



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم



القسم: النشاط البدني الرياضي المكيف

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في النشاط الرياضي المكيف و

أثر الممارسة الرياضية في تنمية بعض المهارات اليومية للمعاقين عقليا

تحت إشراف:

د/ بلقاسم سيوفي

من إعداد الطلبة:

- مقدور محمد

- بن عيسى حمزة

السنة الجامعية: 2019-2020

كلمة شكر

الحمد لله نحمده و نستهديه و نسترشده ونشكره

على أن يسر لنا السبيل لإتمام هذا العمل ، كم لا يفوتنا في هذا الصدد

أن نوجه أخلص تشكراننا واحتراماتنا إلى الأستاذ المشرف

"د/سيفي بلقاسم"

على ما أسدى لنا من نصح و ما قدمه لنا من توجيه

كما لا ننسى ومن باب العرفان

أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذة المعهد

نظرا لما قدموه لنا من عطاء في مجال دراستنا

كما نخص بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد

في إخراج هذه الثمرة وإلى كل من ساعدنا ولو بكلمة واحدة

إهداء

اهدي تخرجي إلى معلم البشرية أجمعين

الهادي الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من تعجز الكلمات عن إيفائه حقه إلى والدي العزيز أطال الله في عمره

ورزقه الصحة والعافية وأحسن عمله

إلى صاحبة القلب الصابر الحنون

إلى من أنار لي دعائها حياتي والدي العزيزة أطال الله في عمرها

وأحسن عملها إلى من ساندتني وأزرتني.

إلى الأستاذ المشرف "د. سيفي بلقاسم"

إلى كل طاقم معهد التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم من أساتذة و

طلبة و إداريين و عمال

محمد

إهداء

اهدي تخرجي إلى من تمنوا لي النجاح والتوفيق

أخي وأخواتي الأعزاء

إلى كل من ساندني وإلى كل من تمنى لي الخير والنجاح ، عائلتي

وأصدقائي وزملائي والشكر الكبير لأعظم شخصين

أبي أُمي شكراً لكم بحجم السماء إليهم جميعاً أهدي تخرجي وإلى

الأستاذ المشرف الدكتور "سيفي بلقاسم"

راجياً من الله الإطالة بأعمارهم وأن يبارك فيهم ويحفظهم

ربّي بعينه التي لا تنام.

حمزة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار أثر الممارسة الرياضية للمعاقين عقليا في تنمية المهارات اليومية وكان الفرض من الدراسة أن للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات اليومية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، و تم اختيار المنهج التحليلي في هذه الدراسة حيث قام الباحثان بتحليل و مقارنة الدراسات السابقة المشابهة و توصل الطالبان إلى أن الممارسة الرياضية تلعب دور كبيرا في تنمية مهارات الإتصال و التعاون و تحمل المسؤولية الشخصية إضافة إلى تنمية المهارات الحركية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، و اقترح الباحثان إجبارية سن قوانين تفرض ممارسة الأنشطة الرياضية في المركز الطبية البيداغوجية لذوي الإحتياجات الخاصة

الكلمات المفتاحية:

الإعاقة العقلية

الممارسة الرياضية المهارات اليومية

Résumé de l'étude

L'étude vise à montrer l'effet de la pratique sportive chez les handicapés mentaux sur le développement des habiletés quotidiennes. L'hypothèse de l'étude était que la pratique sportive a un rôle dans le développement des habiletés quotidiennes des handicapés mentaux capables d'apprendre, L'approche analytique a été choisie dans cette étude, les deux chercheurs ayant analysé et comparé des études antérieures similaires, Les deux étudiants ont conclu que la pratique du sport joue un rôle majeur dans le développement des compétences de communication et de coopération et la responsabilité personnelle, en plus de développer la motricité des personnes handicapées mentales capables d'apprendre, et les chercheurs ont suggéré la promulgation obligatoire de lois exigeant la pratique d'activités sportives dans le centre médical pédagogique pour les personnes ayant des besoins spéciaux.

les mots clés:

- Pratique sportive.
- Compétences au quotidien
- handicap mental

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بمهارة التواصل	67
02	يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بمهارة العمل الجماعي (التعاون).	68
03	يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بمهارة تحمل المسؤولية الشخصية.	69
04	يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بالمهارات البدنية و المهارية.	70
05	يشمل القياسات البعدية بين الممارسين و الغير الممارسين (الذكور)	71
06	يمثل القياسات البعدية بين الممارسين و الغير الممارسين (إناث)	72
07	يبين الفروق بين جنس الذكور و الإناث في القياسات البعدية	73
08	يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليا	74
09	يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى على مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليا	75

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء 1
د	إهداء 2
هـ	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. مقدمة
03	2. الإشكالية
04	3. فرضيات الدراسة
05	4. أهمية البحث
05	5. أهداف البحث
06	6. مصطلحات البحث
الإطار النظري	
الفصل الأول: الممارسة الرياضية	
10	تمهيد
11	1-1. مفهوم الرياضة
11	2-1. أغراض ممارسة الرياضة
11	3-1. أعراض التنمية البدنية
11	1-3-1. غرض التنمية الحركية
12	2-3-1. غرض التنمية النفسية
13	3-3-1. غرض التنمية المعرفية

13	4-3-1. غرض التنمية الإجتماعية
13	5-3-1. غرض الترويح و أنشطة الفراغ
14	4-1. الأهداف العامة للتربية البدنية و النشاط الرياضي
14	5-1. أنواع الأنشطة الرياضية و الممارسة للمعاقين
14	1-5-1. النشاط البدني الترويحي
15	2-5-1. النشاط الرياضي التنافسي
16	3-5-1. النشاط البدني المكيف
17	4-5-1. النشاط الرياضي البدني النفسي
18	6-1. الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط الرياضي
19	7-1. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي
20	8-1. أهمية ممارسة الرياضة للمعاقين:
25	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: المهارات اليومية	
27	تمهيد
28	1-2. مفهوم المهارات اليومية (الحياتية)
29	2-2. تصنيف المهارات اليومية (الحياتية):
29	1-2-2. مهارة رعاية الذات
29	2-2-2. مهارات اجتماعية
30	3-2-2. مهارات اقتصادية
30	4-2-2. مهارات معرفية
30	5-2-2. مهارات الإتصال
32	6-2-2. المهارات الحركية
34	3-2. أسس تنمية المهارات
35	4-2. أهداف المهارات اليومية في المجال الرياضي

35	2-5. أهمية مهارات الحياة اليومية
37	2-6. خصائص المهارات اليومية
38	2-7. أهداف تنمية المهارات اليومية
39	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

41	تمهيد
42	3-1. مفهوم التخلف العقلي
43	3-2. التعريف الطبي
43	3-2. التعريف السيكومتري
44	3-3. التعريف الاجتماعي
45	3-4. تصنيف التخلف العقلي
48	3-5. التصنيف على أساس نسبة الذكاء
50	3-6. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي
50	3-7. التصنيف حسب متغير البعد التربوي
52	3-8. العوامل المسببة للتخلف العقلي
52	3-9. خصائص المتخلفون عقليا
58	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

61	1-1. منهج البحث
62	1-2. مجتمع وعينة البحث
62	1-3. متغيرات البحث
63	1-4. مجالات البحث
63	1-5. أدوات البحث
64	1-6. الدراسة الإستطلاعية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

67	1-2. عرض و تحليل النتائج
75	2-2. الإستنتاجات
76	3-2. مناقشة الفرضيات
77	4-2. الإقتراحات و التوصيات
80	قائمة المصادر و المراجع

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

وسط الاهتمام العالمي المنادي بحقوق الإنسان وبحقوق الطفل والمرأة تبرز أهمية الدعوة بالطفل المعاق ، وذلك من خلال التشريعات والقوانين الدولية والإقليمية والمحلية ، والتي أكدت على أهمية النظر إلى الإنسان المعاق ضمن معيار الإنسان العادي من حيث الحقوق والواجبات ، ومن حيث ضرورة إتاحة كافة الفرص له للاستفادة من البرامج والخدمات التربوية والتعليمية شأنه في ذلك شأن أي إنسان عادي ، ولتغيير المفاهيم البائدة التي تعتبره عبئا على المجتمع، والنظر إليه على أنه المعيار الأساسي لحضارة وتقدم الشعوب .

ويتصف المعاقون عقليا بضعف الميل أو الرغبة في التعلم حيث تكون قدرتهم على التعليم أقل أو أبطأ من القدرة والسرعة المعتادة للأسوياء ومن ثم تكون قدرتهم على التعلم منخفضة ، ولا يمكنهم اكتساب أي مهارة دون تعليم أو تدريب. (خليل، 2003، صفحة 32)، وبالتالي يؤثر ذلك على تكيفهم الاجتماعي مع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم، كما أن لديهم بعض المشكلات في عدة مجالات منها مهارات الاتصال، والتحدث، والمهارات الاجتماعية والمهارات اليومية التي تجعلهم يتطورون بصورة بطيئة بالنسبة لباقي الأطفال ولديهم قصور في قدراتهم على التفكير المجرد ويفقدون القدرة على الملاحظة في المواقف المختلفة من خلال الحياة اليومية العادية. وأجمعت الدراسات العلمية على ضرورة الاهتمام بإكساب التلاميذ المعوقين عقليا العديد من المهارات اللازمة لهم ومن بينها المهارات اليومية وذلك من خلال مواقف تعليمية مختلفة ، وأكدت علي وجود قصور في تلك المهارات واتضح ذلك من خلال تعاملهم مع البيئة المحيطة . (الحميضي، 2004، صفحة 90).

وقد رأت (علا، 1993، صفحة 11) ذ أنه يمكن مساعدة المعاق ذهنيا على الشعور بالكفاءة والفعالية من خلال إكسابه العديد من المهارات التي تشعره بأن له دور وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسه فيقل اعتماده على الآخرين، ويحظى بتقديرهم واحترامهم، مما يساعده على مواجهة الحياة الاجتماعية بشكل أفضل.

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

وتعتبر المهارات اليومية من أهم تلك المهارات التي لها دور فعال، حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة وللمعاقين خاصة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل المشكلات اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة، وفي هذا يشير "سجنورلي (Signorelli, 1991, p. 327)" أن المهارات اليومية هي مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادرة على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

و تعتبر الممارسة الرياضية ضرورة لإعادة التوازن النفسي والبدني والاجتماعي، حيث تلعب دورا هاما في اكتساب اللياقة البدنية والحركية، ويمكن من التواصل والاحتكاك بأفراد آخرين، من خلال التفاعل مع اللاعبين في مختلف المواقف التنافسية والتدريبية، وفي هذا الصدد يشير كل من "راشد وخليفة (1998)"، و من الأسس الهامة لتنمية مهارات الحياة اليومية هو توفير بيئة مليئة بالمشغولات السمعية والبصرية واللمسية واستخدامها بأسلوب جيد وكذا تحديد الهدف من المهارة ومحاولة تحقيقها.

