

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية والرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف وحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في النشاط البدني المكيف وحركة

عنوان

دور الأنشطة الحركية المكيفة في تحسين بعض المهارات  
الحياتية لدى المعاقين ذهنيا

إشراف:

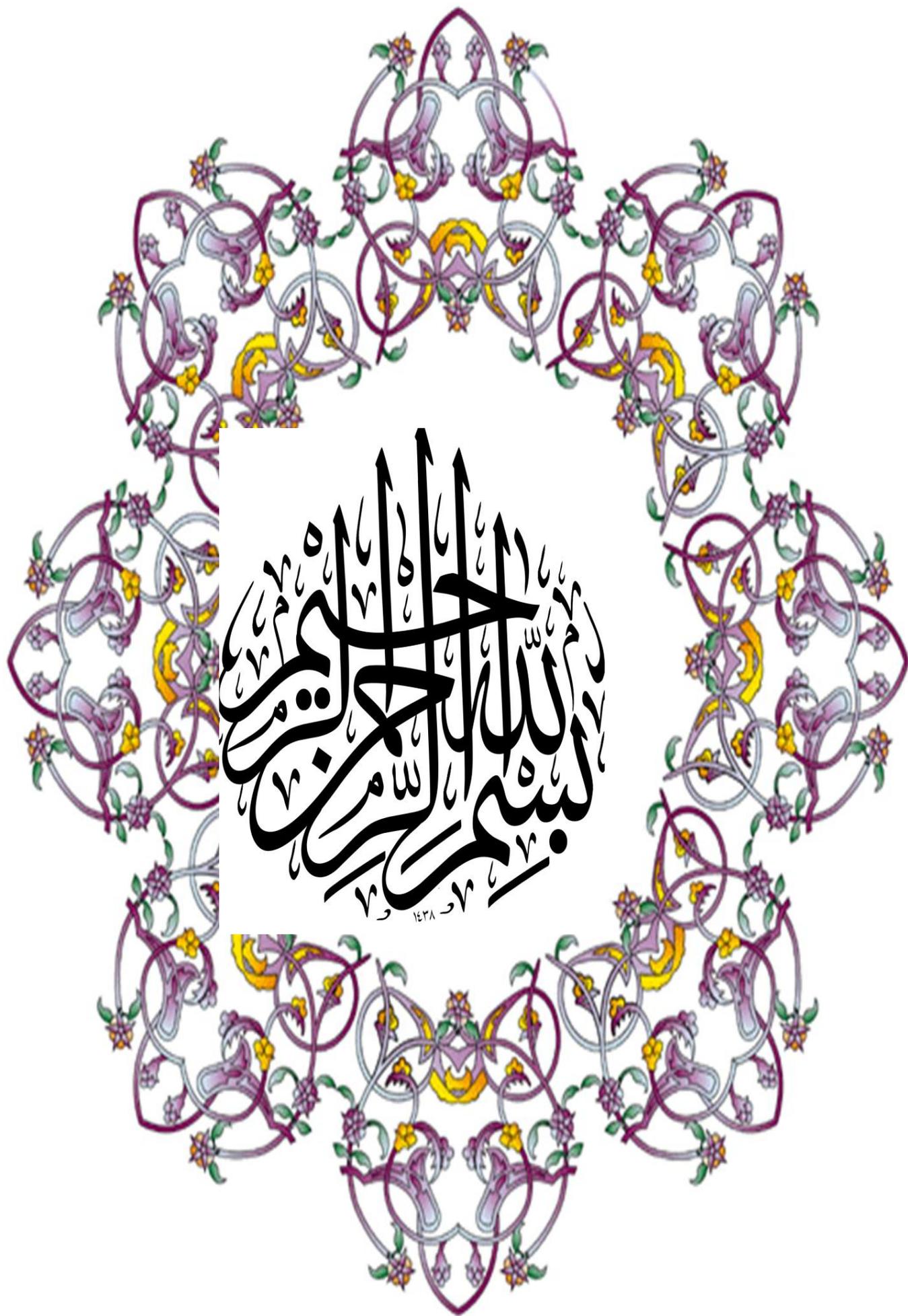
د/إدريس خوجة محمد رضا

اعداد الطالبتين:

\* شرف نريمان

\* جروان خيرة

السنة الجامعية: 2019/2018



## الإهداء :

إلى أبي و أمي الغاليين  
أهديكم عملي هذا غايتي في ذلك رضاكم  
إلى جميع الأهل و الأقارب .  
إلى أصدقائي الأعزاء جميعا  
راجيا من الله تحقيق أمانيتهم  
فنعم صحبتكم و أهلا بجواركم.  
إلى الأساتذة الكرام

وخاصة الأستاذ المشرف السيد إدريس خوجة محمد رضا

يا من سرت في العلم مقتبسا خطاكم.

إلى جميع طلبة و إدارات معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -دفعة

2019

وشكرا

شرف نريمان

## الإهداء :

إلى أبي و أمي الغاليين  
أهديكم عملي هذا غايتي في ذلك رضاكم  
إلى جميع الأهل و الأقارب .  
إلى أصدقائي الأعتاء جميعا  
راجيا من الله تحقيق أمانيتهم  
فنعم صحبتكم و أهلا بجواركم.

إلى الأساتذة الكرام

وخاصة الأستاذ المشرف السيد إدريس خوجة محمد رضا

يا من سرت في العلم مقتبسا خطاكم.

إلى جميع طلبة و إطارات معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -دفعة

2019

وشكرا

جروان خيرة

## كلمة شكر

قلل تعالى: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ: {يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ}

سورة المجادلة، الآية 11

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، يَقُولُ: " مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ

اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ " رواه أبو داود والترمذي.

وقال الشافعي رحمه الله: رأيت العلم صاحبه كريم... ولو ولدته أباء لغام

وليس يزال يرفعه إلى أن .... يعظم أمره القوم الكرام

-ديوان الإمام الشافعي،

ص-18

نشكر الله عز وجل وعلا ونحمده على توفيقه لنا في إتمام هذا البحث المتواضع

# قائمة المحتويات



محتوى البحث	
أ	إهداء
ب	الشكر
ج	محتويات البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	المقدمة
05	1. الإشكالية
07	2. الفرضيات
07	3. أهداف البحث
07	4. أهمية البحث
08	5. تحديد المفاهيم والمصطلحات
08	6. الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: المهارات الحياتية	
18	1. مفهوم المهارة
20	2. مفهوم المهارات الحياتية
20	3. أهمية المهارات الحياتية
22	4. أنواع المهارات الحياتية
الفصل الثاني: النشاط الرياضي المكثف	
30	1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكثف
31	2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكثف

32	3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
35	4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
36	5. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
37	6. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
40	7. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف
	<b>الفصل الثالث: الإعاقة الذهنية</b>
49	تعريف الإعاقة الذهنية
49	خصائص الإعاقة الذهنية
51	تصنيف الإعاقة الذهنية وسمات كل مرحلة:
52	أدوات التشخيص (ضرورة الاعتماد على أكثر من دليل من أجل التشخيص)
53	أسباب الإعاقة الذهنية
	<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية</b>
63	1. الدراسة الاستطلاعية
63	2. منهج البحث
64	3. مجتمع البحث
64	4. عينة البحث
64	5. ضبط متغيرات الدراسة
64	1. المتغير المستقل
64	2. المتغير التابع
65	6. مجالات البحث
65	1. المجال الزمني
65	2. المجال المكاني

65	3. المجال البشري
65	7. أدوات جمع البيانات والمعلومات
66	8. أدوات البحث
67	9. الأساليب الإحصائية
71	الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشه النتائج
81	خاتمة
	المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

### قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة التوازن	72
02	يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة العدو (20م)	73
03	يبين دلالة الفروق الإحصائية في الوثب من الثبات	74
04	يبين دلالة الفروق الإحصائية في رمي الكرة في المربعات	75

### قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل بياني يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لمهارة التوازن	72
02	شكل بياني يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لمهارة العدو (20م)	73
03	شكل بياني يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لمهارة الوثب من الثبات	74
04	شكل بياني يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لمهارة رمي الكرة في المربعات	75

# مقدمة

- وسط الاهتمام العالمي المنادي بحقوق الإنسان تبرز أهمية الدعوة للاهتمام بالمعاقين، وذلك من خلال التشريعات والقوانين الدولية والإقليمية والمحلية إذ نادى المجتمع الدولي لحقوق الإنسان وأكدت 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 عبئاً على المجتمع، والنظر إليه علي أنه من المعايير الأساسية لتطور وتقدم الشعوب. (احمد بوسكرة ، رسالة ماجستير ، الجزائر (2002/2001)
  - لقد أصبح المعاق في كل الدول المتقدمة إنساناً، يشارك في صنع الحياة وصنع قراراتها، و أصبحت المجتمعات تنظر إلى طاقات ذوي الاحتياجات الخاصة ومكانتهم بدل النظر إلى إعاقاتهم، فكلنا نعلم بان الانسان يعتمد اعتماداً جوهرياً على حواسه في استقبال المعلومات بحيث يستقبل الاحساسات المختلفة التي عن طريقها تتكون خبراته ، وفقدان هذه الاحساسات يحد من خبرته ويحرمه من تكوين وبناء شخصيته ، فحاسة السمع تشكل اهمية بالغة في تطوير السلوك الاجتماعي لأي فرد وتمكنه من فهم البيئة، اذ ان فقدان السمع ينجم عنه ضعف التواصل بين الفرد والبيئة وهذا بدوره يحد من قدرته على المشاركة والتفاعل مع الآخرين ويقلل من اندماجه في المجتمع. (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات القهرة ، 1998)
- من هنا تزايد اهتمام المجتمعات بالمعوقين ذهنياً وذلك لكونهم مثل غيرهم يملكون الحق في الحياة، وفي النمو، وفي التعليم والتدريب ليكونوا منتجين في

المجتمع، واستغلال ما لديهم من إمكانيات و قدرات ،لذا يجب تقديم خدمات تعليمية تساعدهم في التغلب على مختلف المشاكل التي تواجههم.

لذا يري البعض ضرورة تعليم التلميذ المعاق ذهنيا وتدريبه بعدة طرق حديثة

من خلال تنمية حواسه ومهاراته الحياتية وإكسابه السلوك الاجتماعي المقبول من خلال الممارسة والمشاهدة اليومية وفي ضوء خصائص نموه العقلي والجسمي وهذا ما أجمع عليه التربويون والمهتمون بتعليم هؤلاء التلاميذ على أنه من الضروري أن يقوم تعليمهم على النشاطات، وذلك باستخدام استراتيجيات تدريس تقوم علي مبدأ أساسي وهو جعل المعاق يحقق أسمى طموحاته ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته حتى يندمج بسهولة ويحقق التوافق النفسي الاجتماعي فقد قسمنا هذا البحث إلى :

الفصل التمهيدي الذي خصصه الباحثان للتعريف بالدراسة من حيث الإشكالية وصياغة الفرضيات وأهداف البحث، أهمية البحث أسباب اختيار الموضوع و التعريف بمصطلحات البحث و تحليلو مناقشة الدراسات السابقة و المشابهة و الباب الأول يخص الجانب النظري للبحث و الذي ضم ثلاثة فصول ،الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المهارات الحياتية و الفصل الثاني خصصناه لدراسة النشاط الرياضي المكيف أما الفصل الثالث فقد خصصناه للإعاقة الذهنية أما الباب الثاني يخص الجانب التطبيقي و الذي ضم فصلين الفصل الأول تناول المنهج المتبع في البحث و الإجراءات الميدانية، والفصل الثاني يتم فيه عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات و الإطار النظري العام .

وفي الأخير انصب الاهتمام على تقديم أهم و أبرز الاستنتاجات ثم خلاصة عامة حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري و التطبيقي بالإضافة إلى التوصيات و الاقتراحات ثم قائمة المصادر والمراجع.

التعريف بالبحث

### تمهيد:

اتبعنا في هذا البحث على خطوات الإطار العام للدراسة، وهذه الخطوات تبدأ بتحديد المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث، وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات، ومن ثم فهو مجبر بأن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث، ثم قمنا بتحديد إشكالية البحث، حيث تم صياغتها وضبطها ضبطاً دقيقاً ومن ثم حددنا تساؤلاتها الجزئية التي تعتبر أسئلة تحتاج إلى تفسير، وأتبعنا بفرضيات جزئية التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة المطروحة التي دارت حولها إشكالية البحث، وبعدها ذكرنا أهداف وأهمية البحث.

### 1. الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كأحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث يكشف عناصر جديدة وينمياً ساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو.

حيث تتنوع المشكلات التي يعاني منها الفئات الخاصة فبعضها يرجع إلى الفرد نفسه وما يعانيه من قصور أو عجز أو لما يلاقه من حرمان، وبعضها يرجع للضغوط والظروف الاجتماعية السيئة ونظرة المجتمع مما يعيق تكيفهم ويقف دون إسهامهم الإيجابي في الحياة الاجتماعية، ومما اعتمد عليه الأخصائيون الاجتماعيون في إطار الخدمة الاجتماعية على تفعيل البرامج الرياضية المقدمة للفئات الخاصة.

