

Communauté artistique de l'attention en général et la famille, en particulier à l'intérêt dans cette catégorie

- La mise à disposition d'engins et de fournitures pour une classe sportive ayant une déficience auditive Statistiques diversifier dans les programmes sportifs Altervhip eux pour élever le niveau des compétences de base.

- Renforcement du rôle de la famille et de la communauté, dans les soins et l'éducation des personnes handicapées.

Mots clés: équilibre -coordination - Handicap auditif - petits jeux moteurs.

قائمة المحتويات:

الموضوع:	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
شكر وتقدير.....	ب.....
ملخص البحث:	ت.....

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ض.....
قائمة الأشكال.....	ط.....

التعريف بالبحث

1- المقدمة.....	2.....
2- مشكلة.....	4.....
3- الأهداف.....	5.....
4- الفرضيات:	5.....
5- أهمية البحث.....	5.....
6- مصطلحات البحث.....	6.....
7- الدراسات السابقة والمشابهة.....	8.....

الباب الأول: الدراسة النظرية للبحث

مدخل الباب الاول:	16.....
-------------------	---------

الفصل الأول: الألعاب الحركية الصغرى

تمهيد:	18.....
1-1- اللعب.....	18.....
1-2- أنواع اللعب.....	19.....
1-2-1- اللعب العفوي.....	19.....
1-2-2- اللعب التربوي.....	20.....

20	3-2-1- اللعب العلاجي
22	3-1- شروط وصف اللعب
22	4-1- نظريات اللعب
23	1-4-1- نظرية الطاقة الزائدة
23	2-4-1- نظرية الترويح
23	3-4-1- نظرية الميراث
24	4-4-1- نظرية الغريزة
23	5-4-1- نظرية التواصل الاجتماعي
24	6-4-1- نظرية التعبير الذاتي
24	5-1- قيمة اللعب
24	6-1- وظائف اللعب
24	1-6-1- وظيفة تكوين الذكاء
25	7-1- فوائد اللعب
26	8-1- خصائص اللعب ومزاياه
27	9-1- العوامل المؤثرة في اللعب
27	1-9-1- الصحة:
27	2-9-1- الذكاء:
27	3-9-1- البيئة:
27	10-1- دور اللعب في تكوين الأطفال
28	1-10-1- الجانب الاجتماعي
28	2-10-1- الجانب النفسي
29	3-10-1- الجانب الحركي والنفسي الحركي
29	4-10-1- الجانب البدني
30	5-10-1- الجانب الأخلاقي
30	6-10-1- الجانب العقلي

- 30 الجانب العلاجي 7-10-1
- 30 الأهمية التربوية للعب عند الطفل 11-1
- 31 الألعاب الصغيرة 12-1
- 31 تعريف الألعاب الصغيرة 1-12-1
- 32 أهداف الألعاب الصغيرة 2-12-1
- 32 خصائص الألعاب الصغيرة 3-12-1
- 33 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية: 4-12-1
- 33 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة: 5-12-1
- 34 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة 6-12-1
- 35 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة 7-12-1
- 35 الأدوات المستعملة والعناية بها 8-12-1
- 35 الألعاب الرياضية والشبه الرياضية التي تحقق صفة التوازن والتوافق 13-1
- 35 تعريف 1-13-1
- 36 أهمية الألعاب الشبه رياضية 2-13-1
- 37 تقسيم الألعاب الشبه رياضية 3-13-1
- 37 خصائص الألعاب الشبه رياضية 4-13-1
- 37 أهداف الألعاب الشبه رياضية 5-13-1
- 37 المرحلة التحضيرية 1-5-13-1
- 38 المرحلة الرئيسية 2-5-13-1
- 38 المرحلة النهائية 3-5-13-1
- 38 تصنيف الألعاب الشبه رياضية 6-13-1
- 38 ألعاب جد نشيطة 1-6-13-1
- 38 ألعاب نشيطة 2-6-13-1
- 39 ألعاب ذات شدة ضعيفة 3-6-13-1
- 39 ألعاب ترويحوية تثقيفية 4-6-13-1

- 39 7-13-1 ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
- 39 خلاصة

الفصل الثاني: صفتي التوازن والتوافق

- 41 تمهيد
- 41 1-2 - صفة التوازن
- 41 1-1-2 - تعريف صفة التوازن
- 42 2-1-2 - تعريفات صفة التوازن "من جانب العلماء"
- 42 3-1-2 - أنواع التوازن
- 42 1-3-1-2 - التوازن الثابت:
- 42 2-3-1-2 - التوازن الحركي:
- 43 4-1-2 - أهمية صفة التوازن
- 44 5-1-2 - مناطق التوازن في الجسم
- 44 1-5-1-2 - القدمان:
- 44 2-5-1-2 - حاسة النظر:
- 44 3-5-1-2 - نهايات العصبية:
- 44 4-5-1-2 - الأذن الداخلية:
- 44 6-1-2 - عوامل تحكم في التوازن
- 44 1-6-1-2 - مركز الثقل:
- 45 2-6-1-2 - خط الجاذبية:
- 45 3-6-1-2 - قاعدة الارتكاز:
- 46 7-1-2 - أنماط التوازن
- 46 1-7-1-2 - الاتزان المستقر:
- 47 2-7-1-2 - الاتزان غير المستقر:
- 47 3-7-1-2 - الاتزان المتعادل:
- 47 8-1-2 - أنواع الأطوار في الاتزان

47: الطور الأول: 1-8-1-2
48: الطور الثاني: 2-8-1-2
48: (lequilibration anticipée) أو المبادرة 3-8-1-2
48 العوامل التي تؤثر في التوازن 9-1-2
48 العوامل الفسيولوجية 1-9-1-2
49 العوامل الميكانيكية 2-9-1-2
49 العوامل النفسية 3-9-1-2
49 تدريبات لتنمية التوازن 10-1-2
50 مشكلات اختبار التوازن 11-1-2
51 صفة التوافق 2-2
51 تعريف صفة التوافق 1-2-2
53 أنواع التوافق 2-2-2
53 التوافق العام 1-2-2-2
53 التوافق الخاص 2-2-2-2
53 توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم 3-2-2-2
54 الجهاز العصبي والتوافق 3-2-2
55 أعضاء الاستقبال الحسي 1-3-2-2
56 الذاكرة الحركية 4-2-2
56 التوافق داخل العضلة وبين العضلات 1-4-2-2
57 الخصائص العامة للتوافق: 5-2-2
57 التعويض في عمليات التوافق: 6-2-2
58 مظاهر صفة التوافق 7-2-2
59 مكونات صفة التوافق 8-2-2
59 التوازن 1-8-2-2
60 الإحساس بالإيقاع: 2-8-2-2

60 الرشاقة 2-8-3-
60 طرائق تطوير التوافق 2-2-9-
62 العوامل المؤثرة في التوافق: 2-2-10-
62 اختبارات خاصة بالتوافق: 2-2-11-
63 أهمية التوافق 2-2-12-
64 تمارينات التوافق 2-2-13-
65 أنشطة لتنمية التوافق بين العين واليد: 2-2-13-1-
65 أنشطة لتنمية التوافق بين العين والقدم: 2-2-13-2-
66 أساس التوافق الزمني للدفع الفردية 2-2-14-
66 خلاصة

الفصل الثالث: النشاط الحركي المكيف

69 تمهيد
70 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف: 3-1-
70 تطور النشاط البدني المكيف في الجزائر 3-2-
72 تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف 3-3-
72 النشاط الرياضي الترويحي: 3-3-1-
73 النشاط الرياضي العلاجي 3-3-2-
73 النشاط الرياضي التنافسي 3-3-3-
74 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف 3-4-
74 الأهمية البيولوجية: 3-4-1-
74 الأهمية الاجتماعية: 3-4-2-
74 الأهمية النفسية: 3-4-3-
75 الأهمية الاقتصادية: 3-4-4-
75 الأهمية التربوية: 3-4-5-
76 الأهمية العلاجية: 3-4-6-

- 76 3-5-5 طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيف التعديل في النواحي القانونية:
- 76 3-5-1-1 التعديل في عدد اللاعبين:
- 76 3-5-2-2 التعديل في الأداء المهاري للحركة.
- 77 3-5-3-3 التعديل في الأدوات:
- 77 3-6-6 الأهداف العامة للنشاطات البدنية المكيفة:
- 78 3-7-7 دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية «الشاملة»
- 78 3-8-8 الاجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط الحركي المكيف.
- 79 3-9-9 معوقات ممارسة النشاط البدني المكيف.
- 79 3-9-1-1 الوسط الاجتماعي:
- 79 3-9-2-2 المستوى الاقتصادي:
- 80 3-10-10 الإعاقة السمعية.
- 80 3-10-1-1 تعريف الإعاقة السمعية:
- 81 3-10-2-2 الخصائص المشتركة التي تجمع بين المعاقين سمعيا.
- 81 3-10-2-1-1 الخصائص اللغوية.
- 81 3-10-2-2-2 الخصائص المعرفية.
- 82 3-10-2-3 الخصائص الاجتماعية والنفسية.
- 84 3-10-2-4 الخصائص الأكاديمية.
- 84 3-10-2-5 الخصائص الجسمية والحركية.
- 85 3-10-3-3 أهمية حاسة السمع.
- 85 3-10-4-4 أسباب الإعاقة السمعية.
- 86 3-10-5-5 أنواع الإعاقة السمعية.
- 86 3-10-5-1-1 الإعاقة السمعية التوصيلية.
- 86 3-10-5-2-2 الإعاقة السمعية العصبية.
- 87 3-10-5-3 الإعاقة السمعية المختلطة.
- 87 3-10-5-4 الإعاقة السمعية غير العضوية:

88الإعاقة السمعية المركزية
88إشارات الإعاقة السمعية
90الخلاصة:
91خاتمة الباب الأول:
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
93مدخل الباب الثاني:
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
95تمهيد:
961-1-منهج البحث:
961-2-مجتمع وعينة البحث:
961-3-متغيرات البحث
961-4-مجالات البحث:
971-5-أدوات البحث:
991-6-الاساليب الاحصائية:
991-7-التجربة الاستطلاعية.
101خلاصة:
الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج	
1032-1-عرض و تحليل ومناقشة النتائج.
1032-1-1-عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبارات التوازن
2-1-1-1-مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار
103المشي على العارضة
2-1-1-2-مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار
104الوقوف على المشط
1052-1-2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات التوافق

1-2-1-2-1	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار الوثب	105
1-2-2-1-2	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار ضرب الكرة على الحائط	106
2-2-2	مقارنة النتائج بالفرضيات	107
3-2-3	الاستنتاجات	109
4-2-4	الاقتراحات	110
111	الخاتمة:	111
113	قائمة المصادر والمراجع:	113
118	الملاحق	118

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
103	الصدق والثبات	01
106	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار المشي على العارضة	02
107	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على المشط	03
108	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	04
109	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار ضرب الكرة على الحائط	05

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
107	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار المشي على العارضة	01
108	يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على المشط	02
109	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	03
110	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار ضرب الكرة على الحائط	04

التعريف بالبحث

1- المقدمة:

إن مشكلة الإعاقة تعد مشكلة إنسانية ونفسية في معظم المجتمعات، ويزداد حجم الاهتمام بهذه المشكلة خاصة في المجتمعات المتقدمة، حيث تعد رعاية المعاقين ليكونوا طاقة إنتاجية فعالة تسهم في نفع المجتمع، وبالتالي تسهم في تخفيف العبء عن كاهل أسرة المعاق، والدليل على ذلك لو أجبرنا عملية استقراء للتاريخ لو جدنا أن الإعاقة لا تمنع من النبوغ في كثير من المجالات، وتاريخ الإنسان حافل بكثير من الحالات التي حققت انتصارات رائعة وهي معاقة ولم يمنعها العجز من الوصول إلى مستوى النبوغ أمثال طه حسين، مدام كوري، أبو العلاء المعري، هيلين كليروغيرهم.(أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم، 2001، صفحة 45)

وإن الطفل المعاق سمعياً على الخصوص يحقق توازنه النفسي بممارستها لنشاط البدني والرياضي ويرتكز النشاط البدني والرياضي أساساً على الحركة، ويعتبر اللعب جوهرها وروح المنافسة قاعدة وغاية في الوقت نفسه، وهو بهذا يمنح الفرد الفرصة للتعرف والتدريب على الحياة الاجتماعية بقيمتها ومعاييرها ونظمها مع الشعور بالمتعة والرضى.

يعد النشاط البدني والرياضي أحد الأنشطة الإنسانية المهمة كما يعد ذو قيمة أساسية في حياة الفرد لما يقدمه من فوائد فمن الناحية الجسمية يقوي العضلات وينشطها، أما من الناحية النفسية فيساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية كما يخلص من العقدة النفسية التي غالباً ما تسبب له اضطرابات ويمثل دوره من الناحية الاجتماعية في إتاحة الفرصة للفرد بالارتقاء مع غيره من أفراد المجتمع أما من الناحية التربوية فيؤدي إلى اكتساب المهارات الحركية، وبعبارة أخرى نقول أن للنشاط البدني والرياضي تأثير على تكيف الفرد اجتماعياً.

ويجدر بنا التأكيد على أهميته بالنسبة لفئة تتسبب إليها فكرة العجز وعدم القدرة على القيام بواجباتها نحو المجتمع وهي فئة ذوي الاحتياجات الخاصة على العموم وذوي الإعاقات الحسية على الخصوص.

إن التوافق والتوازن في السلوك الاجتماعي للطفل هما أحد مؤشرات الصحة النفسية والجسدية، كما أنه من المعروف أن أسمى أهداف التربية البدنية والرياضية هو تحقيق الصحة النفسية والجسدية، وبهذا نصل إلى أن برامج التربية البدنية والرياضية تتفق مع برامج إدماج المعاقين في هدف واحد وهو تحقيق التوازن والتوافق الحركي والاجتماعي والنفسي والجسدي للفرد سواء كان عاديا أو معاقا.

لذلك ارتأينا القيام بدراسة نقتح من خلالها برنامجا تدريبيا لتحسين التوازن والتوافق الحركي للأطفال المعاقين سمعيا مع التعرف على مدى تأثيره، محاولين من خلال هذه الدراسة الميدانية التأكيد على المنفعة الكبيرة التي تجلبها البرامج التدريبية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة سواء من الناحية الحركية أو الاجتماعية أو النفسية.

2- المشكلة:

إن أهم ما يميز فئة الإعاقة السمعية هو فقدان صفتي التوازن والتوافق وهذا ما أكده المسح المرجعي الذي قام به الطالب الباحث للعديد من الدراسات السابقة والمشابهة في معاهد التربية البدنية والرياضية والذي أكد على أهمية برامج التوازن والتوافق الحركي لدى فئة المعاقين سمعياً.

وبحكم خبرة الطالب الباحث كمرابي لهذه الفئة لدى الجمعية الرياضية للصم و البكم بالوادي لاحظ تهميش وتقصير كبيرين اتجاه هذه الفئة سواء من الجانب المادي و المعنوي مع نقص كبير في المؤطرين ذوي الاختصاص والشهادات.

وعلى هذا الأساس قام الطالب الباحث بإجراء العديد من المقابلات مع مسؤولين وإطارات سامية في الاختصاص وبعض دكاترة معاهد التربية البدنية والرياضية داخل وخارج الوطن والذي استنتج الطالب من خلاله نقص في صفتي التوازن والتوافق لهذه الفئة. وانطلاقاً من:

دراسة باي عبد الحليم تحت عنوان: أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن الحركي للأطفال ذوي الإعاقة السمعية و دراسة هاني الرضي و حسن الحياي تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق على تطوير الأداء المهاري في كرة السلة لدى المعاقين عقلياً ذوي الإعاقة المخففة ونظراً لأهمية هذه الصفتين التوازن و التوافق الحركي توجب الأمر على الطالب إلى وضع برنامج لتحسين صفتي التوازن والتوافق الحركي عن طريق برنامج يركز على الألعاب الحركية الصغرى قصد محاولة احتواء ومعالجة بعض النقص والذي سببه التهميش الذي تتعرض له هذه الفئة.

وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل البرنامج المقترح يحسن من بعض صفات اللياقة البدنية في التوازن و التوافق لدي

الأطفال المعاقين سمعياً ؟

ومنها تدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي:

هل البرنامج المقترح يحسن من صفة التوازن لدي الأطفال المعاقين سمعياً ؟

هل البرنامج المقترح يحسن من صفة التوافق لدي الأطفال المعاقين سمعياً ؟

3- الأهداف:

يمكن توضيح أهداف وأهمية الدراسة فيما يلي:

- ✓ التعرف على واقع الممارسة الرياضية لدى فئة المعاقين سمعياً
- ✓ تحديد الخصائص النفسية و الحركية لدى المعاقين سمعياً.
- ✓ كشف مستوى أفراد عينة البحث في صفتي التوازن والتوافق.
- ✓ اقتراح برامج تعليمي مكيف بالاستخدام الألعاب الحركية لعينة البحث.
- ✓ تقييم مذكرة تأثير البرامج المقترح على مدى تطور الصفات الحركية المعنية الدراسة.

4- الفرضيات:

الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح أثر في تحسين صفتي التوازن و التوافق لدي الاطفال المعاقين سمعياً؟

الفرضيات الجزئية:

للبرنامج المقترح أثر في تحسين صفة التوازن لدي الاطفال المعاقين سمعياً ؟

للبرنامج المقترح أثر في تحسين صفة التوافق لدي الاطفال المعاقين سمعياً ؟

5- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على تأثير استخدام الألعاب الحركية الصغيرة على فعالية صفة التوازن والتوافق لدى تلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.

وكذا تسليط الضوء على فئة تلاميذ ذوي الإعاقة السمعية المهمشين في البحوث العلمية وفي الواقع معاً.

وعليه فإن الأهمية النظرية تكمن في وضع دعامة نظرية يرجع لها أساتذة التربية البدنية والرياضية للبحث والاطلاع، أما الدراسة التطبيقية فأهميتها تكمن في إثبات أو نفي صحة الفرضيات المقترحة وسلامة طرحها مع تقديم مؤشرات ومعطيات ودلائل واقعية من حيث النقد العلمي البناء الذي يبرز النقائص والعيوب ويصحح الأخطاء.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الألعاب

أ- لغة

مصدر الكلمة: لعب، اللهو

نقول لعب الصبي: لها وتسلى (<https://www.almaany.com>)

ب- اصطلاحا

حسن علاوة يعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمنتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوة، 1983، ص:9)

إجرائيا:

فالعاب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار

6-2- الألعاب الحركية الصغيرة

اصطلاحا:

هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

إجرائيا:

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (وديع فرج الين. ص293، 294)

6-3- التوازن

أ- لغة:

وازن يتوازن، توازنا، فهو متوازن

توازن الشيان اتزاناً، تعادلاً، تساويًا في الوزن: -توازن الأحمال -توازن اقتصادي، -

توازن القوى.

ب- اصطلاحا:

يعرفه "الارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 429)

إجرائيا:

التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهيبيا وعضليا

6-4- التوافق

أ- لغة

التوافق: كلمة أصلها الاسم توافق(في صورة مفرد مذكر وجذرها)وفق(وجذعها)توافق

(وتحليلها) التوافق

ب- اصطلاحا

(الارسونيوكم larsen-youco)التوافق بأنه (قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع

مختلفة داخل إطار واحد)

ويعرف فليشمان Fleishman التوافق بأنه (قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد)

إجرائيا:

القدرة على التنسيق أو التوافق بين الحركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا

في وقت واحد

6-5- الإعاقة السمعية

أ- تعريف اصطلاحا

كما تعرف الإعاقة السمعية على أنها حالة مرضية تُؤثر على الجهاز السمعي لدى الفرد وتجعله غير قادرا على أداء وظائفه بالشكل المطلوب أو تُعرف بأنها مجموعة من

المشكلات القادرة على التأثير على قدرة سماع الأصوات بأشكالها المختلفة لدى الفرد بصورة أقل من الحد الطبيعي، وتتراوح في شدتها من الدرجة البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي، إلى الدرجة الشديدة جداً والتي ينتج عنها الصم (عامر فاخر شغاتي، ص 380، 379)

ب- التعريف الإجرائي

حرمان الطفل من حاسة السمع إلى درجة تجعل الكلام المنطوق ثقيل السمع مع أو بدون استخدام المعينات، وتشتمل الإعاقة السمعية الأطفال الصم وضعاف السمع (<http://www.3rbdr.net>).

7- الدراسات السابقة والمثابفة

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة محورا هاما وجب على الباحثين التطرق له، باعتباره استعراض للبحوث التي سبق وأن تناوله موضوع بحثنا أو جزء منه، لذا فرض علينا أن نقوم بفحص ذلك الإنتاج العلمي وتقييمه لكي يعرف غيرنا مزايا أو عيوب المساهمة العلمية في الموضوع

إنالهدفا لأساسيمنتطرقإلىهذهالدراساتوهتحدد ماسبقإتمامه وخاصةمايتعلقبمشكلة البحثالمطلوبدراسنتها لأجلتفادي تكرارالبحث أودراسةمشكلةسبقدراسنتها، إلبجانبإتاحةالفرصة أمامالباحثإنجازبحثه علنحوأفضل، ويذكر " محمدحسنعلوي وأسامةكامراتب "أنالفائدةمن التطرقإلىالدراساتالسابقةتكمن "في أنها تدل الباحث على المشكلات التيتمإنجازها منقبلاًوالمشكلات التي لازالت إلى حاجة لدراسة أو البحثوما الذي ينبغي انجازه، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكونالبحوثالمرتبطةقدعالجتهابالنسبةلمشكلةالبحثالحالية أوتوضحللباحثعما إذاكانتمشكلة البحثقدعولجتبقدر كافمنقبل، الأمرالذيقد لايسندعياجراءمزيدمنالبحثفيهذه المشكلة "

ونظرا لكل هذه الاعتبارات فقد تطلب منا هذا البحث جمع العديد من المراجع التي تصب في الموضوع محل الدراسة، خاصة ما تعلق منها بمفهوم أساليب التدريس والمهارة الحركية، وقد فرضت علينا هذه الدراسة تحضيراً مسبقاً بهدف جمع كل العناصر التي لها علاقة بموضوع البحث من أجل إثرائها وفق ما يخدم بحثنا.