2. الإشكالية:

تشير التوجهات العالمية نحو الاهتمام بالمعاقين عقليا القابلين للتعلم من خلال معالجة أوجه القصور لدي هؤلاء التلاميذ في جميع النواحي وذلك بإكسابهم عددا من المهارات التي تساعدهم على التكيف مع البيئة المحيطة والتعامل مع الآخرين من خلال تقديم خدمات تربوية تؤهلهم لمواجهة الضغوط الحياتية.

وعلى الرغم من هذه الأصوات والدعوات المنادية بالاهتمام بتعليم وتدريب المعاقين عقليا القابلين للتعلم من حيث الاهتمام بتقديم برامج رياضية تتناسب وقدراتهم، غير أن هناك قصورا في تقديم برامج تربوية قائمة على تلبية احتياجات تلك الفئة، ومن بينها المهارات اليومية وهذا ما أكدته نتائج الدراسات ذات الصلة حيث أشارت إلى تدني المستوى المقدم لهذه الفئة وعدم توفير برامج تربوية متنوعة لرعايتهم، وأكدت على ضرورة التكامل بين

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

الجانب النظري والعملي الذي يساعد على تنمية تلك المهارات عند إعداد المناهج الخاصة بتلك الفئة ، ومراعاة القدرات العقلية لهم، وتقديم برامج رياضية تقوم علي الأنشطة المتنوعة (فاطمة، 2000، صفحة 31).

و انطلاقا من أهمية المهارات اليومية كأحد المتطلبات الضرورية والملحة لتكيف الطفل المعاق مع متغيرات العصر، فقد رأى الباحثان ضرورة إبراز دور الممارسة الرياضية في تنمية المهارات اليومية من خلال المهارات الحركية والانفعالية والاجتماعية التي تساعد على ترجمة تلك المهارات إلى سلوك تعليمي تطبيقي في شكل محبب، والذي قد يسهم في مساعدة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم" على التعامل مع مفردات الحياة اليومية، وعلى تلبية ومسايرة الحاجات والمطالب الشخصية، والذي قد يؤثر إيجابيا على نمو بعض المهارات النفسية والحركية لدى المعاقين ذهني ا "القابلين للتعلم" (سلمان، 2008).

ومن هنا ارتأى الباحثان إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل للممارسة الرياضية دور في تنمية بعض المهارات اليومية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم؟

التساؤلات الجزئية:

- للممارسة الرياضية دور في تنمية مهارات التواصل و التعاون و العمل الجماعي للمعاقين عقليا القابلين للتعلم؟
- للممارسة الرياضية دور في تنمية المسؤولية الشخصية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم؟
- للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات البدنية و المهارية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للممارسة الرياضية دور في تنمية بعض المهارات اليومية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

الفرضيات الجزئية:

- للممارسة الرياضية دور في تنمية مهارات التواصل و التعاون و العمل الجماعي للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- للممارسة الرياضية دور في تنمية تحمل المسؤولية الشخصية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات البدنية و المهارية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إبراز دور الممارسة الرياضية بصفة عامة في تنمية مهارة الحياة اليومية كالتواصل والعمل الجماعي والمهارات البدنية و الرياضية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، باعتبارها مهارات لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة اليومية، وهذا لإشباع حاجات المعاق عقليا، و إكسابه القدرة على مواصلة البقاء من أجل الاستمرار وتطوير أساليب معايشة الحياة في المجتمع.

5. أهداف البحث:

- معرفة دور الممارسة الرياضية في تنمية مهارات الحياة اليومية للمعاقين عقليا.
- التعرف على أثر الممارسة الرياضية في تنمية مهارة التواصل و العمل الجماعي و تطوير القدرات البدنية و المهارية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- إبراز أهمية تنمية المهارات اليومية من خلال الممارسة الرياضية في إدماج المعاقين عقليا القابلين للتعلم في المجتمع كغيرهم من الأسوياء.

6. مصطلحات الدراسة:

الممارسة الرياضية:

- **التعريف الإصطلاحي:** وهي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني. كما يرى "Williams Brownel Vernier" أن الممارسة الرياضية: " هي عبارة عن أوجه الأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط " (بسيوني، 1992، صفحة 30).

- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد بغرض ترويجي، صحي أو تنافسي، سواء ضمن مجموعات أو بمفرده.

المهارات اليومية (الحياتية)

- **التعريف الإصطلاحي:** ويعرفها (Signorelli، 1991): "أنها مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو ايجابي في محيطه وتجعله قادرا على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية".
- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموع المهارات التواصلية و الإجتماعية و البدنية و المهارية التي يحتاجها كل شخص للاعتماد على نفسه في مواجهة المشاكل التي تواجهه في حياته اليومية.

الإعاقة العقلية:

- **التعريف الإصطلاحي:** يقصد بالتخلف العقلي: "توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ" (مصري عبد الحميد حنورة، 1991، صفحة 84)
- **التعريف الإجرائي:** وهو تخلف ذهني يجعل الشخص غير قادر على فهم الأمور التي من حوله أو بعبارة أخرى هو قصور في نسبة ذكاء الفرد تجعله غير قادر على التفريق بين ما هو مسموح و ما هو ممنوع وما هو نافع أو ضار.

الإطار النظري

الفصل الأول:

الممارسة الرياضية

لقد استفادت الممارسة الرياضية من التربويين في العصر الحديث من حيث أفكارهم وأرائهم التربوية بصفة عامة وهذا ما أسهم في إثراء الفكر التربوي في مجال الممارسة الرياضية إن مفهوم الممارسة الرياضية عبر العصور المختلفة تطور وتغير حسب ظروف كل عصر ووفقا للفلسفة التربوية في كل مجتمع، فمفهوم التمرينات البدنية تطور وأصبح التدريب البدني والذي بدوره تطور إلى التربية البدنية.

وبين الآراء والفلسفات التربوية التي تتماشى ومفهوم التربية البدنية نجد (وود) الذي أوضح أن الفكرة الرئيسية الممارسة الرياضية ليست تربية البدن وإنما الاستفادة من الفرص إلي يتيحها التدريب البدني لاستكمال العملية التربوية وذلك على المستوى البيئي أو المستوى الثقافي.

1 4. مفهوم الرياضة:

الرياضة فعالية فردية وجماعية وظاهرة اجتماعية، فهي جزء من بنية حضارية متكاملة وتتجسد في القيم الأخلاق، الثقافة والتربية.

1 2. أغراض ممارسة الرياضة:

يقصد بالعرض هي الخطوة إلى نحو الهدف أي نهاية العملية على طول الطريق الموصل إلى الهدف، فقد وضع الكثير من رواد التربية الرياضية الأغراض التي نادى بها التربية البدنية ومن بين هؤلاء براون، هاجمان، ايروينولانس وغيرهم فكل منهم وضع مجموعة من الأغراض للتربية البدنية فمنها:

- الأغراض المرتبطة بتنمية اللياقة الجسمية.
- الأغراض المرتبطة بتنمية المهارات الاجتماعية والحركية.
- الأغراض المرتبطة بتنمية المعارف والمفاهيم.
- الأغراض المرتبطة بتنمية العادات والاتجاهات.
- الأغراض المرتبطة بتنمية الناحية الانفعالية.

من خلال هذه الأغراض الخاصة بالتربية الرياضية يتضح أنها تتوحد نحو تحقيق هدف مشترك وهو المساهمة في تربية مواطن صالح بما يحقق لذاته السعادة ولجتمعه التطور.

1 3. أغراض التنمية البدنية:

يتميز حال التربية البدنية بأنه الوحيد الذي يمكنه إتاحة هذا النوع من التنمية البدنية عن غيره من الأنشطة الإنسانية المختلفة فالتربية الرياضية تساعد ايجابيا في تحسين الأداء البدني والوظيفي للفرد ويشمل ذلك في

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

إحداث تحسين في الوظائف الحسية والأعضاء المختلفة من خلال الأنشطة الحركية المقننة وهذا يؤدي إلى مستوى أدائي مناسب.

1-3-1. غرض التنمية الحركية:

الحركة هي جزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني، فالإنسان كائن متحرك بطبيعة تكوينه البيولوجي فلكل مرحلة من مراحل العمر قدرة حركية مناسبة تنمو من الطفولة إلى الشباب إلى الرجولة ثم تنتهي إلى الشيخوخة. تعتمد التنمية الحركية على التناسق والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي ويؤدي التمرين وتقنين الحركة واكتساب المهارات الحركية إلى اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والطلاقة الحركية وكذا المهارة الحركية. كما تساعد التنمية الحركية على الاستمتاع بالأنشطة المختلفة وتكسب الثقة بالنفس وتسهم في تحسين وزيادة اللياقة البدنية وعنصر أساسي في زيادة فرص الأمان والدفاع عن النفس.

1-3-2. غرض التنمية النفسية:

تساهم التربية الرياضية في إحداث نمو نفسي في القيم والخبرات والخصال النفسية الحسنة والمقبولة مما يؤدي إلى تكوين الشخصية الإنسانية السوية التي تتميز بالاتزان والشمول والتكافؤ وتشبع الاحتياجات النفسية لدى الفرد الممارس لها. الأنشطة الحركية تؤثر في السلوك بحيث هناك علاقة وثيقة بين جسم الإنسان وسماته الوجدانية وحتى العاطفية ومن بين نتائج بعض الدراسات للرياضة وعلاقتها بالتأثيرات النفسية (إبراهيم رحمة، 1998، الصفحات 40-45):

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق الأهداف والانضباط الانفعالي مع احترام السلطة والطاعة.
- الثقة والتحكم في النفس وانخفاض التوتر والبعد عن العدوانية.
- تمكن عن طريق الممارسة التعبير عن النفس

1-3-3. غرض التنمية المعرفية:

لأي نشاط إنساني لا بد من توفر خلفية معرفية له حتى يتمكن من ممارسة النشاط وان يلم بالإطار العام إلى ما يؤديه هذا النشاط والتنمية المعرفية في المجال الرياضي تشمل نقاط أساسية مثل:

- التاريخ الرياضي.
- السيرة الذاتية لأبطال اللعبة التي يمارسها.
- معرفة الأدوات التي تستخدم في كل نشاط.
- الإلمام بقواعد اللعبة وكيفية المنافسة فيها.

1-3-4. غرض التنمية الاجتماعية:

تقدم الأنشطة الرياضية مناخا اجتماعيا ثريا بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيم وخبرات وتحصيلات اجتماعية ايجابية مثل التطبيع، والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع. من القيم الاجتماعية التي يقدمها النشاط الرياضي:

- المشاركة الايجابية التي تنمي المكانة الاجتماعية والتي تتطلب الانضباط الذاتي.
- التعود على القيادة والتبعية والروح الرياضية والتعاون.
- تساعد على إحداث المتعة من خلال الجماعة وتتيح متنفسا للطاقة المقبولة اجتماعيا.