إن الإعاقة الذهنية من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة و هي من الفئات الهامة في المجتمع التي يجب أن نوليها اهتماما خاصا ورعاية مشددة لأنهم بحاجة إلى من يقف بجانبهم لمتابعة مشوارهم الحياتي كباقي الأفراد العاديين وعلى هذا يجب معاملتهم كباقي الأفراد بمراعاة أحاسيسهم واحترام حقوقهم، ومن بينها الحق في العيش والتعليم بشكل طبيعي. واعتبارهم طاقات من الضروري استغلالها في بناء المجتمع. ورغم فقدان أحد حواس مهم لكن بالنظر إلى إمكانيات والقدرات التي تميز بها هذه الفئة إلا أنها لا تحد من فاعليتهم كفرد فعال.

إن أهم الأدوار الحديثة للمناهج أنها تعمل على التقريب بين المواقف الحياتية اليومية ومحتوى المادة التعليمية، في ضوء قدرات المتعلمين وخبراتهم والفروق الفردية بينهم والإمكانات المتاحة.

إن دمج المهارات الحياتية في مناهج التربية البدنية والرياضية خاصة تساعد في تطوير العمليات العقلية العليا وصقل وبناء الشخصية المتزنة من جميع جوانبها، وإمداد الفرد بما يحتاجه من مهارات لازمة لأعماله اليومية تحقق له التعامل والتفاعل الايجابي مع متطلبات الحياة في البيت والشارع والمدرسة وبما يضمن له النجاح في حياته. وقد تعددت المهارات الحياتية لتشمل كافة مجالات الحياة، فهي تشمل المهارات الحركية مهارة الضبط والمرونة مهارة الاستقلالية المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارات الاتصال والتواصل وغيرها.

وعليه يذهب الكثيرون إلى ضرورة مراجعة ما يقدم من مناهج وفي مختلف التخصصات لكي تواكب العصر، من أجل أن لا يواجه ذوي الاحتياجات الخاصة صدمة في المستقبل ساعة اكتشافهم لحقيقة مرة مفادها أن ما تعلموه لا يمت بصلة للحياة، وغير قابل للتطبيق (كمال درويش ، القاهرة ، 1997)

وانطلاقاً مما سبق فإننا نحاول من خلال دراستنا البحث في سؤال جوهري يمكننا من صياغة الإشكالية على النحو التالي:

✓ هل يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنياً ؟

**تساؤلات الدراسة:**

✓ هل يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الضبط والمرونة لدى المعاقين ذهنياً ؟

✓ هل يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الاتصال والتواصل لدى المعاقين سمعياً ؟

✓ هل يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنياً ؟

## 2. الفرضيات

### الفرضية العامة:

✓ يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنياً.

### الفرضيات الجزئية:

✓ يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الضبط والمرونة لدى المعاقين ذهنياً.

✓ يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الاتصال والتواصل لدى المعاقين ذهنياً.

✓ يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنياً.

## 3. أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى:

معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنياً.

• مدى مساهمة النشاطات التي تقدم داخل القاعة في تنمية المهارات الحياتية

✓ تقديم بعض الاقتراحات من أجل تدارك النقائص وتجاوز المعوقات التي تحول دون تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنياً.

## 4. أهمية البحث:

تتمثل في:

معرفة مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي في تنمية جانب المهارات الحياتية لذوي الإعاقة الذهنية.

معرفة ماهية النشاطات التي تساهم في تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنيا من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف.

### 5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### ✓ النشاط البدني الرياضي المكيف:

النشاط البدني المكيف هو مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة التي يتم تعديلها وتكييفها بما يتماشى مع قدرات ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة وشدتها من الجانب النفسي والاجتماعي.

#### ✓ الإعاقة الذهنية: الإعاقة الذهنية هي اضطراب في واحدة أو أكثر من تلك

السيكولوجية الأساسية التي تتضمنها "الفهم استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة"

#### ✓ المهارات الحياتية : هي مجموعة السلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد

ويكفيها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة الحقيقية.

### 6. الدراسات السابقة و المشابهة

#### 1. دراسة هاني الربضي وحسن الحيازي (هاني الربضي، حسين الحيازي 1990).

موضوع الدراسة : " اثر برنامج تدريب مقترح لتحسين التوافق على تطوير الأداء

المهاري في كرة السلة لدى المعاقين عقليا ذوي الإعاقة المخففة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر تنمية التوافق على بعض مهارات كرة

السلة للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة المخففة ,حيث بحثت الدراسة في الايجابية عن

التساؤلات الآتية :

- هل البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على التوافق لدى

عينة البحث ؟

- هل البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الأداء

المهاري في كرة السلة لدى عينة البحث ؟

**فرضيات الدراسة :** تم صياغة فرضيات الدراسة على النحو الآتي :

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على التوافق لدى عينة البحث .

- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الغداء المهاري في كرة السلة لدعينة البحث ؟

أجريت الدراسة على عينة قوامها 15 طفلا متخلفا عقليا منهم 10 حالات إعاقة منذ الولادة و 05 حالات إعاقة نتيجة مرضية متوسط عمرهم 14.5 سنة ومتوسط طولهم 159.40 سم ومتوسط وزنهم 62.52 كغ واعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

وللتحقق من أهداف الدراسة اعتمد الباحث على تطبيق برنامج مقترح لمدة 08 أسابيعموزعة على 15 وحدة تجريبية بواقع ثلاث وحدات في كل أسبوع ,كل وحدة تدريبية تستغرق 60 دقيقة على المجموعة التجريبية , وللتأكد من صحة الفرضيات المقترحة استخدم الباحث أدوات القياس الآتية :

- القياسات الجسمية ( الطول والوزن ) تم من طرف طبيب خاص بهم .

- الاختبارات البدنية ( اختبارات التوافق , تمرير الكرة على الحائط لمدة عشرة ثواني ) .

- تقويم مستوى الأداء المهاري في كرة السلة( التصويب نحو السلة ,التصويبة السلمية ,التمرير , المحاورة)

قام الباحثان بإجراء تعديل على المهارات وعلى الاختبارات البدنية المستخدمة بما يتماشى وقدرات العينة ,واجريا لها المعاملات العلمية اللازمة من ثبات وصدق وموضوعية .

- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

0.01 بين القياس الأول والقياس الثاني في اختبار التوافق مما يؤكد صدق

البرنامج المقترح وبالتالي تحقق الفرضية الأولى .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس الأول والقياس الثاني في اختبار الأداء المهاري لكرة السلة مما يؤكد صلاحية البرنامج المقترح في تحسين الأداء المهاري لكرة السلة وبالتالي تحقق الفرضية الثانية للبحث .

2. دراسة نايف الحميدي حمد العنزي 2004. (نايف الحميدي حمد العنزي ، 2004 .)  
موضوع الدراسة : " فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية "

هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية ، حيث بحثت الدراسة في الاجابة عن التساؤلات الآتية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة ؟  
فرضيات الدراسة : تم صياغة فرضية الدراسة على النحو الآتي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة التي هي قيد الدراسة.

أجريت الدراسة على قوامها 60 طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتكون كل مجموعة من 30 طفلا تتراوح أعمارهم بين 06 - 15 سنة .

ولتحقق من صحة فرضية الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من فاروق الروسان وخوله يحي وعلاء الدين 1991 في البيئة الأردنية من اجل قياس مستوى الأداء .

يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثن عشر بعد فرعيا تشكل في مجملها المهارات الحركية الاساسية مهارات التحكم بحركة الرأس ، مهارات الدحرجة ، مهارات الجلوس ، مهارات الوقوف ، مهارات المشي ، مهارات الهرولة ، مهارات الوثب ، مهارات الحجل ، مهارات التقاط الكرة مهارات رمي الكرة ، مهارات ركل الكرة، وبلغ مجموع الأهداف التعليمية 97 هدفا تعليميا غطت الأبعاد التي هي قيد الدراسة ، و عولجت البيانات الناتجة عن التطبيق بيانيا وإحصائيا باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة .

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة التي هي قيد الدراسة .

ومن خلالها توصل الباحث الى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الاعاقة الخفيفة والمتوسطة .

3. دراسة احمد بوسكرة 2002/2001 . ( احمد بوسكرة، 2002/2001)

موضوع الدراسة : "النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية- دراسة عن الاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة "

هدفت هذه الدراسة التعرف على اثرالنشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن 09-12 سنة، وبحثت في الاجابة عن التساؤلات التالية :

- 1 - ما هي الأنشطة الرياضية التي يفضلها الأطفال المتخلفون عقليا ؟
- 2 - ما مكانة النشاط الرياضي الترويحي من بين الأنشطة الترويحية الأخرى ؟

3 - هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي من حيث النموفي المجال الحسي الحركي ؟

4 - هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط

الرياضي الترويحي من حيث النموفي المجال الاجتماعي العاطفي ؟

. فرضيات الدراسة:

1 - تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية من الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة

لدى الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا أكثرمن الألعاب الفردية .

2 - يحتل النشاط الرياضي الترويحي مكانة عالية ومرموقة من بين الأنشطة

الترويحية الأخرى، لدى الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا .

3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين

للسنشاط الرياضي الترويحي نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة

الممارسة .

4 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين

للسنشاط الرياضي الترويحي نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة

الممارسة .

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفلا متخلفا عقليا تخلفا

بسيطاتتراوح اعمارهم ما بين 09-12 سنة مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تمارس

النشاط الرياضي الترويحي بالمركز ، مجموعة لاتمارس النشاط الرياضي الترويحي

بالمركز) 20 طفلا في كل مجموعة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على

الدراسة السببية المقارنة بتوظيف القسم الاول من مقياس السلوك التكيفي، بالاضافة

الى استخدام استماراتيناستبنايتين موجهتين الى كل من المربين والاولياء .

وبعد جمع المعلومات والبيانات اظهرت نتائج الدراسة ما يلي :

-اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال المتخلفين عقليا على مربين ذوي

مستوى نهائي ، حيث نجد معظم هؤلاء المربين ليس لديهم فكرة واضحة في كثير من

- المسائل المتعلقة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء الأطفال على التصرفات الاستقلالية والتأهيل المهني
- كل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد في تعليم أطفالها على برنامج علمي مسطر من طرف أخصائيين اجتماعيين ونفسانيين يستمد مبادئه وأساسه من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الإكلينيكي سيكولوجيا الأطفال غير العاديين ... الخ.
- حيث نجد أن البرنامج المعتمد يحضر على مستوى المركز من طرف المربين والإداريين الذين يفتقرون إلى أنجع الوسائل والطرق العلمية المتبعة في هذا المجال.
- افتقار المراكز النفسية التربوية إلى أخصائيين في علم النشاط الرياضي أو الترويحي بصفة عامة،
- أجمع المربون على أن الأطفال المتخلفون عقليا (بسيط) يفضلون الاستماع للموسيقى وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والميل إلى الألعاب الرياضية الجماعية.
- قلة العتاد والوسائل الترويحية التي تستعمل في تدريب الأطفال على العمليات الذهنية والبدنية والاجتماعية والتي تعتبر أداة فعالة وناجعة في نمو الجوانب الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية لهذه الفئة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين أولياء المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي حركي لصالح المجموعة الممارسة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة .

### خلاصة:

من خلال التعرض إلى الخطوات السابقة الذكر في هذا الفصل للإطار العام للدراسة والمتمثلة في تحديد المفاهيم المصطلحات كذلك طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، كما تعرضنا إلى أهداف وأهمية البحث من خلال متغيرات البحث إلى جانب ذلك، تبين لنا أن للفصل التمهيدي أهمية كبيرة في البحث العلمي الذي يعتبر من أساسياته ولا يمكن أن يقوم البحث بدونه، لأنه يساعد الباحث على الإحاطة بموضوع بحثه وفهم أبعاده من جهة ويساعد القارئ على فهم الموضوع المتناول والاستفادة منه من جهة أخرى

الباب الأول:  
الجانب النظري

الفصل الأول:  
المهارات الحياتية

**1. مفهوم المهارة**

في "اللغة" يرجع أصل مصطلح المهارة إلى الفعل "مهر" والاسم منه "ماهر" أي حاذق وبارع، ويقال فلان "مهر في العلم" أي كان حاذقا عالما به متقنا له، ويرجع الفعل "مهر" إلى نوع من الخيل كان يضرب بها المثل في السرعة (السيد محمد أبو هاشم ، 2004ص.14)

وتعرف "أسماء الجبري، ومحمد الديب ( 1998 ) المهارة بأنها: نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين، وتصبح هذه المهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع آخر، ويقوم بنشاط اجتماعي ، يتطلب مهارة ليوائم بين ما يقوم به الفرد الآخر وبين ما يفعله هو وليصح مسار نشاط ليحقق بذلك هذه المواءمة(أسماء الجبري، محمد الديب، 1998ص7)

**2. مفهوم المهارات الحياتية:**

باتت المهارات الحياتية محورا هاما من محاور تطوير المناهج الدراسية؛ تهدف برامجها إلى اكتساب الطلبة مهارات حياتية تلائم حاجاتهم وتنمي شخصياتهم بشكل متكامل ومتوازن؛ ليكونوا قادرين على التأقلم مع متطلبات الحياة العصرية وتحدياتها، ومزودين بمعارف يوظفونها في حياتهم ومتسلحين بمهارات تعينهم على مواجهة المواقف الحياتية بتصرفات واعية؛ للتعامل بفعالية مع تحديات الحياة اليومية (قطناني، 2010ص 17)

مما يحتم إيجاد طرق وأساليب تدريس حديثة تركز على المتعلم كمحور أساسي وفعال في العملية التعليمية، والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي الذي يركز على المعلم كمحور أساسي في العملية التعليمية، الذي قد ينعكس سلبا على مستوى مشاركة الطلبة في تنفيذ الأنشطة بدافعية، وذلك لعدم إشباع ميولهم ورغباتهم، وهذا بالتالي يؤدي إلى عدم توظيف المهارات الحياتية و ينعكس سلبا على مستوى تحصيلهم وعلى مدى اكتسابهم للمهارات الحياتية، حيث إن العملية التعليمية تتميز

بأنها تتناول تطوير شخصية المتعلم من كافة جوانبها البدنية والمهارية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولكن ذلك لا يتحقق إلا إذا تم استخدام طرق وأساليب تدريس مناسبة وفعّالة، لأن نجاح العملية التعليمية يعتمد إلى حد كبير على حسن اختيار أسلوب التدريس المناسب (الحايك، 2010، ص 109.132)

لذا أصبح من الضرورة بمكان لمواجهة هذه التحديات أن تركز المناهج الحالية على تعليم المهارات الحياتية، ليتمكن الفرد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي يجعلهم قادرين على التعامل الفعال مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها، ومن هذه المهارات الحياتية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات، ومهارات معالجة المعلومات، والمهارات الاجتماعية والعمل التعاوني، ومهارات القيادة وحسن التواصل، ومهارات التفكير الناقد البناء والإبداعي، والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين وتعميق مفهوم المشاركة الفعالة واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات اويعرفباستتوفينيتها المهارات الحياتية بأنها مجموعة أعمال وأنشطة يقوم بها الإنسان في الحياة اليومية وتتضمن تفاعل الفرد مع أشياء ومعدات وأشخاص ومؤسسات، وتتطلب مثل هذه التفاعلات تمكن الفرد من التفاعل معها ( Bastin& Veneta,2005, p18. ) بدقة ومهارة كما عرفها شنايدر بأنها سلوكيات الطفل تجاه ما يتعرض له من مواقف أثناء ممارسته لحياته اليومية باعتبار هذه المواقف مثيرات تتطلب استجابات تكيفيه تسد حاجات (Schneider, 2004, p24)

مما سبق يمكن تعريف المهارات الحياتية بأنها جميع الخبرات والمعارف والقدرات والأداءات المعرفية والعملية التي يكتسبها الفرد نتيجة التدريب والخبرات والتفاعل بين الفرد وما يحيط به والتي تحقق له التكيف السوي السليم وتوفر له فرص العيش المستقل.

ويمكن وصف مكونات تعريف المهارات الحياتية على النحو التالي:

1. القدرة على تطبيق التفكير العلمي في المواقف الحياتية المختلفة.
2. القدرة على تحقيق التفاعل الفعال مع البيئة المحيطة بالفرد.
3. متطلبات نفسية مناسبة لتحقيق الأداء الناجح مثل القدرة على حل المشكلات والثقة بالذات ومهارات التفكير الناقد.

### 3. أهمية المهارات الحياتية

تلعب المهارات الحياتية دوراً أساسياً وحيوياً في تمكين الشباب كعنصر استثمار في إحداث التنمية بمفهومها الشمولي التكاملي، الأمر الذي يجعل التركيز عليهم وتطويرهم أمراً بالغ الأهمية لتحقيق التعايش الفاعل والمتفاعل في مجتمع الاقتصاد المعرفي القائم على الاستثمار الأمثل للطاقات البشرية المبدعة. فالمهارات الحياتية قد تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، ومن فترة زمنية لأخرى، والإنسان الراغب بمواكبة التغيرات والتطورات هو الذي يستطيع اكتساب المهارات الحياتية الجديدة أولاً بأول، لأن تعلمها يسهم في إكسابه مهارات أسلوب التفكير العلمي، واتخاذ القرار، وحب المعرفة، وأساليب حل المشكلات، والتفكير الإبداعي والناقد، والعمل الجماعي التعاوني، والاتصال، واحترام الآخرين، والتعلم الذاتي، والاستنتاج وعرض النتائج والحلول وغيرها من المهارات الحياتية المعاصرة والمهمة (ا لحايك والسوطري، 2008، ص42) .

كما أن التنوع في المهارات الحياتية المكتسبة يسهم وبشكل فاعل في تنمية وتكوين شخصية المتعلم من جميع جوانبها البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ليكون قادراً على فهم الواقع وإدراك العلاقات بين الأشياء المحيطة لمواجهة مشكلات الحياة والوصول إلى الأهداف المرجوة (ا لحايك، 2006، ص99)، وتأتي أهمية المهارات الحياتية باعتبارها مهارات أساسية لا غنى عنها للفرد، ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية من أجل مواصلة البقاء ولكن أيضاً من أجل استمرار التقدم وتطوير أساليب معيشة الحياة في المجتمع وذلك من خلال إكسابها للمتعم خبرة مباشرة؛

عن طريق الاحتكاك المباشر بالأشخاص والظواهر الحياتية والتفاعل معها مباشرة، مما يعطي معنى للتعلم ويوفر الإثارة والتشويق للعملية التعليمية نظرا لارتباطها بواقع وحاجات المتعلم، كما تزود المتعلمين بطرائق حديثة للحصول على المعلومات ذاتيا من مصادره الأصلية، مما يكسب الفرد إحساسا بمشكلات مجتمعه، وتولد لديه الرغبة في حلها، فتجعله قادرا على مواجهة مواقف الحياة المختلفة والتغلب على مشكلاته الحياتية. (السيد، 2002، ص72)

وتساعد المهارات الحياتية على الربط بين الدراسة والتطبيق للفرد، وذلك لكشف الواقع الحياتي والسير الواعي على هدي من قوانين العلم والمعرفة، إلى جانب كثرة التدريب والمران على استخدام وتطبيق تلك القوانين في الحياة بينهم مما يعمل على زيادة انضباط الذهن، ويجعل التفكير أقوى حجة وفعالية. (عمران والشناوي وصبحي، 2004، ص68)

وقد أشار الحايك والشريقي إلى أن أهمية المهارات الحياتية تتمثل في أنها تساعد على تطوير العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وفن التعامل، وتطوير القدرة على حل المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة، وتنمي الشعور بالثقة بالنفس، والسعادة، والقدرة على الإنجاز، بالإضافة إلى أنها تساعد على تطوير القدرات العقلية العليا المرتبطة بالاكتشاف والنقد والتحليل والإبداع وحل المشكلات، وتساعد أيضا على الربط بين الدراسة النظرية والتطبيق وذلك لكشف الواقع الحياتي، وتزيد من دافعيه المتعلم وتحفزه للتعلم، وتساعد في التعرف على قدرات المتعلمين البدنية والمهارية والعقلية. (الحايك والشريقي، 2008، ص96)

فغريزة حب اللعب لدى الإنسان يمكن استثمارها بشكل ممتاز في مساعدة الأفراد على اكتساب الكثير من المهارات الحياتية الضرورية والمرتبطة بالحياة الواقعية من خلال اللعب والنشاط البدني، فمادة التربية الرياضية تعتبر من أكثر التخصصات خصوبة وسهولة في إكساب الأفراد المهارات الحياتية المتنوعة بشقيها العملي

والذهني، فالمهارات الرياضية وأجواء المنافسات واستخدام الاستراتيجيات التدريسية المتنوعة في دروس التربية الرياضية تساعد في بناء وتطوير شخصية الفرد ومهاراته التي يحتاجها للتميز والتفاعل مع المجتمع المحيط وبطريقة متطورة ( الحايك والويس، 2010، ص1331)

#### 4. أنواع المهارات الحياتية:

إن المهارات الحياتية بصورة عامة مهارات متعددة يتعلمها المتعلم بصورة متعمدة ومنظمة من خلال الأوجه المتنوعة للنشاطات والتطبيقات العملية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، والتي تسمح له من التعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح، كما أنها تهدف أيضا إلى بناء شخصيته التي تمكنه من تحمل المسؤولية، إننا هنا لا يمكننا التعرض لجميع المهارات الحياتية، بل حتى التي نطرقها لا يعني أنها أكثر أهمية من غيرها، زيادة على ذلك المهارات التي سنتعرض لها هي التي حاولنا قياسها بدراستنا هذه، والتي من الممكن أن تنطوي تحتها العديد من المهارات الفرعية كذلك.

#### \* مهارات الاتصال والتواصل:

مر بنا الحديث في فصل تحليل العمل التدريسي بأن من أبعاد عملية التدريس هناك البعد الاتصالي الذي يمكننا من النظر للتدريس على أساس أنه عملية اتصال إنساني بين المعلم كراشد له خبرة، و بين الطالب أو التلميذ الذي هو في مستوى أقل خبرة من الراشد، ولقد اشرنا حين تطرقنا إلى مفهوم التدريس أيضا بأنه عملية اتصال يحاول المعلم (المرسل) فيها إكساب المتعلم (المستقبل) موضوع الدرس (الرسالة) مع مراعاة أنه خلال هذه العملية يمكن أن يحدث تبادل للأدوار بين المعلم والمتعلم، أو يحدث بينهما علاقات تأثير وتأثر (الفعل ورد الفعل) (مجدي ابراهيم عزيز، 2001) من هذا التعريف تستشف أن العملية الاتصالية تفاعلية ايجابية لا تسير في اتجاه واحد من المصدر إلى المستلم، وإنما هي عملية تبادلية (دائرية) قد يكون فيها

المدرس مصدرا (مرسلا) مرة، ومستقبلا(مستلما) مرة أخرى، كما أن الطالب يمكن أن يكون مستقبلا (مستلما) ثم مصدرا (مرسلا) لكي يحدث التفاعل بين الطرفين، كما ينبغي الاهتمام

- . دور الارتدادات في تحقيق التفاهم والتواصل بين المرسل والمستقبل من كل التعاريف السابقة نقول أن الاتصال عملية اجتماعية تفاعلية متبادلة بين الأطراف المشتركة فيها(شخصين، أو جماعتين، أو مجتمعين، أو بين شخص وجماعة أو مجموعة...) ومن خلالها يتم التعبير عن الذات والأفكار والمشاعر، ونقل وتبادل الأفكار والمعلومات والانطباعات والخبرات وتؤدي إلى إشاعة الفهم والتعاطف، وتطوير العلاقات، وتحقيق الأهداف المنشودة، وأن لعملية الاتصال أهداف والتي قد تكون منها :

-أهداف تربوية محضة (الاتصال التربوي).

أهداف اجتماعية صرفة (الاتصال الاجتماعي)

-التأثير الإيجابي في الآخر، أو الآخرين.

-إقناع الآخر، أو الآخرين بوجهة نظرنا.

-إقناع الآخر أو الآخرين بمساعدتنا أو التعاطف معنا.

-التفاهم مع ربح الوقت والاقتصاد في الجهد.

**\* مهارة الضبط والمرونة:**

وهي تُشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي خاصة في مواقف التعامل الاجتماعي مع الآخرين ، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد.(شوقي،2002،ص76)

ويتم ذلك من خلال خبرة الفرد ومعرفته بالسلوك الاجتماعي الملائم للموقف، واختيار التوقيت المناسب لإصداره فيهويشير كازدن ( 2000 ) في نفس الاتجاه، إلى أن المهارات الأكثر شيوعا في تصنيفات الباحثين، تمثلت في: توكيد الذات، مهارات المواجهة، مهارات التواصل، مهارات عقد الصداقة، القدرة على تنظيم المعرفة والمشاعر والسلوك، والتي تعكس القدرة على ضبط أو تنظيم الذات (kazdin,2000,p334)

\* بعض المظاهر السلبية المترتبة على ضعف مهارات الضبط و المرونة لدى الطلاب:

يتمثل ذلك فيما يلي:

-التورط في كثير من مشكلات التفاعل مع الزملاء، بشكل يقلل من احتمالية التغلب على الخلافات في العلاقات الشخصية، وتصعيدها - أحيانا - على نحو قد تصل معه إلى صراعات عنيفة، كنتيجة لضعف المهارات الاجتماعية اللازمة في التفاعل.