•الدراسة الأولى

عنوان الدراسة: انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر.

اسم الباحث: ساسي عبد العزيز، تاريخ النشر، 2007-2008، جامعة الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية للمدينة الجديدة سيدي عبد الله.

الأهداف: لقد تتجه أهداف هذا الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- هدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة
- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط

- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية

الفرضيات

الفرضية العامة : للألعاب الحركية الصغيرة انعكاس فعال على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط

الفرضيات الجزئية:

- للألعاب الحركية الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية عن طريق الممارسة والتكرار وتناسبها مع قدرات التلميذ .

- للألعاب الحركية الصغيرة انعكاس على اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

عينة البحث: أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد بلغ عدد أفراد العينة 51 أستاذ .

- غرب ولاية الجزائر -

أدوات البحث

الدراسة النظرية: مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.

استبيان نغلق، مفتوح، نغلق مفتوح.

تحليل الدراسة: أهم النتائج المتوصل إليها.

الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف الوزارة الوصية من خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- قيام مفتشي المادة بزيارات لأساتذة التربية البدنية والرياضية والحث على استعمال الألعاب الصغيرة كوسيلة لتعلم المهارات الحركية وجلب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية

- ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في كل الرياضات الفردية والجماعية

- ضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الصغيرة في تحسين عملية التعلم الحركي كي يتم إدماجها في حصة التربية البدنية والرياضية.

الدراسة الثانية

عنوان الدراسة

اثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة لدى أطفال المرحلة العمرية من 9-12.

أ.د. فايز ابو عريضة عميد كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك/اسم الباحث:

الأهداف: هدفت الدراسة للتعرف إلى أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين

عنصر الدقة لدى المرحلة العمرية من (9-12). تكونت عينة الدراسة من (30) طفل من

المرحلة العمري من (9-12) مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية، تم

اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي لمدة (9)

أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع لمدة (45) دقيقة للوحدة الواحدة، واستخدم الباحثون

المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة نظرا لملائمته

لطبيعة الدراسة. تم إجراء القياسات القبالية والبعديه باستخدام اختبارات معدة لهذه الغاية.

وقد تم استخدام الباحثون برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لحساب المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية لمعطيات الدراسة، كما تم استخدام اختبار (T-test) لإظهار

الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وقد أظهرت النتائج وجود تحسن واثر ايجابي للبرنامج التدريبي بالألعاب الصغيرة على تحسين عنصر الدقة وذلك من خلال الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد العينة. إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لصالح المجموعة التجريبيّة.

وأوصى الباحثون بضرورة استخدام اسلوب الالعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية في المدارس والاندية وخاصة للفئة العمرية من (9-12)

الدراسة الثالثة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة. "اسم الباحث: كواسح نذير، تاريخ النشر، 2018-2019، جامعة المسيلة: معهد التربية البدنية والرياضية.

الأهداف: تهدف الدراسة إلى

- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة
- التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بالنسبة للجنسين
- معرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بنوعيه السلمي ومن القفز .
- معرفة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بنوعيه السلمي ومن القفز بالنسبة لمتغير الجنس .
- التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة
- معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر على تعلم التصويب في كرة السلة

- إدراج بعض تمارين التوازن الحركي والتوافق الحركي في الوحدات التعليمية من خلال تعلم الأنشطة الرياضية

- لفت انتباه المسؤولين بإدراج مادة التربية البدنية في جميع الأطوار التعليمية

الفرضيات

الفرضية العامة: في ضوء إشكالية البحث يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المدمج المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس

المنهج المتبع:

المنهج التجريبي .

عينة البحث: حيث تم اختيار العينة من بين تلاميذ الأولى متوسط لثلاث متوسطات من بلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي كان عددهم (30) تلميذ من متوسطتين مختلفتين.

أدوات البحث

الدراسة النظرية :

- اختبار التوازن والتوافق

- اختبار التصويب من القفز

تحليل الدراسة: أهم النتائج المتوصل إليها

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجمعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.
- إن للبرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي دور في تعلم التصويب في كرة السلة.
- الطريقة المدمجة للصفات النفس حركية والمهارية دور كبير في تحسين الأداء المهاري

الدراسة الرابعة

عنوان الدراسة: أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط دراسة ميدانية على مستوى متوسطة نجاح محيو - بلدية عين الطويلة- ولاية خنشلة-

اسم الباحث: شنوف خالد، لغرور عبد الحميد، قادة دين

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الألعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني من التعليم المتوسط (14-12) سنة، أين اعتمدنا على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة ذو التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تكوّن مجتمع البحث من التلاميذ المسجلين للعام الدراسي (2018/2019) في أقسام السنة ثانياً والثالثة بالمتوسطة المحدد عددهم بـ (80) تلميذ وتلميذة وبلغ عدد أفراد العينة (60) أين تم اختيارهم وتقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة بطريقة عشوائية بمعدل (30) فرد لكل مجموعة بين تلميذ وتلميذة

واعتمدوا أيضا كأداة للدراسة كل من الاختبارات (الوثب العريض من الثبات، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار الجري المتعرج لفليشمان) وذلك من أجل قياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، المرونة، الرشاقة).
واستخدم في المعالجات الإحصائية برنامج (spss) المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية وتوصلوا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية عند مستوى دلالة (0.05).

الباب الأول:

الدراسة النظرية

للبحث

مدخل الباب الاول:

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى ثلاثة فصول. حيث تناول الطالب الباحث في الفصل الأول الألعاب الحركية الصغرى مستفيدين من ذلك في برمجة الألعاب الحركية الصغرى لفئة المعاقين سمعياً, أما الفصل الثاني والذي تمحور حول صفتي التوازن والتوافق الحركي قصد الاستعانة به أيضاً في إثراء البرنامج, أما الفصل الثالث فقد اعتبره الطالب الباحث هو أساس هذا البحث حيث تم التطرق إلى أهمية النشاط الحركي المكيف.

الفصل الأول :
الألعاب الحركية
الصغرى

تمهيد:

الألعاب الحركية الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها، وهي تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة، وفي هذا الفصل سنتطرق الى كل لكل ما يتعلق باللعب وألعاب الحركية الصغيرة.

1-1- اللعب

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:
حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص: 09)

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوة، 1983، ص: 9).

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره ويفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب" (، 1981، B.R.ALbermons، p43).

أما " اوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد).

(Oliver camulle، 1973، p31)

واللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل

الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه (عطية محمود: .1949ص 45)

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسئل أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة، شويرال (1974) يتحدث عن "علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد (معرف)، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت.

وحسب " روبن لنون " اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه (Irwiw Hahn.1991. p23.)

- ويوضح العالم " جوتسموتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (الين وديع فرج.2009ص23)

- ويعرفه شاطو CHATAU: " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات " (J ..1976.P29. J (Varin

فبالعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالاً للظهور ويصبح ضرباً من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضى ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق.

1-2-1- أنواع اللعب

1-2-1- اللعب العفوي

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية.

الأطفال الصغار يتوجهون إلى العمل جد هام في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار.

1-2-2- اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (مفتي إبراهيم حمادي، ص 25 - 26)

1-2-3- اللعب العلاجي

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، الطفل لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب. (مفتي إبراهيم حمادي، ص 26).

وتنقسم الألعاب كذلك إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

- الألعاب الصغيرة ((البسيطة))

- الألعاب التمهيدية

- ألعاب الفرق

❖ الألعاب الصغيرة: ((البسيطة))

يشيع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً، وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه.

ولا يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد، وتتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساساً للحياة اليومية وللظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجياً إلى أن تصبح أقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة. (إلين وديع فرج: 2002، ص 26).

❖ الألعاب التمهيدية

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل: لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب. والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق لحد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد أكبر من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تعتبر مجالاً مناسباً لأن يشبع فيه كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق ذاته الخاصة إذا كان ليس له القدرات الحركية المناسبة للممارسة ألعاب الفرق ويمكن التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق.

❖ ألعاب الفرق

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً وتحتاج هذه الألعاب إلى حالات لعب وملاعب ذات مقياس محدد وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان

ثابتة وتنظم لها دورات رياضية على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب. وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة والقوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التعرف واتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي وهي الهدف النهائي الذي نسعى لتحقيقه من خلال الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية، وتعتبر وسيلة تربوية هامة، لشغل الوقت الحر.

تصنف ألعاب الفرق وفقاً للخصائص المميزة لها إلى ما يأتي:

- الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة القدم، كرة اليد، كرة الماء.
- الألعاب الجماعية التي لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل: كرة السلة، كرة الشبكة، وهوكي الميدان.
- الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام اليد مثل: كرة الطائرة، وكرة القبضة.
- الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإعادتها باستخدام أداة مثل التنس، وتتنس الطاولة، وكرة الريش، والإسكواش.
- الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل: كرة القاعدة، البيسبول، الكريكت، واللاكروس.
- الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصي خاصة مثل: الجولف، والبلياردو. (إلين وديع فرج. ص 26 - 30)

1-3- شروط وصف اللعب

- أن يكون الفرد حرا مستقلا.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعيا (متظاهرا).
- أن يكون غير محكوم بقواعد معلومة سلفا.⁽¹⁾

1-4- نظريات اللعب

لقد بحث العديد من العلماء والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك، ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات ما يلي:

1-4-1- نظرية الطاقة الزائدة

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريدريك شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه ((البذل غير الهادف للطاقة الزائدة)) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان

قوة كاملة لفترات طويلة، أثناء فترات الكمون هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة مناسبة وممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

1-4-2- نظرية الترويج

يوضح " جوتسموتس " القيمة الترويجية للعب، حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي، والإجهاد العقلي والقلق النفسي. (مروان عبد الحميد إبراهيم. 1999ص101)

1-4-3- نظرية الميراث

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

1-4-4- نظرية الغريزة

يفيد " جروس " أن لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزءا من التكوين العام للإنسان.

1-4-5- نظرية التواصل الاجتماعي

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي انجلترا الكريكيت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

1-4-6- نظرية التعبير الذاتي

يؤكد " ماسون " أن الإنسان مخلوق نشط إلى أن تكوينه الفسيولوجي التشريح ييقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله

النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفسيولوجية اتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب (N.E Medajaouiri.M.Rachid..91.P5)

1-5-قيمة اللعب

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.
- مساعدته على التكيف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

1-6-وظائف اللعب

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية واللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والحركية للطفل ومن بين أكبر الوظائف نجد:

1-6-1-وظيفة تكوين الذكاء

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء، الحركة تؤدي إلى الملاحظة، والملاحظة تترجم إلى كلام، والكلام يتطلب فكر. (خريف رقيق، أوشيخ كريمو. 2002، ص8)

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقي، ص 119-120)
- ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.
- الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
- إشباع ميول ورغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
- اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال والتغير الحركي.
- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- تنمية وتطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.
- اكتساب المهارات الحركية.
- تنمية عنصر الاتصال (www.almokhtasar.com)

1-7- فوائد اللعب

- للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل.
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكيلا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، 1995، ص4)

1-8- خصائص اللعب ومزاياه

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع ويميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة ويفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب والأمة الواحدة.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي روح الألفة والتسامح.
- إنها خيرة وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاطا رياضيا مميزا وذو نفع عميم.
- أنها تخلق شيئا من الالتزام والوفاء لفريق رياضي أو رياضي أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.
- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها. (نجم الدين السهو ري، 1998، ص25).

1-9- العوامل المؤثرة في اللعب

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية:

1-9-1- الصحة:

من الأكد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

1-9-2- الذكاء:

إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

1-9-3- البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، 1998، ص 25)

1-10- دور اللعب في تكوين الأطفال

يقول " لي - LEE " (اللعب يكون الطفل) عبر العب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق.

تحسين التقنية يأتي تدريجيا عبر مجموع الألعاب التي تعتبر سهلة وتساعد الطفل على الخضوع للقواعد والقوانين والعمل بها، الشيء الذي يجعله يلعب محترما زملائه وخصومه وبذلك يكون قد تحلى بالروح الرياضية وروح الجماعة.

1-10-1- الجانب الاجتماعي

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا واثرائها عاطفيا وانفعاليا، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الأخلاقي.

والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعوا للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء، ولكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنة) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني. (عمر محمد التومي الشيباني. 1981، ص 274)

1-10-2- الجانب النفسي

الطفل كأى كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده.

عن طريق اللعب تجد للطفل وسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكبر تطوعا واستعدادا للعمل، وكذلك فإن العمل يطور الجدية، الإرادة، (الجرعة) وتحفز الرؤية الفكرية لمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب والنسبية.

" إن المحللون النفسيون ينظرون إلي اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى "

((كما يقول "مارداكا" - P.MARDAGA فاللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفيس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز الداخلية المكبوتة))

1-10-3- الجانب الحركي والنفسي الحركي

إن التعليم وتلقين الحركات في الألعاب الجماعية في المجال الحركي والنفسي الحركي يقدم منبع غني بالوضعيات (حذاقة، تنسيق، توازن) والتي هي دائما مطلوبة وملتمسة ومن هنا تأتي العلاقة التي يمكن للعب تكوينها بوضع تمارين صعبة الإنجاز وقليلة

التحفيز، تكون سهلة التنفيذ إذ ما عرضت على شكل لعب، حيث الطفل يظهر الكثير من الراحة والسهولة في حركاته. (مجلة التربية. سنة 1984، ص 52)

يهدف اللعب في هذه المرحلة إلى تحسين خاصية التنسيق والتوازن، وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد هادفية الحركات أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات.

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي العصبي وذلك من خلال اقتراح العاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية، كما ينمي الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل وضعيات مشكلة، حيث تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه تنمية الإحساس المرئي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال عملية تحركه في الحيز ومحاولة اللعب مع الزملاء وبذلك ينضج لديه مفهوم التوجيه في الفضاء، وكذلك مفهوم الأمكنة أي يقدر المسافة بينه وبين الزميل والمسافة بينه وبين الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة واستقبالها، أو الكشف عن مهارة حركية أخرى عن طريق الخلفية (روح الإبداع).

في فترة البلوغ إمكانية السيطرة والتحكم في النفس تكون ضعيفة، السلوك الحركي أخرق، ونلاحظ كذلك ظهور التكرار لحركات طفيلية وإشارات صغيرة لعدم التنسيق. إن دور اللعب يمكن أن يدخل كعامل أساسي في التعليم وتطوير الخصائص المتنوعة كتتمية المهارة الحركية (المظهر الحسي الحركي) واكتساب المهارات الفنية إلى غير ذلك من الصفات.

1-10-4- الجانب البدني

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فالعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. (سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك. 1983، ص 47)

1-10-5- الجانب الأخلاقي

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل بحيث يوصل الطفل على التحكم على تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها وكذا نلاحظ أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار، وأثناء اللعب يرفضون أدني غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة. (سوزانا ميلر. 1987، ص 167)

1-10-6- الجانب العقلي

إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساساً من التقييد والتي تعتبر انعكاساً لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية، فلكي يلعب الطفل.

1-10-7- الجانب العلاجي

العلاج باللعب من طرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسياً حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه وقد استخدم هذه الطريقة كل من " فرويد " واتبعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة

التعبير لدي الأطفال وتري " كلاين " أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا تكون على وعي بها.

1-11- الأهمية التربوية للعب عند الطفل

إن الكثير من العلماء وضعوا اللعب كمنهاج للطفولة المبكرة لما له من أهمية ودور كبير في تكوين شخصية الطفل مستقبلاً، فيقول " شاتو " عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب، فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام، أصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب. (ألو بلنيسكايا. 1980، ص 164)

فانطلاقاً من رأي " شاتو " حول أهمية اللعب بالنسبة للطفل هناك أيضاً من العلماء من أيدهم وحاولوا أبرز هذه الأهمية، فالموسوعة التربوية تؤكد أن الألعاب التربوية

تساهم في اكتساب المعارف وتطوير القدرات العقلية وبين " داك رالي " أن اللعب ليس سوى وسيلة من الوسائل التربوية كما نبه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها. (Jean piegt. 1972. P92)

1-12-1 الألعاب الصغيرة

1-12-1-1 تعريف الألعاب الصغيرة

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

- "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها. (أمين أنور الخولي. 1994، ص171).
- "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة" (عظيات محمد خطاب، 1990، ص63)
- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد بالشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.
- "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"⁽⁴⁾

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار. 1990، ص:135، 136)

1-12-2 أهداف الألعاب الصغيرة

طريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية...الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (Eric bottym ،1981. p28)

1-12-3- خصائص الألعاب الصغيرة

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

1-12-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تتجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (عطيات محمد خطاب 1999ص 171).

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (قري عبد الغني وآخرون، ص 41 (2004).

1-12-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، ص 172-173).

- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

1-12-6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:
تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (قاسم المندلاوي وآخرون. ص 180)

1-12-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات

لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

1-12-8- الأدوات المستعملة والعناية بها

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري عبد الغاني وآخرون. 1996ص:42)

1-13-1 الألعاب الرياضية والشبه الرياضية التي تحقق صفة التوازن والتوافق 1-13-1-1 تعريف

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

- التحفيز

بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل:

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.

- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها:
 - احترام شخصية الطفل.
 - إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت.
- التحضير

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة. (سوزانا ميلر. 2000 ص 192)

1-13-2- أهمية الألعاب الشبه رياضية

- تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:
- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختل.
- تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

1-13-3- تقسيم الألعاب الشبه رياضية

- حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي:
- ألعاب المسافة.
 - ألعاب الكرة.
 - ألعاب الفصل.
 - ألعاب التتابع.
 - ألعاب اختبار الذات.
 - ألعاب مائية. (إلين وديع فرج. 2000 ص 26)

1-13-4- خصائص الألعاب الشبه رياضية

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء.
- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدفة.
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.

1-13-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على درس التربية البدنية والرياضية، ولكن استعمال الألعاب الشبه رياضية في كل جزء من أجزاء الحصة لديه أهداف ثانوية أخرى نوردتها فيما يلي:

1-13-5-1- المرحلة التحضيرية

تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة غرضين أساسيين وهما:

أولاً: القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد خلال طول الحصة، والهدف التالي هو تنشيط الحصة قصد تحفيز الطلبة على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في صياغ عملية الترقية.

1-13-5-2- المرحلة الرئيسية

وتستعمل الألعاب في هذه المرحلة لتعزيز وتدعيم عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

1-13-5-3- المرحلة النهائية

وتستعمل الألعاب الشبه رياضية في المرحلة النهائية لخدمة هدفين أساسيين ويتمثل الأول في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك التلاميذ في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير، ((جهد بدني كبير)) أو إذا كان البرنامج المدرسي يسمح بذلك أي عدم وجود حصة دراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية. (Rachid Aoudia .1986. P5.)

1-13-6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات 1991-1992P38 .. ChachouaBrahim.Meseausi.Braham.Bentaha (Sid-Ahmed)

1-13-6-1- ألعاب جد نشيطة

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

1-13-6-2- ألعاب نشيطة

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

1-13-6-3- ألعاب ذات شدة ضعيفة

وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال.

1-13-6-4- ألعاب ترويحوية تثقيفية

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف. (بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون. سنة 1999 ص 22)

1-13-7- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

- باشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
 - باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.
- نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال: على المربي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:
- القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.
 - تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط. (منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، 1996).

خلاصة

يعتبر اللعب بصفة عامة والألعاب الحركية الصغيرة بصفة خاصة من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتمثل في: تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة وكذا تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء وتلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة ومساعدته على التكيف الاجتماعي وتسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.

الفصل الثاني: التوازن والتوافق

تمهيد

تعتبر صفة التوازن والتوافق لتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للاحتفاظ بالتوازن والتوافق نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ بتوازن وتوافق الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشتمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي، وفي هذا الفصل سنتطرق لكل من صفة التوازن والتوافق وكذلك فئة تلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.

2-1-1- صفة التوازن:

2-1-1-2- تعريف صفة التوازن

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهيبيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب...إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه .

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا بالرشاقة ويشير "جونسون" و"نيلسون" أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية، كما يشير أيضا أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و"هوفمان" خطأ الفكرة

السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان

2-1-2- تعريفات صفة التوازن "من جانب العلماء"

يعرفه "الارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا (محمد صبحي حسنين، 1995، ص429).

ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم .

2-1-3- أنواع التوازن

2-1-3-1- التوازن الثابت:

وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن .

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الأداء.

2-1-3-2- التوازن الحركي:

وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة (محمد صبحي حسني، 1995، ص 429-430-431-432).

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (وجدي مصطفى الفاتح- د. محمد لطفي السيد، 136، ص، 2002)

2-1-4- أهمية صفة التوازن

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي... إلخ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت "إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية"، وفي هذا الخصوص يشير "هوفمان" إلى أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم.