1-3-5. غرض الترويح وأنشطة الفراغ:

عند ممارسة أي شخص للنشاط الرياضي يصاحبه الإحساس بالتسلية والمتعة ويشيع روحا من التفاؤل والانشرح بين الممارسين كما يشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع بدنيا ونفسيا حيث من خلال الممارسة:

- يكتسب المهارات ويتحصل على معارف تتصل بهذه الأنشطة

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

- يحس الممارس بالرضا ويتذوق طعم الإجابة والانجاز والفوز والقيم الذاتية.
- تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية.
- إشاعة البهجة وتدعيم الاستقرار الانفعالي.
- تنمو العلاقات والصدقات بين الممارسين مما يساهم في تطوير النضج الاجتماعي.
- يشيع إليهم حب الاستطلاع واحترام البيئة وتذوق الأبعاد الجمالية وتوفر القبول الاجتماعي والانتماء.

1.4 الأهداف العامة للتربية البدنية والنشاط الرياضي:

إن أهداف التربية البدنية تعكس فلسفة المجتمع الإيديولوجية والتربوية وتؤكد فيها قيمها ومبادئها، فأهداف التربية البدنية هي كذلك انعكاس لمجالات التنمية في الإنسان والتي تتحدد سلوكيا بالمجالات الحركية، المعرفية، الانفعالية والاجتماعية (الخولي، 2001، صفحة 253)

كل هذه الأهداف تمثل الإطار العريض لكل التطلعات والقيم والطموحات التي يمكن للتربية البدنية أن تحققها من خلال مفهوم التربية الشمولية للمراهق أو مراحل تعليمه. رغم تفاوت الاتجاهات الثقافية والعقائدية في العديد من دول العالم إلا أنها جميعها لا تخر عن حدود المجالات السلوكية الرئيسية التي ذكرناها فكلها تهدف إلى تحقيق قيم ارتضاها المجتمع لنفسه وغيره من المجتمعات.

1-5. أنواع الأنشطة الرياضية الممارسة للمعاقين:

1-5-1. النشاط البدني الترويحي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترويحي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها (أمين أنور الخوري، 1996، صفحة 77).

1-5-2. النشاط الرياضي التنافسي:

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

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

ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر التصاقا في النشاط الرياضي عن غيره في سائر أشكال النشاط البدني كالترويح واللعب... الخ.

ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنفسي فمثلا احترام قوانين الألعاب وقوانين التنافس و الإلزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس الشريف.

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

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

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

1-5-3. النشاط البدني المكيف:

يعد النشاط البدني المكيف من الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية و تحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال بهم، وهو يخضع تقريبا لنفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكله العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين. ويعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين من ذوي الإمكانات المحدودة وإلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع و يهدف أيضا إلى رد الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقته المتبقية ونشاطه كفرد يبحث عن إشباع حاجاته ورغباته (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

1-5-4. النشاط الرياضي البدني النفسي:

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

❖ التمرينات الصباحية

تعتبر من التمرينات التي تقدم من برنامج الإذاعة والتلفزة أكثر البرامج انتشار وأقلها تكلفة كما أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقت طويل لإجرائها فهي تتكون من 06 إلى 12 تمرين يشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمارين نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمارين التهدئة في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين و مدة هذه البرامج تتراوح من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

❖ تمارين الراحة:

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

❖ المسابقة الرياضية المفتوحة:

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

❖ تمارين من اجل الصحة:

تقام هذه الحصص لمجموعة من السكان في شكل تجمعات رياضية والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعة مستقلة ذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمال المتأخرة فتقدم في مجموعة مختلطة و تؤدي بشكل منظم وفي وقت ثابت مدتها من 10 إلى 15 دقيقة وتقدم فيها تمارين في العضلات الكبيرة كالظهر، البطن في لفئة كبار السن (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 195)

1-6. الخصائص النفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يذكر "علاوي" أن لكل نشاط رياضي خصائصه ومتطلباته السلوكية، فهناك أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم ومنها من تتطلب تعبئة طاقات الجسم ومنه من تتطلب الذكاء. إن الأهداف التي تحققها الرياضة كوسيلة لتنمية الشخصية، تكون من خلال ممارسة هذه الرياضة، وكذلك السمات الشخصية المرغوبة والقدرة على اللعب من خلال قواعد محددة والتي تخلق الرياضي الممتاز، فالخسارة والمكسب تبقى إلى جانب ذلك قيمة اقل من تحقيق من سمات الشخصية، وهذا ما نلاحظه على جماعات المراهقة التي تسيطر عليها فكرة الانتصار بأي ثمن. من بين دوافع ممارسة النشاط الرياضي يشير أسامة راتب أن هناك ستة فئات أساسية لهذه الدوافع وتتمثل في:

■ تنمية المهارات والكفاية الحركية.

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

- الانتساب للجماعة وتكوين الصداقات.
- الحصول على النجاح والتقدير. - التمرين وتحسين اللياقة البدنية.
- التخلص من الطاقة.
- الحصول على خبرة التحدي والاستشارة (الخولي، 2001، صفحة 314).

1-7-7. الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

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

1-7-1. الأسس البيولوجية:

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

1-7-2. الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك.

كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

1-7-3. الأسس الاجتماعية:

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

1-8. أهمية ممارسة الرياضة للمعاقين:

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

1-8-1. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء

البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لظفي بركات أحمد، 1984، صفحة 61)، ويؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور الخولي، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150)

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

1-8-2. الأهمية الاجتماعية: إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة

الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، 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 إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة

إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويج في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت

تعبير عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا.

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويج فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل

الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على

القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لظفي بركات أحمد ، صفحة 65).

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على

التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

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

نفسية الفرد المعاق (لظفي بركات أحمد ، صفحة 44).

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

1-8-3. 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 حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هـولاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة 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 وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة أنها تؤكد مبدئين هامين:

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
 - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الحبشطات حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية. وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الحبشطالية .

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

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

1-8-4. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده

النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في

ترويحتها وتكوينها تكويناً سليماً قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين

"فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار

15 % في الأسبوع (الخولي، 2001، صفحة 147)

1-8-5. الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن

هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

• **تعلم مهارات وسلوك جديدين:** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على

سبيل المثال مداعبة الكرة كمنشط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في

المحادثة والمكاتبة مستقبلاً .

• **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال

على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية

الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد أثناء الإلقاء تجرد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع

المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية

• **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن منها، مثلاً المسافة بين

نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن

المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

- **اكتساب القيم:** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.
- 1-8-6. الأهمية العلاجية:** يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة تكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: (تلفزيون، موسيقى، سينما رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (حزام محمد رضا القزوني، الصفحات 31-32)

الفصل الأول: الممارسة الرياضية

خلاصة الفصل:

تكمن أهمية النشاط الرياضي في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي

يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

فالممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور

....، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على الفرد المعاق.

الفصل الثاني:

المهارات اليومية

الفصل الثاني: المهارات اليومية

تمهيد:

يفتقر الطفل المعاق عقليا إلى العديد من المهارات والذي يؤدي إلى بعض المشكلات السلوكية والاضطرابات الانفعالية من السلبية والقلق والتوتر والانسحابية. هذا ويتوقف نجاح الفرد في حياته على ما يملكه من مهارات وخبرات حياتية نظرا لأهميتها في تسهيل أداء الطفل أثناء تفاعلاته المتعددة ولا تقتصر أهمية المهارات اليومية (الحياتية) على أمور الحياة المادية فحسب، بل تتعداها إلى المجالات الاجتماعية والانفعالية، حيث تساعد هذه المهارات الطفل على التعامل مع الآخرين، وإقامة علاقات إيجابية معهم تقوم على الحب والمودة والتفاهم.

2-1. مفهوم المهارات (اليومية) الحياتية:

تعريف "كريستين مايلز" 1994: "إنها المهارات العملية التي تمكن الطفل المعوق ذهنياً من أن يعيش أكثر استقلالية."

ويعرفها "نادر الزبون" 1990: "أنها المهارات التي يجب تنميتها من خلال مناهج العلوم للأطفال المعاقين والتي تجعلهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم ويعيشوا حياة طبيعية بين أسرهم ومجتمعهم."

ويعرفها "سجنوري" 1991: "Signorelli أنها مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه وتجعله قادراً على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية."

ويعرفها "فوكس" 1992: "إنها مجموعة الوسائل والطرق لتحقيق الرضا النفسي، وبناء المشاعر الجيدة عن الذات."

ويعرفها "هينجر" 1992: "D Hegner أنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وما يتمثل بها من معارف وقيم واتجاهات بصورة مقصودة ومنظمة عن طرق الأنشطة والتطبيقات العلمية، وتهدف إلى بناء شخصية المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطناً صالحاً" (مريم السيد، 2007، صفحة 112)

■ التعريف الإجرائي:

إن المهارات الحياتية هي تعبير من تلك المهارات التي لها دور فعال حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة وللمعاقين خاصة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذين يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم وعليه فقد خرجنا بتعريف أن المهارات الحياتية

الفصل الثاني: المهارات اليومية

هي مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على مزاوله حياته بطريقة سليمة تمكنه من العيش في المجتمع والتعامل مع الأفراد (أفراد المجتمع)، وتحمل المسؤولية والتعامل مع كل ما يحتاجه في الحياة اليومية وبناء شخصيته كونه فرد من هذا المجتمع.

وأيضاً هي: مجموعة من المهارات التي يدرّب عليها الأطفال المعاقون عقلياً حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم في إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية، والتي تؤدي إلى تحسين بعض المهارات الحركية والنفسية مما سيساعدهم على أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية بصورة طبيعية.

2-2. تصنيف المهارات اليومية (الحياتية):

وانطلاقاً من أهمية مهارات الحياة اليومية كأحد المتطلبات الضرورية والملحة لتكيف المعاق ذهنياً مع متغيرات العصر، سنأخذ بعض المهارات الحياتية مثل: مهارات رعاية الذات، مهارات اجتماعية، مهارات اقتصادية، مهارات معرفية، مهارات اتصال (حسن عمر سعيد السوطري ، 2006، صفحة 54).

2-2-1. مهارة رعاية الذات:

تعبر عن قدرة الفرد المعاق ذهنياً على رعاية ذاته باستقلالية في حدود ما يسمح به قدراته، حيث يمكن تربيته على بعض المهارات لتنمية رعايته بذاته منها: الاهتمام بنظافته الشخصية، التفرقة بين الملابس الصيفية أو الشتوية، إعداد المائدة بدون مساعدة... الخ.

