



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم : نشاط بدني مكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
في تخصص النشاط البدني المكيف  
تحت عنوان:

## مقارنة بين الرياضيين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات الحياتية

بحث مسحي اجري على عينة على مستوى مركز الإعاقة الحركية بالمحمدية ولاية معسكر

**إشراف:**

د. / جبوري بن عمر

**إعداد الطلبة :**

✓ زريقي محمد إسلام  
✓ بودلال محمد زين الدين

السنة الجامعية: 2018-2019م

## إهداء

إلى الوالد الكريم حفظه الله و أطال في عمره.

إلى فيض الحنان الذي لا ينضب أُمي.

إلى إخوتي و أصدقائي , إلى كل من له فضل علينا من معلمين و  
أساتذة.

إلى كل من عشق التعليم و التدريب و اتخذه سبيلا لإصلاح النفوس  
و بناء العقول.

إلى كل الأطفال المحرومين من التربية البدنية في المدارس  
الابتدائية الجزائرية.

الطالب: زريقي محمد إسلام

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا"

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهان فتحت عيني عليهما,  
إليكما والدايا الغاليان .

إلى جميع إخوتي كبيرا و صغيرا

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري.

إلى كل عمال و أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الطالب: بودلال محمد زين الدين.

# كلمة شكر

"من لم يشكر الناس لم يشكر الناس"

أولا نشكر الله عزوجل على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتقدم بالشكر

الجزيل و الكبير إلى الأستاذ المشرف "جبوري بن عمر" الذي كان عوننا لنا طيلة إنجاز

هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد

## قائمة المحتويات

ب.....	إهداء
د.....	كلمة شكر
ه.....	قائمة المحتويات
ي.....	قائمة الجداول و الأشكال

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2.....	1. مقدمة
3.....	2. الإشكالية
5.....	3. فرضيات الدراسة
6.....	4. أهداف الدراسة
7.....	5. أهمية الدراسة
7.....	6. مصطلحات البحث
9.....	7. الدراسات السابقة

### الإطار النظري

#### الفصل الأول: النشاط البدني المكيف

13.....	تمهيد
14.....	1. مفهوم النشاط البدني المكيف
16.....	2. التطور التاريخي للنشاط البدني المكيف
18.....	3. النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر
20.....	4. أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
22.....	5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
23.....	1-5. النشاط الرياضي الترويحي
25.....	2-5. النشاط الرياضي العلاجي

25	3-5. النشاط الرياضي التنافسي.....
26	6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف.....
26	6-1. الأهمية البيولوجية.....
27	6-2. الأهمية الإجتماعية.....
28	6-3. الأهمية النفسية.....
29	6-4. الأهمية الإقتصادية.....
30	6-5. الأهمية التربوية.....
31	6-6. الأهمية العلاجية.....
32	7. النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف.....
37	..... خلاصة الفصل:
<b>الفصل الثاني: الإعاقة الحركية</b>	
39	..... تمهيد:
40	1. نبذة تاريخية عن المعاقين.....
40	1-1. في العصور القديمة.....
40	1-2. في العصور الوسطى.....
40	1-3. في الأديان السماوية.....
41	2. العام الدولي للمعاقين.....
42	3. أهداف الأمم المتحدة من تخصيص عام دولي للمعاقين:.....
43	4. المعاقين في الجزائر.....
45	5. الإعاقة الحركية.....
46	6. الخصائص العامة للمعاقين حركيا.....
46	7. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية.....
47	7-1. إصابات عصبية.....
47	7-2. إصابات عضلية و عظمية.....

47	3-7. إعاقات مرضية
48	8. أسباب الإعاقة
49	1-8. الأسباب الوراثية
49	2-8. الأسباب البيئية
50	9. مشكلات الإعاقة
51	1-9. المشكلات النفسية
52	2-9. المشكلات الإجتماعية
54	خلاصة الفصل:

### الفصل الثالث: المهارات الحياتية

56	تمهيد:
57	1. مفهوم المهارات الحياتية
58	2. تصنيف المهارات الحياتية
59	1-2. مهارة رعاية الذات
59	2-2. مهارات إجتماعية
60	2-3. مهارات إقتصادية
60	2-4. مهارات معرفية
60	2-5. مهارات الإتصال
61	3. أسس تنمية المهارات
62	4. أهداف المهارات الحياتية في المجال الرياضي
63	5. المهارات التي تنميها الأنشطة الإجتماعية
64	6. خصائص المهارات الحياتية
64	7. أهداف تنمية المهارات الإجتماعية و الحياتية
66	خلاصة الفصل:

## الإطار التطبيقي

### الفصل الأول: عرض و تحليل النتائج

تمهيد.....	69
1-1-2. منهج البحث.....	70
2-1-2. عينة البحث.....	70
3-1-2. متغيرات البحث.....	70
4-1-2. مجالات البحث.....	70
5-1-2. أداة البحث.....	71
6-1-2. الدراسة الإستطلاعية.....	72
7-1-2. الأسس العلمية للإختبارات المستعملة.....	72
8-1-2. الوسائل الإحصائية.....	77
خلاصة الفصل.....	80

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

تمهيد.....	83
1-2-2. عرض نتائج المقياس الخاص بالمهارات الحياتية.....	83
2-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التواصل.....	84
3-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص التعاون.....	85
4-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص تقبل الإختلاف مع الاخرين.....	87
5-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس وتقدير الذات.....	89



- 6-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص حل المشكلات والتفكير. .... 91
- 7-2-2. الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص المهارات البدنية والمهارية. .... 93
- 8-2-2. الفرق في درجة الكلية لجميع أبعاد المهارات الحياتية بين الأسوياء و المعاقين حركيا. .... 95
- 2-2-2. الاستنتاجات. .... 98
- مناقشة الفرضية الأولى. .... 99
- مناقشة الفرضية الثانية. .... 99
- مناقشة الفرضية الثالثة. .... 100
- مناقشة الفرضية الرابعة. .... 100
- مناقشة الفرضية الخامسة. .... 101
- مناقشة الفرضية السادسة. .... 101
- مناقشة الفرضية السابعة. .... 102

104 ..... ملخص الدراسة و التوصيات

108 ..... قائمة المصادر و المراجع

..... الملحق

## قائمة الجداول و الأشكال

### 1. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
71	يمثل طريقة تفريغ المقياس الخاص بالمهارات الحياتية	01
72	يمثل معامل الثبات و الصدق للمقياس المقترح	02
84	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص التواصل.	03
86	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص التعاون.	04
87	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص تقبل الاختلاف مع الآخرين.	05
89	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس وتقدير الذات	06
91	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص حل المشكلات والتفكير.	07
93	يوضح الفرق بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص المهارات البدنية والمهارية.	08
95	يوضح الفرق في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات الحياتية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي	09

## 2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
85	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص التواصل.	01
87	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص التعاون.	02
89	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص تقبل الاختلاف مع الآخرين.	03
91	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص الثقة بالنفس وتقدير الذات	04
93	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص حل المشكلات والتفكير.	05
95	يبين الفروق في النسب المئوية بين الأسوياء و المعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي فيما يخص المهارات البدنية والمهارية.	06
97	يبين الفروق في النسب المئوية في درجة الكلية لجميع الأبعاد المهارات الحياتية بين الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني والرياضي	07

## 1. مقدمة:

وسط الاهتمام العالمي المنادي بحقوق الإنسان وبحقوق الطفل والمرأة تبرز أهمية الدعوة للاهتمام بالطفل المعاق، وذلك من خلال التشريعات والقوانين الدولية والإقليمية والمحلية، والتي أكدت على أهمية النظر إلى الإنسان المعاق ضمن معيار الإنسان العادي من حيث الحقوق والواجبات، ومن حيث ضرورة إتاحة كافة الفرص له للاستفادة من البرامج والخدمات التربوية والتعليمية شأنه في ذلك شأن أي إنسان عادي، ولتغيري المفاهيم البائدة التي تعتبره عبئا على المجتمع، والنظر إليه علي أنه المعيار الأساسي لحضارة وتقدم الشعوب (قطناني محمد حسني، 2010، صفحة 23).