كما أثبت "سكوت" وجود علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي مما جعل ضرورة أن تتضمن أي طريقة حركية اختيارية التوازن، ونظرا لكون التوازن يعتبر أحد العوامل اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية فإن الرياضيين يتميزون في هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين، حيث نجح "نيسن" في إثبات غير الرياضيين بحيث أثبت هذه الظاهرة في إحدى دراساته، كما توصل باحثون آخرون إلى نتائج مماثلة، مثلا نجح "سلاتر" و"هاميل" في إثبات أن الرياضيين (أعضاء الفرق الرياضية) حققوا نتائج عالية في اختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من طلبة التربية البدنية والرياضية، كما ثبت أن نتائج طلبة التربية البدنية والرياضية باستخدام اختبار "ري نولد" قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون، كما وجدت "مينبي" أن المصارعين ذوي المستويات المرتفعة كانوا أفضل من أقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في التوازن وفي تعلم الاتزان.

كما أثبت "جدوس" أن السباحين المتقدمين يتمتعون بتوازن حركي يفوق أقرانهم الضعاف في السباحة وهذا وقد أثبت "جندين" أن مشاركة فريق أنشطة التربية البدنية أدى إلى تحسين القدرة على التوازن لدى بعض طالبات إحدى الكليات. يعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك "كلارك" و"كارتر".

كما يعتبر التوازن أحد مكونات الأداء البدني حيث أقر ذلك "بارو" و"ماك جي" كما يعتبر "ماتيوور" التوازن أحد مكونات القدرة الرياضي.

2-1-5- مناطق التوازن في الجسم

توجد عدة مناطق في الجسم وهي:

2-1-5-1- القدمان:

تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد

2-1-5-2- حاسة النظر:

أثبتت البحوث بأن الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدماً يساعد في تحقيق التوازن (محمد صبحي حسنين. 432-434).

2-1-5-3- نهايات العصبية:

وهي الأوتار الموجودة في نهاية العضلات

2-1-5-4- الأذن الداخلية:

يقول "كارل بيرنهارت" تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته كما وجد "بادن" أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجة أعلى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماماً.

2-1-6- عوامل تحكم في التوازن

2-1-6-1- مركز الثقل:

هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء العين ويعرفه البعض بكون النقطة التي يرتكز عليها الجسم، ويمكن تحديد مكان مركز الجسم باستخدام الأسطح حيث أن نقطة التقاء الأسطح التالية هي:

أ- السطح الأفقي أو العرضي:

يقسم جسم الإنسان إلى قسمين علوي وسفلي وهو السطح الذي نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ولكن لا يحدد مكانه ب- السطح السهمي أو الجانبي: يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار وهذا السطح يحدد وجود نقطة المنتصف تماماً ولكن لا يحدد مكانه تماماً فقد يكون للأمام أو الخلف

ب- السطح الجبهي أو الأمامي:

يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل، ونقطة تلاقي الأسطح الثلاثة هي ثقل الجسم، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماثلة فإن مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها أما في الأجسام غير المنتظمة فإن مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف وبالنسبة للإنسان فإن مركز الثقل ليس في مكان ثابت...فهو يتحرك في اتجاه حركة الفرد حيث وجد:

- مركز الثقل اتجاه الجزء المتحرك.

- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي.

2-1-6-2- خط الجاذبية:

هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى الوهمي، حيث أن التقاءهما يمثل خطا عموديا هو خط الثقل وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان (محمد صبحي حسانين. ص 432-434).

2-1-6-3- قاعدة الارتكاز:

وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان (الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في عملية الاتزان:

أ- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:

كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح أيضا، ومنه يمكن أن نستنتج

- الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل.

- السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال (بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل النسبية)

ب- مساحة قاعدة الارتكاز:

كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكبر

ج- العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز:

كلما كان خط الجاذبية قريبا من مركز قاعدة الارتكاز أوعليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح أيضا فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه.

د- ثقل الجسم:

كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أكبر

هـ- الاحتكاك بالسطح:

كلما كانت كمية الاحتكاك أكبر كان الاتزان أفضل والعكس صحيح أيضا فالأرض الملساء يصبح فوقها الفرد أقل قدرة على التحكم في توازنه منه في الأرض الخشنة، ويتضح ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ على التوازن .

و- الانقسام إلى أجزاء:

الجسم مركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عموديا بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على الاتزان أفضل .

ز- العوامل النفسية:

"الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان، مثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع على سطح الأرض، حيث يدخل هنا عامل الخوف الذي يزداد كلما نظر الشخص إلى أسفل وبالتالي تقل قدرته على التوازن .

ح- العوامل الفيزيولوجية:

التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان.

2-1-7- أنماط التوازن

2-1-7-1- الاتزان المستقر:

يتوقف ذلك على مساحة قاعدة الارتكاز وعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد درجة اتزان الجسم هي: أ- اتجاه القوس الذي يرسمه

مركز الثقل في حالة اتزان الجسم، إذا حدثت أي إزاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية وكان القوس الذي يحرك مركز ثقل الجسم للأعلى وعموديا فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل الفصل الأول الاتزان 14 الجسم إلى قاعدة الارتكاز أو نقطة السقوط بعد حدوث الإزاحة يمثل بعد مركز ثقل الجسم ويلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان (قبل الإزاحة) وهذا دليل على أن القوس الذي يرسمه مركز ثقل الأعلى وليس الأسفل، كلما كان القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم الأعلى كان الاتزان أكبر

أ- زوايا السقوط:

لما كانت زاوية السقوط كبيرة زادت درجة اتزان الجسم وزاوية السقوط هي مقدار إزاحة الجسم أي يصل مركز الثقل فوق حافة قاعدة الارتكاز

2-1-7-2- الاتزان غير المستقر:

عند إزاحة الجسم وتحرك مركز ثقل هذا الجسم إلى أسفل فإن الجسم غير مستقر، وفي حالة القمع فإن حركة مركز ثقل الجسم في حالة الإزاحة لأي جانب ستكون للأسفل

2-1-7-3- الاتزان المتعادل:

إذا حدثت أي إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان (السطح المرتكز عليه) فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منتظم

2-1-8- أنواع الأطوار في الاتزان

هناك ثلاثة أنواع من الأطوار في الاتزان هي:

2-1-8-1- الطور الأول:

رفض عدم الاتزان: (**déséquilibre de refus**) هذا الطور ليس ثابتا وفي بعض النشاطات والأفعال ذات طبيعة مخلة بالاتزان فهو لا يظهر والرياضي يسلك من المرة الأولى خصائص الطور الثاني أحيانا وفي معظم النشاطات الرياضية، المبتدئ يحل مشكلة المفارقة برفضه لاختلال توازنه، فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئة الطبيعة (جذع مستقيم ونظر أفقي) يمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر نمطية أكثر منها طبيعية يقول (**la reequilibration A (Posteriori)**): البعدي الاتزان إعادة:

2-8-1-2- الطور الثاني:

" **Goirant Paul** لدى **Bonnet Pierre Jean** "إن الميزة الأساسية للمبتدئ هو أنه لا يحسن تنظيم الاتزان للحركة القادمة، هذا الطور يتميز أحيانا باندفاع أكثر منطقية للجسم في الحركة التي تجعله في وضعية اختلال توازني لذا فالرياضي مجبر للجوء نحو حركات موازنة (إعادة الاتزان) إذا أراد المواصلة بحركة أخرى أو اتقاء السقوط، وفي هذا الطور أين لا يبادر الرياضي مسبقا باختلالات توازن مولدة للحركة فهو يتميز بفعل مشاركة جزء من الجسم في الحركة والجزء الآخر يجب أن يضمن الموازنة (رد فعل تعويضي **de reflexe le compensation**) وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة، إذ أنه لا يمكن لأي شخص أن يزعم بأنه يمتلك استجابة حركة مكيّفة إذا كان إدراكه مشوشا باختلال توازن ولو بسيطا.

2-8-1-3- الموازنة المسبقة أو المبادرة (lequilibration anticipée):

يقول "Hubert Riboll"

كل التركيبات الحركية المدمجة في الحركة تسهل بواسطة التحضير المسبق لأحداث الحركة.

إنه بواسطة التدريب وحده نستطيع أن نطور سلوكات الطور الثاني نحو هيئة ذات اتزان مسبق والرياضي بفضل تجربته يتدارك الاضطرابات المستقبلية.

فيستعد قبل الحركة ويعتدل، ويضع نفسه في حالة عدم اتزان عكسي كي يصل إلى تثبيت آثار عدم الاتزان المستقبلية.

في هذا الطور يدخل جزء من الجسم في الحركة المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي من حركات لأنه لا توجد هنا حركات موازنة أو لإعادة التوازن (reequillibrateurs gestes les

2-9-1-2- العوامل التي تؤثر في التوازن

هناك عدة عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في :

2-9-1-1- العوامل الفسيولوجية

والتي تتمثل في: (محمد صبحي حسنين. ص 437-442).

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.

- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار .
- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.
- القدمان وسلامتهما الميكانيكية العوامل

2-9-1-2- العوامل الميكانيكية

وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز .
- نوعية أرض الملعب .
- كتلة الجسم .
- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية
- مقدار المقاومات الخارجية.

2-9-1-3- العوامل النفسية

وتتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه .
- الإدراك المكاني والزمني.
- التعب النفسي.
- الدوافع.
- خبرات الفشل والنجاح وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات إرادية هامة

2-1-10- تدريبات لتنمية التوازن

إن تنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمارين وتدريبات من شأنها العمل على أداء بعض الحركات الهادئة من الثبات أو المفاجئة من الحركة بإشارة ونداء وغير ذلك، ولكل هذين النوعين هدفهما بالنسبة لنوع اللعبة واختلاف المهارة المطلوبة، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين

الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب...إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين، كل هذه الحركات تتوقف على مدى السيطرة على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه (مجدي مصطفى الفاتح، / محمد لطفي السيد. 2002، ص138)

2-1-11- مشكلات اختبار التوازن

يرى بعض الباحثين أن هناك بعض المشكلات التي يمكن أن ترتبط باختبار التوازن ويمكن تلخيص هذه المشكلات على النحو التالي :

أ- أشار بعض الباحثين إلى أن عامل القوة العضلية يؤثر بصورة واضحة على بعض اختبارات المرونة وقد يبدو ذلك واضحاً في اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم واختبارات التوازن الثابت من الوضع المقلوب، وبالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال، إلا أنه يبدو منطقياً أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات، ويرى بعض الباحثين إمكانية التغلب على بعض هذه المشكلات بإجراء اختبارات التوازن قبل الاختبارات التي تتطلب بذل المزيد من القوة كاختبارات القوة العضلية أو تحمل القوة العضلية (التحمل العضلي) أو التحمل الدوري التنفسي.

ب- نظراً لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضرورياً السماح للمختبرين بأداء الاختبار الواحد لعدة مرات (3) مرات مثلاً أو أكثر واحتساب نتيجة أفضل المحاولات، وبالرغم من أن كثرة عدد المحاولات تسهم في الارتقاء بدرجة معامل ثبات الاختبار، إلا أنه في نفس الوقت يتطلب الأمر المزيد من الوقت في الأداء (د/ مصطفى السايح-د-صلاح أنس محمد. 2002، ص 7)

ج- معظم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات التوازن تتضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى طلبة وطالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنوية الأخرى للبنين والبنات.

د- نظرا لأن التوازن الثابت يعتبر توازنا موقفيا أو خاصا (أي في مواقف خاصة معينة)، فقد يسجل الفرد درجات عالية في إحدى الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت في حين يسجل درجات منخفضة في اختبار آخر للتوازن الثابت، وينصح بعض الباحثين للتغلب على هذه المشكلة تعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة صعوبة واحدة تقريبا ويقوم المختبر بالاختيار من بينها.

هـ- بعض اختبارات التوازن تتطلب أدوات وتجهيزات عالية نسبيا وتبدوا الحاجة إلى التوصل إلى تطوير أدوات وأجهزة أقل تكلفة ويمكن الحصول عليها بأعداد متوافرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية.

2-2- صفة التوافق:

2-2-1- تعريف صفة التوافق

يعد التوافق من القابليات أو القدرات الحركية المعقدة جدا ويكون مرتبطا بالسرعة، والقوة، والتحمل، والمرونة بصورة قريبة جدا، فضلا عن كونه عنصرا مهما، ليس فقط بالنسبة لمتطلبات المهارة الفنية والخططية وإتقانها ولكن يكون مهما بالنسبة لتطبيق المهارات الفنية والخططية في ظروف غير مألوفة، مثل (مكان التدريب-الأدوات-الإضاءة-المناخ والحالات الجوية والخصوم)

فالتوافق يكون مهما عندما يكون الرياضي في الهواء أو في حالات غير مألوفة أو معروضة سابقا، كما في القفز على الحصان أو صندوق الجمناستيك في حالات القفز المختلفة أو متنوعة، وله أهمية أخرى عندما يفقد الرياضي توازنه كما في حالات (الزلق المفاجئة - والهبوط والتوافقيات السريعة)

فتطوير التوافق العضلي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقا لأراء بعض العلماء كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط، بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، مثل (المشي-قيادة المركبات (السيارات) بقيادة السيارة تتطلب توافقا بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة وهناك أمثلة كثيرة فيما يخص التوافق. وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة، ويتطلب التوافق الجيد الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة

الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو التحمل إلا إذا استمر التوافق لمدو طويلة نسبيا.

عرف كل من (ل ارسون-يولارسن) youco (التوافق بأنه (قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد) ويعرف فليشمان Fleishman التوافق بأنه (قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد) (عامر فاخر شغاتي، ص 380، 379).

كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه (القدرة على التنسيق أو التوافق بين الحركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد)

لذا فالتوافق هو انعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجات مختلفة من الصعوبة بسرعة عالية (نشطة) مع دقة وفاعلية كبيرة لتحقيق هدف ما .

ويقصد أيضا بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية، ثم تقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وبعد ذلك يسيل للمخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط، أي النواحي المكانية، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق .

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، وتعتمد كثير الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية، مثل الجمباز والغطس والباليه وألعاب الكرة... الخ، وبناء على ذلك فإن التوافق في أبسط معانيه يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء، وهذا

يلاحظ بمجرد النظر بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة وزيادة العائد من الحركة، بينما على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي غير المطلوب وكثرة الأخطاء الحركية، وتعتبر صفة التوافق من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة صفات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي

المكونات العامة للتوافق، وتشتمل هذه الصفات أو مكونات التوافق (التوازن - الإحساس بالإيقاع - الرشاقة - القدرة على ارتخاء العضلة الإرادي - التناسق الحركي) (بوعلا أحمد عبد الفتاح، 2012، ط1، ص213).

2-2-2- أنواع التوافق

يقسم التوافق إلى أنواع عدة ومنها

2-2-2-1- التوافق العام

هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بعض النظر عن اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة فالأعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق العام مناسب، هذا ويعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص. يمكن ملاحظة ذلك عند أداء المهارات الحركية الأساسية (كالمشي - الركض - التسلق... الخ)

2-2-2-2- التوافق الخاص

هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة، ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جدا بمهارات خاصة طوال حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين، فمثلا كرة السلة وبيبرز هذا النوع تبادل الكرة بين اليد الواحدة أو اليدين ونقطة محددة بالنسبة للبورده الخاص بالسلة مع متابعة النظر. كذلك في المبارزة ويكون التوافق الخاص بين السلاح ومكان معين على جسم المنافس وتحقيق الهدف وهكذا بقية الأنشطة الرياضية أو الفعاليات الرياضية المختلفة.

2-2-2-3- توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم

يعرض (فليشمان) Fleishman نوعين من التوافق هما:

أ- توافق الأطراف multi - limbcoordination :

أثبتت الدراسات التي قام بها (فليشمان وهميل hempel) والدراسة التي قام به (باركر parker)، أن أسلوب التحليل العاملي (analysis) للقدرات الحركية (motorabilities) وجود عامل أطلق عليه اسم (توافق الأطراف). إذ يعد هذا العامل أقرب إلى العمودية في الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو كلاهما معاً (القدمان واليدين). (عامر فاخر شغاتي. ص 380، 381)

ب التوافق الكلي للجسم coordination body croos

أثبتت الدراسات التي قام بها كل من (كمبي-cumbee-كيورتن-Cureton-هميل hempel - فليشمان- Fleishman- لارسون- Larson- وندلر Wandler) وجود عامل أطلقوا عليه اسم التوافق الكلي للجسم ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم، والفرق بين النوعين السابقين للتوافق هو أن الأول (توافق الأطراف) يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معاً، أو اليدين معاً، أو اليدين والقدمين معاً، أما الآخر (التوافق الكلي للجسم) فيتضمن حركة الجسم بكامله.

ج-توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين:

يعرض (كلارك) Clarke تقسيماً آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة. وهو كما يأتي:

❖ توافق الذراع وال عين Coordination Eye-Arm..

❖ توافق القدم والعين foot-Eyecoordination. (عامر فاخر شغاتي. ص 381، 282)

2-2-3- الجهاز العصبي والتوافق

يقوم الجهاز العصبي بالعبء الأكبر في نجاح عملية التوافق حيث أنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع وحركات الجسم من خلال الخلايا العصبية وأعضاء الحس المختلفة، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المتخصصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء من الجسم، تقوم هذه المهمة المستقبلات الحسية والحواس المختلفة ويجب أن تتم عملية التحليل الحركي واتخاذ

القرار في الجهاز العصبي للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون الزيادة أو نقص، كما يقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا ينتشارك في العمل عضلات أخرى لا داعي لها، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العضلات الأساسية، وكذلك العضلات المضادة لعمل العضلات الأساسية، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضا يمتد ليشتمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

2-2-3-1- أعضاء الاستقبال الحسي:

يتطلب التوافق الجيد قدرة الجهاز العصبي على تحليل الظروف الخارجية المرتبطة بالواجب الحركي، وكذلك إحساس المراكز العصبية بالمخ بحالة الجسم وأعضائه المختلفة، ويقوم بهذه الوظيفة جهاز خاص أطلق عليه العالم بافلوف مصطلح مستقبل أو محلل Analyser، إلا أن الفكرة الحديثة عن المستقبلات أو محلات أظهرت أنها ذات مستويات مختلفة ومعقدة التركيب تقوم بنقل المعلومات من المستقبلات إلى قشرة المخ مما جعلنا نطلق عليها الأجهزة الحسية أو الحواس، وتوجد ثلاثة أنواع من المستقبلات الحسية الحركية، منها المستقبلات خارجية وأخرى داخلية، وهناك المستقبلات الحسية الحركية، وتشتمل المستقبلات العين والأذن وأعضاء الإحساس في عضلة وهي تنبه عندما تطول عضلة أو تقتصر.

أ- أعضاء الإحساس في الأوتار:

وتسمى أعضاء جولجي وتنبيه عن طريق أي شد يحدث على وتر العضلة .

ب- أعضاء الإحساس في المفاصل:

وتسمى كبسولات باسينيان وهي توجد في الأنسجة الضامة العميقة حول المفصل وتنبيه بواسطة الضغط والاهتزاز الذي يتم حول المفصل أثناء الحركة، وهذه الأعضاء تتم استنارتها عن طريق حركة الجسم نفسه وهذا يجعل المخ يشعر بالحركة أو بالأوضاع الجسم ككل وكذلك علاقة كل عضو من أعضاء الجسم بالأعضاء الأخرى، وكلما أرسلت هذه

الأعضاء إشارات عصبية دقيقة إلى المخ أمكن إصدار الإشارات العصبية الحركية السليمة للأداء الحركي السليم

(الإشارات الحركية) (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص. 214، 215)

2-2-4- الذكرة الحركية:

تعتبر الذاكرة الحركية من الوظائف الفسيولوجية الهامة للتوافق الجيد، وتعني مقدرة المخ على تذكر الأداء الحركي وتكرار تنفيذه عند الحاجة إلى ذلك، ولذلك فإن الذاكرة الحركية للرياضيين ذوي المستويات العليا تحتفظ بكثير من المهارات الحركية المركبة المختلفة خاصة للرياضيين في الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق مثل ألعاب الكرة والنازلات الفردية، وهذه المهارات التي في ذاكرة الرياضي الحركية تجعله يحسن الأداء بتوافق أثناء مواقف اللعب الصعبة ولذلك أهميته سواء في التدريب أو المنافسة.

كذلك تلعب الذاكرة الحركية دورا هاما خلال التعلم الحركي للمهارات الجديدة، وكذلك في حالة مواجهة المواقف صعبة غير متوقعة، وكذلك في حالة عدم تلقي المعلومات الكافية عن الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية، وتحت تأثير التدريب الرياضي تتحسن كثير من وظائف المستقبلات الحسية، ويظهر ذلك على سبيل المثال في انخفاض الحد الأدنى لبداية حساسية أعضاء الإحساس الحركي خاصة للعضلات والمفاصل العاملة في النشاط التخصصي، ويلاحظ ذلك لدى الرياضيين في رفع الأثقال والملاكمة في مفاصل الساعد والعضد والكتف باعتبارها أكثر المفاصل

العاملة في النشاط التخصصي الرياضي، فما يظهر لدى الرياضيين في أنشطة الوثب وكرة القدم والركبة، كما يتسع مجال الرؤية ويتحسن توازن عضلات العينين والرؤية العامة لدى لاعبي ألعاب الكرة، بينما يلاحظ تحسن أعضاء الحس بالأذن والعضلات والمفاصل للاعبي الجمباز والسباحة. وفي بعض الأحيان تقل كفاءة المستقبلات الحسية، وعلى سبيل المثال يقل الإحساس بالألم لدى الملاكمين في المناطق الأكثر تعرضا للكدمات بالجس (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص 217، 215)

2-2-4-1- التوافق داخل العضلة وبين العضلات

يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دورا هاما في تحقيق التوافق الحركي، ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:

- أ- سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل.
- ب- تحقيق التنسيق بين العضلات الأساسية والعضلات العاملة لها.
- ج- سرعة التغيير ما بين التوتر أو الانقباض العضلي والارتخاء العضلي.
- 2-2-5- الخصائص العامة للتوافق:
- 2-2-5-1- لتوافق وسرعة رد الفعل:

تتطلب كثير من المواقف في التدريب أو المنافسة سرعة الاستجابة الرياضي لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء لمواجهة حركات المنافس السريعة أو التغيير من حركة لأخرى أو اختيار لحظة معينة للاستجابة، أو توقع مكان معين لاتجاه الهدف، كل هذه المواقف تتطلب قدرة على التوافق، بمعنى دقة تحديد المجال الزمني والمكاني والميكانيكي للحركة، ويعتمد ذلك على تحقيق التوافق كما يلي:

أ- القدرة على تمييز وتوقع المكونات الزمنية والمكانية لمواقف المنافسة، وعلى سبيل المثال بالنسبة لحارس المرمى لتحديد لحظة وصول الكرة إلى المرمى كمكون زمني وزاوية التصويب كمكون مكاني وبناء على ذلك تكون استجابة حارس المرمى سليمة للنجاح في صد الكرة.