-تبني توقعات غير واقعية، فيما يتعلق بردود فعل الطلاب أو كيفية تعرفهم، وربما تبني بعض الأفكار غير الفعالة، والتي يترتب على الاعتقاد في صحتها، السلوك بشكل غير وظيفي أو فعال، مما يفضي لتفاقم المشكلات وإثارة الصراعات وهدر الطاقة في المؤسسات التعليمية. وبعبارة أخرى، فإن صعوبة فهم وتفسير سلوك ومقاصد الطلاب، يمكن أن يستثير ردود أفعال دفاعية، قد تؤثر سلبا على العلاقة معهم، كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم.

-الإخفاق الذي قد يعانیه المعلم في مواقف التفاعل، وعدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين به، وعدم الحصول على الموضوع (الدور) المناسب في العمل، والمكانة الملائمة بين الزملاء.

-الإفراط أو التشدد الزائد في التعامل مع الطلاب من الناحية التحصيلية، بشكل قد ينفهم من العملية التعليمية، ويجعلهم يتبنون اتجاهات سلبية حيال المعلم والمقرر الدراسي، وربما العملية التعليمية برمتها.

-يرتبط ضعف هذه المهارات - أحيانا - بالاكئاب، حيث يصعب على منخفضي المهارات الاجتماعية الإفصاح عن مشاعرهم، والإفشاء بما يحملون من هموم، وما يشعرون به من معاناة للآخرين، ويميلون بدلا من ذلك إلى اجترارها ذاتيا، مما يضخم من آثارها السلبية على المستويين النفسي والبدني، وهو ما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض الاكتئابية المزاجية، والنفس جسمية. (شوقي، 2002، ص47)

#### \* المهارات الاجتماعية:

ومع أنها لا يوجد تعريف دقيق للمهارات الاجتماعية، إلا أن عددا من الباحثين يتفقون على مهارات الإرسال والاستقبال للمعلومات، حيث أنها تمثل مهارات اجتماعية أساسية.

ورغم التنوع الملحوظ في التعريفات التي قدمها الباحثون للمهارات الاجتماعية فلا بد من الإشارة إلى أن هذه التعريفات تنقسم إلى:

-التعريفات ذات الطابع السلوكي للمهارات الاجتماعية.

-تعريفات ذات طابع معرفي للمهارات الاجتماعية.

فالتعريفات ذات الطابع السلوكي للمهارات الاجتماعية تعمل على استبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية والتي يسهل

ملاحظتها وقياسها، وقد كان هذا المنحى السلوكي في مجال المهارات الاجتماعية سائدا في السبعينيات.

### \* مكونات المهارات الاجتماعية:

نظرا لتعدد التعريفات التي طرحها باحثو المهارات الاجتماعية أن هذا التعدد قد ينطوي على الاتفاق بين الباحثين على بعض العناصر فضلا عن تفرد أحدهم بعنصر معين دون الآخرين، أو أن أحدهم أكثر عمومية من الآخر، وعلى أية حال فإنه يمكن لنا استخلاص عدد من أهم المهارات التي يمكن إكسابها للطفل والتي أشار إليها عدد من الباحثين فمن أهم المهارات التي قدمتها سعدية بهدار ( 1994 ) ما يلي:

#### -مهارة التعاون:

يبدأ اكتساب الطفل لتلك المهارة من خلال مواقف اللعب التعاوني والذي يظهر عادة في نهاية السنة الثالثة وعادة ما يميل الطفل للعب مع طفل آخر ثم اللعب مع أكثر من طفل.

#### -مهارة التنافس الحر:

وتبدأ عادة في العام الرابع، وليس هناك تعارض بين تلك المهارة ومهارة التعاون، فالتنافس يجب أن يكون بغرض الوصول إلى التفوق وأن يتعلم الطفل ذلك دونما إهدار لحق الآخرين.

#### -مهارة المشاركة:

مهارة المشاركة وهي قريبة إلى مهارة التعاون إلا أن المشاركة تعود على الطفل نفسه بالفائدة المباشرة من خلال مشاركته الآخرين في اللعب، وأن يتعلم الأطفال المشاركة بأسلوب هادئ بعيد عن الصراع والأنانية.

#### -مهارة التقليد:

والتقليد قبل أن يكون مهارة فهو نمط سلوكي في محصلة الطفل، ويتحول إلى مهارة عندما يتم بغرض التعلم، وهنا يجب أن يكون النموذج قدوة حسنة للطفل وحتى يتقن الطفل تلك المهارة يجب أن يعزز السلوك التقليدي الجيد وتشجيع الطفل على ممارسته.

#### -مهارة الاستقلالية:

تتطلب تلك المهارة اكتساب الطفل للمهارات الحركية واللغوية، وتبدأ تنمية تلك المهارة بتدريب الطفل على إطعام نفسه والذهاب إلى دورة المياه وتدرج حتى يصل الطفل إلى ارتداء ملابسه بنفسه، ومع تقدم الطفل في العمر ينفصل تدريجياً عن والديه وتتسع دائرة علاقاته الاجتماعية فيقل اعتماده على والديه تدريجياً، ويحل محله الاعتماد على ليومية النفس والاستقلالية عن الآخرين، وغالبا ما تسمى بمهارات الحياة

# الفصل الثاني:

النشاط الرياضي المكيف

## تمهيد :

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

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترفيه وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في لمؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور ، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

**1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:**

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان, واستخدامهم المصطلح الواحد بمعانٍ مختلفة, فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة, في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف, فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً, أي أنها أنشطة رياضية وحركية تقيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسياً أو موهوبين أو مضطربين نفسياً وانفعاليين. نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها, ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، ص : 223).

- **تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, العقلية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET ,1993:p10).

- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطلاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

## 2. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة.

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويججوتمان ( LEDWIG GEUTTMAN ) وهو طبيب في مستشفى ( استول مانديفل ) بانجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا أثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لدويججوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في انجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعتاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تديمه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم " .

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز ( المستشفى ) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 - 72... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والأشهرات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

### 3. النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت

هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في ( CHU ) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في ( CMPP ) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا ( IBSA ) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران ( من 24 الى 30 ) سبتمبر حيث تبعتها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر . وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولأئية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين ( 16 - 35 ) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب

نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
ألعاب القوى	ألعاب القوى	ألعاب القوى
كرة المرمى	كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	كرة القدم بلاعبين
السباحة	رفع الأثقال	السباحة

الجيدو	السباحة	تنس الطاولة
التندام ( الاستعراضى )	تنس الطاولة	كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها

تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ( ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف ) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .  
والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها:

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة ( I.C.C )
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا ( IPC )
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا ( INAS-FMH )
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة ( ISMW )
- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة ( IWPF )
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية ( CP - ISRA )

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 ( معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص ( 5000 متر و 800 و 1500 ) متر .

#### 4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز .. يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي، 1990 ، ص : 194)

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي

- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :

- تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد . (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات،، ص : 47 ، 49 ، 50 )

### 5. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب

الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات 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 (A. Domart & al : , 1986 ,P : 589).

### 6. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد SegMund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

#### أ -نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة (محمد عادل خطاب، ص: 56 - 57 .)

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Serae, 1982, P : 163)

### ب - نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

### ج - نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية

إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور . من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان (د / كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990 ، ص : 227 ).

#### د نظرية الترويح :

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة . والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ ..... الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها. (F . Balle &al, 1975 , P : 221 )

#### ه - نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحت الأشخاص على الخروج إلى

الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

### و نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل ينتفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه. فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

### 7. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية

(Marie – ChorlotteBusch , 1975 , P : 93 .)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

### أ -الوسط الاجتماعي :

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى . يرى "دومازودين " ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب

المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات. وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوشن " Luschen " في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً.

### ب - المستوى الاقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه .

يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية .

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالمخرج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية .

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال. والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك.

### ج - السن :

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب .

يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.

#### د الجنس :

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

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية . إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (د/كمال درويش ، محمد الحماحمي 1997 ، ص : 63 ) .

**هـ - درجة التعلم :**

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةاتهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويقه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويق أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي ( ابتدائي ، ثانوي ، جامعي ... ) .  
وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة.  
والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفايات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويق بحسب مستوى تعليم الأفراد .

**و الجانب التشريعي :**

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للخواص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

## خلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة . خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة والترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله المعوقون ، فوائد جسمية ، اجتماعية ، تربوية ، نفسية ومعرفية .

كما أن للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بميزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، و بمتعة واندفاع كبيرين دون إي عقدة ، وانه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع

المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة  
للآخرين.

# الفصل الثالث:

الإعاقة الذهنية

**1. تعريف الإعاقة الذهنية**

هي أداء عقلي عام دون المتوسط يحدث في فترة النمو الارتقائي للفرد من شهور الحمل إلى 18 عاماً يصاحبه خلل أو قصور ملحوظ في قدرات الفرد في السلوك التكيفي - التواصل - المهارات الاجتماعية - الرعاية الذاتية - التحصيل الدراسي - التنقل في المجتمع - الاستقلالية - العمل.

نسبة الذكاء فيه تصل إلى 70 أو أقل حسب مقاييس ستانفورد بينيه وويكسلر .

الإعاقة الذهنية هي اضطراب في واحدة أو أكثر من تلك السيكلوجية الأساسية التي تتضمنها "الفهم استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة" هي أيضاً تعبر عن نفسها على هيئة قصور في واحدة أو أكثر من قدرات الطفل التالية:

- القدرة على الاستماع.
- القدرة على التفكير.
- القدرة على الكتابة.
- القدرة على التهجّي.
- القدرة على إجراء العمليات الحساسة تتعارض مع تحقيق انجاز أكاديمي يتناسب مع عمر الطفل.
- هي حالة تتعارض مع قيامه بأنشطة الحياة اليومية مثل التي تتوقعها ممن في مثل سنه مما يحدث قصور في تجهيز المعلومة و الاحتفاظ بها، فنجد أن الطفل:
- ليست عنده القدرة ليحيا بشكل مستقل كمن في مثل سنه.
- عدم قدرته على إتباع التوجيهات والتعليمات المختلفة.
- عدم قدرته على القيام بترتيب المعلومات.
- قصور مهاراته الاجتماعية.
- قصور مهاراته التنظيمية.
- عدم قدرته على اتخاذ قراراته المختلفة.

**2. خصائص الإعاقة الذهنية****أ - الخصائص الجسمية:**

- أقل وزناً وأصغر حجماً.
- أميل للقصر من الآخرين.

- تأخر النمو العام.
- ضعف المناعة.
- تشوه في الجمجمة والفم واللسان والأذن
- السلوك الطفلي الضحل.
- صعوبة المحافظة على النفس.
- اضطراب حاستي السمع و البصر.
- زيادة نسب عيوب وأمراض الكلام.
- قابلية الإصابة بأمراض الصدر المعدية.
- ب - الخصائص الاجتماعية والانفعالية:**
- صعوبة التكيف مع المواقف الاجتماعية.
- اضطراب التفاعل مع الآخرين.
- الانسحاب، العدوان، الانزواء.
- اضطراب مفهوم الذات.
- الخوف من الآخرين وعدم اللعب معهم.
- نقص الاهتمام بالعالم من حوله.
- عدم تقديره للمسؤولية.
- عدم تناسب سلوكه وردود أفعاله لمستوى عمره.
- مقاومته للإحباط ضعيفة لتكرار خبرات الفشل.
- تقلب المزاج.
- ج - خصائص العقلية:**
- نمو عقلي بطيء.
- انخفاض الذكاء عن الأطفال للآخرين.
- ضعف القدرة على التفكير المحدد واستخدام الرموز.
- ضعف استخدام اللغة أو فهم لمعاني الكلمات.
- صعوبة التذكر السمعي أو البصري.
- صعوبة الاستفادة من الخبرات السابقة.
- صعوبة التركيز والانتباه.

- صعوبة القدرة على التعميم.
- نقص القدرة على التعلم.
- صعوبة إتقان القراءة والكتابة.
- صعوبة تكوين المفاهيم.

#### من حيث اللغة:

- تاخر الكلام و النطق.
- قلة الحصيلة من المفردات اللغوية.
- صعوبة التنوع في القدرات اللغوية.
- بساطة التركيبة اللغوية ومفرداتها.
- انخفاض مستوى الأداء اللغوي.
- التأخر في اكتساب قواعد اللغة.
- عدم تناغم الأصوات.
- النمطية في تكرار كلمات محددة.