من هنا تزايد اهتمام المجتمعات بالمعوقين حركيا وذلك لكونهم مثل غيرهم يملكون الحق في الحياة، وفي النمو، وفي التعليم والتدريب علي مهنة من المهن، ليكونوا منتجين في المجتمع واستغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات واستعدادات إلى أقصى حد ممكن.

و لممارسة الرياضة تأثير فعال على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية للمعاقين، ويستطيع المعاق حركيا أن يحقق أسمى طموحاته، ويستغل أقصى حد ممكن لقدراته المتبقية بتطوير الاستعدادات والسلوكيات التي تنعكس إيجابا على بعض السمات الشخصية المرغوبة والمقبولة في المجتمع كالانبساطية والاجتماعية.

كما أن للمهارات الحياتية أهمية خاصة في أنها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية، ليكون إنسانا مبدعا ومنتجا

وفاعلا محليا وعالميا، قادرا على التنمية والتطوير وإحداث التغيير. فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وإدراك الأفراد أنفسهم ولقدراتهم من خلال الأداءات العملية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المرجوة (قطناني محمد حسني، 2010، صفحة 27).

## 2. الإشكالية:

تؤثر الإعاقة الحركية تأثيرا سلبا على جوانب نمو الأطفال وأنها أكثر أثرا على الجانب الاجتماعي والحياتي للطفل المعاق.

وهذا ما يؤكد المهيبي على أن الإعاقة الحركية- بدورها تؤدي إلى إعاقة النمو الاجتماعي حيث تحد من مشاركته وتفاعلاته مع الآخرين واندماجه في المجتمع مما يؤثر سلبا على توافقه الاجتماعي، وعلى مدى اكتسابه للمهارات الحياتية الضرورية واللازمة لحياته في المجتمع (شوقي ظريف، 2002، صفحة 13).

ومن خلال معاشتنا وملاحظتنا لهذه الفئة من المجتمع وما تعانيه من تهميش بسبب إعاقته التي تفقدهم كيفية التعامل مع إيجاد حل لمشكلاتهم، وصعوبة المشاركة في التفاعل مع الآخرين بالإضافة إلى المعاناة التي يتلقونها في التواصل والتعاون مع العالم الآخر مما اثر على تكوين علاقات والمشاركة وتقبل الاختلاف مع الآخرين.

وعليه أصبحت الحاجة ماسة إلى إكساب هذه الفئة إلى بعض المهارات الحياتية التي تزيد من اندماجهم في المجتمع وتصبح حافز يساعد على تجنب طوق العزلة التي تفرضه

عليهم إعاقتهم كمهارات التواصل وحل المشكلات ومشاركة الآخرين في عواطفهم، وتكوين هذا إلى جانب تقدير الذات و الثقة بالنفس.

ويعتبر النشاط البدني و الرياضي عاملا أساسيا يعود بالإيجاب على هذه الفئة من المجتمع، حيث أن للنشاط البدني و الرياضي دورا اجتماعيا و نفسيا فضلا عن أنه يساعد المعاق على الاندماج في مجتمع، تجعله يكسر جدار الانطواء و العزلة، ويندمج في المجتمع كغير من الأشخاص الأسوياء، وعليه تبلورت مشكلة البحث في إبراز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في تحسين وتنمية هذه المهارات الحياتية للمعاقين،ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية لتجيب عن التساؤلات التالية:

#### التساؤل العام:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات

الحياتية؟

#### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص

التواصل؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص

التعاون؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص تقبل الإختلاف مع الآخرين؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص الثقة بالنفس؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص حل المشكلات و التفكير؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص المهارات البدنية و المهارية؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص جميع الأبعاد؟

### 3. فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات الحياتية لصالح الأسوياء.

#### الفرضيات الجزئية:

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص التواصل لصالح الأسوياء.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص التعاون لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص تقبل الإختلاف مع الآخرين لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص الثقة بالنفس لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص حل المشكلات و التفكير لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص المهارات البدنية و المهارية لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص جميع الأبعاد لصالح الأسوياء.

#### 4. أهداف الدراسة:

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية مهارة التواصل والتعاون لدى المعاقين حركيا.
- معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية مهارة حل المشكلات و التفكير للمعاقين حركيا.

▪ معرفة دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية المهارات البدنية و المهارية لدى المعاقين.

▪ الاهتمام بفئة المعاقين حركيا لما لها من اضطرابات و مشاكل حياتية و اجتماعية.

▪ تقديم بعض الاقتراحات من اجل تدارك النقائص و تجاوز المعوقات التي تحول دون تنمية المهارات الحياتية للمعاق حركيا.

#### 5. أهمية الدراسة:

▪ معرفة مدى مساهمة النشاط البدني والرياضي يف تنمية جانب المهارات الحياتية لذوي الإعاقة السمعية .

▪ معرفة ماهية النشاطات التي تساهم يف تنمية المهارات الحياتية للمعاق حركيا من خلال ممارسة النشاط البدني المكيف.

#### 6. مصطلحات البحث:

##### • الإعاقة الحركية:

**التعريف الإصطلاحي:** المعوق حركيا هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية،

أو نشاطه الحركي بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي

ويستدعى الحاجة إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998، صفحة 24)

**التعريف الإجرائي:** يعد شخصا معوقا كل طفل أو مراهق أو شخص بالغ أو مسن

مصاب بما يلي: ما نقص نفسي أو فسيولوجي، و إما عجز عن القيام بنشاط تكون حدوده

عادية للكائن البشري و إما عاهة تحول دون حياة اجتماعية عادية أو تمنعها.

#### • النشاط البدني و الرياضي:

**التعريف الإصطلاحي:** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات

الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود

قدراتهم (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

**التعريف الإجرائي:** 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 Outer ،

1993).

#### • المهارات الحياتية:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي المهارات التي يجب تنميتها من خلال مناهج العلوم للأطفال

المعاقين والتي تجعلهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم ويعيشوا حياة طبيعية بين أسرهم

ومجتمعهم."

**التعريف الإجرائي:** مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وما

يتمثل بها من معارف وقيم واتجاهات بصورة مقصودة ومنظمة عن طرق الأنشطة

والتطبيقات العلمية، وتهدف إلى بناء شخصية المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل

المسؤولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطنا صالحا " (مريم

السيد، 2007، صفحة 112)

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة أحمد بن علي الحميضي (2004): فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض

المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج سلوكي لتنمية بعض المهارات

الاجتماعية لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم والذين يعانون من نقص

المهارات الاجتماعية داخل حجرة الدراسة.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بعينة بحث تكونت من 16 أطفال تتراوح

أعمارهم بين سنة من المتخلفين عقليا القابلين للتعلم في فصول التربية الملحقة بمدرسة أسعد

بن زازة الابتدائية بمدينة الرياض ممن يعانون من نقص المهارات الاجتماعية، وقد تم

اختيارهم بالطريقة العمدية، كما استعان الباحث بمقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال

المتخلفين عقليا داخل حجرة الدراسة لصالح هارون.

## نتائج الدراسة:

حيث أفرزت النتائج بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس تقدير المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

## الدراسة الثانية: دراسة الشيخ صافي 2013

أثر برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً. هدفت الدراسة معرفة مدى تأثير البرامج الرياضية الترويحية في تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين.