ب- تحديد لحظة الأداء الحركي والتي يتوقف عليها النجاح في تحقيق هدف الحركة والاستجابة مع موقف المنافسة، ويظهر ذلك في مقدرة الرياضي على الاستجابة أو رد فعل الناجح على الحركة المضادة للمنافس، أو العلاقة الحركية الناجحة مع الزميل في نفس الفريق نتيجة النجاح في توقع لحظات الأداء الحركي لهذا الزميل مثل حالة تفاهم ثنائي معين في مباريات كرة القدم

ج- التحديد السليم لمكونات الأداء للحركة المطلوب الاستجابة أو التوافق معها من ناحية اتجاه الحركة وسعتها وسرعتها وإيقاعها وفاعلية أداء الخصم (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، ص216)

2-2-6- التعويض في عمليات التوافق:

لا تتساوى جميع مكونات التوافق لدى الرياضيين، فهناك نقاط الضعف ونقاط القوة، إلا أن عمليات التوافق تتميز بمبدأ التعويض، بمعنى مكون المتوافر يعوض عن نقص المكون الأخر غير متوافر وفقاً لما حدده كيلر 1987 كما يلي:

أ- ضعف التفكير التخطيطي يعوض بسرعة رد الفعل والقدرة على تركيز وتوزيع الانتباه والإحساس بالزمن والمسافة واللحظة وغيرها.

ب- ضعف توزيع الانتباه يعوض بسرعة التذكر الحركي والدقة في تحديد اختلاف العمل العضلي الحركي

ج- ضعف القدرة على تغيير الانتباه يعوض بسرعة رد الفعل ودقة التنبؤ بتغيير المواقف والإحساس بالمسافة وبالزمن

د- ضعف سرعة رد الفعل يعوض بالقدرة على التنبؤ والإحساس بالمسافة والزمن وتوزيع الانتباه والتفكير الخططي

هـ- ضعف دقة تحديد اختلاف العمل الحركي يعوض بالانتباه وسرعة رد الفعل والإحساس بالزمن.

2-2-7- مظاهر صفة التوافق

تختلف أشكال التوافق تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً معيناً من التوافق ولذلك فإن التوافق، يتميز بنوع من الخصوصية، أو بالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي:

أ- القدرة على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات.

ب- المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختل¹

ج - المقدرة على ارتخاء العضلات إرادياً، ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب أو المنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في مركب بحيث يكون في بعض المواقف أحد هذه المظاهر هو المكون الرئيس، بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق كعامل مساعدة، وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في أنشطة الجمباز والأكروبات وألعاب الكرة حيث ترتبط النتائج إلى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال وإطاحة المطرقة الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والإحساس بالإيقاع، وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني.

2-2-8- مكونات صفة التوافق

ينفق "حامد الفقي" و"محمد صبحي حسانين" في أن أهم مظاهر النمو الحركي هو التوافق الذي يشتمل على الاتزان، الإيقاع، سرعة الحركة" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. 217، 216)

*يعتمد التوافق على بعض المكونات الأساسية التي تشتمل على التوازن والإحساس بالإيقاع والرشاقة والمقدرة على الارتقاء الإرادي للعضلات والتناسق الحركي، ولكن يستحق مستوى عال من التوافق يجب رفع مستوى هذه الصفات البدنية والتي تتناولها بالتفصيل فيما يلي:

2-2-8-1- التوازن

التوازن من المكونات الأساسية للتوافق وهو يمكن أن يكون توازنا ثابتا أو توازنا متحركا، ويلعب التوازن دورا هاما من أنشطة رياضية كثيرة مثل الجمباز والأكروبات ومختلف أنواع المصارعة، وكذلك ألعاب الكرة والغطس، ويظهر التوازن في مثل هذه الأنشطة في مختلف أوضاع الجسم سواء في الأوضاع ثابتة أو الحركات المختلفة، وفي حالة وجود نقاط ارتكاز أو عدم وجودها، بالرغم من أهمية التوازن في الأنشطة الرياضية الأخرى ليست نفس الدرجة إلا أن الاحتفاظ بأوضاع الجسم يلعب دورا هاما في تحقيق نتائج عالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي في ألعاب القوى والوثب والدراجات والجري والتجديف والسباحة، هذه الأنشطة جميعها تتطلب قدرا من تنمية صفة التوازن، وتلعب أعضاء الحس دورا هاما في تحقيق درجة عالية من التوازن، وتختلف العوامل المؤثرة على التوازن تبعا لنوعية التخصص الرياضي، ففي المصارعة مثلا هناك عوامل مثل مساحة قاعدة الارتكاز ومقدار تأثير دفعات الخصم والمقدرة على اتخاذ الزوايا المؤثرة وتغيير أوضاع الجسم لتقليل ارتفاع مركز الثقل عن قاعدة الارتكاز، وفي الجمباز عوامل مثل مقدرة اللاعب على التمييز بين مختلف مؤثرات الحركات في الفراغ المحيط والقوة العظمى وتحمل القوة خاصة في العضلات التي حول المفاصل الأساسية مثل مفصل الركبة والحوض والقوة الثابتة وتحمل القوة لعضلات الرجلين والجذع والحزام الكتفي والذراع، كما تلعب الظروف البيئية المحيطة أيضا دورا هاما في التوازن مثل الرياح، مسطح الماء، طبيعة الأرض التي يتم عليها الأداء وغيرها (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. 218، 217).

2-2-8-2- الإحساس بالإيقاع:

يلعب الإحساس بالإيقاع دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية العليا حيث يؤدي إلى دقة الأداء وتوجيه القوة المميزة بالسرعة، ولكل حركة إيقاع للأداء يشمل سرعة الأداء والتغيير بين مكونات الأداء وتوقيتات الأداء، ويختلف هذا الإيقاع الحركي من نشاط رياضي إلى آخر فهو قد يكون منتظما في بعض الأنشطة الرياضية كالسباحة والجري والتجديف، وقد يكون غير منتظم في أنشطة أخرى كالجمباز والغطس وألعاب الكرة، حيث لا تتم جميع الحركات على وثيرة واحدة أو في توقيت واحد منتظم، ولذلك يتميز الإيقاع الحركي بالخصوصية والنوعية أي أن لكل نشاط رياضي الإيقاع الحركي الخاص به والذي يميزه عن غيره، والذي يمكن رؤيته بالعين والإحساس بالأذن، ويشمل الإيقاع أيضا التبادل عمليات الانقباض والارتخاء العضلي وكذلك ترتيب توالي انقباض العضلات العضلة تلو الأخرى، ويمكن الاستفادة من استخدام الإشارات الضوئية أو الصوتية للتدريب على الإيقاع الحركي، ويمكن أن يكون ذلك في أبسط صورة عند التصفيق بالكفين لإعطاء الرياضي الإحساس بإيقاع الحركة أو استخدام الموسيقى.

2-2-8-3- الرشاقة

الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وبناء على رأي علوى في أن تعريف هرتز من أنسب التعريفات للرشاقة حيث يرى أن الرشاقة هي قدرة الفرد على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة التعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، ويتطلب ذلك، يقوم الجهاز العصبي باستقبال المعلومات من مختلف المستقبلات الحسية وخاصة حاسة البصر وأعضاء الإحساس الحركي بالعضلات والأوتار والمفاصل، ثم يقوم المخ بناء على تحليل هذه المعلومات والظروف المحيطة باتخاذ القرار المناسب.

2-2-9- طرائق تطوير التوافق

بالنسبة لتحسين التوافق ليس هناك طرائق خاصة كثيرة جدا مقارنة بتنمية القابليات الحركية الأخرى (كالقوة-السرعة-التحمل-المرونة) وفي نفس الوقت يعد التوافق من القابليات الطبيعية الموروثة. فالنسبة للأفراد غير الموهوبين الذين يؤدون المهارات بسرعة بطيئة جدا،

من الخطأ أن نتوقع لهم تحسنا كبيرا في قابلية التوافق الجيد نتيجة لتطبيق بعض الأساليب تدريب التوافق .

إن البرنامج الناجح لتطوير التوافق يجب أن يعتمد بصورة كبيرة على اكتساب مهارات عالية متنوعة، لهذا يجب على الرياضيين الشباب جميعهم المشاركين في ألعاب وفعاليات رياضية خاصة أن يؤدوا مهارات لألعاب أخرى تساعدهم على تحسين قابلية التوافق لديهم، وعليه يجب على جميع الرياضيين أن يتعلموا مهارات جديدة من غير فعاليات وألعابهم المختصين بأدائها باستمرار، وبالعكس.

فإن قابلية التوافق وقدرة التعليم ستخف، من خلال مرحلة تحسين التوافق يجب على مدرب استخدام تمارين متدرجة التعقيد، ويجب أن تكون تمارين التوافق في القسم الأول من الوحدة التدريبية عندما يكون الرياضي مرتاحا، ولديه قدرة عالية على التركيز، فضلا على شفاء الجهاز العصبي. وأخيرا يكون تدريب التوافق في العمر المبكر أفضل منه في العمر المتأخر، لأن قابلية الجهاز العصبي على التغيير والتكيف طبقا للمحيط تكون أعلى في العمر المبكر منه في العمر المتأخر. وهناك عدد من الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التوافق منها:

1- العمل بأداء تمرينات من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقا كأداء للتدريب مثل تمرينات القفز المتنوعة

2- أداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة (بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة وغير معروضة مسبقا، مثل رمي الأدوات والطبقة بالكرة والدرجة بالكرة والعمل بالسلاح(المبارزة) والملاكمة بغير الذراع أو القدم الأساسية والمعتاد عليها بل المعاكسة.

3- العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء سرعة الإيقاع.

4- الحد أو تحديد مكان العمل عند أداء المهارات. مثل صغر الملعب أو وضع علامات على الأرض وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.

5- العمل على زيادة صعوبة أداء تمرينات وذلك من خلال حركات مساعدة، مثل عدو الزكازك مع الأدوات أو تمرينات التتابع وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب

6- العمل على أداء مهارات غير معروضة أو معروفة باللعبة التخصصية فضلا عن العمل بالمهارات المعروفة باللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها البعض مثل أداء مهارات من رياضة أو فعالية أخرى مغايرة وبطريقة اللعب

7- تنفيذ سرعة الأداء الحركي وإيقاعه وتحديد مسافة أداء المهارة.

8- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.

9- الأداء في ظروف غير طبيعية.

2-2-10- العوامل المؤثرة في التوافق:

1- التفكير .

2- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم3-.

3- الخبرة الحركية.

4- مستويات تنمية القدرات البدنية(عامر فاخر شغاتي، ص.284، ...، 282)

2-2-11- اختبارات خاصة بالتوافق:

إن الاختبارات الآتية جميعها صالحة للتطبيق ولكلا الجنسين وهي :

1- اختبار النقر على المسطحات: لغرض قياس التوافق بين اليد والجهاز والعين، يتم تسجيل النتيجة على أساس عدد مرات الانتقال بين المسطحات وليس على أساس عدد النقرات ولمدة (30 ثانية)

2- اختبار نط الحبل: الغرض منه قياس التوافق، وتسجل عدد مرات الوثب الصحيح من محاولات الخمس التي يقوم بها المختبر .

3- اختبار الركض: يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم في أثناء حركته للأمام بسرعة. ويسجل الزمن الذي يقطع فيه أربع دورات.

4- اختبار الحبو على شكل رقم (8): يهدف الاختبار إلى قياس قدرة حركة الجسم الشاملة في أثناء الحبو، يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الدورات الأربع .

5- اختبار العصا: لغرض قياس التوافق بين اليد والعين ويعتمد هذا الاختبار على مستويات لكل من الرجال والسيدات.

6- اختبار توافق حركة اليدين: بغرض قياس التوافق بين العين واليد، يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه منذ بدء المحاولة حتى نهايتها كما تحسب له عدد الأخطاء.

7- اختبار الدوائر الرقمية: لغرض قياس توافق الرجلين والعينين بحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثماني دوائر (عامر فاخر شغاتي،، ص.284)

2-2-12- أهمية التوافق

إن تنمية التوافق تعد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية، وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير.

فتمتية التوافق العضلي العصبي تعد أحد أهداف التربية والرياضة، طبقا للأراء هيدرنجتون، وكارل، وهارتون، ولاسال، وناش، ورورنتويج

كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط، بل إن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة، ففي المشي وتقدير المسافات بين الفرد والمركبات وقيادة السيارات يحتاج الإنسان إلى التوافق، فقيادة السيارات تتطلب توافقا بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة، والتوافق هام في بعض المهارات مثل الكتابة الآلة الكاتبة، والعزف على البيانو، حيث يتطلب ذلك توافقا بين العين والآلة وأصابع اليدين، وغير ذلك من الأمثلة الكثيرة في الحياة

ويشير ماتيويز إلى كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي، فراقص الباليه والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترومبولين، والغطاس ولاعب الجمباز والتمرينات، كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى ما يمتلكونه من التوافق. وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة. (محمد صبحي حسانين. ص 216، 215).

والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو الجلد إلا إذا استمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا

وفي دراسات أخرى أجراها عبد الرحمان حافظ إسماعيل وجروبير Gruber بجامعة بيردو Purdue موضوعها " الاستفادة باختبارات الاستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي " ثبت فيها وجود الارتباطات التالية:

1- وجود ارتباط موجب بين اختبارات التوافق واختبارات التحصيل الأكاديمي بصفة عامة

2- وجود ارتباط موجب بين الاختبارات الفكرية واختبارات التوافق المتعلقة بالأطراف السفلى للمجموعة (العينة كلها) وللبنين والبنات.

3- وجود ارتباط موجب بين النواحي الفكرية اختبارات التوافق بين العين واليد والقدم

2-2-13- تمرينات التوافق

يعتبر التوافق العضلي العصبي من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة، ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن وسرعة رد الفعل والإيقاع والإحساس الحركي والقدرة على توجيه الجسم .

وللتوافق علاقة كبيرة بمراحل النمو إذ أشارت دراسات "هرتز" 1979-1981 التي أجراها على عينة مكونة من (2200 تلميذ) من عمر 16-7 سنة إلى أن التوافق يرتبط بالعمر البيولوجي للطفل أكثر من ارتباطه بالعمر الزمني، بمعنى أن الأطفال الأصغر بيولوجيا في سن 111 سنة أظهروا نتائج أفضل في اختبارات التوافق من الأطفال الأكبر بيولوجيا (سن 13-14 سنة)

وهذا يعني أن البلوغ في التوافق يحدث قبل البلوغ الجنسي، وترجع إعاقة التوافق في فترة المراهقة إلى النمو المفاجئ خلال تلك الفترة من النمو الطفل، ولذا فإن أفضل فترة لتنمية التوافق لدى الأطفال هي الفترة التي تسبق المراهقة، وعند ذلك يفضل تعليم المهارات الحركية الصعبة كالسباحة والجمباز وبخاصة خلال المرحلة من 6-12 سنة.

مما يساهم في تأكيد ما ذكرناه حول الاهتمام بتنمية التوافق خلال مرحلة النمو وقبل سن البلوغ هو إمكانية استكمال نمو بعض الخصائص الفسيولوجية

المهمة للطفل خلال مرحلة النمو، حيث ينمو الحد الأقصى للتردد الحركي وتوافق السرعة في سن 8-9 سنوات، وخلال سن 11-12 سنة يكتمل نمو استقبال الإشارات السمعية والبصرية كما تكتمل الكفاءة الإيقاعية.

ليم المهارات الحركية التوافقية خلال المرحلة من 6-12 سنة والمرحلة من 12-15 سنة يراعي تعديل مقاييس الأدوات المستخدمة كالأثقال والأدوات. وتعديل أحجام الكرات مقاس 4، 3 وأوزانها مثل كرة قدم، وارتفاع شبكة الكرة الطائرة أو حلقة كرة السلة مع ملاحظة

ألا يزيدتقليل وزن الأدوات بدرجة كبيرة حتى لا يؤثر ذلك على خصائص الإيقاع وسرعة الحركة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، ص 53، 52).

2-13-2-1- أنشطة لتنمية التوافق بين العين واليد:

- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار (عمل فردي).
- رمي الكرة لأعلى ولقفا (عمل فردي)
- رمي الكرة للزميل وبينهما مسافة 3 أمتار مع تزويد المسافة تدريجياً (عمل ثنائي)
- تمريره مرتدة موجهة داخل طوق موضوع على الأرض مع تمرير زميل للكرة بعد الارتداد مرة أخرى (عمل ثنائي).
- تصويب الكرة على صولجانات (لعبة التتابع).
- التصويب على رجل الكرسي مقلوب باستخدام الأطواق الصغيرة (لعبة تتابع)
- التصويب على شكل مرسوم على حائط ولقف الكرة بعد ارتدادها من الحائط مباشرة، يمكن تصغير الأشكال أو تباعد المسافة تدريجياً (لعبة تتابع)
- تنطيط الكرة على الأرض مع أخذ 3 خطوات مشي ثم لقف الكرة وتصويبها على شكل مرسوم على الحائط (لعبة التتابع).
- يكرر العمل السابق مع أخذ خطوات جري بدلاً من المشي (لعبة التتابع)
- رمي أكياس الحبوب داخل صندوق من مسافة تبعد ما بين 3-5 أمتار (لعبة تتابع)

2-13-2-2- أنشطة لتنمية التوافق بين العين والقدم:

. الجري أماماً مع دفع الكرة بالقدم دفعات صغيرة على التوالي لمسافة محددة (عمل فردي)

- دفع الكرة بالقدم لتوجيهها للزميل (عمل ثنائي).
- كل ثلاثة معا في قاطرة واحدة وبين كل لاعب والأخر مسافة من 3 إلى 5 أمتار، تدفع الكرة من اللاعب الأول إلى اللاعب الثالث مع تصويبها على قدمي اللاعب الأوسط الذي يقفز لأعلى لتجنب ملامسة الكرة له
- كالتمرين السابق إلا أن الكرة تدفع من اللاعب الأول إلى اللاعب الثالث مع تمريرها من بين قدمي اللاعب الأوسط الذي يقفز فتحا .

إن أفضل أنواع التدريب على التوافق هو استخدام المضرب والكرة والتحرك لأداء بعض حركات التي تمثل صورة لنمط اللعبة، كما أن التدريب على إيقاع الإرسال (2-3-1) من التدريبات التي لها قيمة كبيرة في تحسين التوافق، ومن المهم أن يكون لدى المتعلم الثقة بالنفس والاسترخاء عند مقابلة الكرة مردودة تجاهه بحث لا يخاف منها أو يبتعد عنها وهو ما يحدث مع المبتدئين دائماً. وللتعود على ذلك فإنه يجب اللعب بالكرة لاكتساب الإحساس بها وذلك من خلال تنطيطها لأسفل أو لأعلى باليدين وباستخدام المضرب وذلك لفترة من الوقت (الين وديع فرج، ص. 258)

2-2-14- أساس التوافق الزمني للدفع الفردية:

تدل الشواهد التجريبية أنه عندما يثب اللاعب من الثبات يقطع مسافة أقل من التي يقطعها عندما يثب من الجري. كما يلاحظ أيضاً خلال رمي الرمح أو دفع الجلة حيث تقل مسافة الرمي من الثبات عن مسافة الرمي المصحوبة بحركة تمهيدية ومن المعروف أن الحركة الرياضية تزداد شدتها إذا صاحبها حركة مرجحة للذراعين أو الرجلين، كما أنه يوجد كثير من الحالات التي يفشل فيها التوافق الزمني للجري أو لحركة المرجحة مع حركة الوثب أو الدفع الأصلية مما يؤدي الهبوط المستوى الرياضي. ومن الممكن أن يتحقق من صحة انتقال سرعة حركة الجري نسبياً إلى سرعة حركات الوثب أو الرمي أو الدفع، ولكن من الصعب إدراك ذلك بالعين المجردة لأن سرعة الحركة لا تتيح للفرد إمكانية تقدير التوافق الزمني الصحيح لمرجحة الذراعين، أو الرجلين مع الحركة الأصلية.

خلاصة

حتى تصير الحركة أكثر دقة فإن صفة الاتزان والتوافق مهم جداً لتحقيق ذلك إذ أن اللاعب كلما حافظ على اتزانه أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى معرفة فاعلية استخدام الألعاب الحركية الصغيرة على صفة الاتزان والتوافق لتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية.

فهذه الصفات ضرورية لتلاميذ ذوي الإعاقة السمعية في رفع من القدرة على الأداء لديهم، هذه الصفات تصحبها تحسناً لا بأس به في اكتساب مهارات حركية وعليه فهذا الارتباط الحاصل بين المتغيرين والذي أقره العديد من العلماء والأخصائيين في هذا المجال

ما يكون إلا دليلاً على ضرورة تحسين القدرة على الاتزان والتوافق قصد الوصول إلى تحسين الأداء.