#### من حيث الخصائص التربوية:

خاصية التكرار	لتساعده على التذكر والاستفادة من خلال تكرار الأنشطة التعليمية
خاصية جذب الانتباه باستمرار	اثناء عملية التعلم أو التدريب لأنه لا يستطيع الانتباه من تلقاء نفسه
افتقاد القدرة على الملاحظة التلقائية	يستخدم أكثر من حاسة من حواسه لأنه يعجز عن استخدام الكلمات أو الألفاظ

### 3. تصنيف الإعاقة الذهنية وسمات كل مرحلة:

#### 1) إعاقة ذهنية بسيطة (من 68 إلى 52):

- يتراوح العمر العقلي عند مرحلة النضج من 7 إلى 10 سنوات.
- هذه الفئة تمثل حوالي 80% من المعاقين.
- قابلون على التعلم والتدريب على بعض الأعمال التي تساعدهم على الاستقلال الاقتصادي.

- تأخر النمو الحركي لا يوجد إعاقة حركية.
- بطئ خفيف في نمو اللغة و الكلام.
- لهم القدرة على تحقيق النجاح في التفاعل الاجتماعي.
- (2) الإعاقة الذهنية المتوسطة (من 51 إلى 36):**
- يتراوح العمر العقلي عند مرحلة النضج من 7 إلى 5 سنوات.
- هذه الفئة تمثل حوالي 12% من المعاقين.
- قابلون للتدريب وليس للتعلم.
- عرضة للأمراض الحركية المصاحبة مثل الشلل الدماغي ( ) وعدم وجود تناسق و توافق في عضلات.
- تأخر ملحوظ في نمو اللغة والكلام ويحدث تطور بسيط في سبل التواصل في مرحلة عمر المدرسة.
- يمكن العمل بالورش المحمية تحت الإرشاد و التوجيه.
- (3) الإعاقة الذهنية الشديدة (من 35 إلى 20):**
- يتراوح العمر العقلي عند النضوج بين 5 و 4 سنوات.
- تمثل نسبة 7% من المعاقين.
- ضعف واضح في النمو الحركي اللغوي الاجتماعي.
- يحتاجون إلى قدر كبير من المساعدة.
- قابلون للتدريب على رعاية الذات و الاكتساب عادات سلوكية سليمة.
- (4) الإعاقة الذهنية العميقة (19 إلى أقل) أو التامة:**
- يتراوح العمر العقلي عند النضوج إلى 3 سنوات أو سنوات أو أقل.
- تمثل 1 إلى 2% من نسبة المعاقين.
- طريحي الفراش يحتاجون إلى رعاية تامة ومستمرة وبيئة مجهزة.
- قد يتطورون في مرحلة الرشد لبعض مظاهر الارتقاء الحركي وحد أدنى من العناية في إطار بيئة مجهزة.

#### 4. أدوات التشخيص (ضرورة الاعتماد على أكثر من دليل من أجل التشخيص)

- الملاحظة.

- المقابلة الشخصية للطفل والوالدين لجمع المعلومات الأولية.
  - دراسة التاريخ الشخصي للطفل "النمو الجسمي العقلي، الانفعالي اللغوي".
  - مقياس النضج الانفعالي "الاجتماعي لفايلند".
  - اختبار رسم الرجل.
  - مقياس الذكاء، وكسلر، كولومبيا، بينيه.
  - الفحص الطبي الشامل.
  - التاريخ الأسري لتحديد الحالات المرضية وأنواع القصور العقلي والجسمي للأسرة.
  - دراسة التاريخ المدرسي و التحصيل للطفل.
- ❖ الفرق بين الإعاقة العقلية والمرض العقلي:

المرض العقلي	الإعاقة العقلية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرض يصيب أفراد كانوا طبيعيين.</li> <li>- يبدأ عادة بعد 18 عام إلا في حالات نادرة.</li> <li>- نسبة الذكاء عادية ولكن الفرد منفصل عن الواقع.</li> <li>- يحتاج إلى طبيب نفسي وعلاج طبي ويمكن الشفاء منها لأنها مرض يحتاج إلى مستشفى وعلاج نفسي.</li> <li>- يوجد تأخر لغوي ويوجد هذيان وهلوسة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ليست مرض ولكنها حالة عامة لازمة.</li> <li>- يبدأ أثناء الحمل وحتى سن 18 عام.</li> <li>- انخفاض نسبة الذكاء.</li> <li>- لا يحتاج إلى طبيب أو دواء لأنها ليست مرض.</li> <li>- قد يوجد تأخر لغوي ولكن لا يوجد هذيان أو هلوسة.</li> </ul>

### 5. أسباب الإعاقة الذهنية

أ - الأسباب الطبية:

✓ أسباب لها علاقة بالوراثة:

وراثة مباشرة: عيوب مخية موروثية عن طريقة الجينات تحمل صفات وراثية "متنحية" غير ظاهرة سواء للأب أو للأم أبوين عاديين جين متنح من الأب أو الأم ← ابن معاق.  
أبوين معاقين أو أحدهما ← جين سائد ← ابن معاق.

وراثة غير مباشرة: قد يرث الجنين صفات تؤدي إلى اضطرابات أو عيوب في تكوين المخ مثل عيوب الكروموزومات عيوب الكروموزومات التي هي خلل في الكروموزوم الجنسي ينتج عنه خلل كروموزومي.

يحدث في البنين أكثر من البنات وسماته الجسمية قصر القامة، الجبهة، العريضة البارزة، الفك البارزة، الأذنين الكبيرتين، كبير اليدين والقدمين.

- زيادة الكروموزوم: "متلازم داون" فتصبح 47 بدلا من 46، حالات الزيادة الكروموزومية رقم 21 ليست هي الحالة الوحيدة فترى كسيلنج وسوتيا 2002 انه توجد حالات أخرى متعددة تحدث فيها زيادة للكروموزوم.

- كروموزوم 13 وكروموزوم 18 نجد في هاتين الحالتين تزداد حدة الإعاقة بدرجة كبيرة حيث يعد كلا منهما أكبر في الحجم من الكروموزوم 21، لأن الكروموزوم رقم 21 هو الأكبر حجما ثم يقل حجم الكروموزوم مع الزيادة في رقمه لذلك فإن الزيادة الكروموزومية في الكروموزوم 13 وهي ما تعرف بمتلازمة أوشر (USHER SYNDROME) تصاحبها إعاقة حسية مزدوجة وذلك في السمع و البصر إلى جانب الإعاقة العقلية.

- يمكن حدوث الزيادة الكروموزومية في الكروموزوم المحدد للجنس، بحيث يمكن أن يوجد الكروموزوم (Y) ليكون الناتج (X Y Y) أو الكروموزوم (X) إضافي ليكون الناتج (X X Y)

- يمكن أن تحدث الزيادة الكروموزومية في أي كروموزوم آخر لكن عادة ما ينتهي الإجهاض بشكل طبيعي .

- الأنثى من متلازمة داون يمكن أن تتزوج و تتجب أطفال بشرط أن يكون زوجها عادي لا يعاني من نفس المتلازمة أو أي إعاقة عقلية فيكون احتمال إنجاب طفل من "متلازمة داون" يساوي 50%

- الذكور من نفس "متلازمة داون" غير قادرين على الإنجاب إلا في حالات نادرة تصل إلى 1% شرط أن تكون الزوجة عادية ليست حاملا للمتلازمة و في هذه الحالة تكون نسبة إنجاب طفل من نفس المتلازمة يساوي 50%.

إذا كان الزوج و الزوجة من حاملي "متلازمة داون" فإن احتمال إنجاب أطفال يكون نادراً جداً و أن حدث فإن الطفل يكون من نفس المتلازمة.  
- نقص كروموزوم "متلازمة ترنر" تحدث في البنات.

- كسر في زراع الكروموزوم "متلازمة مواء القطة الـ 15 و الـ 21.

### ✓ القماء أو القصاع:

← قصر القامة هذا سببه:

- نقص إفراز هرمون السيروكسين وكسب الذي تفرزه الغدة الدرقية- تظهر بعد الشعر السادس من الولادة-.

- قصر القامة بدرجة ملحوظة حوالي 90 سم ولا تزيد نسبة الذكاء عن 50%.

- يصاب الطفل بهبوط حركي - غلظة وجفاف الجلد تضخم اللسان - تخشن الصوت - بروز البطن - سقوط الشعر.

إذا عولج أثناء السنة الأولى فإنه يشفى وينمو نمواً سريعاً.

إذا عولج بعد الفترة فإن الأغراض الجسمية تتحسن ولكن العقلية تستمر.

### ✓ استسقاء الدماغ

وهذا يحدث في التضخم في الدماغ و امتلاءه بالسائل الشوكي أو المخي - بروز الجبهة - ظهور في أنسجة المخ لضغوط السائل عليه (أحيانا تجرى جراحة لتخفيض ضغط السائل عليه)

- يصل محيط الرأس إلى 75 سم.

- غالباً ما يصاب الطفل بإعاقة شديدة.

### ✓ كبير الدماغ (MACRO CEPHALY):

- كبر محيط الرأس زيادة حجم الدماغ بشكل عام يؤدي زيادة ملحوظة في حجم المخ وخاصة الخلايا الضامة و المادة البيضاء.

- تبدأ الملاحظة في الظهور في العام الثاني للطفل فقد يمر عام ونصف ولاتتلائم عظام الرأس "عادة من 9 حتى 18 شهر".

- تتراوح نسبة الذكاء بين 25 إلى 50%

- اضطرابات في الإبصار وتشنجات .

- قد يكون للوراثة دور في ذلك

### ✓ صغر حجم الدماغ (التآم عظم الجمجمة مبكراً)

- صغر حجم الرأس أو الدماغ يجعل العظم يضغط على المخ ولا يسمح له بالنمو نتيجة إصابة الأم في الشهور الأولى من الحمل بالتهاب السحايا أو أشعة X أو صدمات كهربائية أو جينات متنحية.

- يصاحبها حالات تشنج -صرح- نشاط زائد.

### ✓ عامل الرايزيسي RH:

بسبب اختلاف دم الأم عن دم الجنين نتيجة عن اختلاف دم الأم عن دم الأب.

فمثلاً إذا كانت الأم (-) والأب (+) والجنين ورث الدم (+) يؤدي ذلك إلى:

- تكون أجسام مضادة.

- اضطراب في توزيع الأوكسجين.

- عدم نضج خلايا الدم لدى الجنين.

- يؤدي إلى تلف و ضمور المخ.

### ✓ اضطراب التمثيل الغذائي:

- اضطرابات في تمثيل الدهون والكريوهيدرات.

- وهو اختفاء نشاط أنزيمي معين أو اضطرابه.

يظهر في لون البول ورائحته الكريهة ← زيادة نسبة حمض الفينيل في الدم مما يسبب

تسمم الدماغ ← اضطراب خلايا عصبية للدماغ.

- نسبة الذكاء لاتزيد عن 50%.

- يمكن التعرف على الحالة من خلال تحليل الدم ويخضعون لنظام غذائي معين.

- حدد العلماء 3000 اضطراب جيني تتضمن أخطاء وراثية في عمليات الهدم و البناء.

- ومن هذه الأخطار فينيل كيتونوريا "PK4 PHENYLKE TONURIA".

- والقصور الدريقي الوراثي يحدث نسبة 1 إلى 4 آلاف حالة ولادة وفيه تكون الغدة الدرقية

غير قادرة على إفراز القدر الكافي للقدرة العقلية.

### ✓ أسباب ليس لها علاقة بالوراثة او أثناء الحمل والولادة:

أسباب معدية تصيب الأم أثناء الحمل (أمراض فيروسية) الحصبة الألمانية، -الزهري-

تكسويلازموس عن طريق الحيوانات "اللغاب والفضلات" -التهاب الكبد الوبائي- أمراض

غير معدية تصيب الأم (الضغط، السكر، تسمم الحمل، كثرة الزلال في البول، ورم القدمين)

### ✓ التعرض للإشعاعات (علاجية-أوتشخيصية):

- تعاطي الأدوية دون استشارة الطبيب.

- التسمم بالرصاص.

- سوء التغذية

- حدوث نزيف شديد أثناء الحمل.

- الكحول والتدخين و المخدرات.

#### ✓ أسباب أثناء الولادة:

الولادة قبل الميعاد (طفل مبتسر) أقل من الوزن الطبيعي، الحمل (من 37 غلى 38 اسبوع).

- يموت الطفل إن ولد قبل 28 أسبوع.

- يكون الطفل من 28 اسبوع غير مكتمل النمو وبالتالي معرض لارتفاع نسبة الصفراء و

المرض المعدي لأن المقارنة ضعيفة.

- زيادة نسبة الصفراء في الدم المولود.

- حدوث الولادة وإصابات الرأس (سقوط المولود أثناء الولادة).

#### ✓ أسباب بعد الولادة:

- ارتفاع شديد لارتفاع حرارة الطفل ولمدة طويلة.

- الأمراض المعدية التي تصيب الجهاز العصبي المركزي (الحمى الشوكية، الالتهاب

السحائي)

- حالات الجفاف الشديد نتيجة جلطة في المخ فإن لم تعوض بالوسوائل نجد أن كرات الدم

الحمراء تتكثف في المخ و الأوعية ضيقة فيقف الدم.

- التسمم بالرصاص.

- إصابة الرأس نتيجة لوقوع الطفل على الأمراض.