حيث استخدم الباحث : المنهج التجريبي، بعينة بحث بلغت 8 تلاميذ تتراوح أعمارهم من (14-18) سنة معاقين سمعياً.

كما استخدم مقياس المهارات الحياتية وبرنامج رياضي تروحي مقترح.

## نتائج الدراسة:

فكانت النتائج على انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق برنامج رياضي تروحي على تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين سمعياً.

الدراسة الثالثة: دراسة سحر عبد الفتاح خير الله (2013)، مدى فاعلية التعليم الحالي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المعاقين عقلياً من فئة قابلي التعلم.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي يشمل فنيات وأهداف واستراتيجيات التعليم الحالي بغرض تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال المعاقين عقليا من فئة القابلين للتعلم ، مستعينة قوامها 05 أطفال معاقين عقليا فئة القابلين للتعلم من القسم الخارجي بمدرسة التربية الفكرية بينها ممن تتراوح أعمارهم (06-09) سنوات نسبة ذكائهم (50-70)، كما استخدمت مقياس المهارات الاجتماعية المصور للمعاقين عقليا والبرنامج التدريبي المستخدم يقوم على التعلم الحالي وفنياته.

#### نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة 0.05

**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 (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 40).

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات 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 بمعان 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 التكيف, وبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحداً, أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد 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، صفحة 223).

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



-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 ، ليشاركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

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

التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث

تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا

في الرياضات التنافسية هو تكيف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى

المستويات العالية ،أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكيف الأنشطة

الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان

اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة

الإصابة، أما تكيف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع

الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع

الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم

تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ،بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية

والاجتماعية والعقلية .

## 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 لدويج جوتمان ( 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 ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين

فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان 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 والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن

تدعيمه 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 صنفنا المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية (حزام محمد رضا القزوني، صفحة 32) 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 - 72-75... 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 الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام

والاشهارات 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 (حلمي ابراهيم ، ليلي

السيد فرحات، صفحة 98) .

**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 تبعثها 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 ولائية تمثل مختلف

الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين ( 16 - 35 )

سنة، وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة

في بينها وعلى رأسها، تطوير النشاطات البدنية والرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع

الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيبي 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 (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 70).

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 و1500 ) 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 تلائم إصابة أو نقاط ضعف

الفرد المعاق" (محمد الحماحي ، امين انور الخولي، 1990، صفحة 194)، يركز 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 ي 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 تكيف 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 التهديد
- 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 ،

ليلى السيد فرحات، الصفحات 47-49-50)

**5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:** لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتتنوعت

أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترفيهية أو الفردية والجماعية، على أية

حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :



5-1. النشاط الرياضي الترويحي: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق

السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية

والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية

كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من

النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب

للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه

خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية

بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي

والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، صفحة 9).

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط

العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق

والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا

وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور

بالسعادة والرفاهية (عباس ع الفتح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة، 1991، صفحة 79).

كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر , الرغبة في اكتساب الخبرة , التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصداقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان ع المجيد إبراهيم ، 1997 ، الصفحات 111-112)، ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

أ - الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري،

وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز

بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

ب الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن

تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة

لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ج- الرياضات المائية : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو

التجديف، اليخوت والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح

خاصة في بلادنا.

5-2. النشاط الرياضي العلاجي : عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي، بأنه خدمة

خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء . فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل.

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية

والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة

، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة، فقد تستخدم حركات موجهة

ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف

مقصودة (Roi Randain : ، 1993 ، الصفحات 5-6)

5-3. النشاط الرياضي التنافسي: ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات

العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً، هدفه

الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف

والعضلات المختلفة للجسم.

6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف: قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية

والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج 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، ترويا، اقتصاديا وسياسيا.

6-1. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث

اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ

بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف

المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته

البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطي بركات أحمد، 1984، صفحة

61)، ويؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل

سمنته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب

البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث

تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية

(أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب، 1992، صفحة 150)

6-2. الأهمية الاجتماعية : إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على

تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد.

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة ويذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا. وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي: الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي (لطي بركات أحمد ، صفحة 65).

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

الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه

الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

وهو ما أكده كذلك " عبد المجيد مروان " من أن الممارسة الرياضية تنمي في

الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور ....،

كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق (لطفي بركات أحمد

، صفحة 44).

**3-6. الأهمية النفسية :** بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق

علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية

على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على

سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت

التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل

للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم

عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني

وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن

أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي

(سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين

هامين :

- السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
  - أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية .وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فإن الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .
- أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حزام محمد رضا القزوني، 1978، صفحة 20).

6-4. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على

العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية،

وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق، 1967، صفحة 560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية.

5-6. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد

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

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

الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كمنشآت ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة

لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .

• تقوية الذاكرة: هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي

يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية

فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي تتردد



أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

• **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

• **اكتساب القيم:** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية.

**6-6. الأهمية العلاجية:** يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: ( تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة ) شريطة ألا يكون الهدف منها تمضية وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة

قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون

اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة

هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض

الاضطرابات العصبية (حزام محمد رضا القزوني، الصفحات 31-32).

7. 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 Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول

جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

7-1. 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، الصفحات 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 moyenca، 1982،  
صفحة 163).

7-2. 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، فالبنت 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 الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة

للتعبير عن طاقاته الفكرية وتمييزها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمّر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

3-7. 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 أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القرديّة من مراحل تطور الإنسان (د / كمال درويش ، أمين الخولي، 1990، صفحة 227)

4-7. نظرية الترويح : يؤكد "جتسي مونس" 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 .

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 ( al & F . Balle ، 1975 ، صفحة 221)

5-7. 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 تحث 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 .

6-7. نظرية الغريزة : تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات

عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ وبزحف وتتصب 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

القطعة التي تتدفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين

العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

لقد حاولنا في هذا الفصل تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي 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 استخلصناه أن النشاط البدني والرياضي 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، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل

الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة، خاصة للأطفال المعاقين والذين

تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي.

## تمهيد:

تعتبر الإعاقة ظاهرة ملازمة للمجتمعات الإنسانية كلها و تختلف نسبة تواجدها و أنواعها و موقف ا لمجتمعات منها باختلاف الظروف الاقتصادية و الاجتماعية لذا يجب إعطاء هذا الموضوع اهتماما كبيرا لأنه من الموضوعات المهمة و الضرورية التي تمس حياة الإنسان المعاق و كيفية التعامل معه وفق الإعاقة التي يعاني منها.

سنرى في هذا الفصل مراحل تطور نظرة ا لمجتمعات إلى المعاق و نتطرق كيف يعامل المعاق في الجزائر وإعطاء تعريف عام للإعاقة والإعاقة الحركية خاصة وأنواعها وكذلك نظرة المجتمع لهذه الفئة وإعطاء لمحة عن رياضة المعاقين.



## 1. نبذة تاريخية عن المعاقين:

## 1-1. في العصور القديمة:

تعتبر الإعاقة مفهوم قديم عرفته الإنسانية منذ الآلاف السنين ولم تكن قضية المعاقين محببة عند القدماء لذا حاربوا هذا المفهوم ومارس القدماء أبشع الطرق للتخلص من المعاقين سواء كان في العهد اليوناني أو في عهد روما القديمة أو العهد الأثيني، فمثلا دعى أفلاطون إلى نفي المعاقين خارج الدولة والخلص منهم وقال بان الدولة هي للأقوياء والأذكياء القادرين على الدفاع عن الوطن.