2-2-2. مهارات إجتماعية:

يعرف فؤاد البهي السيد 1981 المهارة بأنها القدرة العالية المكتسبة لأداء الأنشطة المعقدة بسهولة وكفاءة ، والمهارة تصبح اجتماعية عندما يتفاعل الفرد مع فرد آخر ويقوم بنشاط اجتماعي ليوائم بين ما يقوم

الفصل الثاني: المهارات اليومية

الفرد لفرد آخر وما يفعله هو يصبح ذلك مسار نشاطه ليحقق بذلك هذه الموائمة . أي أن المهارات الاجتماعية هي الأنماط السلوكية التي يجب أن توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائط اللفظية مع الآخرين وفقا لمعايير المجتمع أي أنها تشير غالبا الاستجابات التي تتصف بالفاعلية في موقف ما بالفوائد على الفرد مثل التفاعل الاجتماعي الايجابي أو القبول الاجتماعي ، و بتعبير عن قدرة الطفل المعاق فكريا على إقامة علاقات جيدة مع زملائه ومشرفيه، وأفراد أسرته، يتمكن تدريبه على بعض المهارات الاجتماعية لتنميتها منه: الإصغاء بانتباه إلى التعليمات وتنفيذها، الاستماع إلى الآخرين، أن يسلك باستخدام بعض العبارات وكذلك تدريبه على التعاون مع زملائه وأفراد أسرته ومساعدة على أداء عملهم (حسن عمر سعيد السوطري ، 2006، صفحة 55).

2-2-3. مهارات إقتصادية:

تعبير عن قدرة الطفل المعاق على الشراء والتعامل مع البائع وقدراته على الادخار .

2-2-4. مهارات معرفية:

تعبير عن قدرة الطفل المعاق ذهنيا على الإلمام بالمعلومات والمعارف عن ما يحيط به من أشياء مثل: المعرفة بالأماكن العامة في اتجاهات مختلفة، معرفته أجزاء جسمه الدقيقة، التفرقة بين الأشكال، التفرقة بين الألوان والأصوات.

2-2-5. مهارات الإتصال:

عبر عن مقدرة الطفل المعاق ذهنيا عن التعبير عن نفسه واستخدام اللغة في المواقف الاجتماعية المختلفة، ورصد تعبيرات وجهه ووضع جسمه ومظهره العام ونبرات صوته (مریم السيد، 2007، صفحة 110).

الفصل الثاني: المهارات اليومية

و أيضا هناك تصنيفات أخرى وهي : أشار احمد حسن اللقائي (1999): أن هناك عشرة مهارات حياتية أساسية يحتاجها الفرد وهي:

- مهارة الاتصال الشفهية والكتابية..
- مهارة التفكير والناقد والاستدلال وحل المشكلات.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والالتزام بالمبادئ الأخلاقية وكذلك مهارة وضع.
- وتحديد الأهداف . مهارة استخدام آلة الحاسب وأنواع التقنية الحديثة الأخرى.
- المهارة المطلوبة لتحقيق النجاح في الوظيفة.
- مهارة التكيف والمرونة.
- مهارة التفاوض والقدرة على حسم الصراعات .
- القدرة على إجراء البحث وتطبيق البيانات .
- معرفة لغات أجنبية (القدرة على التحدث بأكثر من لغة) .
- مهارة القراءة والنافذة والفهم.

وأشارت كاثرين: (2007) بان المهارات الحياتية ضرورية للمعاقين وتشمل ثلاث محاور وهي:

- مهارة الحياة اليومية وتشمل إدارة شؤون المالية والشخصية والاختيار، إدارة الأسرة، رعاية الحاجات الشخصية، تربية الأطفال
- مهارة الأعداد والتدريب المهني وتشمل انتقاء الاختيارات المهنية.

الفصل الثاني: المهارات اليومية

- مهارات شخصية اجتماعية: وتشمل وعي الذات ، الثقة بالنفس ، حل المشكلات، التواصل مع الآخرين ،احترام حقوق الآخرين ، إظهار السلوك المناسب في الأماكن العامة ، مهارات الاستماع ، مهارات اتخاذ القرار ، والاستجابة لحالات الطوارئ.

2-2-6. المهارات الحركية:

تعد برامج الأنشطة الحركية والترفيه بمختلف أشكالها ضمن الحياة اليومية الشاملة للأفراد المعاقين عقليا في المجتمع مدخل ضروري ومهم، لتأكيد أهمية العيش ضمن الجماعة، ولهذا وجدت العديد من المبادرات المشاركة المعاقين عقليا وذوي الإعاقات الأخرى، في ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية، وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية والترفيه وتنظيم المسابقات المدرسية والمحلية وإعداد اللاعبين والفرق التي يمكن أن تشارك في المسابقات والدورات في المحافل الدولية.

مما لا شك فيه أن الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية يختلفون في مدى استعدادهم وميولهم واتجاهاتهم نحو البرامج الحركية وفقا لطبيعة الإعاقة العقلية وتباينها.

وللدلالة على ذلك فقد أجريت دراسات عديدة حول مختلف المتغيرات النفسية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية، بينت أهمية ممارسة النشاطات الترفيهية والحركية، ولنجاح تنظيم النشاطات الرياضية والنشاطات الحركية أن تكون التمارين متوافقة مع امكانيات الأطفال، فيوجد من هم لديهم إعاقات مزدوجة مثل ضعف البصر أو ضعف السمع أو عيوب خلقية مما يؤدي إلى الصعوبة في عمليات التدريب وتعليم المهارات، مع العلم بأن عملية تعليم المهارة لا تتوقف على التمرين نفسه أو اللعبة ولكن على دينامية التفاعل بين الأطفال والمدرّب، والتمرين في هذه الحالة عامل مساعد في العملية التعليمية، وتتخلص أهمية اللعب بالمشاركة وتفريغ الطاقة السلبية، وقبول النجاح والإخفاق واتباع القواعد والنظم والتعليمات.

الفصل الثاني: المهارات اليومية

فممارسة الأنشطة هي متعة تفيد الطرفين، الطرف الأول وهو الطفل فهي بمثابة شاحن للطاقة الإيجابية في إطار النمو المتوازن، والطرف الثاني وهو المدرب أو المعلم فهي تساعد

على دراسة حالة الطفل والتعرف على القدرات الجسمية والعقلية التي لدى كل طرف على حدى والتي تعد بمثابة المدخل الرئيسي في تعليم الطفل المعاق المهارات الحسائية واللغوية والمعرفية، بالإضافة إلى الفوائد الجسمية مثل تدريب الطفل على المرونة الجسمية، وتدريب عضلات اليد في امكانية الاستخدام الصحيح لها، وتنشيط الذاكرة من خلال الانتباه والإدراك، والترويح عن النفس والقدرة على التوافق - الحركي البصري - وكذلك عملية التوازن الجسمي في ممارسة النشاط الرياضي، وعلى المدرب أن يراعي المحافظة على طاقة الطفل فينظم تدريبات مرحلية منها ما هو تدريبات ساكنة، ومنها تدريبات حركية، والتدريبات الساكنة لا تعني أن تطول مدتها خوفا من فتور الطاقة بالنسبة للأطفال وللمدربين على السواء، كما أنه لا يجب إجهاد الأطفال أو إثارة أعصابهم بألعاب حركية (عنيفة) وعلى المدرب أن يكون دائما قادرا على إعطاء التوجيهات المناسبة، ويجب أن يمثل التمرين (وقت ممتع بالنسبة للأطفال، حيث يعتبر تغيرا في نمط الأنشطة الاعتيادية للصف مما يجعل الوقت المخصص للتدريبات وقتا مميذا، فالقيود التنظيمية داخل غرفة الصف، يسمح به في حرية أفضل في المكان المخصص لممارسة النشاط، وبالمكان المناسب في مناخ جيد وزمن محسوب يتمكن الطفل من الخروج عن القيود المنظمة داخل الغرفة الصفية ليصبح شخصا لديه المرونة وحرية الحركة.

وعلى المدرب أن يستفيد من هذا الوقت المميز لمساعدة الطفل على تكوين صورة بأكثر إيجابية عن نفسه، كما يجب على المدرب خلال فترة التدريب أن يبعث في نفس الطفل الشعور بالثقة في النفس، من خلال إعطائه أكبر فرص ممكنة للنجاح، وبالنسبة للزمن المخصص للتمرين يجب أن يكون وفق خطة مبرمجة أسبوعيا أو شهريا، كما يتفق مع تسلسل المهارات وتتابعية تنمية القدرات في ضوء امكانيات الطفل العقلية والحركية، وبالنسبة إلى البيئة الأفضل للتدريب ينبغي أن يخصص لها مكان خارج غرفة الصف، فممارسة النشاط الرياضي في بيئة ممتعة للطفل

الفصل الثاني: المهارات اليومية

لا تعني فقط تأدية نشاطات حركية لكنها تعني في المكان الأسمى تقوية الروابط الانسانية والارتقاء بتنمية المهارات الحركية، بهدف التفاعل الاجتماعي الفعال وتحسين التواصل وزيادة المشاعر لتحقيق الرغبات الشخصية والارتقاء بالسلوكيات والتصرفات مع المحيطين

حواله.

2-3. أسس تنمية المهارات:

1. تحديد الهدف من المهارة ومحاولة تحقيقها.
2. توفير بيئة مليئة بالمثيرات السمعية والبصرية و اللمسية واستخدامها بأسلوب جيد
3. أن تتناسب المهارة مع خصائص وميول وقدرات الطفل المعاق .
4. مراعاة الظروف النفسية والصحية والاجتماعية للطفل المعاق ذهنيا وخلق روح الصداقة معه وتشجيعه على بذل الجهد.
5. إثارة الطفل لممارسة النشطة عن طريق التدعيم المادي والمعنوي ليستمع في بذل الجهد
6. مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطفل المعاق ذهنيا وأقرانه
7. أن يتسم الشخص الذي يقوم بتنمية المهارة بالمرونة، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر.
8. يجب التحلي بالصبر والثابرة واستخدام أسلوب التشجيع.
9. يجب الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنمية مهارة الطفل المعوق
10. يجب استخدام النموذج الجيد لأداء المهارات المختلفة نظرا لأنه يتعلم خلال ذلك التقليد (سعيد

حسين العزة، 2000، الصفحات 14-15).

2-4. أهداف المهارات اليومية في المجال الرياضي:

- اكتساب الفرد الثقة بقدراته على التعامل مع متغيرات الحياة.
- تنمية القدرة على حل المشكلات الحياتية المحلية والعالمية.
- تنمية قدرة اللاعب على التواصل مع الآخرين بإيجابية.
- اكتساب القدرة على ممارسة خطوات التفكير العلمي المنطقي كالتوعية الفرد بأهمية إدارة الذات والأزمات في ممارسة أدواره الحياتية.
- اكتساب مهارات علمية في استغلال الوقت (حسن عمر سعيد السوطي ، 2006 ، صفحة 54)

2-5. أهمية مهارات الحياة اليومية:

تستحوذ المهارات اليومية على اهتمام الكثير من الباحثين والمشتغلين في مجال رعاية الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، والأفراد المعاقين عقليا بشكل خاص " لما لهذه الإعاقة من الأثر السلبي على الفرد والأسرة والمجتمع في حالة قلة الوعي والثقافة والتعليم.