- نوبات تكرارية شديدة للصداع.

- سوء التغذية خاصة في ثلاث سنين الأولى.

- نقص فيتامين B1 وB2 وB3 ← يؤدي إلى التخلف الذهني.

- نقص اليود ← تضخم الغدة الدرقية واضطرابات التمثيل الغذائي.

- نقص الحديد ← يؤدي إلى الأنيميا ← تأخر النمو الذهني

عقلي.

- اضطراب الغدد الدرقية النخامية-التناسلية وغيرها من الغدد، حيث أنها مهمة وأساسية للنمو وتوازن الهرمونات، وأي خلل فيها يؤثر على النمو العقلي للطفل.

✓ عوامل ليس لها علاقة بالوراثة:

### (1) عوامل كيميائية:

في مقدمتها التلوث بالرصاص -نقص اليود- المواد الكيميائية التي تؤثر على إفراز الهرمونات مثل المواد السامة في الأسلحة-الأشعاع الذري، استخدام النفايات التسرب الإشعاعي من المفاعلات النووية.

- استخدام الكيماوي في الزراعة أو المزارع السمكية بشكل مبالغ فيه.

- كلها أمور تؤدي إلى تضاعف أعداد المعاقين ونقص عدد الموهوبين والمبدعين.

### (2) العوامل الاجتماعية:

تلعب دوراً هاماً حيث العادات و التقاليد التي يحاكيها الطفل ويلتزم بها في سلوكياته بداية من العادات الغذائية إلى العادات الإجتماعية كالإدمان وتعاطي الكحول والعقاقير المختلفة دون إشراف طبي.

### (3) الظروف الخاصة:

- الحدوث والإصابات.

- صدمات شديدة في الدماغ مما يؤدي إلى حدوث تلف أو قصور في بعض خلايا المخ ينتج عنها قصور في الأداء الوظيفي العقلي عامة.

- تعرض الطفل للعدوى أو أمراض معينة لها تأثيرها على القدرات المعرفية و على

المهارات السلوكية التكيفية أو لأداء المهارات وأنشطة الحياة اليومية.

✓ الخصائص السلوكية للأطفال المعاقين ذهنياً:

ليس لديهم القدرة على التكيف الاجتماعي و الاتزان الانفعالي قدرته العقلية والمعرفية محدودة، كذلك سماته الشخصية تبقى محدودة وغير واضحة. فنجد أن قدرات الطفل محدودة

في القيام بمايلي:

- تكوين المفاهيم المجردة.

- أداء العمليات الفكرية العليا.

- التركيز.

- اتخاذ الحيطة و الحذر.

- إدراك العلاقة بين الأهداف و الوسائل لتحقيقها.
- العناية بالنفس.
- العيش مستقلاص عن الآخرين.
- تكوين صدقات وعلاقات شخصية.
- ممارسات أي عمل نافع.
- ضعف المهارة الاجتماعية الذي يؤدي إلى ظهور السلوك العدواني سواء للغير أو لإيذاء الذات على النحو التالي:
- أ. السلوك العدواني الصريح:
- يتمثل في جذب ملابس زملاء، العض، جذب الشعر، التخريب، البصق، الضرب، تحطيم الأشياء.
- ب. السلوك العدواني العام (اللفظي-غير اللفظي):
- يتمثل في الشتم، مضايقة زملاء، التحرش بهم، استخدام الفاظ بذيئة.
- ج. السلوك الفوضوي:
- يتمثل في الدخول و الخروج من الفصل دون استئذان، القيام بالشوشرة، رمي الوراق على الرض بدلا من وضعها في السلة.
- د. عدم القدرة على ضبط الذات والتحكم في الانفعالات.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر والتشكيلات البحثية بتناول الظواهر بصورة كبيرة على الجانب التطبيقي وهذا قصد الإجابة على التساؤلات المطروحة حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات الملائمة للترجمة المتعلقة بالبيانات، ولذلك سنحاول في هذا الفصل توضيح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية و كما هو معروف أن أي بحث علمي يميزه موضوعيته العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

**1. الدراسة الاستطلاعية- :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الاولى في اي دراسة ميدانية بقصد الالمام بموضوع البحث، حتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها الى:

- الالمام والاحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا، وذلك بالتعرف على مدى فعالية البرامج (البرنامج التدريبي المقترح) المقدم للأطفال المعاقين ذهنياً.
- جمع المعلومات والبيانات الخاصة بمختلف الجوانب التي دريبية التي يتلقاها المعاقين ذهنياً، واخذ نظرة اولية عن الواقع التدريبي لهذه الفئة.
- وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية ب المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بسيق-معسكر- الذي يه تم بالجوانب التربوية والحركية وهذا يتماشى مع موضوع بحثنا خلال الفترة الممتدة من 2018/09/06 الى 2018/09/20.

**2. منهج البحث:**

المنهج في المجال الرياضي هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد به الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة<sup>1</sup>. ويرى "عمار بخوش" و"محمد دنيبات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة<sup>2</sup>.

انطلاقاً من هذين التعريفين يمكننا القول أن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد في الأساس على طبيعة المشكلة نفسها، والمتفق عليه أن منهج البحث يختلف باختلاف الموضوع والمشكلة المطروحة، لهذا اختار الباحثان المنهج التجريبي وهذا لملاءمته لطبيعة مشكلة بحثنا.

1- محمد زهر الإسهال، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق، 1990، ص89.

2- عمار بخوش، محمد بنيات، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.

**3. مجتمع البحث:**

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أطفال ذوي الإعاقة الذهنية، بالمركز النفسي البيداغوجي - سيق - معسكر والبالغ عددهم 85 طفلاً.

**4. عينة البحث:**

اعتمد الباحثان على عينة وتم اختيارهم بطريقة مقصودة من الأطفال وقد بلغ عدد أفرادها 10 أطفال كلهم ذكور، حيث تمثل 11.76% من المجتمع الأصلي. وكذا 05 أطفال من أجل الدراسة الإستطلاعية.

**5. ضبط متغيرات الدراسة:**

تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية، واشتملت على المتغيرات النابعة والمستقلة التالية

**4-1- المتغير المستقل:**

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي به إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: هو البرنامج التدريبي المقترح لفئة المعاقين ذهنياً بإعاقه بسيطة.

**4-2- المتغير التابع:**

هو «متغير يؤثر في المتغير المستقل، وهو الذي لا تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع»<sup>1</sup>.

تحديد المتغير التابع: التوازن الحركي، إختبار رمي الكرة في المربعات، إختبار الوثب من الثبات، إختبار العدو ( 20 م).

1- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر 1999، ص 219.

**6. مجالات البحث:**

**6-1- المجال الزمني:** أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2018/09/06 إلى 2018/09/20

وقد تم تطبيق الدراسة التجريبية لتطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة الممتدة ما بين

2018/09/20 إلى 2018/10/25.

**6-2- المجال المكاني:** تم تطبيق الحصص الخاصة والمقدرة بـ 10 حصص بمعدل حصة

أسبوعياً بالبرنامج لبحثنا في المركز النفسي البيداغوجي - سيق - ولاية معسكر.

**6-3- المجال البشري:** أجريت الدراسة على الأطفال والمقدر عددهم بـ 85 وقد تم أخذ عينة

من 10 أطفال للدراسة

**7. أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

للحصول على المعلومات والحقائق التي تقع ضمن اهتمامات بحثنا، اعتمدنا على المصادر النظرية والميدانية والإعلامية التالية:

- المصادر النظرية: يتم الحصول على مختلف المعلومات النظرية بالاطلاع على كل ما

يتعلق بالإنتاج الفكري بموضوع البحث مع المعاجم الكتب، مذكرة التخرج، مجلات....

المصادر الإعلامية: انترنت

- المصادر الميدانية: يقصد بها الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات والمعلومات

من ميدان الدراسة

- برنامج تأهيلي حركي:

الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج النشاط البدني الرياضي المكيف المقترح للأطفال

المعاقين ذهنياً إعاقة بسيطة في:

- الألعاب و الأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء الأطفال المعاقين ذهنيا بحيث لا تتطلب عمليات عقلية عليا أو تحررهم من الخوف و الإنطواء.
- إختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية المهارات لحركات أساسية و تصرفات إستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية و الإجتماعية و التي تتطلب تعليمات قصيرة
- مراعاة عوامل الأمن و السلامة من خلال إختيار الأنشطة الرياضية التي تستخدم الأدوات الثابتة و الأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة
- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية للمعاقين ذهنيا
- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية و القيم المثلى مثل النظام، النظافة، التعاون، الصدق

### 8. أدوات البحث:

#### الاختبارات البدنية:

- لقياس مؤشر التطور للمهارات الحركية الأساسية مهارات التوازن الحركي استخدمنا الاختبارات التالية - اختبار مهارة التوازن، اختبار رمي الكرة في المربعات، اختبار الوثب من الثبات، اختبار العدو (20م)
- الخصائص السيكمترية
- ثبات الاختبار:

-يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد بنفس الظروف، ويعتبر طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق إيجاد لمعامل الثبات صلاحيته بالنسبة للاختبار أداء في التربية البدنية الرياضية حيث يطلق عليه البعض بمعامل الاستقرار حيث بلغ

0.83

صدق الاختبار:

-و يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي يوضع من أجله، و من أجل تأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي

لمعامل الثبات للاختبار حيث بلغ 0.91 (مجد صبحي حسين 1995 ص147)

-موضوعية الاختبار:

-ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج المتحصل عليها الخاصة به (محمد حسن علاوة، نظريين رضوان 1987 ص380)

## 9. الأساليب الإحصائية

لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها حيث قمنا بحساب :

المتوسط الحسابي: هو أحد مراكز النزعة المركزية والتي لا يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على العينة، وذلك من خلال المعادلة التالية[1]:

$$\left. \begin{array}{l} \bar{X} = \frac{\sum X}{N} \\ \text{حيث } \bar{X}: \text{المتوسط الحسابي.} \\ \text{مجموع } X: \text{مجموع الدرجات.} \\ N: \text{عدد الأفراد.} \end{array} \right\}$$

الهدف منه هو الحصول على متوسط نتائج المختبرين بالإضافة إلى ذلك فإنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري.

### الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت و هو يقوم في جوهره على حساب انحراف الدرجات عن متوسطها2.

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري .  
 $\bar{X}$ : المتوسط الحسابي.  
 ن: عدد الأفراد.

### معامل الارتباط بيرسون:

يكتب على الشكل التالي:

1- عيسى ناجي عبد الجبار، شامل كامل مجّد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1991، ص92.

2- عبد القادر حلبي، مدخل إلى الإحصاء ط2، مطبعة بيروت، 1984، ص88.

$$r = \frac{\text{مج (س-س)} (\text{ص-ص})}{\text{مج (س-س)} \times 2 (\text{ص-ص})}$$

حيث: ر: معامل الارتباط.

$$\sqrt{\frac{\text{مج (س-س)} (\text{ص-ص}) \times 2 (\text{ص-ص})}{2 (\text{ص-ص})}}$$

س: المتغير الأول.

ص: المتغير الثاني.

الهدف منه: معرفة مدة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون.

الصدق الذاتي: ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات، فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق من حيث أن الثبات في الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذ أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ويحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\text{معامل الثبات}}$$

اختبار T استيودنت:

استعملناه لمعرفة الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية بين العينتين:

$$t = \frac{\text{س}_1 - \text{س}_2}{\text{متوسط الحسابي للعينة الأولى (التجريبية)}} \quad \text{حيث: س}_1: \text{المتوسط الحسابي للعينة الأولى (التجريبية).}$$

$$\text{س}_2: \text{المتوسط الحسابي للعينة الثانية (الضابطة).}$$

$$n - 1 \quad \text{ع}_1: \text{الانحراف المعياري للعينة الأولى.}$$

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري للعينة الثانية.

-اختبار T استيودنت :

يستعمل في المنهج التجريبي في دلالة المقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لحساب الفرق بين الاختبار القبليو البعدي للعينة الواحدة.

س ف

$$\sqrt[n]{\text{مج ح 2 ف}}$$

$$n = (1 - n)$$

$$\text{درجة الحرية} = n - 1$$

س ف: متوسط الفروق أو الفرق بين المتوسطين.

$$s_f = s_f - 1 \text{ أو } s_f = s_f - 1$$

n

ف: الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي.

ح ف: انحراف الفروق عن المتوسط (ف - س ف).