## 1-2. في العصور الوسطى:

لقد كانت النظرة للمعاقين في هذه الحقبة من الزمن نظرة خوف و خطر من المعاق و كانت الكنيسة تصدر أحكاما بسجن و تعذيب هؤلاء والذين كانوا يعتبرونهم بمثابة الغضب الذي حل بالمجتمع وطالبوا بالابتعاد عنهم ومحاربتهم وطالبوا بعدم مساعدتهم وتقديم العون لهم لذا فان النظرة العامة لهؤلاء كانت جهل وتخلف بحق المعاقين (صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).

## 1-3. في الأديان السماوية:

لقد كانت النظرة للمعاقين دينيا نظرة التسامح و المحبة و الإخاء وكانت الطريقة المضيفة التي تتيح الأمل و التفاؤل باتجاه هؤلاء وقد تميز ا لمجتمع الإسلامي بالرعاية الصادقة نحو المعاقين واكبر دليل على ذلك ما دلت عليه الأحاديث الشريفة عن الرسول

صلى الله عليه و سلم قال " إن الله إذا أحب عبدا ابتلاه فإذا صبر اجتباه وإن رضي عنه أصفاه وإن يأس نفاه وأقصاه".

وقال تعالى في كتابه العزيز " ولا نبلونكم بالخير والشر فتنة" وعليه فإن اسعد الناس من استطاع أن يعيش مع عنته وقال تعالى " ليس على الأعم حرج ولا على الأعرج حرج ولا على المريض حرج" سورة البقرة من هنا نقول إن الإسلام نظام كامل وأنه الإسلام الحق الذي لا يوجد شيء في الدنيا والآخرة إلا وتناوله في كافة المجالات ونواحي الحياة، فقد دعى الإسلام إلى حسن الاهتمام ومعاملة المعاق معاملة إنسانية (صالح عبد الله الزغبى، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة 16).

## 2. العام الدولي للمعاقين:

في عام 1975 أصدرت الجمعية العامة للأمم المتحدة قرارا بان يكون عام 1981 عاما دوليا للمعاقين يقصد لفت أنظار شعوب العالم والدولة إلى مكانة المعاقين الذين يبلغ تعدادهم العام 450 مليون من الناس الذين يعانون على وجه المعمورة من عاهات عقلية أو بدنية مؤقتة او دائمة وتقوم إحصائيات الأمم المتحدة بخصوص الأشخاص المعاقين في العالم أن شخص واحد على الأقل من بين عشرة أشخاص من سكان أي بلد من البلدان معطوب بشكل أو بآخر وإن الإشكال الأكثر انتشارا هي الاعتلال الجسدي والأمراض المزمنة والتخلف العقلي والعجز الحسي ويعيش معظم هؤلاء الأفراد في البلدان النامية (رابح تركي، 1982، صفحة 78).

### 3. أهداف الأمم المتحدة من تخصيص عام دولي للمعاقين :

حددت الأمم المتحدة خمس أهداف رئيسية من وراء تخصيص عام دولي للمعاقين تتمثل في

الأهداف التالية:

- مساعدة المعاقين على التكيف الجسماني و النفساني مع المجتمع.
  - تشجيع كل الجهود المبذولة على الصعيدين المحلي و الدولي لتقديم المساعدة و الرعاية و التدريب والإرشاد إلى المعاقين وإتاحة فرصة العمل المناسبة لهم وتأمين إدماجهم الكامل في المجتمع.
  - تشجيع مشاريع الدراسة و البحث الرامية إلى التسيير مشاركة المعاقين في الحياة اليومية بشكل عملي
  - تثقيف الجمهور و توعيته بحقوق المعاق في المشاركة في مختلف نواحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية و السياسية و الإسهام فيها.
  - تشجيع اتخاذ تدابير فعالة للوقاية من العجز و إعادة تأهيل المعاقين
- وقبل تحديدها لهذه الأهداف كانت قد أصدرت في عام 1971 إعلانا عالميا بحقوق الأشخاص المتخلفين عقليا الذي أعقبته بإعلان حقوق المعاق في عام 1976 (رابح تركي، 1982، صفحة 16).

## 4. المعاقين في الجزائر:

من المؤلف أن المشاكل الاجتماعية عامة تتميز عن غيرها من المشاكل بالتعقيد و الحساسية وخاصة المشاكل الاجتماعية لفئة المعاقين التي لها علاقة وطيدة بالمشاكل العامة التي تواجهها عملية التنمية الوطنية خاصة إن عدنا سنوات إلى الوراء بما يناهز عمر الاستقلال بما خلفه الاستعمار الفرنسي بوجود كل هذه المشاكل أنشأت عدة جمعيات و منظمات في الفترة الممتدة بين " 1963 - 1981 " وكان هدفها التكفل بالمعاقين من الناحية الاجتماعية لهم ومع تجاوز الجزائر لتلك المرحلة الاستثنائية التي كان فيها مفهوم الإعاقة متعلقا بالاستعمار الفرنسي ، إلا أن تطورت المفاهيم و الذهنيات حيث أصبح للمعاق حقوقا وواجبات تجاه وطنه ومجتمعه وهذا اعتمادا على المبادئ الأساسية للثورة التحريرية وطبقا للمقررات المؤتمر الخامس لحزب جبهة التحرير الوطني الذي جاء فيه ما يلي:

- القيام بإنشاء هياكل نفسية بيداغوجية للاستجابة لطلب مختلف أنواع الإعاقة.
- تشجيع إنشاء مصالح مختصة من أجل إعادة تكيف الأشخاص المعاقين وإعادة الاعتبار لهم.
- كما أنشأت وزارة الحماية الاجتماعية والتي كانت قبل عام 1984 مجرد كتابة للدولة مكلفة بالخصوص عن طريق توجيه القيادة السياسية وذلك ببذل جهود قصد تحقيق المشاركة الكاملة و الفعالية للمعاقين في الحياة بشتى مجالاتها ، كما كلفت بنفس المهام وزارة الصحة العمومية و الشبيبة و الرياضة.

وقد تم إحصاء عدد المعاقين في الجزائر فوصل عددهم عام 2003 أكثر من 5.2

مليون معاق (الجريدة الرسمية، 2003)

### 5. الإعاقة الحركية:

تعد الإعاقة الحركية فئة من فئات ذوى الاحتياجات الخاصة العديدة وهي فئة تنتمي

إلى فئة الإعاقات الجسمية أو البدنية وتتضمن العديد من أنواع الإعاقات التي تصيب أجهزة

الجسم وأهمها الجهاز الحركي وما يرتبط به من أجهزة أخرى مثل، الجهاز العظمى والجهاز

المفصلي والجهاز العضلي والجهاز العصبي المركزي.

والمعوق حركيا هو الفرد الذي يعاني من خلل ما في قدراته الحركية، أو نشاطه

الحركي بحيث يؤثر ذلك على مظاهر نموه العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعى الحاجة

إلى التربية الخاصة (فاروق الروسان، 1998، صفحة 24).

و هو كل فرد يحتاج طوال حياته أو في فترة من فترات حياته إلى خدمات خاصة

لكي ينمو أو يتعلم أو يتدرب أو يتوافق مع متطلبات حياته اليومية أو الأسرية أو المهنية أو

الوطنية ويمكن بذلك أن يشارك في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيع

وبأقصى طاقاته كمواطن.

يعد شخصا معوقا كل طفل أو مراهق أو شخص بالغ أو مسن مصاب بما يلي :

إما نقص نفسي أو فسيولوجي، و إما عجز عن القيام بنشاط تكون حدوده عادية للكائن

البشري و إما عاهة تحول دون حياة اجتماعية عادية أو تمنعها.