وذكر كل من الروسان وهارون (2001) أن المهارات اليومية، تشكل حجر الزاوية الأساسي في مناهج الأطفال المعاقين عقليا على اختلاف درجة إعاقتهم، كما تشكل هذه المهارات أساسا لبناء أشكال أخرى من المهارات الضرورية للأطفال المعاقين عقليا مثل المهارات الاجتماعية أو الحركية أو المهنية وغيرها من المهارات، والمهارات اليومية تلعب دورا هاما في مجال تعليم المعاقين عقليا حيث تهتم بالمعاق كإنسان له احتياجاته البدنية الاجتماعية، والعمل على تلبية حاجات المعاقين في العديد من المجالات يعتبر عاملا أساسيا لتحسين حالتهم البدنية والنفسية وتزيد من قدراتهم على الاعتماد على أنفسهم كما تنمي ثقتهم

بذاتهم مما يولد لديهم روح الحب والتعاون، كما تهدف إلى الترويج عن النفس وشغل أوقات الفراغ ولذا فهي

تساعد على تنمية شخصية المعاق اعتمادا للاستخدام المكثف لقدراته وحواسه المتبقية.

الفصل الثاني: المهارات اليومية

كما أوضح براون وسنيل (Brown and Snell, 2001) أن القصور في المهارات الأدائية الحياتية هو عدم قدرة الطفل على القيام بمجالاته الأساسية وتحقيقها مثل ارتداء الملابس أو تناول الطعام والمهارات الاجتماعية اللازمة للحياة مع الآخرين والتفاعل معهم، واستخدام وسائل النقل العام، وأداء بعض الألعاب، أو غيرها من وسائل الترفيه الأخرى.

وأشار شنايدر (Schneider, 2004) إلى أن امتلاك هذه المهارات من قبل الفرد هو السبيل الوحيد إلى سعادته وتقبله للآخرين، وكذلك في حب الآخرين وتقديرهم له.

لذا تعد المهارات اليومية من أهم تلك المهارات التي تحقق للمعاق جودة الحياة، وتشكل المهارات اليومية اللازمة لمعيشة الطفل للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة التأثير المتبادل بين الطفل والمجتمع داخل الأسرة وخارجها أو درجة تأثير كل منهما في الآخر، ولذا فإن المهارات الحياتية التي يحتاجها الطفل تختلف باختلاف المجتمع المحيط به والفترات العمرية بذاتهم مما يولد لديهم روح الحب والتعاون، كما تهدف إلى الترويج عن النفس وشغل أوقات الفراغ ولذا فهي تساعد على تنمية شخصية المعاق اعتمادا للاستخدام المكثف لقدراته وحواسه المتبقية.

كما أوضح براون وسنيل (Brown and Snell, 2001) أن القصور في المهارات الأدائية الحياتية هو عدم قدرة الطفل على القيام بمجالاته الأساسية وتحقيقها مثل ارتداء الملابس أو تناول الطعام والمهارات الاجتماعية اللازمة للحياة مع الآخرين والتفاعل معهم، واستخدام وسائل النقل العام، وأداء بعض الألعاب، أو غيرها من وسائل الترفيه الأخرى.

وأشار شنايدر (Schneider, 2004) إلى أن امتلاك هذه المهارات من قبل الفرد هو السبيل الوحيد إلى سعادته وتقبله للآخرين، وكذلك في حب الآخرين وتقديرهم له.

لذا تعد المهارات اليومية من أهم تلك المهارات التي تحقق للمعاق جودة الحياة، وتشكل المهارات اليومية اللازمة لمعيشة الطفل للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة التأثير المتبادل بين الطفل والمجتمع داخل الأسرة وخارجها أو

الفصل الثاني: المهارات اليومية

درجة تأثير كل منهما في الآخر، ولذا فإن المهارات الحياتية التي يحتاجها الطفل تختلف باختلاف المجتمع المحيط به والفترات العمرية التي يمر بها، حيث تتميز كل فترة بنوع من المعطيات وتضم هذه المهارات جميع الاحتياجات المادية المرتبطة بتفاعل الطفل مع الحياة. (Schneider, 2004)

وبالتالي تبرز الحاجة الملحة لتنمية مهارات أدائية حياتية عند الأطفال المعاقين عقليا حيث يعد اكتسابها هدفا تربويا رئيسا في التربية الخاصة بالمنظور التنموي.

ويذكر الوي (Alawiye, 1990) أن تعليم الفرد المهارات اليومية يساعد في تحقيق التكيف مع الآخرين، والنجاح في الحياة وبدونها يصعب عليه التواصل والتفاعل، وعلى الرغم من أن تحويل المعاقين عقليا إلى الحياة الطبيعية للراشدين ليس بالأمر السهل إلا أن الكثير منهم يصل إلى مرحلة الرشد الزمني مكتملي النضج الجسدي والجنسي، وغير مكتملي النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي مما يجعلهم في حاجة إلى التأهيل الاجتماعي والمهني الذي يخرجه من التوكل على الآخرين إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وكسب الرزق، ويجعلهم يمارسون أدوارهم الاجتماعية في الحياة كالراشدين العاديين قدر الإمكان فيشعرون بالكفاءة والقيمة الأمر الذي يؤثر في أنفسهم ونظرة الآخرين لهم.

2-6. خصائص المهارات اليومية:

تحديد تغريد عمران و آخرون 2001: مجموعة خصائص للمهارات الحياتية منها:

- تتنوع وتشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة باحتياجات الأفراد ومتطلبات.
- تفاعله مع الحياة وتطورها .تختلف تبعا لطبيعة كل مجتمع وعاداته وتقاليده ودرجة تقدمه {تختلف وفقا للزمان والمكان.
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الأفراد والمجتمع وتأثير كل منهما على الآخر.

الفصل الثاني: المهارات اليومية

■ تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح وتطوير أساليب معاشة الحياة.

2-7. أهداف تنمية المهارات الحياتية اليومية:

تعد التنمية الاجتماعية والحياتية عبر برامج النشاط الرياضي التنافسي احد الأهداف الرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي، وفره العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية والنشاط البدني والتنافسي عددا كبيرا من القيم والخبرات قد اكتسب كوكلي للنشاط الرياضي التنافسي فيما يلي:

- الروح الرياضية -تقبل آراء الآخرين - اكتساب المواطنة الصالحة - التنمية الاجتماعية- ومهارات حركية. مثل : ارتداء الملابس - والإطعام المهارات الأساسية في تطوير الحاجة الرياضية للأنشطة التنافسية البدنية التي تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب التي يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (حمد حسن علوي، 2001، صفحة 96).

الفصل الثاني: المهارات اليومية

خلاصة الفصل:

لقد حاول الطالبان من خلال هذا الفصل مساعدة الطفل المعاق عقليا والقائمين على شؤونه على تحقيق مرونة التفكير في كثير الأمور الجسمية منها والعقلية والمعرفية والنفسية والاجتماعية والروحية والحركية وهي كلها دوائر متصلة متداخلة للوصول إلى تنمية المعاق وشخصيتهم والعمل على دمجهم وقبوله الاجتماعي والتي يمكن تعليمها للطفل المعاق عن طريق التعليم بالعمل Learning By Doing، من خلال تعليم المهارات اليومية.

الفصل الثالث:

الإعاقات العقلية

تمهيد:

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

3-1. مفهوم التخلف العقلي:

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

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

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

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

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

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

3-2. التعريف الطبي:

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

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

3-2. التعريف السيكومتري:

ظهر التعريف السيكومتري للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف الطبي ، حيث يمكن للطبيب وصف الحالة ومظاهرها وأسبابها ، دون أن يعطي وصفا دقيقا وبشكل كمي للقدرة العقلية، فعلى سبيل المثال قد يصف الطبيب حال الطفل المنغولي ويذكر مظاهر تلك الحالة من الناحية الفيزيولوجية وأن يذكر الأسباب المؤدية إليها، و لكن لا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة، بسبب صعوبة استخدام الطبيب لمقياس ما من مقاييس القدرة العقلية كمقياس ستانفورد بينيه للذكاء أو مقياس وكسلر للذكاء الأطفال و بسبب من ذلك، ونتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد بينيه في عام 1905م وما بعدها بظهور مقياس ستانفورد، في الولايات المتحدة الأمريكية (1916 – 1960)، ومن ثم ظهور مقاييس أخرى للقدرة العقلية ومنها مقياس وكسلر للذكاء الأطفال عام 1949م، و غيرها من مقاييس القدرة العقلية وقد اعتمد التعريف

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

السيكومتري على نسبة الذكاء (I. Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا ، على منحى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية (ماجدة السيد عبيد، 2000، صفحة 18).

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

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

3-3. التعريف الاجتماعي:

ظهر التعريف الاجتماعي للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات المتعددة لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه، ومقياس وكسلر، في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد، فقد وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثيرها بعوامل مرضية وثقافية وعقلية واجتماعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور المقاييس الاجتماعية، والتي تقيس مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستجابته للمتطلبات الاجتماعية.

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

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

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

4-3. تصنيف التخلف العقلي:

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

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

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

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي:

3-4-1. التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

- الإعاقة العقلية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات (الكروموزومات) و يحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي.
- الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، و يحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة العقلية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصاص (عبد الرحمن العيسوي، 1994، صفحة 28).

3-4-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي:

تقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي:

المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHNDOWN) في عام

1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية. و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (فاروق الروسان، 1998، صفحة 30) و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى ، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين.

القماءة:

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

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

صغر حجم الدماغ:

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

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

3-5. التصنيف على أساس نسبة الذكاء:

و هنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء. و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

3-5-1. التخلف العقلي البسيط: تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة ، كما

يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم ،

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 % من الأطفال المعاقين عقليا.

3-5-2. التخلف العقلي المتوسط:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين أنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق...إلخ. لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب ، أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 % تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا.

3-5-3. التخلف العقلي الشديد:

تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين.

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء.

3-6. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي:

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

أ- الإعاقة العقلية البسيطة

ب- الإعاقة العقلية المتوسطة

ج- الإعاقة العقلية الشديدة

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

3-7. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي:

يصنف جمهرة المربين المعوقين عقليا إلى فئتين:

- قابلي التعلم

- غير قابلي للتعلم

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

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

التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية ، بينما تلتحق الفئة الثانية بمؤسسات التثقيف الفكري والمهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

يعتبر هذا التصنيف من أكثر التصنيفات شيوعا وتقبلا بين العاملين في هذا المجال لعدة اعتبارات رئيسية.