## الفصل الثاني:

عرض تحليل ومناقشة النتائج

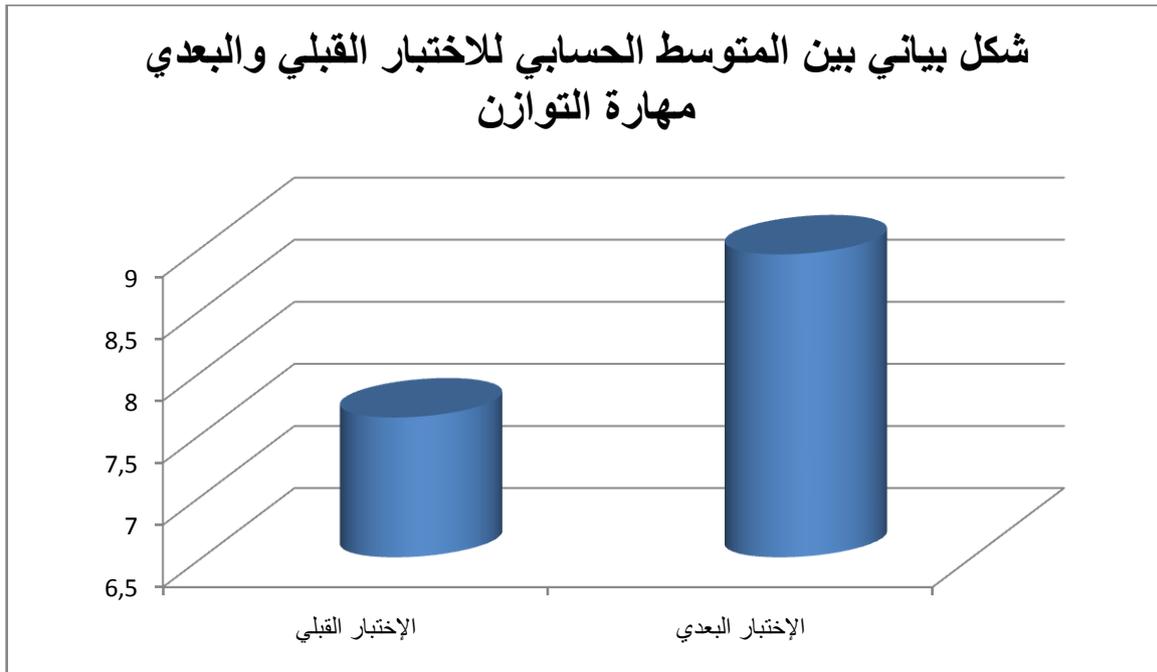
### تمهيد:

نتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعتها، بحيث أن أجزاء البحث في تكامل وتناغم للوصول إلى الحقيقة العلمية، فبعد عرض الإطار المنهجي يأتي هذا الفصل ليستعرض النتائج المتوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج والتحقق من فرضيات البحث والاستنتاجات والاقتراحات، وذلك انطلاقا من الخلفية النظرية التي بنيت عليها هذه الدراسة.

الجدول 01: يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة التوازن بين الإختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.01	T	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		النتائج المهارة التوازن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة إحصائياً	6.569	0.70216	8.9390	0.82680	7.6260	

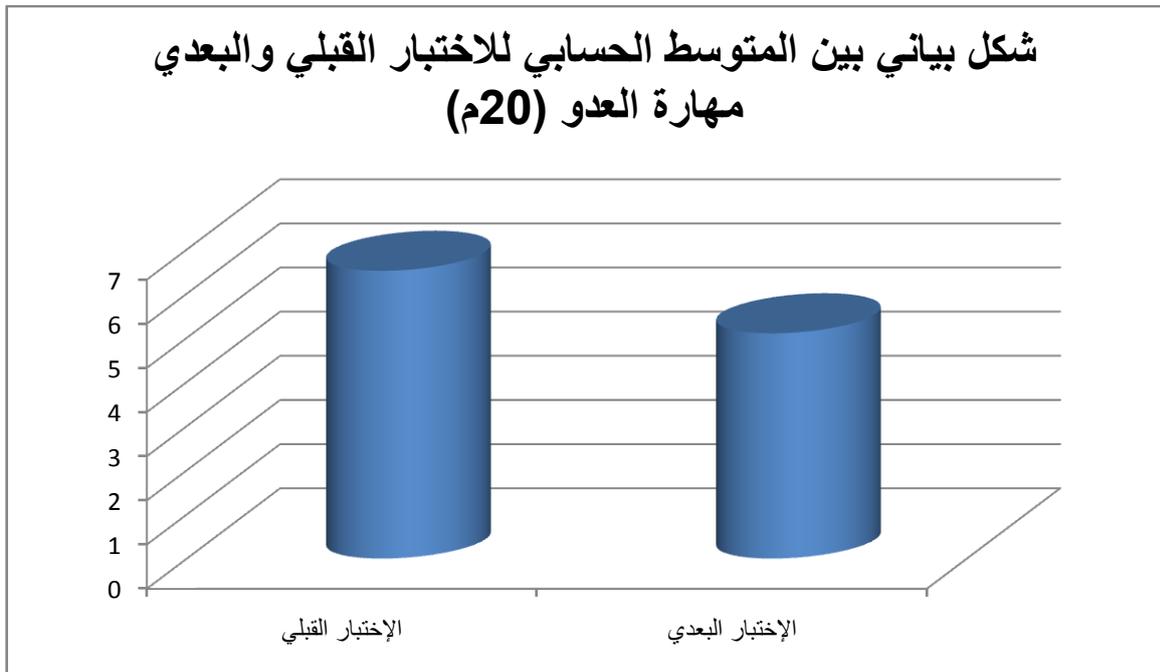
تشير نتائج رقم ( 01 ) مستوى دلالة الإحصائية في مهارة التوازن بنسبة للإختبار القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة 'ت' المحسوبة ( 6.569 ) أقل من قيمة 'ت' الجدولية ( 3.25 )، أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي والقبلي.



الجدول 02: يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة العدو ( 20م) بين الإختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.01	T	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		النتائج المهارة العدو (20م)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دالة إحصائية	10.974	0.75415	5.1010	0.81822	6.5170	

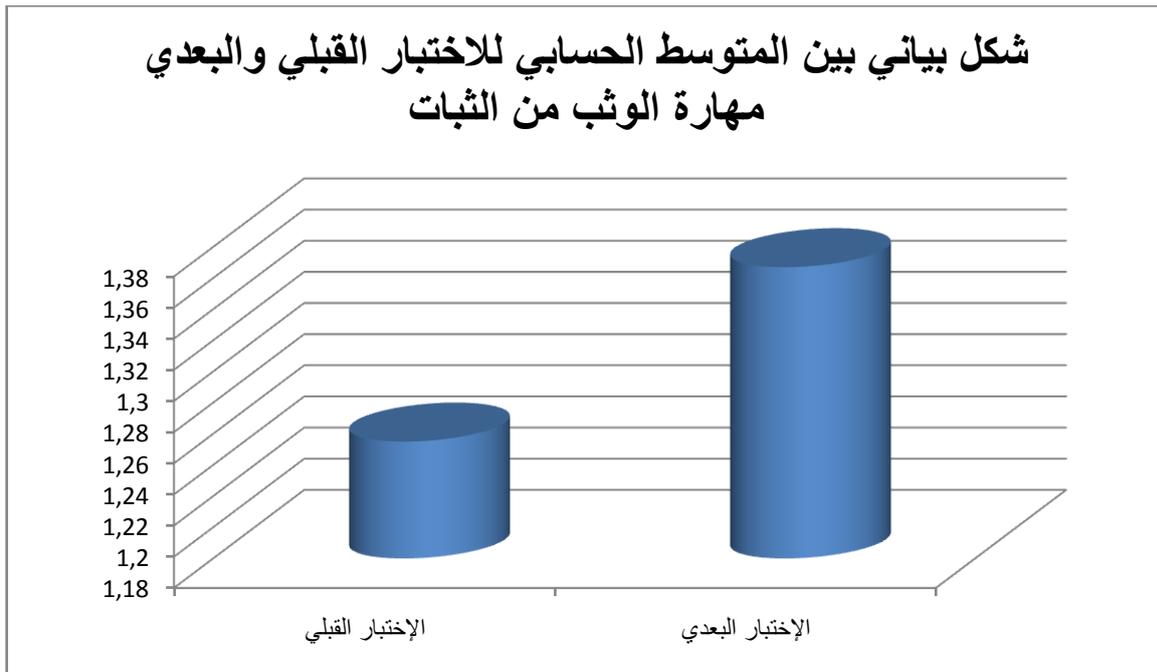
تشير نتائج رقم ( 02 ) مستوى دلالة الإحصائية في مهارة العدو ( 20م) بنسبة للإختبار القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة 'ت' المحسوبة ( 10.974 ) أقل من قيمة 'ت' الجدولية ( 3.25 )، أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي والقبلي.



الجدول 03: يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة الوثب من الثبات بين الإختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.01	T	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		النتائج المهارة
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
دالة إحصائية	12.557	0.11016	1.3670	0.11492	1.2550	الوثب من الثبات

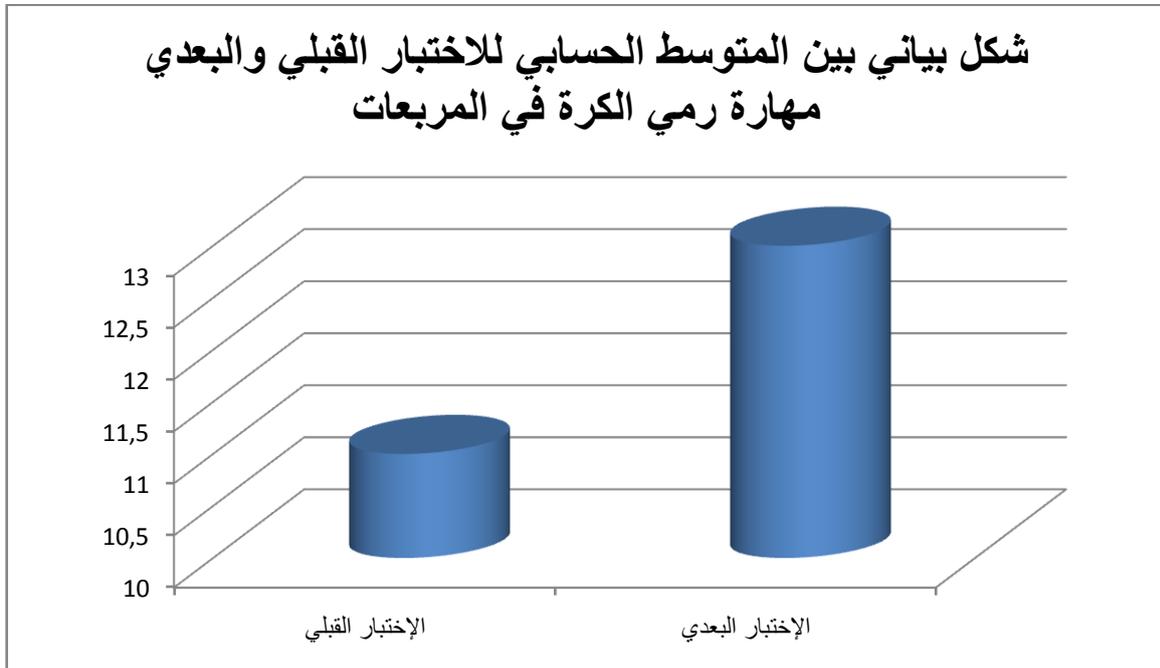
تشير نتائج رقم (03) مستوى دلالة الإحصائية في مهارة الوثب من الثبات بنسبة للإختبار القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة 'ت' المحسوبة ( 12.557 ) أقل من قيمة 'ت' الجدولية ( 3.25 )، أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي والقبلي.



الجدول 04: يبين دلالة الفروق الإحصائية في مهارة رمي الكرة في المربعات بين الإختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.01	T	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		النتائج المهارة
		المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	
دالة إحصائياً	10.854	1.77639	13.40	2.16025	11.00	رمي الكرة في المربعات

تشير نتائج رقم ( 04 ) مستوى دلالة الإحصائية في مهارة رمي الكرة في المربعات بنسبة للإختبار القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي الى وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث كانت قيمة 'ت' المحسوبة ( 10.854 ) أقل من قيمة 'ت' الجدولية ( 3.250 )، أما الشكل البياني التالي يوضح الفروق الاحصائية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعدي والقبلي.



الإستنتاج:

من خلال الجداول: 04-03-02-01

الخاصة بمستوى الفروق الإحصائية في المهارات المطبقة خلال البرنامج للاختبارات القبلية والبعديّة، إلى عدم وجود دلالة إحصائية في المهارات لأن  $T$  المحسوبة أكبر من  $T$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.01

من خلال الأشكال: 04-03-02-01

يظهر لنا أنها توجد فروق كبيرة وواضحة بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية والقبلية للمهارات ، وهذا ما يدل على أنه يوجد تقدم وتغير على الأطفال المعاقين ذهنياً.

إستنتاج عام:

من خلال عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية تكون الدراسة الحالية قد حققت إلى حد بعيد أهدافها بالرغم من عدم تحقق معظم فرضياتها. حيث أسفرت النتائج على أن دور النشاط البدني المكيف المطبق على مستوي مدرسة المعوقين سمعيا في تنمية بعض المهارات الحياتية متوسطا على الدرجة الكلية للاستبيان وعلى معظم محاوره باستثناء المهارات الاجتماعية حيث جاء الدور فيها كبيرا.