أيضا هو الشخص غير القادر على أداء الأنشطة الحركية سواء حركته هو أو تحريك الأشياء من مكان لآخر وهذه الإعاقة فقدان القدرة (قد تكون نتيجة لإصابة) العظام أو العضلات أو المفاصل أو الأعصاب التي تربط بينهما كما ينظر إليه على أنه هو الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي نتيجة مرض أو إصابة أدت إلى ضمور في العضلات أو فقدان القدرة الحركية أو الحسية أو كليهما معا في الأطراف السفلى والعليا أحيانا أو إلى اختلال في التوازن الحركي أو بتر الأطراف ويحتاج هذا الشخص إلى برامج طبية ونفسية واجتماعية وتربوية لمساعدته في تحقيق أهدافه الحياتية والعيش بأكبر قدر من الاستقلالية (حاسب العوامل، 2003، صفحة 02).

#### 6. الخصائص العامة للمعاقين حركيا:

من شأن الإعاقة أن تحد من قدرة الفرد على القيام بوظيفة أو أكثر من وظائف الحياة اليومية بطريقة طبيعية. إن المعاق له حاجاته الخاصة التي تنشأ عن إعاقته والتي تستلزم إتباعه بإجراءات خاصة، وقد تختلف عن الإجراءات التي تنتبع في تلبية حاجات الأفراد الأسوياء. إن جميع المعاقين مهما تنوعت صور إعاقتهم لديهم قابليات وقدرات وحوافز للتعليم والنمو والاندماج في الحياة العادية للمجتمع. إن الشخص المعاق لا يختلف عن غيره من الأسوياء من جميع النواحي بل يختلف عنهم فقط في الناحية التي يقع فيها العجز أو الإعاقة، فهو في حاجة إلى الأمن، والطمأنينة، والحب، والعطف، وتقدير الذات، وهو في حاجة إلى أشخاص متكيفين مع أنفسهم ومع مجتمعهم حتى يساعده على التكيف مع نفسه

ومع مجتمعه .ومن الناحية النفسية ,فإن المعاقين بغض النظر عن نوع إعاقاتهم وعن درجة حدتها وعن الفروق الفردية بينهم وعن اختلاف الظروف البيئية التي يعيشون فيها تغلب

عليهم صفات نفسية معينة كالآتي:

- الشعور الزائد بالنقص.
- الشعور الزائد بالعجز.
- عدم الشعور بالأمن و الأمان.
- عدم الإتزان الإنفعالي.
- سيادة مظاهر السلوك الدفاعي (بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، 2001، الصفحات 24-25).

#### 7. تصنيفات و أشكال الإعاقة الحركية:

إن الإعاقات الحركية معدودة و متنوعة، و أسبابها عديدة و متنوعة أيضا، فقد تكون خلقية أو مكتسبة أو بسبب أمراض و قد تحدث قبل الولادة أو أثناءها أو بعدها، و بعضها قد يكون راجعا لكسور أو ضمور، و غير ذلك مما سيلي ذكره، و هي تصيب عدة أجهزة من أجهزة الجسم،

و تصنف الإعاقة الحركية تبعا لأسبابها إلى: إعاقات الجهاز الحركي ( العظمي -

العضلي ) - إعاقات الجهاز العصبي - إعاقات مرضية.

## 7-1. إصابات عصبية:

وهي حالة تتجم عن الإصابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي المكون من الدماغ والنخاع الشوكي، وتتراوح هذه الإصابات من البسيطة إلى الشديدة حسب موقع الإصابة، ومن أمثلتها الشلل الدماغي والصرع والاستسقاء الدماغي، شلل الأطفال وإصابات النخاع الشوكي وإصابات العمود الفقري.

## 7-2. إصابات عضلية و عظمية:

هي إصابة العضلات والعظام بدرجة تؤثر على قدرة الشخص المصاب على الحركة والتنقل باستقلالية، وغالبا ما تحدث هذه الإصابات في الأطراف أو في العمود الفقري، وقد تكون ولادية أو مكتسبة، ومن أمثلة هذا النوع من الاضطرابات: البتر والوهن العضلي والوهن والضمور العضلي والروماتيزم وهشاشة العظام وانحناءات العمود الفقري واضطرابات القدم (وائل محمد مسعود، 2002، الصفحات 71-72).

## 7-3. إعاقات مرضية:

هي تلك الأمراض المزمنة التي تحول و الفرد عن الحركة و منها: الروماتيزم - مرضى السكري - مرضى القلب - أمراض الكلى - مرضى الربو - مرضى التهاب الكيس التليفي أو الحويصلي . إن الغرض من التصنيفات السابقة ليس وضع مسميات لكي تلتصق بالأفراد ذوي الإعاقة الحركية وإنما الهدف منه هو مواجهة الاحتياجات التربوية والتأهيلية للمعوقين حركيا على اختلاف درجة الإعاقة لديهم وعلى اختلاف احتياجاتهم.



وعلى ضوء هذه التصنيفات السابقة تتعدد أشكال الإعاقة الحركية و تتنوع درجا ته

وفيما يلي سرد لبعض أشكال الإعاقة الحركية:

• إصابات الجهاز الهضمي.

• إصابات المفاصل.

• إصابات الجهاز العضلي.

• إصابات الجهاز العصبي.

#### 8. أسباب الإعاقة:

للإعاقات و منها الإعاقة الحركية أسباب عديدة و كذلك تصنيفات متنوعة، و يمكن

أن ينظر إليها بأكثر من صورة او اتجاه، و في استعراضنا لأسباب الإعاقة لا بد أن نأخذ

في الاعتبار انه من النادر أن تكون الإعاقة المعنية ( حركية أو غير حركية ) نتيجة لعامل

واحد، بل الغالب أنها تحدث نتيجة لأكثر من عامل، بل و كثيرا ما يصعب تحديد سلسلة

العوامل أو الأحداث التي أدت إلى حالة الإعاقة.

و ترجع الإعاقة الى عشرات بل مئات من الأسباب، التي قد تكون أسباب طبية

نتيجة أمراض و إصابات، أو أسبابا اجتماعية أو اقتصادية أو مهنية أو نفسية، و من جهة

أخرى قد تكون هذه الأسباب متعلقة بالفرد نفسه أو مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، و قد

ترجع الى أسباب خلقية وراثية أو غير وراثية، و قد تكون الإعاقة نتيجة لكوارث طبيعية

كالزلازل و البراكين والفيضان و الجفاف، و قد تكون راجعة الى كوارث من صنع الإنسان

مثل الحروب و حوادث العمل، و على هذا فإن تصنيف هذه الأسباب يختلف من مدرسة إلى أخرى، و من علم إلى علم تماما مثلما يختلف تعريف الإعاقة التي لا تدخل في اهتمام علم دون علم، فهي ليست قاصرة على العلوم الطبية مثلا، و لكنها تدخل في كثير من الدراسات الاجتماعية و النوروبولوجية و التربوية و النفسية و المهنية و الصناعية و غيرها (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 35).

### 8-1. الأسباب الوراثية:

تتم وراثة العجز عن طريق جينات سائدة أو متنحية تنتقل إلى الطفل من والديه أو من أحدهما إلى الجنين، و احتمالات ظهورها في زواج الأقارب أكثر من زواج غير الأقارب، كما أن هناك ما يسمى بالشذوذ الوراثي، بمعنى أن الطفل قد يصاب بالإعاقة التي يعاني منها والده، و لكن بسبب انفصال خصائص وراثية شاذة تؤدي إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي في خلايا الجسم، و تنقسم هذه الخصائص الوراثية الشاذة إلى نوعين : أحدهما شذوذ في الكروموزومات و عملها، و ثانيهما شذوذ في الجينات.