الفصل

الثالث: النشاط
الحركي المكيف

تمهيد

لقد قطع النشاط الرياضي المكيف أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب.

وفي وقتنا الحاضر يعمل الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويج وغيرها بأحد الطرق والمناهج التربوية، مستنديين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً في مجال رعاية المعوقين.

ويعتبر النشاط المكيف من بين الأنشطة التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربوية ورعاية المعوقين.

والمفهوم الحديث للنشاط الرياضي المكيف هو تعديل الأنشطة الرياضية وجعلها في متناول الممارسين وهذا بغرض تحقيق التنمية أو التوافق أو التحسين للمرضى أو الأشخاص المعاقين.

3-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

هو عملية تطوير وتعديد في طرق ممارسة الأنشطة الرياضية بما يتلاءم وقرات الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة ويتناسب مع نوع ودرجة الإعاقة لديهم. كما تعتبر الأنشطة البدنية المكيفة بمثابة مجموعة من الإجراءات التي تتخذ في بعض الأنشطة الرياضية سواء من حيث التعديل في الأداء البدني، أو التعديل في بعض النواحي القانونية، أو في بعض الخطوات التعليمية والنواحي المهارية حتى يمكن للمعاقين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة آمنة وفعالة.

وتعرفها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج بأنها عبارة عن مجموعة من البرامج المتطورة والمتنوعة من الأنشطة والألقاب الرياضية التي تتناسب مع قدرات المعاقين، إذ يمكنهم ذلك من إشباع رغباتهم في ممارسة أنشطة رياضية تعود عليهم بالنفع وتسهم في استغلال قدراتهم (حلمي وفرحات، 1998، صفحة 22)

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. (حلميو فرحات، 1998، صفحة 223)

تعريف ستور"

STOR: يعني به الحركات والتمارين وكل الرياضيات التي يتم ممارستها من طرف

أشخاص محددين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (A. STOR، 1993، p. 10)

3-2- تطور النشاط البدني المكيف في الجزائر

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في "تقصرين" وكذلك في مدرسة المكفوفين في "العاشور" وكذلك في (CMPP) في "بوسماعيل" وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا

بإمكانيات محدودة جدا وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين بالاتحادية الدولية ISMGF () وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا IBSA () وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران بيع والعشرون إلى 30 سبتمبر حيث تابعها عدة ألعاب وطنيه أخرى في السنوات التي تليها في مختلف أنحاء الوطن. وشاركت الجزائر في أول ألعاب إفريقية سنة 1991 في مصر وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الأولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكأن لظهور عدائين ذوي المستوى العالي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا هناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تضم أكثر من 2000 رياضي لهم انجازات تتراوح أعمارهم بين 16 و 35 سنة وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة

وقد سطرت الفيدرالية الرياضية للمعاقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة فيم ما بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيقها هذا الهدف عن طريق:

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه السلطات العمومية لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ميدان النشاط البدني المكيف وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوارت.
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها (ICC)
- للجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا FMH- (INAS)
- الفيدرالية الدولية لرياضة الكراسي المتحركة (IWPF)
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة بالأشخاص ذوي حركيه مخية (ISRA - CP) وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية

3-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها الترويحية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية، على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم الطقس مات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

3-3-1- النشاط الرياضي الترويحي:

هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل وأثناء أو بعد الممارسة، وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية، وهي سمات في حاجات كبيرة إلى تميمتها وتعزيزها للمعوقين.

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

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية طريقة سليمة نحو تحقيق الصحة العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ب عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (رحمة،، 1998 صفحة 9)

كما أكد «مروان عبد المجيد» أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة، التمتع بالحياة، ويساهم بدور ايجابي كبير النفسي للمعاق على الحياة الرتيبة المملة ما بعد الإصابة وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيمي الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان،، 1997 صفحة 111.112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية:

هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب: الجري، والعاب الكارت الصغيرة، والعاب الرشاقة، وما إلى ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب- الألعاب الرياضية الكبيرة:

وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة: ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضيات المائية:

وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحد ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

3-2-3- النشاط الرياضي العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتمشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء (خطاب، 1998، ص 65).

3-3-3- النشاط الرياضي التنافسي

ويسمى أيضاً برياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية وهي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية كبيرة نسبياً هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم (لطي، 1984، صفحة

(64.61)

3-4-4- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف:

اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية الترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا اجتماعيا نفسيا تربويا اقتصاديا وسياسيا.

3-4-4-1- الأهمية البيولوجية:

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة حركه حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامه 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 (لظفي،، 1984 صفحة 61)

3-4-4-2- الأهمية الاجتماعية:

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق والانطواء على الذات ويستطيع 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 أخوة وتماسك 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.

وهو ما أكده كذلك «عبد المجيد مروان» من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسه الفرد المعاق (لظفي، 1984 صفحة 64)

3-4-4-3- الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك، وكان الاتفاق حين ذاك أن هناك دافعا فطريا يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمه الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ

أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرق بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة.

تقوم نظريه «ماسلو» على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضى النفسي والشعور بالأمان والانتماء، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزاموالقزوني، 1978 صفحة 31.20)

3-4-4- 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 مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فتزيد كميته وتتحسن نوعيتها، الترويح إذا هو نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به اشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرون آخرون يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه أي من إثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكدين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية. (نجيب، 1967 صفحة)

3-4-5- الأهمية التربوية:

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

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة
- تعلم حقائق المعلومات
- اكتساب القيم (حزاموالقزوني، 1978، صفحة 31)

3-4-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن رياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية التوازن النفسي حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة) شريطه أن لا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا الخلق والإبداع. وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات والحرية توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا للبيئة الصناعية وتعقد الحياة يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (p)

3-5- طرق تعديل الأنشطة الرياضية المكيف التعديل في النواحي القانونية:

هناك قوانين تحكم على نشاط رياضي وتنظيم ممارسته يمكن لك كمدرب أو مدرس أن تقوم أثناء التدريب بتعطيل بعض النواحي القانونية مثلا: يمكن إلغاء قاعدة التسلسل في كرة القدم.

3-5-1- التعديل في عدد اللاعبين:

- كل نشاط رياضي له عدد معين من اللاعبين في مبارياته.
- كرة السلة مثلا يمكن أن نزيد عدد اللاعبين
- في كرة القدم مثلا يمكن أن نقلل عدد اللاعبين.

3-5-2- التعديل في الأداء المهاري للحركة

كل مهارة حركية في إي نشاط رياضي طرق فنية في الأداء وعند عملية التعليم لابد أن نطبق هذه الطرق الفنية وكذلك مع التلاميذ أو اللاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة والإعاقة الحركية ويمكن الاستغناء عن بعض الحركات. على سبيل المثال يمكن ممارسه الوثب الطويل من الثبات بدلا من الحركة، في كرة السلة يمكن الاستغناء عن مهارة تنطيط الكرة للاعب الكروي المتحرك.

3-5-3- التعديل في الأدوات:

- لكل نشاط رياضي أدوات نستخدمها أثناء الممارسة: مثلا
- استخدام كرسي الكبير ثابت أثناء دفع الجلة لحالات بتري الطرف السفلي.
- تصغير مساحة الملعب أو تكبيرة حسب الحاجة إلى ذلك.
- استخدام أجهزة خاصة لرقود على الظهر في رياضة رفع الأثقال لتناسب
- حالات الشلل وموت الأطراف (العيساوي،، 2005 صفحة 12)

3-6- الأهداف العامة للنشاطات البدنية المكيفة:

تهدف النشاطات البدنية المكيفة عن طريق خصوصياتها إلى مساعدة ومراقبة كل الأشخاص مهما كانت وضعيه الإعاقة وتعمل على إبراز كفاءتهم وقدراتهم البدنية والنفسية والحركية والحسيه لكي تنمي وتستغل عن طريق النشاطات التعبيرية الحركية عن طريق النشاطات البدنية الترفيهية أو عن طريق النشاطات الرياضية، برمجتها وإدماجها في برنامج التكفل بالمؤسسة المتخصصة، ستأخذ مكانتها الحقيقية والطبيعية وتصبح من أهم النشاطات التربوية الحيوية المفيدة للأشخاص المعنيين، يثبت وجودهم ضمن الجماعة والمجتمع، أهم الغايات التي نطمح جميعا لتحقيقها:

- التعبير الكلي واثبات الوجود والخروج من الانطواء
- تنميه الوظائف الفيزيولوجية لتعزيز العامل الصحي
- تنميه الوظائف الحركية للتحكم في الجسم والتخفيف من الاضطرابات
- تنميه السيكولوجية والذهنية لتعزيز الشخصية والثقة في النفس
- والاستقرار الشامل
- تنميه الاستقلالية للتكفل بالذات
- تنميه علائقيه واجتماعيه
- ديناميكيه وصيرورة الدمج

استعمال النشاط البدني المكيف كوسيلة تربوية التي من الممكن أن تسمح بتنمية وسائل أخرى للتواصل، أي التواصل الجسدي بالإضافة إلى الأصناف الأخرى للاتصال المعروفة

3-7- دور النشاط البدني المكيف في التنمية البدنية «الشاملة»

- يلعب النشاط البدني المكيف دورا أساسيا في التنمية البدنية الشاملة لدى الأشخاص في وضعية الإعاقة.
- تنميه بكفاءة كبيرة كل هذه القدرات البدنية، يعني وضع أحسن استراتيجيات للمساهمة في التنمية الكافية والتوازن في أصناف القدرات البدنية الثلاثة المذكورة أعلاه.
- إجراءات التنمية القدرات البدنية هي تختلف بحده حسب الأشخاص المعنيين إلى الشباب المبتدئ أو إلى المتدرب.

أثناء مرحلة التدريب أو التدريس من 1 إلى 2 سنة، تنمية قدرة واحدة تسمح بالتحسين التدريجي لمجمل القدرات البدنية الأخرى وبعد هذه المرحلة تصبح تنميه القدرات البدنية فردية أو مشخصة، أي بمعنى آخر، بقدره بدنية واحدة تنمي الأخرى الكل صنف منها ونأخذ في نفس الوقت بعين الاعتبار التوازن البدني الشامل (لا تتم قدره بدنيه على حساب آخري) (بوكراع، 2017).

3-8- الإجراءات البيداغوجية العامة لتقديم النشاط البدني المكيف:

تسبب الإعاقة لدى كل شخص صعوبات جمهور منها الحركية والنفسية والعضوية والعلائقية الخ.

لنعمل كلنا كمتدخلين متخصصين على تخفيف تلك الصعوبات بواسطة النشاطات البدنية المكيفة وهذا بتحفيز الأشخاص المعنيين وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية لنجاح عملية المرافقة والمتابعة بتنمية تدريجية مقاربة مهنية صحيحة وفعاله سيرورة التدخل المهني:

- يجب في البداية فهم والتعرف على المستهلك ولو كان الاكتشاف وجيزا، ثم نحاول أن نحدد ما هي الحاجيات كشخص ومستهلك،
- وبعد ذلك من الضروري تحديد اغلبيه الصعوبات أو المعوقات والاضطرابات المختلفة الأكثر تأثيرا سلبا.
- وفي الأخير يعمل المتدخل على تحديد الخدمات التي من الممكن أن يقدمها لهم حسب نوعيه المؤسسة والفئة المعنية

كل هذا يساعد المتدخلة على القيام بالدور المنطوق والاختيار الأنسب للنشاطات والمناهج والوسائل والفضاءات وحتى كيفية التواصل والتي تساهم كثيرا في تنميه وترقيه وإشراك الشخص مع تكافؤ الفرص للجميع (عفيفي، 1998، صفحة 103)

3-9- معوقات ممارسه النشاط البدني المكيف:

تمت عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في نشاط الرياضي المكيف للمعوقين فهو ناتج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية العلمية للحياة اليومية من التكشف عن متغيرات سوسيلوجية ونفسية وبيولوجية واقتصادية. وتشير كل الدراسات التي أجريت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من النشاطات الرياضية الترويحية إلى أن كنا من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

3-9-1- الوسط الاجتماعي:

أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من النشاطات اللهو والتسليه واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

3-9-2- المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجتهم الترويحية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة وتسلية وترفيه.

أ- السن:

تشير الدراسات إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار وإن الطفل كلما نام وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

ب- الجنس:

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف تلك التي تمارسها البنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بين من يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة

ج- درجة التعلم

لقد أكدت كثيرا من الدراسات الاجتماعية إلى أن مستوى التعلم على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم.

د- الجانب التشريعي

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسه الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترفيهية للحواس، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

3-10- الإعاقة السمعية

3-10-1- تعرف الإعاقة السمعية:

بأنها حرمان الطفل من حاسة السمع إلى درجة تجعل الكلام المنطوق ثقيل السمع مع أو بدون استخدام المعينات، وتشتمل الإعاقة السمعية الأطفال الصم وضعاف السمع (<http://www.3rbdr.net>):

كما تعرف الإعاقة السمعية على أنها حالة مرضية تؤثر على الجهاز السمعي لدى الفرد وتجعله غير قادر على أداء وظائفه بالشكل المطلوب أو تُعرف بأنها مجموعة من المشكلات القادرة على التأثير على قدرة سماع الأصوات بأشكالها المختلفة لدى الفرد بصورة أقل من الحد الطبيعي، وتتراوح في شدتها من الدرجة البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي، إلى الدرجة الشديدة جداً والتي ينتج عنها الصم.

ومن ثم تعتبر الإعاقة السمعية من أشد وأصعب الإعاقات الحسية التي تصيب الإنسان؛ إذ يترتب عليها فقد القدرة على الكلام بجانب الصم الكلي، ولذا يصعب على الأصم اكتساب اللغة والكلام أو تعلم المهارات الحياتية المختلفة. كما أن آثار التنشئة في سن ما قبل المدرسة تبقى وتتأصل خلال الحياة المدرسية، ومن ثم فإن العناية بالتكوين النفسي وتقبل الإعاقة لدي الطفل الأصم مع إتاحة الفرصة له للنمو والتواصل والتفاعل مع أفراد الأسرة في مواقف عادية تصقله وتساعد على نمو شخصيته، ويمثل الأفراد المعاقين سمعياً فئات غير متجانسة فكل فرد له خصائص تميزه عن غيره ولذلك فإن الإعاقة السمعية لا يكون لها نفس التأثير على جميع الأفراد المعاقين سمعياً وذلك لوجود عدد من الأسباب منها : مقدار فقدان السمع، العمر عند الإصابة بالإعاقة مدى الاستفادة من القدرات السمعية المتبقية.

3-10-2-2- الخصائص المشتركة التي تجمع بين المعاقين سمعياً:

3-10-2-1- خصائص اللغوية

لا شك في أن النمو اللغوي هو أكثر مظاهر النمو تأثراً بالإعاقة السمعية. فالإعاقة السمعية تؤثر سلبياً على جميع جوانب النمو اللغوي، ومن تلك الآثار السلبية على النمو اللغوي: عدم تلقي الطفل المعاق سمعياً لأي تعزيز سمعي عندما يصدر أي صوت من الأصوات، كما أنه لا يستطيع سماع كلام الكبار كي يقلده وبالتالي فهو محروم من معرفة نتائج أو ردود أفعال الآخرين نحو ما يصدره من أصوات. وتتصف لغة المعاقين سمعياً بالفقر البالغ قياساً بلغة الآخرين ممن لا يعانون من هذه الإعاقة، وتكون ذخيرتهم اللغوية محدودة وألفاظهم تدور حول الملموس، وتتصف جملهم بالقصر والتعقيد علاوة على بطء كلامهم واتصافه بالنبرة غير العادية، فالطفل السامع في الخامسة من عمره يعرف ما يزيد عن (2000) كلمة، أما الطفل الأصم لا يعرف أكثر من (200) كلمة، وبدون تعليم لغوي منظم للطفل الأصم لا يعرف أكثر من (25) كلمة فقط، وبذلك فإن الخصائص اللغوية تختلف من فرد لآخر، وهناك علاقة طردية بين النمو اللغوي للمعاق سمعياً وبين درجة الإعاقة، فكلما زادت درجة الإعاقة السمعية زادت المشكلات اللغوية لدى المعاقين سمعياً، الأمر الذي يجعل من الصعب على الوالدين فهم المعاق سمعياً وما يريد إيصاله من معنى بسهولة ويسر، وبالتالي قد تسوء المعاملة الوالدية له الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالاغتراب النفسي نتيجة لعدم فهمه وتعرضه لأساليب والديه غير سوية. (د- ابراهيم عبد الله فرج، 2008، ص 126)

3-10-2-2- الخصائص المعرفية

تباينت الآراء ونتائج الدراسات حول أثر الإعاقة السمعية على القدرات المعرفية للأفراد المعاقين سمعياً مقارنة بعادي السمع، فقد أشارت بعض البحوث إلى أن النمو المعرفي لا يرتبط باللغة بالضرورة ولذلك فهم يؤكدون أن المفاهيم المتصلة باللغة هي وحدها الضعيفة لدى المعوقين سمعياً، ويعزو هؤلاء اختلاف المعاقين سمعياً على العاديين في اختبارات الذكاء إلى عدم توافر طرق فعالة لتعليم المعاقين سمعياً، بينما أشار البعض الآخر إلى ارتباط القدرة العقلية بالقدرة اللغوية، وبما أن الإعاقة السمعية تؤثر بشكل كبير

على القدرات اللغوية فليس من المستغرب أن نلاحظ تدني أداء المعاقين سمعياً على اختبارات الذكاء وذلك لتسبب هذه الاختبارات بالناحية اللفظية.

والجدير بالذكر وجود فروق في القدرات المعرفية بين المعاقين سمعياً والعادين، فيعزو المخلافي (2005) هذه الفروق في القدرات المعرفية بينهم إلى الفارق الزمني، فما قد يتعلمه عادي السمع خلال ساعة قد يتعلمه المعاق سمعياً خلال ساعتين، ويضيف أن الطفل المعاق سمعياً لا يتعرض إلى ما يتعرض له الطفل العادي من رعاية وخدمات، ففقد الشيء لا يعطيه، بالإضافة إلى ضعف كفاءة القائمين على تطبيق اختبارات الذكاء في عملية التواصل مع المعاقين سمعياً، وعدم ملائمة هذه الاختبارات لقياس ذكاء المعاقين سمعياً. على أية حال، فيما يتعلق باختلاف الآراء حول تأثير الإعاقة السمعية على القدرات المعرفية للمعوقين من حيث ارتباطها بالجانب اللغوي أو عدم ارتباطها، فإن الباحث يرى أن الإعاقة السمعية تؤثر في أي حال من الأحوال على القدرات المعرفية سواء اعتمدت القدرات المعرفية على اللغة أم لا، وما يهم هو هذا التأثير الذي ينبغي أخذه بعين الاعتبار عند التعامل مع المعاقين سمعياً سواء من حيث تدريبهم أو تعليمهم أو تأهيلهم، وبالتالي التقليل من حدة شعورهم بالعزلة الاجتماعية والاعتزاب النفسي.

3-10-2-3- الخصائص الاجتماعية والنفسية

إن افتقار الفرد في أي مجتمع من المجتمعات لمهارات التواصل الاجتماعي مع الآخرين وضعف مستوى قدراته وأنماط تنشئته الأسرية يقود إلى عدم بلوغه النضج الاجتماعي المناسب لعمره الزمني، ولا يستثنى من ذلك الأفراد المعاقين سمعياً، وبما أن المعوقين سمعياً لديهم فقراً في طرق الاتصال الاجتماعي فإنهم يعانون من الخجل والانسحاب الاجتماعي، ويتصفون بتجاهل مشاعر الآخرين، ويسببون فهم تصرفاتهم، ويتصفون بالأنانية، كما يتأثر مفهومهم عن ذاتهم بهذه الإعاقة، ومن أهم خصائصهم النفسية عدم توافقه النفسي وعدم الاستقرار العاطفي. ويتصف هؤلاء بالإذعان للآخرين، والاكتئاب والقلق، والتهور، وقلة توكيد الذات، والشك في الآخرين، والسلبية والتناقض، والدونية ونقص الثقة وسوء التوافق الانفعالي والضببط الذاتي والشعور بنقص الكفاءة، وتوقع مواجهة مواقف إحباط جديدة لم يسبق مواجهتها نتيجة لفقد السمع مما يثير لديهم القلق والاضطراب الانفعالي الذي يؤدي إلى العزلة والعجز والاعتزاب وشعورهم بالوحدة النفسية.

ويشير كل من دوجان وانجلش (English ، (Dugan ، 2001) ، (2003 إلى أن الدراسات أوضحت أن مفهوم الذات لدى الأشخاص المعوقين سمعياً يتصف بعدم الدقة فهو غالباً مبالغ فيه، وتشير الدراسات أيضاً إلى أن المعوقين سمعياً الملتحقين بمؤسسات خاصة للمعوقين سمعياً أو الذين يعانون آباؤهم أو أمهاتهم من الإعاقة السمعية يكون لديهم مفهوم ذات أفضل من غيرهم من المعوقين سمعياً، وتوصلت دراسة (حرب، 181 : 2003) إلى أن الذكور من المعاقين سمعياً لديهم مشكلات في مفهوم الذات الجسمية والرضا عن الذات، بينما كانت مشكلة الإناث في مفهوم الذات الاجتماعية.