كما أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على أهمية ممارسة الرياضة للمعاقين والمعاقين ذهنيا خاصة، وتكمن الآثار الإيجابية للنشاط البدني المكيف في تطوير القدرات النفسية، الوظيفية، الفيسيولوجية المتضررة من الإعاقة.

تكمن أهمية النشاط البدني المكيف بشكليه الترويحي والتدريبي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة. كما هناك دور كبير للنشاط الرياضي في الحد من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وان دور النشاط البدني المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات.

ورغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط البدني المكيف للمعاقين ذهنيا فإن قلة الاهتمام بهذه الفئة وعدم القيام بإحداث التكيف والتعديل مرتبط بمظاهر الإعاقة، كل هذه العوامل زادت من تفاقم أوضاع المعاقين وحرمت هذه الفئة من ممارسة نشاط حياتي طبيعي يرغب كل إنسان الحصول عليه.

عموما لقد بينت هذه الدراسة أن هناك تشابه واختلاف في كيفية ممارسة النشاط الرياضي تبعا لنوع الإعاقة ودرجتها والظروف الشخصية والاجتماعية والصحية فضلا عن المحيط الأسري الذي يعيشه الفرد والذي يعكس آثاره على ممارسة هذا النشاط، وهذه النقاط مهمة جدا

في رعاية وتربية هذه الفئة من المعاقين يجب التفطن إليها وأخذها بعين الاعتبار، والقيام بأبحاث ودراسات جادة للاستفادة منها على مستوى المراكز.

### الاقتراحات:

من منطلق الحاجة إلى إعادة النظر في العلاقات التي يتمحور حولها تفاعل المراهق الجانح فإننا نورد مجموعة من التوصيات و الاقتراحات في محاولة لتدارك الخلل الذي أصاب بنى علاقاتنا:

- على القائمين على رعاية المعاق ذهنياً؛ كل أب، أم، وصي ومربٍ ضرورة العمل على فهم خصوصيات الإعاقة والمرحلة الحرجة التي يمر بها الأبناء من أجل فهم واع ومعاملة رشيدة .
- توعية أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وتحسيسهم بضرورة تدريب أبنائهم على مختلف المهارات الحياتية منذ نعومة أظفارهم وبذل أقصى ما تسمح به قدراتهم .
- توجيه القائمين على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إلى ضرورة الاهتمام بمهارتهم الحياتية لما لها من دور في تنمية قدراته على مواجهة متطلبات الحياة.
- ضرورة العمل على تغيير النظرة المجتمعية لذوي الاحتياجات الخاصة ومساعدتهم على تخطي إعاقاتهم بتضافر جهود كل الأطراف الفاعلة في المجتمع كالمسجد والإعلام وجمعيات .
- إجراء دراسات باقتراح برامج للنشاط البدني المكيف لتنمية المهارات الحياتية لذوي الاحتياجات الخاصة.

-إتاحة الفرص للمراهقين كي يعبروا عن أنفسهم بحرية، وتقبل محاولاتهم للاستقلال واثبات الذات، والوصول إلى أقصى إمكاناتهم وقدراتهم. مع وجوب توجيههم إلى السلوكات السوية وتعزيزها دون انتقاد أو ضغط مبالغ فيه.

-إحاطة المربين أو أساتذة الأنشطة البدنية والرياضية بكل المعلومات التي تخص هذه الفئة وسلوكهم وخصائصهم النفسية والانفعالية والمعرفية

-توسيع الحجم الساعي المخصص لهذه الحصة، لإعطائها فعالية أكثر لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

خاتمة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنيًا، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية . وإن إيماننا القوي بأهمية برمجة مختلف الأنشطة والبرامج الرياضية المكيفة، دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة، ولما كان النشاط البدني والرياضي المكيف يشكل مدخلا تربويا تعليميا فإن همنا لأجدر أن يكون كذلك أو أكثر من ذلك بالنسبة لفئة المعاقين سمعيا ويتيح النشاط البدني الرياضي المكيف للفرد فرصا للتحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته، وينمي ثقته بنفسه، وقدرته على اتخاذ القرارات السليمة والثابتة في مختلف المواقف التي يمر بها في حياته الاجتماعية، إضافة إلى أنها تساعده على تجاوز مواقف الإحباط والفشل والتوتر واليأس الاستسلام التي تنتاب بالفرد من حين لآخر.

من هذا تعتبر الممارسة الرياضية تنمي المهارات الموجبة لدى الفرد مثل الاجتماعية والاتصال والتواصل، وبالتالي تكون للفرد المعوق شخصية قوية متزنة متكاملة، تساعده في الاندماج والتكيف الاجتماعي، مما يمكننا من الاستفادة من طاقاته وقدراته ليصبح عضوا فعالا في المجتمع لا عبئا عليه.

وخلصنا في النهاية إلى أنه توجد تأثيرات ايجابية لممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق تلك المحاور، وبالتالي تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنيًا. وما يمكننا لإشارة إليه في الأخير يجب الاهتمام بهاته الشريحة، واعتبارها ثروة بشرية خلقة، تستحق بذل المزيد من العناية والاهتمام في تعليمها وتدريبها، حتى يتسنى لها امتلاك القدرة على النمو السليم فيكل النواحي، وشق طريقها في الحياة وتحقيق ذاتها في هذا المجتمع في حدود قدراتها وإمكاناتها.

قائمة المصادر

و المراجع

- احمد بوسكرة : النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، السنة الجامعية 2002/2001
- حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات: التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1998 .
- محمد الحماحي ، امين انور الخولي : اسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990
- حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، مرجع سابق ، ص : 47 ، 49 ، 50:
- محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة .
- د / كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 990 .
- حسن الساعاتي : التطبيع وال عمران ، دار النهضة العربية ، الطبعة الثالثة ، بيروت ، 1980 .
- د/كمال درويش ، محمد الحماحي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 .
- محمد لزهرة الإسهاال، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق، 1990
- عمار بخوش، محمد بنيات، علم الاجتماع والمنهج العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر 1999
- عيسى ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1991

• عبد القادر حلّيمي، مدخل إلى الإحصاء ط2، مطبعة بيروت، 1984

المراجع باللغة الفرنسية:

- A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale :print marketing sprl : belgique :1993
- J – Cozcheuve : **Sociologie de la Radio – Télévision** , P.U.F , 5em Edition , Paris , 1980 .
- Roymond . Tomas : **Psychologie du sport** , P.U . F , 1er Edition , Paris , 1983.
- J . DumazeDier: **Vers une civilisation du loisir ?** OP. Cit.
- F . Balle & al : **Eyclopédie de la sociologie** , Librairie Larousse , Paris , 1975 .
- Marie – ChorlotteBusch : **La Sociologie Du Temps Libre Mouton** , Paris , 1975 .
- J . Dumazadier : **Vers une civilisation du loisir ?** , Editions du seuil , Paris , 1982.
- Seraemoyenca : **Sociologie et action sociale** , Editions labor , Bruxelles , 1982 .
- Ministère de la jeunesse et des sport : **Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive** .
- Norbersillamy : **Dictionnaire de psychologie** , Larousse , Paris , 1978 , Art « Loisirs »
- A . Domart& al : **Nouveau Larousse Médical** , Librairie Larousse , Paris , 1986 .

الملاحق

الوسائل التعليمية: كرة مربعات حواجز

الحصة رقم 01		الوسائل التعليمية: كرة مربعات حواجز	
الهدف الحصة: التركيز أثناء رمي الكرة في المربعات		الوسائل التعليمية: كرة مربعات حواجز	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز
مرحلة التحضير	التركيز والانتباه	- جمع الأطفال واصطفافهم -التكلم معهم -جري خفيف بالإضافة الى ألعاب شبه رياضية	- التركيز على النشاط المراد انجازه - الانضباط داخل التشكيلة
مرحلة التعلم	تعلم رمي الكرة من الثبات	- أن يقوم الطفل برمي الكرة في المربعات - رمي الكرة من وضعيات مختلفة - الجري بالكرة ثم رميها في مربعات	-التركيز أثناء الرمي - الرغبة في تحسين النتيجة
مرحلة التقييم	الرجوع الي الحالة الطبيعية	- جري خفيف -تمديد العضلات	
			الوقت
			15
			30
			10
			معايير النجاح
			احترام الزميل والاستاذ
			الجري بالكرة والتركيز على رمي الكرة في المربعات
			الرجوع الي الحالة الطبيعية



الوسائل التعليمية: حواجز حلقات صافرة

الحصة رقم 02

زمن الحصة 45 دقيقة

هدف الحصة: الوثب من الثبات

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	الوقت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	التركيز والانتباه	- جمع الأطفال واصطفافهم -التكلم معهم -جري خفيف بالاضافة الى تمارين خفيفة	- التركيز على الاعضاء	15	الانضباط داخل التشكيلة
مرحلة التعلم	تعلم القفز من وضعيات مختلفة	- تقسيم الاطفال الي فوجين ووضع حلقات أمامهم والقفز داخل الحلقات بالرجل الواحدة مع تكرار المحاولة مع تغيير الأرجل - التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية -القفز من الثبات -تكرار كل تمرين عدة مرات	التركيز اثناء القفز القفز داخل الحلقات الرغبة في توافق الحركة الجسم وعدم فقدان التوازن	30	التركيز على القفز من الثبات
مرحلة التقييم	الرجوع الي الحالة الطبيعية	- جري خفيف -تمديد العضلات		10	

# ملخص البحث

**عنوان الدراسة:** دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنيا.  
**أهداف الدراسة:**

- معرفة الدور الذي تلعبه ممارسة النشاط البدني المكيف في تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنيا  
- مدى مساهمة النشاطات التي تقدم داخل القاعة في تنمية المهارات الحياتية.

- تقديم بعض الاقتراحات من أجل تدارك النقص وتجاوز المعوقات التي تحول دون تنمية المهارات الحياتية للمعاق ذهنيا.

**مشكلة الدراسة -:** هل للنشاط البدني المكيف دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند المعاقين ذهنيا ؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة -:** يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنيا.

**الفرضيات الجزئية:**

- يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الضبط والمرونة لدى المعاقين ذهنيا  
- يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية مهارة الاتصال والتواصل لدى المعاقين ذهنيا

- يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة عالية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين ذهنيا  
**عينة الدراسة:** تم الاعتماد في موضوع دراستنا على 15 طفلا

**الأدوات المستعملة:** اختبار

**النتائج المتوصل إليها:**

يساهم النشاط البدني المكيف بدرجة متوسطة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين ذهنيا  
**الاقتراحات:**

- إحاطة المربين أو أساتذة الأنشطة الرياضية بكل المعلومات التي تخص هذه الفئة وسلوكهم وخصائصهم النفسية والانفعالية والمعرفية.

- توسيع الحجم الساعي المخصص لهذه الحصة، لإعطائها فعالية أكثر لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

- ضرورة إدماج هذه الفئة في المجتمع وتقليل شعورهم بالعزلة

**Titre de l'étude:** Le rôle de l'activité physique dans le développement de certaines compétences psychosociales chez les personnes handicapées mentales.

**les objectifs des études:**

- Connaissance du rôle joué par l'activité physique adaptée aux personnes handicapées mentales
- Dans quelle mesure les activités dans la salle contribuent au développement des compétences de la vie courante.
- Faire des suggestions afin de corriger les lacunes et surmonter les obstacles qui empêchent le développement des compétences de vie pour les handicapés mentaux.

**Problème d'étude:**

- L'activité physique est-elle adaptée au développement de certaines compétences de la vie pour les handicapés mentaux?

**Hypothèses d'étude:**

**Hypothèse Générale:**

- L'activité physique adaptative contribue de manière significative au développement de certaines compétences psychosociales chez les personnes handicapées mentales.

**Hypothèses partielles:**

- L'activité physique hautement adaptative contribue au développement de la discipline et de la flexibilité des handicapés mentaux
- L'activité physique hautement adaptative contribue au développement des compétences de communication des personnes souffrant d'un handicap mental
- L'activité physique hautement adaptative contribue au développement d'habiletés sociales pour les handicapés mentaux

**Échantillon d'étude:**

L'étude a été menée sur 15 enfants

**Outils utilisés:** Test

**Résultats:**

L'activité physique modifiée contribue au développement de certaines compétences psychosociales des personnes ayant une déficience mentale

**Suggestions:**

- Éduquez les éducateurs ou les enseignants d'activités sportives avec toutes les informations relatives à cette catégorie, à leur comportement et à leurs caractéristiques psychologiques, émotionnelles et cognitives.
- Augmenter le volume alloué à ce quota afin de lui donner plus d'efficacité pour atteindre les objectifs à atteindre.
- La nécessité d'intégrer ce groupe dans la société et de réduire leur sentiment d'isolement