### 8-2. الأسباب البيئية:

تنقسم الأسباب البيئية إلى ثلاثة أقسام:

#### 8-2-1. أسباب ما قبل الولادة:

مثل تعرض الجنين للعدوى الفيروسية أو البكتيرية كالجدي و النكاف و التهابات الكبد الوبائي، و الحصبة الألمانية و الزهري، كذلك تعرض الجنين للإشعاعات، أو

الاستعمال السيئ للأدوية و التدخين و إدمان المخدرات، كما أن سن الأم الحامل له علاقة باحتمالية حدوث الإعاقة، و خاصة صغار السن، و كبار السن، و كثرة الحمل المتعاقب للأمهات مع سوء التغذية و انعدام الرعاية أثناء الحمل قد تفسح المجال لولادات مشوهة.

### 8-2-2. أسباب أثناء الولادة:

كالولادة العسرة التي تعرض الطفل للإصابة في الجهاز العصبي، و أيضا وضع المشيمة الذي قد يؤدي الى اختناق الجنين، و استخدام الجفن في الولادة يؤدي أيضا إلى إصابة دماغ الطفل، بالإضافة إلى الأمراض المرتبطة بالولادة، و سوء التغذية و خاصة بالنسبة للأطفال الصغار يعد عاملا من عوامل التعرض للإعاقة، كالإصابة بالكساح، و ضعف البصر و التعرض للمرض بصورة عامة، كما أن الولادة الطويلة أو الجافة الطلق السريع يؤدي إلى اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي في خلايا المخ.

### 8-2-3. أسباب ما بعد الولادة:

إن التأخر في اكتشاف حالات الأطفال المصابين ببعض الإعاقات، لا يعني أن الأسباب البيولوجية للإعاقة حدثت بعد الميلاد، و غنا لم يتم التعرف على الحالة قبل الميلاد أو أثناء الولادة، على أن هناك حالات حدث بعد الميلاد و تكون لها نتائج حتمية، ربما ينتج عنها وفاة الطفل، و تعد الحوادث من الأسباب التي تؤدي الى إصابة الأطفال بالتلف المخي علاوة على الإصابة في الأطراف، و في منطقة الرأس من الإصابات الجسمية المباشرة.

### 9. مشكلات الإعاقة:

المشكلات التي يواجهها المعاقون متعددة في نوعيتها وحدته من شخص إلى آخر حسب فردية الإعاقة، وفردية الحالة نفسها وبيئتها ومجتمعها، وتختلف أوجه الرعاية التي تبذل لهم حسب هذه الفروق الفردية التي على أساسها توضع لهم الخطط المناسبة لإشباع احتياجاتهم، لتعد البرامج المناسبة حسب المواصفات الفردية والآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة كالاتي:

### 9-1. المشكلات النفسية:

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

كما نجد أن القائمين على مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة جسميا يعبرون في كثير من الأحيان بطريقة غير مقصودة عن الاستسلام أو الرضوخ باستخدام أساليب الشفقة والاحسان كطريقة لرفع الروح المعنوية للمعوقين دون النظر إلى مدى تقبل الفرد للإعاقة من عدمه، كذلك يعاني ذوو الاحتياجات الخاصة جسميا كثيرا من المشكلات التي تكون مرتبطة بدرجة كبيرة بنوع إعاقته التي تتسبب في تغيير معاملة الآخرين له (السيد فهمي علي محمد، 2005، صفحة 80) .

إن المشكلات التي يعاني منها ذوو الاحتياجات الخاصة بدنيا تميل إلى أن تكون

مشكلات نفسية واجتماعية بقدر ما هي مشكلات بدنية كما أشارت هذه الدراسة إلى أن

عملية التأهيل واستخدام الأجهزة التعويضية تدعم من السلوك الإيجابي للمعوقون بدنياً، وتخفف المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها ذوو الاحتياج الخاصة (إبراهيم مروان عبد المجيد، 2002، صفحة 33).

- يعاني المعاق من العديد من الآثار النفسية أهمها التالي:
- الشعور بالنقص والإحساس بالدونية.
- الانطوائية لما لها من آثار سيئة على التكيف والتوافق.
- العجز الخلفي وأثره على شخصية المصاب بالشلل.
- عدم القدرة على الاعتماد على النفس، والإتكالية، وعدم القدرة على القيادة والرغبة الدائمة في الاعتماد على الآخرين، جميعها لها علاقة بسوء التكيف.
- ضعف الشعور بالانتماء مما يجعل المعوق في حالة عدم توافق مع المجتمع.
- عدم الشعور بالأمن والخوف من المستقبل.
- صعوبة تكوين علاقات بالآخرين وتجنب المحيطين لانعدام الثقة بالنفس والتي تجعل المعاق يشعر بأنه أقل مرتبة من الأشخاص العاديين.

## 9-2. المشكلات الاجتماعية:

إن للعلاقات الاجتماعية أهمية خاصة، حيث تساعد على تدعيم شخصية المعوق في بيئته الأسرية والمجتمعية، وهي التي تهئ له الجو الهادئ والشعور بالأمن الذي يساعد المعوق على الشعور بالثقة بالنفس والثقة في العالم الذي يتفاعل معه، فإذا ضعفت علاقات المعوق

مع الناس الذين يتعاطون معه فإنه تؤثر في كيانه وفي شخصيته، وخاصة علاقته بأسرته .  
 وإذا ما ضعفت علاقاته بمحيطه فإنه يفقد أمنه العائلي ويختفي شعوره بالانتماء مما يشعره  
 بالحرمان من المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والاستقرار، وإذا ما تمزقت شبكة العلاقات  
 بين المعوق ومن يتعامل معه ترتب عليه عدم تقبله له أو السخرية منه أو معايرته بعاهته أو  
 عجزه، فسيكون ذلك مردودا بسلوك عدواني تعويضي سلبي ومبالغ فيه، وهذا الشعور يدفعه  
 إلى الانطواء أو السلبية أو الخجل، وتنتابه الحساسية الشديدة الثائرة والناقمة على كل من  
 حوله وكل ذلك يجعل منه شخصية لا اجتماعية، وهكذا، فإن انهيار شبكة العلاقات ستجعل  
 المعاق عاجزا عن التوافق مع نفسه أو التكيف مع مجتمعه ولن يتحقق التوافق النفسي  
 الاجتماعي للمعوق، إلا إذا توفرت له شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية والانفعالية مع  
 بيئته الأسرية المجتمعية، لذلك يحتاج إلى العديد من الخدمات المختلفة (إبراهيم مروان عبد  
 المجيد، 2002، صفحة 33).

## خلاصة الفصل:

إن من أهم ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أنه على الرغم من تعدد وجهات النظر في إعطاء المفاهيم أو التعاريف لمصطلح الإعاقة الحركية غير أن كل من وجهات النظر تتفق وتتشرك في أن الإعاقة الحركية هي عدم قدرة الفرد على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته و يصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الفرد على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة.

المعوق حركيا بصفة عامة هو الشخص الذي لديه سبب يعوق حركته، ونشاطه الحيوي نتيجة لخلل أو عاهة، كما يعرف على أنه الشخص الذي لديه عضلات أو مفاصل أو عظام بطريقة تحد من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية . من حركتها، ووظيفتها العادية وبالتالي تؤثر على تعليمه وحالته النفسية .

**تمهيد:**

إن ولادة الطفل معاق داخل الأسرة، ومن تم المجتمع يعتبر مسألة يجب الانتباه لها، ومعرفة دور الأسرة الأساسي في التعامل مع هذه الحالة، نظرا لتأثير هذا الدور على نمو وتطور الفرد وتكيفه النفسي وتفاعله مع أسرته وأفراد مجتمعه، وقد توجهت الأبحاث والدراسات الحديثة في مجال التربية الخاصة إلى التركيز على الأسرة ودورها في تخفيف آثار الإعاقة، والأسرة هي المؤسسة الأولى التي تحتضن الطفل، وهي المسؤولة عن القيام بأدوارها الأساسية من تربية وتعليم وتوفير سبيل النجاح له، فالطفل المعاق مزود بإمكانات محدودة وطاقات كامنة تشترك جميعها في تحديد نمط نموه، مستقبلا ويمكن للبيئة أن تلعب دورا كبيرا في تفجير هذه القدرات وصقل الإمكانيات عن طريق المثيرات القوية الجسمية والحركية في وقت مبكر وتوفير الخبرات التربوية التعويضية أوجه القصور في نمو الطفل، ويمكنه من التعلم وتلقي التدريب بحيث يطور مهاراته الحياتية حيث تعتبر وتمثل حتمية ضرورية لجميع الأفراد (مريم السيد، 2007، صفحة 110).