كما يشير حسن (1999) إلى عدد من الدراسات التي بينت أن المعاقين سمعياً يؤثرون العزلة على المشاركة، والانسحاب على الإقدام، ويميلون إلى الانزواء، ويميلون إلى الألعاب الفردية التي تتطلب مشاركة عدد محدود ويشير بعض الباحثين إلى أن القصور في قدرة المعوقين سمعياً على التواصل مع الآخرين، وكذلك أنماط تنشئتهم الاجتماعية تؤدي إلى الاعتمادية وعدم النضج الاجتماعي، كما إن المعاقين سمعياً يبدون قدراً كبيراً من التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم المعوقين سمعياً وذلك بشكل يفوق ما يحدث بين فئات الإعاقات الأخرى وهو ما يعني التعصب من جانبهم لفئة المعوقين سمعياً حتى يحصلوا على القبول من الآخرين، كما يعدون أقل معرفة بقواعد السلوك المناسب، ويعانون من قصور واضح في المهارات الاجتماعية، كذلك فإنهم يعدون أكثر شعوراً بالوحدة النفسية قياساً بأقرانهم المعوقين من فئات الإعاقات المختلفة، وقد يلجئون إلى السلوك العدواني من جراء ما يصادفونه من إحباط، وقد ترجع الخصائص النفسية للمعوقين سمعياً إلى تعرضهم لمواقف تتسم بالإهمال وعدم القبول والسخرية أحياناً أو تتسم بالإشفاق والتعبير عن هذا الإشفاق أمامهم.

كما أن المعاقين سمعياً الذين يولدون لأسرة تعاني من العوق السمعي قد يكونون أكثر توافقاً من الناحية الاجتماعية مقارنة بالمعاقين سمعياً الذين يولدون لأبوين عاדיين، ذلك لأن الأبوين المعاقين سمعياً يستطيعان فهم ابنهم المعاق سمعياً ويكون بمقدورهما أيضاً التواصل معه، وبالتالي يحصل المعاق سمعياً على فرص أكبر لتطوير علاقاته الاجتماعية سواء مع مجتمع العاדיين بشكل عام أو مجتمع المعاقين سمعياً بشكل خاص، ويحصل على فهم أكثر من قبل والديه ومن ثم ينعكس هذا على إتباع الأساليب الإيجابية في معاملة الوالدين له الأمر الذي يخفف من شعور المعاق سمعياً بالعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي.

3-10-2-4- الخصائص الأكاديمية

بالرغم من أن ذكاء الطلاب المعوقين سمعياً ليس منخفضاً إلا أن تحصيلهم العملي عموماً منخفض بشكل ملحوظ عن تحصيل الطلاب العاديين، فغالباً ما يعاني هؤلاء الطلاب- وبخاصة الصم منهم- من مستويات مختلفة من التأخر أو التخلف في التحصيل الأكاديمي عموماً وبوجه خاص في التحصيل القرائي، والفارق التعليمي بين ذوي الضعف السمعي وذوي السمع العادي يتسع مع التقدم العلمي، وبذلك فإن تحصيل المعاقين سمعياً يأتي ضعيفاً، حيث يتناسب ضعف تحصيلهم الأكاديمي طردياً مع ازدياد المتطلبات اللغوية ومستوى تعقيدها ويزداد الطين بله بازدياد عدم فاعلية أساليب التدريس حيث أشارت بعض الدراسات بأن (50%) من أفراد هذه الفئة ممن هم في سن العشرين كان مستوى قراءاتهم تقاس بمستوى قراءة طلاب الصف الرابع الأساسي، وأن (15%) كانوا بمستوى الصف الثامن من التعليم الأساسي.

3-10-2-5- الخصائص الجسمية والحركية

لم يحظ النمو الجسمي والحركي لدى المعاقين سمعياً باهتمام كبير من قبل الباحثين في ميدان الطفولة أو التربية الخاصة، وعلى أية حال، فإن الإعاقة السمعية تؤثر على حركة الأطفال حيث يعاني أفراد هذه الإعاقة من مشكلات في الاتصال تحول دون اكتشافهم للبيئة والتفاعل معها، لذلك يجب تزويد أفراد هذه الإعاقة بالتدريب اللازم للتواصل إن فقدان السمع ينطوي على حرمان الشخص من الحصول على التغذية الراجعة السمعية مما قد يؤثر سلبياً على وضعه في الفراغ وعلى حركاته الجسمية، ولذلك فإن بعض الأشخاص المعوقين سمعياً تتطور لديهم أوضاع جسمية خاطئة، أما نموهم الحركي فهو متأخر مقارنة بالنمو الحركي للأشخاص العاديين، كذلك فإن بعضهم يمشي بطريقة مميزة فلا يرفع قدميه عن الأرض، وترتبط هذه المشكلة بعدم قدرتهم على سمع الحركة وربما لأنهم يشعرون بشيء من الأمن عندما تبقى القدمان على اتصال دائم بالأرض.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص المعاقين سمعياً كمجموعة لا يتمتعون باللياقة البدنية مقارنة بالأشخاص السامعين، هذا بالإضافة إلى هذه الخصائص الخاصة بالمعوقين سمعياً فإن هناك خصائص عامة يشترك فيها المعاقين سمعياً مع السامعين،

وتكون أكثر بروزاً ووضوحاً في مرحلة المراهقة وتشمل التغيرات الجسمية والانفعالية والعاطفية، وينبغي أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع الطلبة المعاقين سمعياً في المرحلة الثانوية كون هذه المرحلة تقابل مرحلة المراهقة.

3-10-3- أهمية حاسة السمع

من خلال السمع يستطيع الفرد الهروب من عالمه المعزول ويتصل بالعالم المحيط به. لا يستطيع التظاهر بالصمم بصورة طوعية، بحيث يوقف سمعه عن العمل أو يتجنب الاستماع إلى ما يدور حوله يعتمد معظم الأطفال منذ وقت قريب جداً من عمرهم على حاسة السمع في اكتساب خبرات كثير عن العالم المحيط بهم، ومن الطبيعي أن يكون السمع مصدراً هاماً أساسياً لتحصيل الخبرة الاجتماعية السائدة.

3-10-4- أسباب الإعاقة السمعية

ترجع الإعاقات السمعية إلى مجموعة من الأسباب بعضها وراثي والبعض الآخر يرتبط بعوامل ومؤثرات غير ذات أصل جيني، يمكن بوجه عام تصنيف العوامل التي تؤدي إلى إعاقات في السمع إلى ثلاثة أنواع رئيسية طبقاً للزمن الذي تحدث فيه الإصابة (د-ابراهيم عبد الله فرج، 2008، ص 135)

أ- عوامل تحدث قبل الولادة

ب- عوامل تقع أثناء الولادة

ت- عوامل تؤثر فيما بعد الولادة

كما أنه يوجد مجموعة من الأسباب المتعلقة بالإصابة بالإعاقة السمعية، حيث إنها تختلف من فرد لآخر، وتأتي على النحو الآتي:

1- من الأسباب الرئيسية وراء نصف حالات هذا النوع من الإعاقة هو العامل الوراثي

2- عدم توافق العامل الريزي

3- العيوب الخلقية في الأذن الوسطى كالتشوهات الخلقية في الطبلة.

4- إصابة الأم الحامل بالحصبة الألمانية.

5- التهاب السحايا.

6- نقص الأوكسجين عند الولادة أو الولادة المتعسرة.

7- التسمم بالعقاقير والأدوية.

8- تعرض الأذن الوسطى للالتهابات المتكررة.

9- ثقب الطبلية نتيجة التعرض لأصوات مرتفعة جداً لفترات طويلة.

10- تجمع المادة الصبغية التي يفرزها الغشاء الداخلي للأذن وتصلبها.

3-10-5- أنواع الإعاقة السمعية ([/https://erada.kenanaonline.com](https://erada.kenanaonline.com))

3-10-5-1- الإعاقة السمعية التواصلية:

- هي التي تحدث نتيجة أي خطأ أو شذوذ في جهاز توصيل الذبذبات الصوتية الذي يشتمل الأذن الخارجية والطملة والأذن الوسطى بعظيماها الثلاث.
ما هي أسبابه: هي الأسباب التي ينتج عنها عدم وصول ذبذبة الصوت إلى الأذن الداخلية وأهمها:

1- إنسداد قناة السمع الخارجية

2- ثقب في طبلية الأذن

3- إنسداد في قناة استاكيوس

4- التهاب الصديدي المزمن للأذن الوسطى

5- الإلتهاب الصديدي الحاد للأذن الوسطى

6- الأوتوسكلوريسس Otoscleroses تصلب عظيماات السمع

-كيف نمنع حدوث هذا النوع من الصم

1- العناية التامة بالأطفال إذا أصيبوا بالتهابات الأذن الوسطى والاهتمام بنظافة

2- استشارة الطبيب في حالة الإصابة بأي مرض أو صمم

3- علاج الأطفال الذين يعانون من التهابات الأنف والجيوب الأنفية أو اللوزتي

3-10-5-2- الإعاقة السمعية العصبية:

هي التي تحدث أي خطأ أو تلف أو شذوذ في جهاز الإدراك او الجسم الذي يشمل

عضو السمع في الأذن الداخلية في القوقعة الحلزونية وعصب السمع ومركز السمع بالمخ.

أ- أسبابه:

ينشأ الصمم العصبي عن أي مرض يصيب الأذن الداخلية أو عصب السمع أو

العصب السمعي أو مركز السمع في المخ وهناك أسباب عديدة أهمها:

1- الصمم العصبي الخلقي : وهذا الصمم يحدث منذ الولادة نتيجة لعامل وراثي

2- الصمم العصبي نتيجة الحمى الشوكية

- 3- الصمم العصبي التسمي
- 4-الصمم العصبي نتيجة مرض الزهري
- 5- تدهور العصب بسبب كبر السن
- 6-مرض تصلب الركاب الأوتوسكليروسس
- 7- اختلاف العامل الرايزيسي بين دم الأم ودم الأب
- 8-الصمم العصبي أثر إصابة يحدث نتيجة ارتجاج المخ أو كسر بقاع الجمجمة أدى إلى تلف القوقعة الحلزونية أو العصب السمعي
- 9- الصمم أثر التهاب القوقعة الحلزونية

ب- كيف نمنع حدوث الصمم

- 1-في حالة الإصابة بالأمراض المذكورة يجب أن نعتني بالطفل واستشارة الطبيب مبكرا قبل حدوث مضاعفات
- 2- عدم تناول الأدوية سواء للسيدة الحامل او للأطفال بدون استشارة الطبيب المختص
- 3- في حالة الولادة العسرة يجب نقل الأم إلى المستشفى والعناية بها وإسعافها وإسعاف الطفل في الوقت المناسب
- 4- مراعاة السيدة الحامل لصحتها أثناء فترة الحمل وزيارة الطبيب في مواعيد منتظمة
- 5- تطعيم البنات في سن العاشرة من العمر ضد الحصبة الألمانية
- 6- يمكن تجنب الصمم الوراثي اذا امتنعت الأسر من الزواج بالأقارب) وعدم التزواج بين الصم أنفسهم.

3-10-5-3- الإعاقة السمعية المختلطة:

تحدث هذه الإعاقة في الأذن الداخلية والوسطى وهو عبارة عن ضعف سمع مشترك يحوي ضعف السمع التوصيلي وضعف السمع العصبي نتيجة لوجود خلل في اجزاء الأذن الثلاث.

3-10-5-4- الإعاقة السمعية غير العضوية:

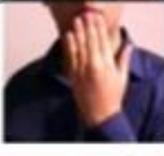
تكون هذا الأعضاء سليمة وتحدث نتيجة لمشاكل بيئية عاطفية، مدرسية، وتكون في الأعمار التالية 9-11 سنة، 13-20 سنة.

3-10-5-5- الإعاقة السمعية المركزية:

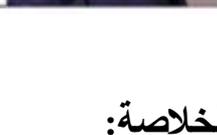
تحدث نتيجة لأي خلل بين عنق المخ والقشرة الدماغية، والسبب في ذلك قد يرجع إلى سرطان في الدماغ أو التهابات في غشاء المخ أو تصلب اللويحي يكون للمرض نفسه الأعراض وكل الشرايين المرتبطة في الدماغ تتصلب بالتدريج وبالتالي فإن الدم يتصلب في الدماغ وأغلب الأحيان من يصاب بهذين المرضين يموتون أو يصابون بأغماء، وإذا طالت المدة ما بين الإغماء والإستيقاظ كان الخطر أكثر وزاد التصلب للشرايين، والسرطان يعمل ضغط على الدماغ وكلما زاد الضغط يكون أكثر خطرا على الدماغ.

3-10-6- اشارات الإعاقة السمعية

الأربعاء		السبت	
الخميس		الأحد	
الجمعة		الإثنين	
		الثلاثاء	

جد		أم	
جدة		أب	
أخ		أخت	

ص		خ		أ	
ض		د		ب	
ط		ذ		ن	
ظ		ز		ث	
ع		ي		ج	
غ		ئي		ح	
ك		ق		ف	
ن		م		ل	
و		ي		هـ	
				ة	

أزرق		أبيض	
بني		أصفر	
أسود		برتقالي	
رمادي		وردي	
بنفسجي		أحمر	
		أخضر	

الخلاصة:

إن النشاط البدني الرياضيات المكيف بطبيعة الاجتماعي من أهم الوسائل الفعالة في تنمية السمات المرغوبة والمقبولة لدى أطفال الصم البكم. ولهذا فإن الأهداف المتبعة تعني من جهة تنميه القدرات والكفاءات والمؤهلات الذاتية ومن جهة أخرى التخفيف من الاضطرابات والتثمين الذاتي التي تهدف إلى التكيف المقبول في كل الظروف التي تعترضهم ليطمح الشخص للمشاركة في نشاطات الحياة اليومية، برنامج النشاط الرياضي المكيف يدعم المرافقة الحقيقية لهذه الشريحة من المجتمع والتي لها الحق في العيش الكريم، كفرد لا يتجزأ من المجتمعين بناء مشروعه

الحياتية والمشاركة الفصلية في تنمية الشاملة (algerie-apa.b)

خاتمة الباب الاول:

من أجل الوصول إلى نتيجة مرضية لا بد على الطالب أن يلم بكل المعلومات النظرية وذلك من خلال المصادر والمراجع العلمية والدراسات المشابهة التي تعتبر كمادة خبرية، كما يوجد في عصرنا الحالي المكتبة الالكترونية موثقة من جميع المعاهد والجامعات من مختلف الدول العالمية، وعلى هذا الأساس تطرق الطالب في هذا الباب إلى الألعاب الحركية الصغرى في الفصل الأول وكذا تطرق في الفصل الثاني إلى صفتي التوازن والتوافق، كما ختم الطالب هذا الباب بفصل النشاط الحركي المكيف ومن هذا المنطلق سوف يتطرق الطالب في الباب الثاني إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ثم إلى عرض ومناقشة النتائج وفي الأخير الاستنتاجات..

الباب الثاني:

الجانب الميداني

التطبيقي.

مدخل الباب الثاني:

لقد احتوى هذا الباب على فصلين، حيث تطرق الطالب الباحث في الفصل الأول إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بينما تضمن الفصل الثاني عرض النتائج ومناقشتها واستخلاص مجموعة من الاستنتاجات وكذا مقابلة النتائج بالفرضيات وأثر الاستناد على أهم النتائج ثم اقتراح أهم التوصيات وفي الأخير انتهى البحث بالخاتمة.

الفصل الأول :
منهجية البحث
والإجراءات
الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول حل لمشكلة البحث وستوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لانجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، سيحتوي الفصل أداة الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء اقتراحات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1-1-1- منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

1-2-1- مجتمع البحث وعينة البحث:

1-2-1-1- مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من 47 تلميذ ذوي الإعاقة السمعية (مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالرقبية ولاية الوادي) يضم تلاميذ المتوسط فئة (12 الى 15 سنة)

1-2-2-1- عينة البحث:

تتكون عينة الدراسة من (22) تلميذ ذوي الإعاقة السمعية ينتمون إلى (مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالرقبية بالوادي) يضم تلاميذ المتوسط فئة (12 الى 15 سنة) حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية وهو ما يمثل 47% من مجموع مجتمع الدراسة وهي ممثلة بشكل تقريبا نصف مجتمع الإحصائي. وتتراوح درجة الإعاقة السمعية بين 71 الى 90 ديسبل يتمتعون بصحة جيدة.

1-3-1- متغيرات البحث:

1-3-1-1- المتغير المستقل:

المتغير المستقل في هذه الدراسة هو " فاعلية استخدام ألعاب الحركة الصغيرة ".

1-3-1-2- المتغير التابع:

المتغير التابع في هذه الدراسة هو "صفتي التوازن والتوافق لدى تلاميذ ذوي الإعاقة السمعية ".

1-4-1- مجالات البحث:

1-4-1-1- المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني في الفترة التي تم من خلالها انجاز عمل معين، وفي هذا الصدد سنقوم في هذه الخطوة بتحديد المدة الزمنية التي مكنا من انجاز هذا العمل، ويتم البدء في الجانب النظري بعد موافقة الأستاذ المشرف وكان ذلك في شهر نوفمبر 2022 إلى غاية شهر مارس 2023 ثم انتقلنا إلى الجانب التطبيقي حتى أنهينا الدراسة في ماي 2023.

1-4-2- المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني الذي تم انجاز فيه هذا العمل في مدرسة الأطفال المعوقين سمعيا بالرقبية ولاية الوادي.

1-5- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات، وذلك لدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1-5-1- الدراسة النظرية:

التي يقصد بها "المعطيات الببليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس وكتب وغيرها. التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجيه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

1-5-2- الاختبارات:

1-5-2-1- الاختبارات الخاصة بصفة التوازن - Balance -

الاختبار الأول: اختبار التوازن المتحرك- اختبار المشي على العارضة

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة

الأدوات: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، ارض مستوية، ساعة توقيت.

مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

الاختبار الثاني: اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

الأدوات: ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على أحدي القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. وعند اعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه الأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

التسجيل: يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.

1-5-2-2- الاختبارات الخاصة بعنصر التوافق - Compatibility

الاختبار الأول: الوثب داخل الدوائر المرقمة

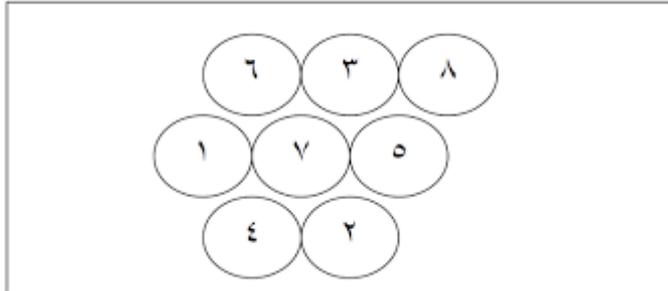
الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين الرجلين والعينيين

الأدوات: ساعة إيقاف_ يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كل قطر منها

(60) سم وترقم الدوائر من (1_8)

مواصفات الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الدائرة رقم (8)

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



الاختبار الثاني

اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة 25 ث

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين الذراعين والعين والكرة.
الأدوات: كرة طائرة_ حائط مناسب_ ساعة إيقاف.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر إمام الحائط على مسافة مناسبة وفي يده كرة تنس بحيث تكون المسافة بين اليد وهي ممدودة والحائط (50 سم) تقريبا، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الحائط بيد واحدة باستمرار حتى سماع اشارة الانتهاء.
التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات لمس الكرة للحائط لمدة (25ث).

1-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التحصل إلى مؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير وحكم مدى صحة الفرضيات. والوسيلة التي استعملناها هي الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، علما أنها تستعمل في تحليل الاستبيانات وفي إدارة المعلومات وتوثيقها.

1-7- التجربة الإستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية الدراسة الاولية فيها يتم التأكد من الاسس العلمية للاختبارات المستعملة على عينة تمثل 15% في ضمنها الصدق والثبات بغية الحصول على نتائج موضوعية ، والغرض منها :

- التعرف على أهم المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الاختبارات.
- مدى تفهم العينة للاختبارات قيد البحث.
- معرفة الوقت المطلوب لتطبيق الاختبار.
- ايجاد الاسس العلمية للاختبار.

معرفة ملائمة الادوات لا سلوب العمل وتنفيذه.(مجمع اللغة العربية،معجم علم النفس والتربية،،الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية 1984 القاهرة، ص 79).

1-7-1- الأسس العلمية للاختبارات:

الجدول رقم (01): الصدق والثبات

الصدق	الثبات	
0.96	0.94	الوقوف على المشط
0.86	0.74	المشي على العارضة

0.96	0.94	رمي الكرة على الحائط
0.91	0.83	الوثب داخل الدوائر

التحليل:

يظهر من خلال الجدول رقم (01) ان قيم معامل الارتباط ر قد انحصرت بين 0.74 كأصغر قيمة و0.94 كأكبر قيمة وهي كلها كبيرة حيث تشير الي وجود مقدار عالي من الثبات في الاختبارات قيد التطبيق، كما يظهر من خلال نفس الجدول ان قيم معامل الصدق كلها قريبة من الواحد ما يدل علي تمتع الاختبارات قدر جيد من الصدق.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا خطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفاصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني والزمني كما أننا حددنا كل من المجتمع والعينة التي تتمحور حولها الدراسة. كل هذه الإجراءات تعمل على جمع هذه المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن ليست الغاية هي جمع هذه المعلومات وإنما هي الوصول إلى النتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم طريقة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الثاني:
تحليل ومناقشة
النتائج

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات.

2-1-1- عرض وتحليل ومناقشة إختبارات التوازن.