كما يمكن تصنيف حالات الإعاقة العقلية وفقا لمتغير البعد التربوي إلى مجموعات منها (فاروق الروسان،

1998، صفحة 33):

3-7-1. فئة بطيء التعلم:

تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 إذ هناك اختلاف بين

علماء النفس والتربية في تحديدها ، ويتصف هذا الطفل بعدم قدرته على موازنة نفسه مع ما يعطى له من مناهج

في المدرسة العادية وعدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي ، حيث يكون متراجعا في

تحصيله الأكاديمي قياسا إلى تحصيل أقرانه من نفس الفئة العمرية.

3-7-2. فئة القابلين للتعلم:

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية

(فاروق الروسان، 1983، صفحة 34).

3-7-3. فئة القابلين للتدريب:

يوازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي المتوسط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء ، ومن بين

خصائص هذه الفئة أنهم قابلون للتدريب في المجالات التالية:

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

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

3-7-4. فئة الاعتماديين:

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي الشديد وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية ويطلق عليها أحيانا الفئة غير القابلة للتدريب ، وهو يحتاج إلى الرعاية وإشراف مستمرين (فاروق الروسان، 1983، صفحة 35).

3-8. العوامل المسببة للتخلف العقلي:

لقد تحددت بعض أسباب الإعاقة العقلية بطريقة ملحوظة في العقود القليلة السابقة نتيجة للتقدم العلمي الواضح في ميادين الطب والعلوم الأخرى ذات العلاقة ، ومع ذلك فإن 70% من أسباب حالات الإعاقة العقلية غير معروفة حتى الآن ، وينصب الحديث على 25% من الأسباب المعروفة للإعاقة العقلية فقط. قد ترجع حالات التخلف العقلي إلى حالة وراثية معقدة ليست واضحة أو مفهومة تماما في الوقت الحاضر ، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من أفراد الأسرة إلى الإجابة بالتخلف العقلي.

- قد يرجع التخلف العقلي إلى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية الملائمة، أو لا تتوفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نموا ملائما.

3-9. خصائص المتخلفون عقليا:

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربين و الأخصائيين على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

الحقيقة فان فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا ، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض ، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، و أهم الخصائص هي:

3-9-1. الخصائص الأكاديمية:

إن العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء و قدرة الفرد على التحصيل يجب أن لا تكون مفاجئة للمعلم عندما لا يجد الطفل المتخلف عقليا غير قادر على مسايرة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصيره في جميع جوانب التحصيل، و قد يظهر على شكل تأخر دراسي في مهارات القراءة والتعبير والكتابة والاستعداد الحسابي، وقد أشارت دونا بان هناك علاقة بين فئة المتخلفين عقليا وبين درجة التخلف الأكاديمي، إذن من أكثر الخصائص وضوحا لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني، كذا عدم قدرة هؤلاء على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع العاديين، و هذا ما أثاره كل من بني مستر 1976م ، وديني 1946م، وزقلمر 1964م والتي يلخصها ماكميلان 1977م بقوله أن الفروق بين تعلم كل من الأطفال العاديين و المعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 23-24).

2-9-2. الخصائص اللغوية:

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

وأشارت الدراسات إلى أن الاختلاف بين العاديين و المعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وقد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الأطفال المنغوليين لمدة ثلاث سنوات، وتوصلوا إلى أن الاختلاف في تطور النمو بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث أن الأطفال المعوقين عقليا أبطأ في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، و تين الدراسات أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المتخلفين عقليا منها لدى غير المتخلفين و خاصة مشكلات التهجئة ومشكلات لغوية مختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري و الذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة وقد أشار هالاهاان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين عقليا:

1- إن مدى انتشار المشكلات الكلامية و اللغوية وشدة هذه المشكلات يرتبط بشدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد، فكلما ازدادت شدة التخلف العقلي الذي يعاني منه الفرد ازدادت المشكلات الكلامية واللغوية وأصبحت أكثر انتشارا.

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

3- أن البنية اللغوية للمتخلفين عقليا تشبه البناء اللغوي لدى غير المتخلفين عقليا فهي ليست شاذة أنها لغة سرية و لكن بدائية.

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

أما كيرمر فقد أشار عام 1974م من خلال الاطلاع على الدراسات التي أجريت على تطور اللغة عند

الأطفال المتخلفين عقليا وقد كانت على الشكل التالي:

1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

2- الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين.

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

28).

3-9-3. الخصائص العقلية:

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه

الطفل العادي ، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي ، حيث

أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد

حصر على المحسوسات، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم (جرار جلال، فاروق الروسان، 1995، الصفحات

18-19).

3-9-4. الخصائص الجسمية:

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى ، إلا أن

الأشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك فيما يتصل بالحركات

ورود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي، كذلك تشير الدراسات إلى أن المتخلفين عقليا

يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية، وهم اقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي وبما أن هؤلاء

الفصل الثالث: الإعاقة العقلية

الأشخاص المتخلفين عقليا لديهم أكثر بقليل من حيث المشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي من العاديين، لذلك من المتوقع بأن هؤلاء الأطفال من حيث التربية الرياضية أقل من العاديين في المهارات الرياضية كما أن قدرتهم الحسية والحركية سريعة وذلك يظهر من خلال الحركات التي يقومون بها من دون هدف مثل المشي إلى الأمام والعودة إلى الخلف، وقد يصاحب بعضها منها تحريك الرأس والأزمات العصبية، وبناء على تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا.

3-9-5. الخصائص الشخصية:

أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من احباطات نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 55-56).

3-9-6. الخصائص الاجتماعية:

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

3-9-7. الخصائص السلوكية:

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين عقليا على نتائج الدراسات المقارنة بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني ، إلا انه يصعب تعميم هذه الخصائص على كل الأطفال المعاقين عقليا إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما قد لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ، ومن أهم تلك الخصائص:

التعلم: التعلم الحركي هو التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.

الانتباه: يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت درجات الإعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة.

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

انتقال اثر التعلم:

يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر ، و يعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية ، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، و يبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى اوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق و الموقف الجديد (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 99-102).

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل تعريف وتحليل التخلف العقلي بأبعاده المختلفة سواء تعلق الأمر بالبعد النفسي أو الاجتماعي أو الطبي أو العقلي ، حيث أجريت محاولة لشرح التخلف العقلي من جميع هذه الجوانب وإظهار مختلف التعاريف للهيئات والمنظمات الإنسانية حوله، وما ساهمت به هذه الهيئات في مضمار فهم ماهيته ، وتغيير وجهة النظر للمتخلف عقليا وإبراز مكانته في المجتمع.

الإطار التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

1-1. منهج البحث:

تم الإعتماد في هذا البحث على المنهج التحليلي حيث لجأ الطالبان الباحثان إلى تحليل الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث، بعد أن كان مقرر الاعتماد على المنهج الوصفي ولكن نظرا لاستحالة إجراء الدراسة الاستطلاعية من قبل الطالبان بسبب الظروف الوبائية من خلال انتشار جائحة كورونا (Covid19) وبناء على طلب الأستاذ المشرف، تم التخلي عن المنهج الوصفي و استبداله بالمنهج التحليلي و قد قام الطالبان الباحثان بتحليل الدراسات التالية:

- **الدراسة الأولى:** دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات اليومية لدى المعاقين عقليا - القابلين للتعلم"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف و الصحة بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- **الدراسة الثانية:** دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) بعنوان: "دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات اليومية لدى الصم البكم (18-25) سنة"، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف بمعهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- **الدراسة الثالثة:** دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014) بعنوان: "أنشطة الحياة اليومية كمدخل لتنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليا" كلية رياض الأطفال - جامعة بوسعيد.

2-1. مجتمع و عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموع عينات الدراسة التي قمنا بتحليلها بحيث في دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) تمت الدراسة على عينة من المعاقين عقليا الممارسين النشاط البدني الرياضي المكيف بمختلف أنواعه فردي وجماعي و جنس الذكور لمدة سنة كاملة على الأقل و تكونت من 30 طفل معاق عقليا القابلين للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 على مستوى مراكز نفسية بيداغوجية للأطفال المعاقين عقليا بولاية معسكر، تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في بعض المهارات اليومية لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم، حيث تم توزيع المقياس. أما في دراسة (المحاي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) تمثلت في 60 تلميذا من فئة الصم البكم لولاية غيليزان، وقسمت إلى مجموعتين من 30 فردا من الممارسين و 30 فردا من الغير الممارسين للنشاط الحركي المكيف و تحتوي كل مجموعة على نفس العدد من الذكور و الإناث. وبالنسبة لدراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014) تم اختيار عينة الدراسة من أطفال مدرسة أحباب الله لذوى الاحتياجات الخاصة، اقتصر البحث على عينة مكونة من (16) طفلا من فئة للأطفال المتخلفين عقليا "التخلف العقلي البسيط" ممن تتراوح أعمارهم العقلية من (5-6) سنة، ونسبة ذكائهم من (50-70) وهم المنتظمون بالمدرسة. وانقسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة ضابطة وعددها (8) أطفال، ويتم التعليم والتدريب لها بالبرنامج التعليمي المتبع بالمدرسة، والمجموعة تجريبية: وعددها (8) أطفال، ويتم التعليم والتدريب لها باستخدام البرنامج المقترح وتطبيق كافة الأنشطة.

3-1. متغيرات البحث:

إختلفت المتغيرات من دراسة لأخرى، حيث اعتمد (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) على النشاط البدني الرياضي المكيف ك متغير و مستقل و المهارات اليومية كمتغير تابع، أما (المحاي عبد

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، (2015-2016) فكان المتغير المستقل: "النشاط الحركي المكيف" و المتغير التابع: "المهارات اليومية" بمختلف محاورها. بينما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014) تمثل المتغير المستقل في "المفاهيم الرياضية" و المتغير التابع في "أنشطة الحياة اليومية"

4-1. مجالات البحث:

أجريت دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) بمركزين بيداغوجيين للأطفال المعاقين عقليا بولاية معسكر وتكون المجال البشري من 30 معاقا عقليا و 10 مربين وتمت من 2019/01/06 إلى غاية 2019/04/04. أما بالنسبة لدراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) تم القيام بها في مركز التكوين المهني و التمهيئ للمعاقين بواد جمعة ولاية غيليزان. وتكونت من 30 فردا من الممارسين (15 ذكور و 15 إناث) و 30 فردا من غير الممارسين (15 من الذكور و 15 من الإناث) و تمت في السنة الجامعية 2015-2016. بينما اقتصرت دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014): على عينة من الأطفال المتخلفين عقليا مكونة من " 16" طفلا من فئة الأطفال المتخلفين عقليا "التخلف العقلي البسيط" ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (6-9) سنة وأعمارهم العقلية من 5-6 سنوات ، ونسبة ذكائهم من (50-70) وهم المنتظمون بمدارس التربية الفكرية " أحباب الله بالقاهرة " وشارك الباحث الأطفال في تنفيذ البرنامج في حجرة داخل المركز، حيث تم تجهيز حجرة تتناسب مع أهداف البرنامج. و تم تنفيذ الدراسة التجريبية لمدة (ستة عشرة أسبوع)، في الفترة من 2014 /1 /26 إلى 2014 /5 /25م.