## 1. مفهوم المهارات الحياتية:

تعريف "كريستين مايلز" 1994: "إنها المهارات العملية التي تمكن الطفل المعوق

ذهنيا من أن يعيش أكثر استقلالية."

ويعرفها "نادر الزبون" 1990: "أنها المهارات التي يجب تلميتها من خلال مناهج

العلوم للأطفال المعاقين والتي تجعلهم قادرين على الاعتماد على أنفسهم ويعيشوا حياة

طبيعية بين أسرهم ومجتمعهم."

ويعرفها "سجنورلي": "1991" Signorelli أنها مجموعة من المهارات التي تمكن

الفرد من التكيف على نحو ايجابي في محيطه وتجعله قادرا على التعامل بفاعلية مع

متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها بما يساعد على تعزيز الصحة الجسمية والعقلية والنفسية

والاجتماعية."

ويعرفها "فوكس" 1992: "إنها مجموعة الوسائل والطرق لتحقيق الرضا النفسي، وبناء

المشاعر الجيدة عن الذات."

ويعرفها "هينجر" 1992: "D Hegner" أنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة

التي يعيش فيها الفرد، وما يتمثل بها من معارف وقيم واتجاهات بصورة مقصودة ومنظمة

عن طرق الأنشطة والتطبيقات العلمية، وتهدف إلى بناء شخصية المتكاملة بالصورة التي

تمكنه من تحمل المسؤولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعل منه مواطنا

صالحا" (مريم السيد، 2007، صفحة 112)

### ■ التعريف الإجرائي:

إن المهارات الحياتية هي تعبير من تلك المهارات التي لها دور فعال حيث تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة وللمعاقين خاصة، فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذين يعيشون فيه، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم وعليه فقد خرجنا بتعريف أن المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على مزاوله حياته بطريقة سليمة تمكنه من العيش في المجتمع والتعامل مع الأفراد (أفراد المجتمع)، وتحمل المسؤولية والتعامل مع كل ما يحتاجه في الحياة اليومية وبناء شخصيته كونه فرد من هذا المجتمع.

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

### 2. تصنيف المهارات الحياتية:

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

**2-1. مهارة رعاية الذات:**

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

**2-2. مهارات إجتماعية:**

يعرف فؤاد البهبي السيد 1981 المهارة بأنها القدرة العالية المكتسبة لأداء الأنشطة المعقدة بسهولة وكفاءة ، والمهارة تصبح إجتماعية عندما يتفاعل الفرد مع فرد آخر ويقوم بنشاط إجتماعي ليوائم بين ما يقوم الفرد لفرد آخر وما يفعله هو يصبح ذلك مسار نشاطه ليحقق بذلك هذه الموائمة . أي أن المهارات الإجتماعية هي الأنماط السلوكية التي يجب أن توفرها لدى الفرد ليستطيع التفاعل بالوسائط اللفظية مع الآخرين وفقاً لمعايير المجتمع أي أنها تشير غالباً إلى الاستجابات التي تتصف بالفاعلية في موقف ما بالفوائد على الفرد مثل التفاعل الإجتماعي الإيجابي أو القبول الإجتماعي ،و بتعبير عن قدرة الطفل المعاق فكراً على إقامة علاقات جيدة مع زملائه ومشرفيه، وأفراد أسرته، يتمكن تدريبه على بعض المهارات الإجتماعية لتنميتها منه: الإصغاء بانتباه إلى التعليمات وتنفيذها، الاستماع إلى الآخرين، أن يسلك باستخدام بعض العبارات وكذلك تدريبه على التعاون مع زملائه وأفراد أسرته ومساعدة على أداء عملهم (حسن عمر سعيد السوطري ، 2006، صفحة 55).

**2-3. مهارات إقتصادية:**

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

**2-4. مهارات معرفية:**

تعبّر عن قدرة الطفل المعاق ذهنيا على الإلمام بالمعلومات والمعارف عن ما يحيط

به من أشياء مثل: المعرفة بالأماكن العامة في اتجاهات مختلفة، معرفته أجزاء جسمه

الدقيقة، التفرقة بين الأشكال، التفرقة بين الألوان والأصوات.

**2-5. مهارات الإتصال:**

عبر عن مقدرة الطفل المعاق ذهنيا عن التعبير عن نفسه واستخدام اللغة في المواقف

الاجتماعية المختلفة، ورصد تعبيرات وجهه ووضع جسمه ومظهره العام ونبرات صوته (مريم

السيد، 2007، صفحة 110).

و أيضا هناك تصنيفات أخرى وهي : أشار احمد حسن اللقائي ( 1999): أن هناك عشرة

مهارات حياتية أساسية يحتاجها الفرد وهي:

- مهارة الاتصال الشفهية والكتابية..
- مهارة التفكير والناقد والاستدلال وحل المشكلات.
- القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والالتزام بالمبادئ الأخلاقية وكذلك مهارة وضع.
- وتحديد الأهداف .مهارة استخدام آلة الحاسب وأنواع التقنية الحديثة الأخرى.

- المهارة المطلوبة لتحقيق النجاح في الوظيفة.
- مهارة التكيف والمرونة.
- مهارة التفاوض والقدرة على حسم الصراعات .
- القدرة على إجراء البحث وتطبيق البيانات .
- معرفة لغات أجنبية ( القدرة على التحدث بأكثر من لغة ) .
- مهارة القراءة والنافذة والفهم.

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

- مهارة الحياة اليومية وتشمل إدارة شؤون المالية والشخصية والاختيار، إدارة الأسرة، رعاية الحاجات الشخصية، تربية الأطفال ..... .
- مهارة الأعداد والتدريب المهني وتشمل انتقاء الاختيارات المهنية.
- مهارات شخصية اجتماعية :وتشمل وعي الذات ، الثقة بالنفس ، حل المشكلات، التواصل مع الآخرين ،احترام حقوق الآخرين ، إظهار السلوك المناسب في الأماكن العامة ، مهارات الاستماع ، مهارات اتخاذ القرار ، والاستجابة لحالات الطوارئ.

### 3. أسس تنمية المهارات:

1. تحديد الهدف من المهارة ومحاولة تحقيقها.
2. توفير بيئة مليئة بالمشيرات السمعية والبصرية و اللمسية واستخدامها بأسلوب جيد

3. أن تتناسب المهارة مع خصائص وميول وقدرات الطفل المعاق .
4. مراعاة الظروف النفسية والصحية والاجتماعية للطفل المعاق ذهنيا وخلق روح الصداقة معه وتشجيعه على بذل الجهد.
5. إثارة الطفل لممارسة النشطة عن طريق التدعيم المادي والمعنوي ليستمر في بذل الجهد
6. مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطفل المعاق ذهنيا وأقرانه
7. أن يتسم الشخص الذي يقوم بتنمية المهارة بالمرونة، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر.
8. يجب التحلي بالصبر والمثابرة واستخدام أسلوب التشجيع.
9. يجب الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنمية مهارة الطفل المعوق
10. يجب استخدام النموذج الجيد لأداء المهارات المختلفة نظرا لأنه يتعلم خلال ذلك التقليد (سعيد حسين العزة، 2000، الصفحات 14-15).