2-1-1-2 مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار المشي

على العارضة

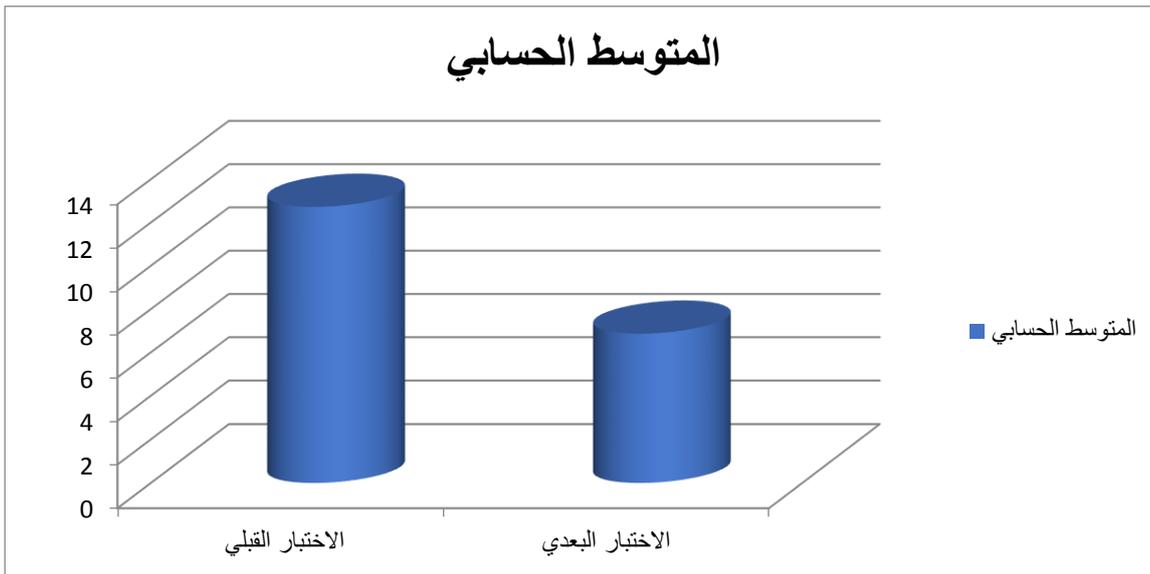
الاختبار	زمن القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	معامل الدلالة (SIG)
المشي على العارضة (توازن)	قبل الاختبار	22	12 ،72	3.02	21	10 ،339	0.001
	بعد الاختبار	22	6 ،86	2.03			

الجدول رقم (02): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار المشي

على العارضة

❖ التحليل:

من خلال الجدول رقم (02) الذي يوضح نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي يتضح أن قيمة مستوى الدلالة (sig) قدرة 0.001 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ما يعني توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي البعدي المقدر بـ 6.86 أكبر من القبلي المقدر بـ 12.72



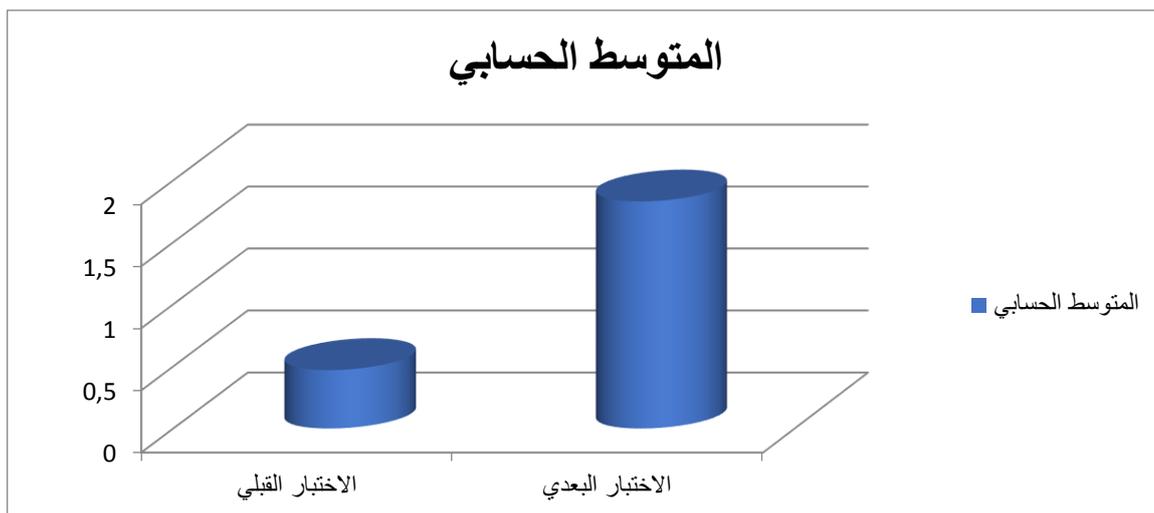
الشكل رقم (01): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار المشي على العارضة
2-1-1-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على المشط

الاختبار	زمن القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	معامل الدلالة (SIG)
الوقوف على المشط (توازن)	قبل الاختبار	22	0,47	2,682	21	2,66	0.007
	بعد الاختبار	22	1,83	2,298			

الجدول رقم (03): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على المشط

❖ التحليل

من خلال الجدول رقم (03) الذي يوضح نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي يتضح أن قيمة (مستوي الدلالة) (**sig**) قدرة 0.007 وهي أصغر من مستوي الدلالة 0.05 مايعني أنه توجد فرق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب 1.83 أكبر من القبلي المقدر ب 0.47.



الشكل رقم (02): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوازن من خلال اختبار الوقوف على

المشط

2-1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات التوافق

2-1-2-1- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار الوثب

داخل الدوائر المرقمة

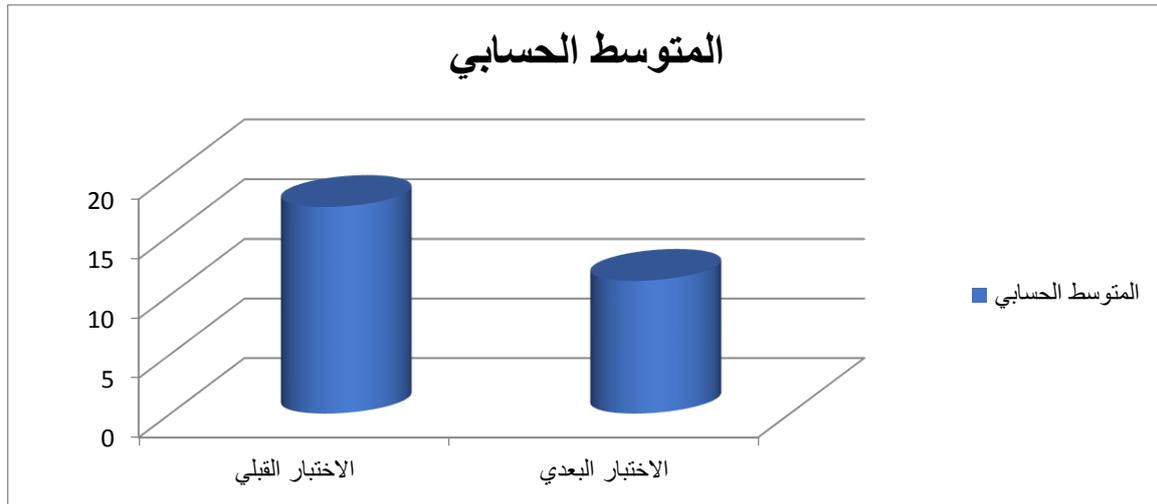
الاختبار	زمن القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	معامل الدلالة (SIG)
الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)	قبل الاختبار	22	17,35	1,91264	21	13,385	<.001
	بعد الاختبار	22	11,17	1,71276			

الجدول رقم (04): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار الوثب

داخل الدوائر المرقمة

التحليل

من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي يتضح أن قيمة مستوي الدلالة (sig) قدرها 0.01 وهي أصغر من مستوي الدلالة 0.05، مايعني أن هو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب11.17 أكبر من القبلي المقدر ب17.35.



الشكل رقم (03): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة

2-2-1-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار ضرب الكرة على الحائط

الاختبار	زمن القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	معامل الدلالة (SIG)
ضرب الكرة على الحائط (توافق)	قبل الاختبار	22	18,86	3,38	21	-9,130	<.001
	بعد الاختبار	22	24,18	4,03			

الجدول رقم (05): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار ضرب

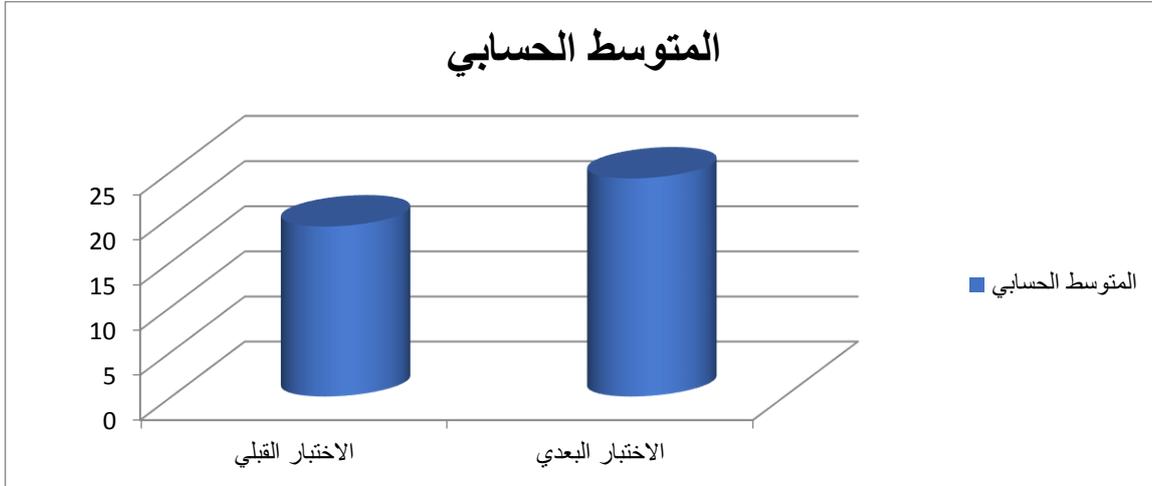
الكرة على الحائط

4-1- التحليل

من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي

يتضح أن قيمة مستوي الدلالة (sig) قدره 0.01 وهي أصغر من مستوي الدلالة $\alpha = 0.05$

مايعني أن هو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي البعدي المقدر ب24.18 أكبر من القبلي المقدر ب18.86.



الشكل رقم (04): مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة التوافق من خلال اختبار ضرب الكرة على الحائط

2-2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

2-2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على صفة التوازن يتضح من خلال الجدول رقم 02-03 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح هذا الاخير في اختبار الوقوف على العارضة، واختبار الوقوف على المشط للمجموعة التي طبق عليها البرنامج المقترح الذي يشتمل على الألعاب الحركية الصغرى وهذه النتائج اكدت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار في نمو مهارات التوازن مما يعني ان البرنامج التدريبي يؤثر بشكل ايجابي على نمو هذه المهارات المتمثلة في صفة التوازن مما مكننا من الحصول على نتائج تثبت تطور مستوى الأداء وتحسنه وعليه نؤكد ان الفرضية الاولى تحققت ، وهي ما يتوافق مع دراسة كل من باي حلیم وساسي عبد العزيز في ارتفاع مستوى التوازن وكذا ضرورة الاهتمام بالألعاب الصغرى وهو ما ذهبنا إليه دراسة كاسح نذير أيضا .

بها الجهاز العصبي و الجهاز العضلي فغرس النمو الحركي هو أن نجعل الحركات العمل المنسق المنتظم الذي يقوم الجسمية مفيدة و نافعة و أدائها بأقل جهد ممكن و برشاقة و كفاءة عالية كما أنا المهارات الحركية تبدء برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الاساسية بينما يرجع التقدم الحاصل في نمو المهارات الحركية الأساسية و الفروق الإحصائية المتوسل إليها في القياسين القبلي و البعدي إلى احتواء البرنامج تدريبي المقترح على أنشطة حركية و ألعاب رياضية أهداف سلوكية إجرائية إتاحة الفرصة لأفراد العينة قيد الدراسة تحقيق تقدم ملحوظ في اكتساب مهارات حركية أساسية مثل الجري و المشي و التوازن و التوافق و في مختلف المواقف التعليمية و بالتالي فإننا هذا البرنامج يعتبر مؤشر ذو دلالة إحصائية في إمكانية تحسين المهارات الحركية الاساسية للأطفال ذوي الإعاقة السمعية بمدرسة المعوقين سمعيا بالوادي . هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في نمو مهارات التوازن مما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على نمو هذه المهارات و هذا ما يثبت صحة الفرضية

2-2-2- مناقشة الفرضية الثانية :

والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي على صفة التوافق لهذا الاخير ، فمن خلال الجدول 04 و 05 للاختبار القبلي البعدي لصفة التوافق الحركي لاختبار رمي الكرة على الحائط واختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة والذي ساهم إسهاما كبيرا في رفع مستوى الاداء تطوره مما انعكس بالإيجاب لهاته الفئة من الاطفال المعاقين ، فنجاح اختبار التوافق يعود لتأثير برنامج الألعاب الصغرى ، وهذا ما

ذهب اليه (كواسح نذير) ، انه ما يتيح للمدرس استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع الى تسطير أهداف أخرى من بينها الصفات البدنية كما يوضح ذلك الدكتور احمد امين فوزي فبالنسبة للطفل فان اللعب هو العالم الوحيد الذي يستطيع الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكنوناته ، ويقول وديع فرج الين ان الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه، وان الرغبة ينعكس بالايجاب على الطفل المعاق سمعيا . نتائج هذه الدراسة تتفق على ما أكده إبراهيم محمد محاسنة أنّ مفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق الذي يقوم بها الجهاز العصبي والجهاز العضلي فغرس النمو الحركي هو أن نجعل الحركات الجسمية المفيدة ونافعة وأدائها بأقلّ جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية كما أنّ المهارات الحركية تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية.

وإجمالاً نقول ان التقدم في صفتي التوازن والتوافق الحركي يرجع الى ما يحتويه برنامج الالعاب الصغرى من أنشطة حركية والالعاب رياضية أهداف سلوكية تمكن الطفل المعاق سمعياً تحقيق تقدم ملحوظ على اكتساب مهارات حركية أساسية كالجري والمشي والتصويب في مختلف المواقف مستقبلاً لتنمية وتحسين صفة التوازن والتوافق الحركي ، وعليه فان هذا البرنامج يعتبر مؤشراً في امكانية تحسين المهارات الحركية لفئة العاقة السمعية بمدرسة الرقبية في ولاية الواد.

2-3- الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتحصّل عليها وبعد الدراسة الإحصائية والتحليل والمناقشة توّصلنا إلى:

- أنّ للالعاب الحركية الصغرى دور كبير في تحسين التوازن لدى هذه الفئة.
- أنّ للالعاب الحركية الصغرى دور كبير في تحسين التوافق لدى هذه الفئة.
- ظهور فروق في صفة التوازن والتوافق الحركي لصالح الاختبار البعدي.
- تنوع اساليب الالعاب الصغرى يؤدي الى الاستجابة المثلى للأطفال مع الحصة.

2-4- الاقتراحات:

في ضوء ما أسفر عنه هذا البحث نوصي ما يلي:

- ❖ استحداث تدابير تستهدف تسيير دخول للمعوقين إلى أماكن الترويح وممارسة الرياضة، وإلى الفنادق والشواطئ وساحات الألعاب الرياضية وقاعات الرياضة.
- ❖ تشجيع الجمعيات الرياضية على أن تتيح للمعوقين مزيداً من الفرص للمشاركة في الأنشطة الرياضية وعلى إتاحة الفرص للمعاقين المشتركين في الأنشطة الرياضية من تعليم وتدريب تعادل في نوعيتها ما يتاح من فرص.
- ❖ تشييد فضاءات مخصصة لممارسة النشاط البدني والرياضي بالمؤسسات المختصة وإدراجها في المشاريع البنائية وإيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للمعاقين سواء من طرف الدولة والمؤسسة العمومية أو من طرف الخواص.
- ❖ تعزيز دور الأسرة والمجتمع، في رعاية وتربية المعاقين عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف
- ❖ الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات ومختلف أنواع
- ❖ الإعاقات في إطار النظام التعليمي الجديد (ل.م.د) وبالأخص تكوين مكونين أكفاء ومختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف حسب نوع كل إعاقة ودرجتها.
- ❖ الرعاية الشاملة لفئة الإعاقة السمعية من علاجات ترويح عن النفس.
- ❖ توفير العتاد واللوازم الرياضية لفئة الإعاقة السمعية مع تنويع في البرامج الرياضية الترفيهية منه رفع مستوى المهارات الأساسية.
- ❖ لفت انتباه المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة إلى الاهتمام بهذه الفئة مستوى المهارات الأساسية.
- ❖ - توفير العتاد الرياضي الخاص، والإطارات المؤهلة الذي تتطلبه هكذا برامج تدريبية

الخاتمة :

إن الغاية المرجوة في بحثنا هذا هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الحركية المصغرة المختلفة تحسن وتساهم بشكل إيجابي في تنمية بعض القدرات الحركية للطفل المعاق سمعياً، ويأتي هنا دور اللعب وأهميته البالغة في حياة الطفل المعاق سمعياً عموماً، ونظراً للطبيعة المعقدة لشخصية الطفل المعاق سمعياً في مرحلة الطفولة فإنه من الصعب التحكم فيه وتعليمه مختلف التقنيات والقدرات الحركية وعليه يجب إدراج الرياضة عامة لدى الأطفال المعاقين سمعياً بصفة مستمرة وأيضاً إدراج هذه الألعاب في الحصص التدريبية من أجل التعلم المكثف لمختلف القدرات والمهارات الحركية وما أثبتت دراستنا هو أن للألعاب دور مهم في حياة الطفل المعاق سمعياً وخاصة في كونها مرحلة حساسة وأنها تحسن من القدرات الحركية لهذه الفئة إذا ما مارسوها بشكل دائم ومستمر.

قائمة المصادر والمراجع

- 1- إبراهيم حلمي، ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
2. إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، عمان، 1998.
3. إبراهيم عصمت مطاوع أصول التربية، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
4. أحمد العساف صالح، مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض 1989
- 5 أحمد بركات لطفي، الرعاية التربوية للمعوقين عقليا، دار المريخ للنشر، ط1، الرياض، 1984.
6. أحمد سعيد ومصري عبد الحميد، صورة الطفل المعوق صحيا، نفسيا، اجتماعيا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1966.
- 7 احمد فايز النماس، الخدمة الاجتماعية الطبية، دار النهضة العربية، ط 1، بيروت، 2000
8. أحمد كاظم سليمان، الشعور بمركب النقص وأسبابه، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1976.
9. إسماعيل شرف، كتاب التأهيل للمعوقين المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1988. 10. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عدد 216، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر.
11. أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 1992.
12. أمين أنور الخولي، كمال درويش أصول التروييح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1990
13. أمين أنور الخولي محمد الحماحمي، أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
14. بوسنة محمود، الأفراد المعوقين في العالم الإسلامي، المجلة الجزائرية لعلم النفس، العدد 1، جامعة الجزائر، 1985.

15. جابر عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1996.
16. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، ط3، القاهرة، 1995
17. حزام محمد رضا القزوني، التربية الترويحوية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978
- سوزان أحمد مرسي، معايير نقد الرسائل العلمية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2004.
19. حسين عبد الحميد رشوان أصول البحث العلمي، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة، 2003.
20. حمزة مختار، سيكولوجية المرضى وذو العاهات، دار المعارف، بيروت، لبنان، 1980
21. زكريا الشريف، المشكلة النفسية عند الطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 24 سامية حسن الساعاتي، الثقافة والشخصية، ط 2، دار النهضة العربية، لبنان، 1983
25. سعد رزوق، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1987
26. شاذلي بن جعفر، قراءات في التربية وتأهيل المعوقين المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، ط2، تونس، 1987.
- 27 شيموسهيغارتي، تعليم الأطفال والشباب المعوقين المبادئ والتطبيقات.
28. صالح عبد العزيز الزغبى، أحمد سليمان العوامل، التربية الرياضية للحالات الخاصة، دار الصفاء للطباعة، ط3، عمان، 2000.
29. عادل الصرعاوي، ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقون) بين الواقع والطموح، الكويت 2007.
30. عبد الحكيم بن جواد المطر، وآخرون، واقع رياضة المعوقين في المملكة العربية السعودية، مركز لبحوث التربية، ط01، المملكة العربية السعودية، 1996.
31. عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002.

32. عبد الرحمان سيد سليمان، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة (المفهوم والفئات الجزء الأول، مكتبة زهراء الشرق، ط1، القاهرة، 2001، 1969.
33. عبد العزيز فهمي، مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
34. عبد الفتاح عثمان، الرعاية الاجتماعية للمعوقين، مكتبة لأنجلو مصرية، ط1، مصر، 1969.
35. غريب سيد أحمد، الإحصاء والقياس في البحث الاجتماعي - المعالجات الإحصائية، الجزء الأول، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995.
36. غريب سيد أحمد، الإحصاء والقياس في البحث الاجتماعي المعالجات الإحصائية، ج1، ط2، دار المعرفة الجامعية، 1995.
37. فؤاد أبو حطب أمال الصادق، مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، 1991.
38. فضيل دليو وآخرون، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 1999.
39. أسامة رياض، د ناهد احمد عبد الرحيم، القياس والتأهيل الحركي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر 2001.
40. بطرس حافظ بطرس، تكييف المناهج للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، دار المسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط 1، عمان 2010.
41. جمال الخطيب، مقدمة في الإعاقة السمعية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، الأردن 1998.
42. حسين محمد النواصرة، ذوي الاحتياجات الخاصة مدخل في التأهيل البدني، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، ط 1، الإسكندرية، 2006.
43. طه سعد احمد أبو الليل، التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، بيروت، 2005.
44. عبد الحميد شرف التربية الرياضية للأطفال العاديين والغير عاديين، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2005.