5-1. أدوات البحث:

لقد تم استعمال الإستمارة (مقياس المهارات اليومية). و المقابلة الشخصية إلى جانب الملاحظة كأدوات للبحث في دراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) ، بينما اعتمد (الماحي عبد الفتاح

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) في دراستهم على المصادر و المراجع إضافة إلى إستمارة إستبائية، أما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014) فقد وقع اختيار أدوات البحث على اختبار الذكاء لجود انف هاريس ، مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليًا المصور .(إعداد الباحث) و برنامج قائم على عادات الحياة اليومية لتنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا.(إعداد الباحث)

1-6. الدراسة الإستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية لدراسة (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019): يوم الأحد في الصباح: 2019/01/06 على عينة عددها 10 المربين الذين يشرفون على المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين لنشاط البدني الرياضي المكيف. وكذا استرجاعها يوم الأربعاء في الصباح: 2019/01/09 بعد توزيع المقياس على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية. بينما في دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016) و اتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجرائها و تم اختيارها بالطريقة العشوائية وفيما بعد تم استبعادهم من التجربة الأساسية أما في دراسة (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014) فتقرر إجراء مقابلة مع بعض المشرفين والمشرفات، للتعرف على مدى إدراك الطفل المتخلف عقليًا لبعض المهارات الرياضية المقدمة بالدراسة، وذلك بهدف إعداد مقياس لقياس المهارات الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا، وبالرجوع إلى المقاييس المختلفة تم بناء مقياس للمهارات الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليًا.

❖ إعداد برنامج الأنشطة المعتمد على السلوك الحياتي اليومي لتنمية بعض المهارات الرياضية لدى الأطفال

المتخلفين عقليًا.

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- ❖ تحديد عينة الدراسة ومجانستها.
- ❖ إجراء القياس القبلي لمقياس المهارات الرياضية للأطفال المتخلفين عقليًا على عيني الدراسة.
- ❖ تطبيق برنامج الأنشطة على المجموعة التجريبية .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

2-1. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (01): يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بمهارة التواصل.

(بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019)

الدلالة الإحصائية عند (0.05)	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	العبارات
دال إحصائيا	04	9.49	32.32	1. يظهر اهتمام و إصغاء غير متقطع عند الاستماع للجوانب الفنية و القانونية للأداء
دال إحصائيا			32.33	2. يستطيع تفسير الإشارات غير اللفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية
دال إحصائيا			24.11	3. يظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي
دال إحصائيا			18.66	4. يستطيع التقيد بتنفيذ المعلومات حسب الأولوية
دال إحصائيا			8.65	5. يتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء
دال إحصائيا			28.32	6. يستخدم التواصل اللفظي و غير اللفظي لإيصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارة
دال إحصائيا			17.33	7. يتواصل مع الآخرين بشكل لائق
دال إحصائيا			14.44	8. يتقبل آراء الآخرين بانفتاح
دال إحصائيا			12.65	9. يفاوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظره حول الأداء الصحيح

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجمل عبارات بعد مهارة التواصل كانت ذات دلالة

إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 4، حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة بين (12.65

و 32.32) و هي كلها أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ (9.49)، باستثناء العبارة رقم (05)، حيث

كانت قيمة كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولية ومنه يمكننا القول بأن للنشاط البدني الرياضي أثر في تنمية

مهارة التواصل عند المعاقين عقليا.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

الجدول رقم (02): يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المرين الخاصة بمهارة العمل الجماعي

(التعاون). (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019)

العبارات	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية عند (0.05)
1. يحترم أفكار الآخرين	35.99	9.49	04	دال إحصائيا
2. يتحلى بروح الإنتماء للجماعة	18.83			دال إحصائيا
3. يحرص على الالتزام بتوجيهات المرين	22.26			دال إحصائيا
4. يبادر في تقديم العون للآخرين	28.33			دال إحصائيا
5. يساهم في بناء الثقة مع أفراد الفريق	20.00			دال إحصائيا
6. يقدم مصلحة الجماعة على مصلحته الفردية	8.34			دال إحصائيا

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم كا² المحسوبة كانت أكبر من قيمة كا² الجدولية ما

يدل على 05 عبارات من أصل 06 في بعد العمل الإجتماعي و التعاون كانت ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 4، بينما قدرت كا² المحسوبة 8.34 في العبارة رقم (06) و هي

أصغر من قيمة كا² الجدولية و المقدرة بـ (9.49) ما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية، ومنه تبين لنا أن

للنشاط البدني الرياضي أثر في تحسين صفة العمل الجماعي و التعاون بين المعاقين عقليا.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

الجدول رقم (03): يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بمهارة تحمل

المسؤولية الشخصية. (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019)

الدلالة الإحصائية عند (0.05)	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	العبارات
دال إحصائيا	04	9.49	14.33	1. يتصرف بشكل لائق و مسؤول
دال إحصائيا			15.66	2. يستطيع تحديد إحتياجاته الجسمية
دال إحصائيا			12.33	3. يعكس صورة إيجابية عن ذاته أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي
دال إحصائيا			12.32	4. يعترف بأخطائه أثناء اللعب بأمانة
دال إحصائيا			9.65	5. يدرك أهمية الوفاء بالتزامات المطلوبة منه أثناء تنفيذ المهارات الرياضية
دال إحصائيا			31.00	6. يستطيع إصدار أحكام صادقة على أدائه و أداء الآخرين
دال إحصائيا			28.66	7. يميز بين الخطأ و الصواب
دال إحصائيا			30.33	8. يستطيع تحديد اهتماماته

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى قيمة لكا² المحسوبة قدرت بـ (31.00) و أدنى

قيمة قدرت بـ (9.56) وهي كلها أعلى من قيمة كا² المحسوبة و المقدرة بـ (9.49)، و هذا ما يدل على

وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 4، ومنه يمكننا القول أن للنشاط البدني

الرياضي دور في تنمية مهارة التحمل المسؤولية الشخصية للمعاقين عقليا.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

الجدول رقم (04): يمثل الدلالة الإحصائية لعبارات إستمارة المربين الخاصة بالمهارات البدنية و

المهارة. (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019)

الدلالة الإحصائية عند (0.05)	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	العبارات
دال إحصائيا	04	9.49	21.66	1. يمتلك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة
دال إحصائيا			29.33	2. يكتسب عناصر اللياقة البدنية
دال إحصائيا			22.66	3. يكتسب القوام المعتدل
دال إحصائيا			21.00	4. يمارس تمارين صحيحة سليمة
دال إحصائيا			24.34	5. له القدرة على ممارسة التمارين الرياضية المختلفة
غير دال إحصائيا			9.32	6. يختار الملابس الرياضية المناسبة لطبيعة اللعبة
دال إحصائيا			13.00	7. يمتلك جسما خاليا من الأمراض و يحافظ على الوزن المناسب
دال إحصائيا			23.00	8. له القدرة على المنافسة أثناء ممارسة الألعاب المختلفة بمستوى جيد
دال إحصائيا			32.00	9. يمتلك جسم عضلي
دال إحصائيا			18.33	10. يمتلك الكفاءة البدنية و المهارة لممارسة النشاط البدني
دال إحصائيا			23.00	11. له القدرة على تعلم المهارات الرياضية السهلة
دال إحصائيا			18.66	12. له القدرة على اجتياز الإختبارات البدنية و المهارة المختلفة
غير دال إحصائيا			9.34	13. يكتسب عادة ممارسة النشاط البدني في أوقات الفراغ بانتظام
غير دال إحصائيا			9.34	14. له القدرة على التسيير في ممارسة لعبة ما

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أغلب قيم كا² المحسوبة كانت أكبر من قيم كا² الجدولية

المقدرة بـ (9.49)، بينما كانت العبارات رقم (6، 13، 14) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية = 4، حيث أن قيم كا² المحسوبة كانت (9.32، 9.34، 9.34) على التوالي وهي كلها أصغر

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من قيمة كا² الجدولية و هذا ما يبرز دور الناشط البدني المكيف في تنمية المهارات البدنية و المهارة للمعاقين عقليا.

الجدول رقم (05): يشمل القياسات البعدية بين الممارسين و الغير الممارسين (الذكور)
دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016)

البعد	العينة	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الإتصال و التواصل	الممارسين	74.5	8.05	6.21	5.31	دال إحصائيا
	الغير ممارسين	36.5	3.07			
المهارات النفسية والأخلاقية	الممارسين	73	7.21	5.54	5.31	دال إحصائيا
	الغير ممارسين	32.5	2.98			
المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي	الممارسين	67.5	6.54	5.68	5.31	دال إحصائيا
	الغير ممارسين	28	2.26			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي:

- بلغت قيمة ت المحسوبة (6.21) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (5.31) عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية = 28، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي و الغير

الممارسين لصالح الممارسين في بعد مهارة الإتصال و التواصل عند فئة الصم البكم ذكور.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضية لصالح الممارسين في بعد

المهارات النفسية و الأخلاقية عند فئة الصم و البكم ذكور، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت

الجدولية ($5.31 < 5.54$) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 28.

- بلغت قيمة ت المحسوبة (5.68) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (5.31) عند مستوى الدلالة 0.05 و

درجة الحرية = 28، وهذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للنشاط الرياضي و الغير الممارسين

لصالح الممارسين في بعد المهارات الإجتماعية و العمل الجماعي عند فئة الصم البكم ذكور.

الجدول رقم (06): القياسات البعدية بين الممارسين و الغير الممارسين (إناث)

دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016)

الدلالة الإحصائية	ت	ت	ع	س	العينة	البعد
عند 0.05	الجدولية	المحسوبة				
دال إحصائيا	5.31	6.84	6.50	68	الممارسات	الإتصال و التواصل
			2.88	27.5	الغير ممارسات	
دال إحصائيا	5.31	7.31	5.98	68.5	الممارسات	المهارات النفسية والأخلاقية
			3.11	29	الغير ممارسات	
دال إحصائيا	5.31	5.80	6.89	69.5	الممارسات	المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي
			2.98	28.5	الغير ممارسات	

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم ت المحسوبة في القياسات البعدية لجنس الإناث تراوحت ما بين (6.84، 7.31، 5.80) و هي قيم كلها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة قيمتها (5.31) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 28، و هذا مل يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات و الغير الممارسات للنشاط الرياضي لصالح الممارسات في أبعاد (الإتصال و التواصل، المهارات النفسية و الأخلاقية، و المهارات الإجتماعية و العمل الجماعي)

الجدول رقم (07): يبين الفروق بين جنس الذكور و الإناث في القياسات البعدية

(د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014)

الدلالة الإحصائية	ت	ت	ع	س	العينة	البعد
عند 0.05	الجدولية	المحسوبة				
دال إحصائيا	5.31	7.21	8.50	73	ذكور	الإتصال و التواصل
			7.52	70.5	إناث	
دال إحصائيا	5.31	6.67	8.65	74	ذكور	المهارات النفسية والأخلاقية
			5.77	67.5	إناث	
دال إحصائيا	5.31	7.88	8.90	73.5	ذكور	المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي
			4.97	66.5	إناث	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ:

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- بلغت قيمت المحسوبة 7.21 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 5.31 و هذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين لنشاط الرياضي لصالح الذكور عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 24 .