-
45. علي عبد النبي حنيفي العمل مع أسرة ذوي الاحتياجات الخاصة، دار العلم والإيمان، ط 1، السعودية، 2007.
46. عبد الرحمان سيد سليمان سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة مصر، 2001
47. عوض بن محمد عوض الحربي، العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لطلاب الصم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا أكاديمية نايف العربية لعلوم الحاسة، الرياض، 2003

الملاحق

الملحق رقم (01): عينة البحث التي اجريت عليها الاختبار

المشي على العارضة (توازن)

المجموع	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب المحاولات
	2م	1م	2م	1م	
	7	8	12	14	معتوق قيس
	6	9	13	16	سليمان يحي
	8	6	16	18	معتوق يعقوب
	10	11	18	20	فرايقة علي
	6	6	10	12	قერი عبد المهيمن
	9	10	13	16	بن الذنب معتز
	8	5	15	17	سبوعي حدة اسراء
	5	5	10	12	العايش حسام الدين
	4	8	12	14	برير نور الدين
	6	9	11	13	عبوب خالد
	5	7	8	10	زلاسي عرفات
	6	9	7	9	سبوعي خاد
	10	10	14	16	سوالم فوزي
	10	12	18	20	بالعيد عمار
	9	9	15	17	بوربالة محمد عيسى
	6	4	14	16	أسامة ولابي
	5	2	16	18	غمام نواس يحي
	4	6	10	12	معتوق كريم
	6	5	15	17	مصباحي عبد السلام
	5	7	13	16	حمو بوبكر
	6	8	10	14	سوالم الياس
	10	9	10	15	سوالم عامر

الوقوف على المشط (توازن)

المجموع	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم والنقب المحاولات
	2م	1م	2م	1م	
	1,26	1,20	0,2	0,28	معتوق قيس
	1,12	1,02	0,28	0,25	سليمانى يحي
	1,23	1,2	0,24	0,30	معتوق يعقوب
	1,38	1,4	1,0	0,55	قرايفة علي
	1,55	1,5	0,59	0,52	قعري عبد المهيمن
	2,46	2,38	0,15	0,1	بن الذئب معتز
	2	1,88	0,46	0,40	سبوعى حدة اسراء
	1,5	1,56	0,3	0,33	العايش حسام الدين
	1,66	1,62	0,55	0,5	برير نور الدين
	1,04	1,1	0,21	0,31	عبوب خالد
	1,5	1,28	0,12	0,17	زلاسى عرفات
	1,2	0,9	0,15	0,22	سبوعى خاد
	1	0,95	0,39	0,33	سوالم فوزي
	1	1	0,41	0,45	بالعيد عمار
	1,25	1,3	0,52	0,46	بورىالة محمد عيسى
	1,2	1,2	0,85	0,72	أسامة ولابى
	1,15	1,1	0,45	0,38	غمام نواس يحي
	0,9	0,8	0,4	0,5	معتوق كريم
	1,2	1,13	0,63	0,6	مصباحى عبد السلام
	1,25	1,1	0,65	0,7	حمو بوبكر
	1,4	1,43	1	0,9	سوالم الياس
	1,21	1,25	0,82	0,75	سوالم عامر

الوثب داخل الدوائر المرقمة (توافق)

المجموع	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب
	2م	1م	2م	1م	المحاولات
	9,31	9,31	15,4	16	معتوق قيس
	10,32	10,32	15,12	20	سليمانني يحي
	11,33	11,78	19,2	17	معتوق يعقوب
	14,12	14,05	17	18	فرايقة علي
	11	10	17,23	15	قერი عبد المهيمن
	8,45	8,65	17,3	20	بن الذنب معتز
	12,1	12,15	16,24	14	سبوعي حدة اسراء
	14	14,12	15,21	17	العايش حسام الدين
	10	10,35	16,18	19	برير نور الدين
	8,65	9	18,31	21	ععبوب خالد
	10,80	11	19,2	25	زلاسي عرفات
	12	12,3	15,33	23	سبوعي خاد
	10,63	10,2	17,32	17	سوالم فوزي
	11	10,95	16,11	19	بالعيد عمار
	8,32	8,32	14,2	15	بوربالة محمد عيسى
	10,35	10,2	16,12	17	أسامة ولابي
	12,1	12	17,12	18	غمام نواس يحي
	11,78	10,80	18,2	19	معتوق كريم
	10,45	10,35	19,51	20	مصباحي عبد السلام
	12,89	12,05	20,15	24	حمو بوبكر
	12,15	12	21,3	22	سوالم الياس
	14,18	14	20	23	سوالم عامر

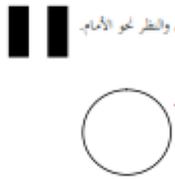
ضرب الكرة على الحائط (توافق)

المجموع	الاختبار الأبعدي		الاختبار القبلي		الاسم واللقب المحاولات
	م2	م1	م2	م1	
	27	25	22	23	معتوق قيس
	24	23	18	18	سليمان يحي
	19	20	14	14	معتوق يعقوب
	24	24	22	22	قرايفة علي
	22	21	19	19	قعري عبد المهيمن
	18	19	17	17	بن الذئب معتز
	24	24	18	19	سبوعي علي
	20	18	17	15	العايش حسام الدين
	19	18	17	16	برير نور الدين
	20	18	14	15	عبوب خالد
	17	15	12	10	زلاسي عرفات
	28	26	25	24	سبوعي خاد
	29	29	22	24	سوالم فوزي
	30	29	24	22	بالعيد عمار
	27	28	23	23	بوريلة محمد عيسى
	24	22	21	19	أسامة ولابي
	29	29	21	23	غمام نواس يحي
	27	25	18	18	معتوق كريم
	26	25	16	17	مصباحي عبد السلام
	23	24	17	15	حمو بوبكر
	30	29	18	16	سوالم الياس
	25	22	20	20	سوالم عامر

الملحق رقم (02): برنامج تدريبي

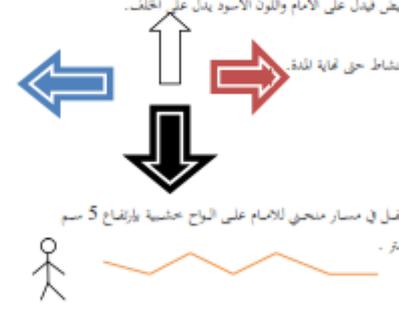
المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعياً بالرقيية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: حل، ألواح خشبية، دوائر بلاستيكية

الحصة رقم : 1		تعليم المشي في خط مستقيم .		الهدف النشاط :	مراحل التعلم
زمن الحصة: 50 دقيقة		مراحل التعلم	الاهداف الامرينا	وسائط التعلم	ظروف الامتحان
معلم الحاج	وقت	مراحل التعلم	الاهداف الامرينا	وسائط التعلم	ظروف الامتحان
- الالتزام و الانضمام داخل التشكيلة. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم و الخدية في العمل. - احترام الأدوار	5 10	*الالتصياح و الانضمام داخل التشكيلة. * الحفاظ على الاتساع المناسب أثناء الجري . * التركيز على الاعضاء الخارسة بالنشاط المراد الخارزة.	- تجميع الأطفال و الاصطفاف ومرافقة الياس الرياضي. - تقسيم الأطفال ال فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضي.	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية ورفع حالة التركيز.	
- اكمال المسافة للقدرة. -المشي بطريقة صحيحة مع تتبع التقنيات المشي.	10 10 10	-التركيز على عمليات المشي في خط مستقيم. -الخدية في العمل . -التركيز على النظر الى الأمام أثناء المشي. -الخدية في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة .	- يمشي الطفل بمحاذاة الخيل على خط مستقيم. - يمشي الطفل بين لوحين خشبيين والنظر نحو الأمام. - يمشي الطفل بمحاذاة خط الدائرة. 	- تعلم المشي والنظر الى الأمام.	مرحلة التقييم
	05		- جري خفيف داخل القاعة مع القيام بتمارين المتعددة.	- العودة ال حالة الهدوء	مرحلة التقييم

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعياً بالرؤية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: مباحثور، ألوان للدلالة على نوع الاتجاه

الحصة رقم : 2		رهن الحصة: 55 دقيقة		
هدف النشاط : تعلم المشي في اتجاهات مختلفة وفي مسار منحنى .				
مراحل التعلم	الأهداف الإبرازية	وصفات التعلم	فروق الاتجاه	تعليم الحاج
مرحلة التنظيم	<ul style="list-style-type: none"> - تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز. 	<ul style="list-style-type: none"> * تجميع الأطفال و الاستطاف و مراقبة اللباس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط و الانسجام دامل التشكيلة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط و الانسجام - دامل التشكيلة. - احترام الزميل للمسير - والمشارك في التنظيم و الجدية في العمل. - احترام الأوبار
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم المشي وفق الاتجاهات الاربعة. 	<ul style="list-style-type: none"> - يمشي الطفل في اتجاهات مختلفة وفق الأشارة المرسومة :اتباع اللون، حيث أن اللون الأحمر يدل على اليمين والأزرق يدل على اليسار. أما اللون الأبيض فيدل على الأمام واللون الأسود يدل على الخلف. ويتم تكرار النشاط حتى نهاية الدقة  <ul style="list-style-type: none"> - يمشي الطفل في مسار منحنى للأمام على الواح خشبية بارتفاع 5 سم مسافة 20 متر . 	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على نوع الاتجاه. -الجدية في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن. 	<ul style="list-style-type: none"> - المشي والتركيز مع الألوان. -المشي بطريقة صحيحة مع تتبع الاتجاه.
مرحلة التنظيم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة الى حالة الهدوء 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل القاعة والرجوع إلى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الظهر من أجل الراحة والتفسي الجيد. 		<ul style="list-style-type: none"> 10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: طباشور، ولوحة

الحصة رقم : 3		رسم الحصة: 50 دقيقة	
هدف النشاط : تعلم الوثب بالرجلين معا أثناء الجري .			
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	طروف الاجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> تنشيط أجهزة الجسم الحيوية وضع حالة التركيز. 	<ul style="list-style-type: none"> * تجميع الأطفال و الاستطاف ومراقبة الناس الرياضي. _ تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجري الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . _ القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الانضباط و الانسجام داعل التشكيلة.
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الوثب بالقدمين معا. 	<ul style="list-style-type: none"> _ تجري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والوثب في نهاية المسار خطوة واحدة وذلك باستعمال القدمين معا. ويتم تكرار النشاط حتى نهاية لدة. 	<ul style="list-style-type: none"> -التركيز على الجري في الرواف. -الجدية في العمل . -الرغبة في تحقيق احسن نتيجة دون فقدان التوازن.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة الى حالة الهدوء 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل القاعة والرجوع الى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الظهر من أجل الراحة والتفسي المهد. 	<ul style="list-style-type: none"> 10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيبة السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: طباشور، ولوحة

الحصة رقم : 4		رسم الحصة: 50 دقيقة	
هدف النشاط : تعلم الوتب بالرجل اليمنى فقط أثناء الجري .			
مراحل التعلم	الأهداف الإيمانية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز
مرحلة التحضير	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز.	* تجميع الأطفال و الاستطاف ومراقبة الناس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجري الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية.	5 *الانضباط و الانسجام داخل الشكيلة. 10 * الحفاظ على الانضاح المناسب أثناء الجري . * التركيز على الاعضاء المخاطبة بالنشاط المراد التأزر.
مرحلة التعلم	- تعلم الوتب بالقدم اليمنى فقط.	- تجري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والوتب في نهاية المسار بخطوة واحدة وذلك باستعمال القدم اليمنى فقط. - يتم تكرار النشاط حتى نهاية للدة.	25 -التركيز على الجري في الرواف. -الجدية في العمل . -الرغبة في تحقيق احسن نتيجة دون فقدان التوازن.
مرحلة التقييم	- العودة الى حالة الهدوء	- جري خفيف داخل القاعة والرجوع الى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الظهر من أجل الراحة والتفسي الخيد.	10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيبة السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: طباشور، ولوحة

رسم الحصص: 50 دقيقة		الحصص رقم : 5		
هدف النشاط : تعلم الوشب بالحجل اليسرى فقط خطوة واحدة .				
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز	توقيت
مرحلة التحضير	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز.	* تجمع الأختال و الاستطاف ومرافقة الناس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية.	*الانضباط و الانسجام داخل التشكيلة. * الحفاظ على الانضاح المناسب أثناء الجري . * التركيز على الاعضاء المخاطبة بالنشاط المراد التأزر.	5 10
مرحلة التعلم	- تعلم الحجل بالقدم اليسرى فقط.	- تجري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والحجل داخل الرواق وذلك باستعمال القدم اليسرى فقط ثم القفز على لوحة الارتفاع في نهاية الرواق. - يتم تكرار النشاط حتى نهاية اللفة.	-التركيز على الجري في الرواق. -الهداية في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن.	25
مرحلة التقييم	- العودة الى حالة الهدوء	- جري خفيف داخل القاعة والرجوع إلى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الظهر من أجل الراحة والتفكير الجيد.		10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيبة السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: حبل، دوائر بلاستيكية

الحصة رقم : 6		رس الحصة: 50 دقيقة	
مراحل التعلم		هدف النشاط :	
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز
مرحلة التحضير	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز.	* تجمع الأختال و الاستطاف ومراقبة الناس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول اللعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية.	*الانضباط و الانسجام داخل الشكلية. 5 - الانضباط و الانسجام داخل الشكلية. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم و المجدية في العمل. - احترام الأدوار 10
مرحلة التعلم	- تعلم الحجل بالقدم اليمنى ثم اليسرى باستمرار .	- تجرى الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والحجل داخل الرواق وذلك باستعمال القدم اليمنى ثم اليسرى داخل الدوائر البلاستيكية وذلك باستمرار والمحافظة على التوازن. - يتم تكرار النشاط حتى نهاية للدة. 	-التركيز على وضع الرجلين داخل الدوائر. -المجدية في العمل . 25 -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن.
مرحلة التقييم	- العودة الى حالة الهدوء	- جري خفيف داخل القاعة والرجوع إلى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الأرض وعمل تمديدات للعضلات.	10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: حبل، دوائر بلاستيكية

رس الحصة: 45 دقيقة		الحصة رقم : 7		
هدف النشاط : تعلم الحجل في المكان مرتين بالقدم اليمنى ثم مرتين باليسرى على التتابع .				
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز	توقيت
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> تنشيط أجهزة الجسم الحيوية وضع حالة التركيز. 	<ul style="list-style-type: none"> * تجميع الأطفال و الاستطاف ومراقبة الناس الرياضي. _ تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . _ القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> *الانضباط و الانسزام داخل الشكلية. 	5
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الحجل بالقدم اليمنى اولا. تعلم الحجل بالقدم اليسرى. 	<ul style="list-style-type: none"> _ جري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والحجل داخل الرواق وذلك باستعمال القدم اليمنى مرتين فقط داخل الدوائر البلاستيكية. _ جري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية والحجل داخل الرواق وذلك باستعمال القدم اليسرى مرتين فقط داخل الدوائر البلاستيكية. ويتم تكرار النشاط حتى نهاية لدة. 	<ul style="list-style-type: none"> -التركيز على الحجل بالرجل اليمنى واليسرى داخل الدوائر. -الجدية في العمل . 	10 10
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة الى حالة الهدوء 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف داخل القاعة والرجوع الى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الأرض وعمل تمديدات للعضلات. 		10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعياً بالرؤية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: حبل على شكل رواق

رسم الحصص: 45 دقيقة		الحصص رقم : 8		
هدف النشاط : التنسيق بين اليدين والرجلين أثناء الجري .				
مراحل التعلم	الأهداف الإيمانية	وسائط التعلم	ظروف الإنجاز	توقيت
مرحلة التحضير	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز.	* تجميع الأطفال و الاستطاف ومراقبة الناس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجري الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية.	* الانضباط و الانسجام داخل الشكيلة. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم و المساعدة في العمل. - احترام الأدوار	5 10
مرحلة التعلم	- التنسيق بين أطراف اليد والرجلين أثناء عملية الجري.	- تجري الطفل في اتجاه الامام بسرعة عادية داخل الرواق مع التنسيق بين أطراف اليدين والرجلين معا. " اليد اليمنى تتناسق مع الرجل اليسرى والعكس" - يتم تكرار النشاط حتى نهاية للدة.	-التركيز على التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية لليد والرجلين. -المساعدة في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن.	10 10
مرحلة التقييم	- العودة الى حالة الهدوء	- جري خفيف داخل القاعة والرجوع الى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الأرض وعمل تمديدات للعضلات.		10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعياً بالرؤية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: حبل على شكل رواق، حواجز، دوائر

الحصة رقم : 9		رأس الحصة: 45 دقيقة	
مراحل التعلم		هدف النشاط :	
الأهداف الإيجابية		النواتج بين مهارة القفز .	
مراحل التعلم	الأهداف الإيجابية	وسائط التعلم	أدوات الإبحار
مرحلة التحضير	- تنشيط أجهزة الجسم الحيوية - وضع حالة التركيز.	* تجمع الأختال و الاستطاف ومرافقة الناس الرياضي. - تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول اللعب لمدة 5 دقائق . - القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية.	* الانضباط و الانسجام داعل الشكلية. 5 - الانضباط و الانسجام داعل الشكلية. - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم و الجدية في العمل. - احترام الأدوار 10
مرحلة التعلم	- تعلم القفز من وضعيات مختلفة.	- أن يقوم الطفل بالقفز للأعلى والمهبط بالقدمين معا على الأرض مع تكرار المحاولة. - أن يقوم الطفل بالقفز على الدوائر المرسومة على الأرض إلى الأمام ثم الخلف ثم الجانب. - أن يقوم الطفل بالقفز على الحواجز إلى الأمام مباشرة والمهبط بالقدمين معا أثناء الجري. ويتم تكرار النشاط حتى نهاية لمدة. 	7 -التركيز على القفز للأعلى داعل الدوائر. 7 - القفز على الحواجز. 6 -الجدية في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن.
مرحلة التقييم	- العودة الى حالة الهدوء	- جري خفيف داعل القاعة والرجوع إلى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الأرض وعمل تمددات للعضلات.	10

المؤسسة: مدرسة المعاقين سمعيا بالرقيبية السنة الدراسية: 2023/2022

الوسائل التعليمية: /

رسم الحصص: 45 دقيقة		الوحدة رقم : 10		
هدف النشاط : تقوية الاطراف السفلية .				
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز	توقيت
مراحل التعلم	الأهداف الامرية	وسائط التعلم	ظروف الاجاز	توقيت
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> تنشيط أجهزة الجسم الحيوية وضع حالة التركيز. 	<ul style="list-style-type: none"> * تجمع الأطفال و الاستطاف ومرافقة الناس الرياضي. _ تقسيم الأطفال الى فوجين و القيام بالجرى الخفيف حول الملعب لمدة 5 دقائق . _ القيام ببعض الألعاب الشبه الرياضية. 	<ul style="list-style-type: none"> *الانضباط و الانسجام داخل الشكيلة. 	5
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> تقوية عضلات الاطراف السفلية عن طريق التثبي المستمر للعضلة. 	<ul style="list-style-type: none"> _ الجلوس في وضعية البطة والبقاء فيها 15 ثانية. _ تكرار العملية ثلاث مرات و زمن الراحة بين العمليات هو 2 دقيقة _ أن يقوم الطفل بالتفرغ على الحواجز الى الأمام مباشرة والميوط بالقدمين معا أثناء الجري. _ الوقوف على رجل واحدة والبقاء 20 ثانية . _ رفع الرجل للتحلف والبقاء 20 ثانية والعمل على التايوب. 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الانضاح المناسب أثناء الجري . * التركيز على الاعضاء المخاضة بالنشاط المراد التجاوز. 	10
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> العودة الى حالة الهدوء 	<ul style="list-style-type: none"> جري خفيف داخل القاعة والرجوع الى الحالة الطبيعية. - الاستلقاء على الأرض وعمل تمديدات للعضلات. 	<ul style="list-style-type: none"> -التركيز الجيد والانتباه لاولمر المرى. _ احتزام الزميل . -الهدية في العمل . -الرغبة في تحقيق أحسن نتيجة دون فقدان التوازن. 	7 7 6
مرحلة التقييم				10

الملحق رقم (03): مخرجات الـ SPSS

Correlations

		محاولة 2 قبلا للاختبار) عارضة- توازن)	اجمالي العينة
محاولة 2 قبلا للاختبار) ضرب- توافق)	Pearson Correlation	243 ،	763** ،
	Sig. (2-tailed)	277 ،	<.001
	N	22	22
محاولة 2 بعد الاختبار) ضرب- توافق)	Pearson Correlation	215 ،	817** ،
	Sig. (2-tailed)	337 ،	<.001
	N	22	22
محاولة 2 بعد الاختبار) عارضة- توازن)	Pearson Correlation	505* ،	635** ،
	Sig. (2-tailed)	017 ،	002 ،
	N	22	22
محاولة 2 قبلا للاختبار) عارضة- توازن)	Pearson Correlation	1	513* ،
	Sig. (2-tailed)		015 ،
	N	22	22
اجمالي العينة	Pearson Correlation	513* ،	1
	Sig. (2-tailed)	015 ،	
	N	22	22

Correlations

		محاولة 2 قبلا للاختبار) ضرب- توافق)	محاولة 2 بعد الاختبار) ضرب- توافق)	محاولة 2 بعد الاختبار) عارضة- توازن)
محاولة 2 قبلا للاختبار) ضرب- توافق)	Pearson Correlation	1	742** ،	434* ،
	Sig. (2-tailed)		<.001	044 ،
	N	22	22	22
محاولة 2 بعد الاختبار) ضرب- توافق)	Pearson Correlation	742** ،	1	230 ،
	Sig. (2-tailed)	<.001		303 ،
	N	22	22	22
محاولة 2 بعد الاختبار) عارضة- توازن)	Pearson Correlation	434* ،	230 ،	1
	Sig. (2-tailed)	044 ،	303 ،	
	N	22	22	22
محاولة 2 قبلا للاختبار) عارضة- توازن)	Pearson Correlation	243 ،	215 ،	505* ،
	Sig. (2-tailed)	277 ،	337 ،	017 ،
	N	22	22	22
اجمالي العينة	Pearson Correlation	763** ،	817** ،	635** ،
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	002 ،
	N	22	22	22