- بلغت قيمت المحسوبة 6.67 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 5.31 و هذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين لنشاط الرياضي لصالح الذكور عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 24 .

- بلغت قيمت المحسوبة 7.88 و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 5.31 و هذا يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث الممارسين لنشاط الرياضي لصالح الذكور عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 24 .

الجدول رقم (08): يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليا (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014)

المتغير	ن	القياس	متوسط الرتب	U قيمة	W قيمة	قيمة النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
مقياس المفاهيم الرياضية	8	قبلي للتجريبية	2.50	-	5.00	2.302	0.05
		بعدي للتجريبية	6.25	-			

يتضح من خلال قراءة الجدول السابق صحة الفرض الأول للدراسة وذلك في ضوء تعرض المجموعة التجريبية

لبرنامج تنمية المفاهيم الرياضية و تدريبهم على مفاهيم القياس والأعداد والحس المكاني وما يحتويه البرنامج من

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

أنشطة واستراتيجيات وخبرات تتعلق بالمفاهيم الرياضية أن هناك تفاوت واضح في نتائج القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليا على العينة التجريبية لصالح القياس البعدي ومن ثم اتضح فعالية البرنامج في تنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى عينة الدراسة .

الجدول رقم (09) يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المفاهيم الرياضية للأطفال المتخلفين عقليا (د. عبد الحميد محمد إبراهيم، 2014)

المتغير	مجموعات	ن	متوسط الرتب	U قيمة	W قيمة	قيمة النسبة الحرجة	الدلالة
مقياس المفاهيم الرياضية	التجريبية	8	13.20	21.00	0.00	2.048	دال عند مستوى 001,0
	الضابطة	8	7.80				
	الاجمالي	16					

يتبين من الجدول السابق أنه توجد فوق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمجموعة

الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ، ويمكن تفسير ومناقشة تلك النتيجة في ضوء فعالية

وجدوى برنامج الأنشطة المقترح لتنمية المفاهيم الرياضية وأيضا الفنيات والخبرات التي تم تأديتها خلال فترة

التطبيق

2-2. الإستنتاجات:

- للممارسة الرياضية مهارة التواصل للمعاقين عقليا.
- للممارسة الرياضية دور في تنمية مهارة العمل الجماعي و التعاون للمعاقين عقليا.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- للممارسة الرياضية دور في تنمية تحمل المسؤولية الشخصية للمعاقين عقليا.
- للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات البدنية و المهارية للمعاقين عقليا.
- للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات اليومية للمعاقين عقليا.

2-3. مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لإجابات المربين في دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية مهارتي الإتصال و التواصل، ومن خلال الجدول رقم (05) لاحظنا وجود فروق دالة معنوية بين المعاقين فئة ذكور الممارسين و الغير ممارسين لصالح الممارسين للرياضة، ثم رأينا من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق دالة معنوية بين المعاقين صنف إناث الممارسات و غير الممارسات، لصالح الممارسات، ومن هنا يمكننا إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة و التي مفادها أن: للممارسة الرياضية دور في تنمية مهارة الإتصال للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، و هذا ما تم التوصل إليه في دراستي (بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور، 2018-2019) و (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016).

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أكدت النتائج المبينة في الجدول رقم (02) من خلال إجابة المربين أن لممارسة النشاط الرياضي دور في تنمية مهارت العمل الجماعي و التعاون، كما لا حظنا من خلال نتائج الجداول رقم (05) ، (06) و (07)، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين و الغير الممارسين لصالح الممارسين

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

للأنشطة الرياضية في صنفى الذكور و الإناث، و هذا ما يبرز دون الممارسة الرياضية في تنمية مهارة العمل الجماعي و التعاون لصالح المعاقين عقليا القابلين للتعلم. وبالتالي فإن الفرضية الجزئية الثانية صحيحة.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) ثبت من خلال أجوبة المربين أن هناك فروق دالة إحصائية تشير أن لممارسة النشاط البدني الرياضية دور في تنمية المهارات البدنية و المهارة للمعاقين عقليا القابلين للتعلم. و هذا ما تم تأكيده في الجدولين رقم (08) و (09) من خلال دلالة الفروق لصالح العينتين التجريبية و الضابطة نتيجة إخضاعها لمقياس المفاهيم الرياضية. و هذا يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة و يتوافق مع ما تم التوصل إليه في دراسة (الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء، 2015-2016).

مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06)، (07) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين لصالح الممارسين في كل من تنمية مهارة التواصل و التعاون و العمل الجماعي و تحمل المسؤولية الشخصية و المهارات البدنية و الرياضية و وحتى المفاهيم الرياضية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم ومن هنا و بعد ثبوت الفرضية الجزئية الثلاث للدراسة يمكننا القول أن للممارسة الرياضية دور في تنمية المهارات اليومية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة.

4-2. الإقتراحات و التوصيات:

- عقد ندوات خاصة بأولياء الأمور و مربى الأطفال المعاقين عقليا للتعرف على أفضل الطرق لتطوير قدرات المعاقين من النواحي البدنية المهارية النفسية و الإجتماعية.
- إقتراح برامج رياضية خاصة بأصناف الإعاقات العقلية بمختلف فئاتها لتنمية مهارتهم اليومية.

الفصل الثاني: تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

- إجبارية ممارسة الأنشطة الرياضية في المراكز الطبية البيداغوجية و المدارس الخاصة بالمعاقين لما لها من فعالية في دمج المعاقين في المجتمع.
- ضرورة إجرا ببحوث خاصة في هذا المجال تخص أصناف الإعاقات الأخرى.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إِبَاهِيم رَحْمَة . (1998) .تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي .
عمان :دار الفكر للطباعة و النشر .
2. الحميضي ، أ . ع . (2004) .فعالية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات الإجتماعية
لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم -رسالة ماجيستر .الرياض :
جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
3. الخالدي ، محمد علي أديب . (1975) .سيكولوجية المتفوقين عقليا .بغداد :مطبعة
دار السلام .
4. الخولي ، أ . أ . (2001) .الرياضة و المجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعرفة .
5. الماحي عبد الفتاح و جيلالي دولة جلاء الدين محمد زكرياء . (2015-2016) .
دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات اليومية لدى الصم البكم (18-
25)سنة .مستغانم :معهد التربية البدنية و الرياضية -جامعة عبد الحميد بن
باديس .
6. أمين أنور الخوري . (1996) .الرياضة والمجتمع .الكويت :سلسلة عالم المعرفة .

7. أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب . (1992). التربية الحركية للطفل (Vol. ط (2)القاهرة :دار الفكر العربي.
8. أمين أنور الخولي .(1996). الرياضة والمجتمع .مصر :المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون.
9. بسيوني ,ف .ي .(1992). نظريات و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . ديوان المطبوعات الجامعية.
10. بولعراس نبيل و بوقرط عبد النور .(2019-2018). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات اليومية لدى المعاقين عقليا -القابلين للتعلم . مستغانم :مهد التربية البدنية و الرياضية -جامعة عبد الحميد ابن باديس.
11. جزار جلال، فاروق الروسان .(1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا .عمان :مطبعة الجامعة الأردنية.
12. حزام محمد رضا القزوني .التربية الترويحية .
13. حزام محمد رضا القزوني .(1978). التربية الترويحية .بغداد :دار العربية للطباعة.
14. حسن عمر سعيد السوطري .(2006). أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية .

15. حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات . (1998) . التربية الرياضية والترويح للمعاقين . القاهرة : دار الفكر العربي .
16. حمد حسن علوي . (2001) . علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي للنشر .
17. خليل , ع . ب . (2003) . التخلف العقلي : تعريفه - تصنيفاته - أساليب شخصيته . مؤتمر إتحاد هيئات رعاية الفئات الخاصة و المعوقين - نشرة دورية العدد 66 .
18. د . عبد الحميد محمد إبراهيم . (2014) . أنشطة الحياة اليومية كمدخل لتنمية بعض المفاهيم الرياضية لدى الأطفال المتخلفين عقليا . كلية رياض الأطفال - جامعة بورسعيد .
19. درويش وأمين أنور الخولي . (1990) . أصول الترويح وأوقات الفراغ . دار الفكر العربي .
20. سعيد حسين العزة . (2000) . الإعاقة الحركية و الحسية . عمان : دار النشر و التوزيع .
21. سلمان , ع . ا . (2008) . صعوبات التعلم : النمائية و الأكاديمية و الإجتماعية و الإنفعالية . القاهرة : مكتبة الأنجلومصرية .

22. عبد الرحمن العيسوي (1994). التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية

للطباعة و النشر.

23. عصام عبد الخالق (1982). التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات). (

مصر: دار المكتبة الجامعية.

24. علاء ع. ا. (1993). برنامج تدريبي للأطفال ذوي الإعاقة العقلية. كلية

التربية - جامعة عين شمس.

25. فاروق الروسان (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين. عمان: دار

الفكر للطباعة و النشر.

26. فاروق الروسان (1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا .

البحرين: مطابع وزارة الإعلام.

27. فاطمة م. ا. (2000). تصور مقترح لتطوير مدارس التربية الفكرية في

جمهورية مصر العربية في أهم اتجاهات الحياة المعاصرة. مجلة التربية المجلد 02

العدد 01.

28. لطفي بركات أحمد. الرعاية التربوية للمعوقين عقليا .

29. لطفي بركات أحمد (1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا (Vol. ط 1).

الرياض: دار المريخ للنشر.

30. ماجدة السيد عبيد. (2000). الإعاقة العقلية. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع .

31. ماجدة السيد عبيد. (2000). تعليم الاطفال المتخلفين عقليا. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

32. محمود محمد رفعت حسن. (1977). الرياضة للمعوقين. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

33. مريم السيد. (2007). جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية، العدد 47. مجلة إتحاد الجامعات العربية.

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

ب. المراجع باللغة الأجنبية:

Signorelli, V. (1991). Daily living and physical Education skills for Elementary Mild Retarded pupils. Los Anglos: City Schools, instrucional programs.