#### 4. أهداف المهارات الحياتية في المجال الرياضي:

- اكتساب الفرد الثقة بقدراته على التعامل مع متغيرات الحياة.
- تنمية القدرة على حل المشكلات الحياتية المحلية والعالمية.
- تنمية قدرة اللاعب على التواصل مع الآخرين بإيجابية.

- اكتساب القدرة على ممارسة خطوات التفكير العلمي المنطقي التوعية الفرد بأهمية إدارة الذات والأزمات في ممارسة أدواره الحياتية.
- اكتساب مهارات علمية في استغلال الوقت (حسن عمر سعيد السوطري ، 2006 ، صفحة 54)

### 5. المهارات التي تنميها الأنشطة الإجتماعية:

- قادرا على تعلم الأدوار الاجتماعية المختلفة وان يفهمها .
- قادرا على فهم المطلوب منه وما هو مطلوب من الآخرين.
- قادرا على تعلم التبادلية من خلال اللعب وتمثيل الأدوار .
- قادرا على فهم الأدوار ومستعدا لتقبل ذاته الاجتماعية، لأنه يتصرف بمهارة مع الآخرين ويشعر بتقبلهم معه.
- قادرا على أن يؤكد ذاته في المواقف التي تجمع مع اقرانه من نفس المرحلة العمرية.
- قادرا على وضع نفسه مكان الآخرين والنظر إلى الأمر من وجهة نظرهم.
- قادرا على تفهم مشاعر الآخرين وتقديرها وذلك من خلال مواقف اللعب الحر والمقيد.
- قادرا على اتخاذ القرارات بنفسه ويتحمل مسؤولية تنفيذها ونتائجها .
- قادرا على التمييز بين الصواب والخطاء في الأفعال .
- قادرا على تقييم سلوكه وان يكون لديه الاستعداد ، للاعتراف بالخطاء إذا حدث من جانبه ، وان يعتذر (ماجدة السيد عبيد، 2000 ، صفحة 60).

## 6. خصائص المهارات الحياتية:

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

- تتنوع وتشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة باحتياجات الأفراد ولمتطلبات.
- تفاعله مع الحياة وتطورها .تختلف تبعا لطبيعة كل مجتمع وعاداته وتقاليده ودرجة تقدمه اختلف وفقا للزمان والمكان.
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الأفراد والمجتمع وتأثير كل منهما على الآخر.
- تستهدف مساعدة الفرد على التفاعل الناجح وتطوير أساليب معاشة الحياة.

## 7. أهداف تنمية المهارات الإجتماعية و الحياتية:

تعد التنمية الاجتماعية والحياتية عبر برامج النشاط الرياضي التنافسي احد الأهداف

الرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي، وفره العمليات والتفاعلات

الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية والنشاط البدني والتنافسي عددا كبيرا

من القيم والخبرات قد اكتسب كوكلي للنشاط الرياضي التنافسي فيما يلي:

- الروح الرياضية -تقبل آراء الآخرين - اكتساب المواطنة الصالحة - التنمية الاجتماعية- ومهارات حركية. مثل : ارتداء الملابس - والإطعام المهارات الأساسية في تطوير الحاجة الرياضية للأنشطة التنافسية البدنية التي تحتاج إلى مهارة وتوافق



عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب التي يتنافس فيها الأفراد

فرديا وجماعيا (حمد حسن علوي، 2001، صفحة 96).

**خلاصة الفصل:**

تتحد المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة الحياة في المجتمع في ضوء طبيعة العلاقات التآثرية التبادلية بين كل من الفرد والمجتمع ومن ثم فقد نجد تشابه في مقياس أبعاد المهارات الحياتية اللازمة للأفراد الأصحاء بشكل عام والمعاقين حركيا بشكل خاص وبالأخص المعاقين حركيا حيث تدفع المهارات الحياتية إلى مساعدة المعاق للتفاعل مع المجتمع وتحمل المسؤولية والتواصل مع الآخرين واكتساب مهارات بدنية و مهارية وعليه فكل هاته الأبعاد هي في مقياس المهارات الحياتية.

## قائمة المصادر و المراجع

1. إبراهيم رحمة (1998) تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي  
عمان : دار الفكر للطباعة و النشر
2. إبراهيم مروان عبد المجيد (2002) الرعاية الإجتماعية للفئات الخاصة تربويا و نفسيا ,  
رياضيا و تأهليا . عمان.
3. الجريدة الرسمية (2003) العدد 34
4. السيد فهمي علي محمد (2005) الإعاقات الحركية بين التشخيص و التأهيل ,  
الإسكندرية : دار الجامعة الجديدة
5. امين أنور الخولي , أسامة كمال راتب (1992) التربية الحركية للطفل , القاهرة : دار  
الفكر العربي
6. بدر الدين كمال عبده , محمد السيد حلاوة (2001) رعاية المعوقين سمعيا و حركيا .  
الإسكندرية :المكتب الجامعي الحديث
7. حابس العواملة (2003) سيكولوجية الأطفال الغير عاديين الإعاقة الحركية عمان :  
الأهلية للنشر و التوزيع.
8. حزام محمد رضا القزوني . التربية الترويحية.
9. حزام محمد رضا القزوني (1978) التربية الترويحية .بغداد :دار العربية للطباعة.
10. حسن عمر سعد السوطري (2006)أثر استخدام أساليب التدريس الحديثة في توظيف  
المهارات الحياتية.
11. حلمي ابراهيم , ليلي السيد فرحات . التربية الرياضية و الترويح للمعاقين.
12. حلمي ابراهيم , ليلي السيد فرحات (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ,  
القاهرة : دار الفكر العربي.
13. حمد حسن علوي (2001) . علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية . القاهرة :دار  
الفكر العربي للنشر.
14. د/كمال درويش , أمين الخولي (1990) . أصول الترويح و أوقات الفراغ القاهرة :دار  
الفكر العربي
15. سعد حسين العزة (2000) الإعاقة الحركية و الحسية عمان :دار النشر و التوزيع

16. صالح عبد الله الزغبى , احمد سليمان العواملة (2000) التربية الرياضية للحالات الخاصة , ط.1 عمان :دار الصفاء
17. عباس عبد الفتاح رملي ,محمد ابراهيم شحاتة (1991) .اللياقة و الصحة . القاهرة :دار الفكر العربي
18. فاروق الروسان (1998)سيكولوجية الأطفال الغير عاديين. الأردن:دار الفكر للطباعة و النشر
19. لطفي بركات أحمد .الرعاية التربوية للمعوقين عقليا.
20. لطفي بركات أحمد (1984).الرعاية التربوية للمعوقين عقليا دار المريخ للنشر.
21. ماجدة السيد عبيد (2000)الإعاقة العقلية .عمان,الأردن :دار الصفاء للنشر و التوزيع.
22. محمد الحماحمي , امين انور الخولي (1990) اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي
23. محمد عادل خطاب .النشاط الترويحي و برامجه .,مكتبة القاهرة الحديثة.
24. محمد نجيب توفيق (1967) الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع ط1 مكتبة القاهرة الحديثة.
25. مروان عبد المجيد إبراهيم (1997) الألعاب الرياضية للمعوقين . عمان , الأردن :دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع
26. مريم السيد (2007) جامعة الإسراء إلى المهارات الحياتية , العدد . 47 مجلة إتحاد الجامعات العربية.
27. وائل محمد مسعود .(2002) , الأجهزة التعويضية و الوسائل المساعدة لذوي الإحتياجات الخاصة . الرياض :اكاديمية التربية الخاصة.

- 1.F . balle and al . (1975). Ecylopedie de la sociologie .  
paris :laibririe larousse.
- 2.A.stor :U.C.L :ET outer . (1993). Activité physiaque et sportives  
adaptées pour personne handicapé mentale . Belgique : print  
marketing sprl.
- 3.Roi Randain : (1993) . sur le chemin de sport avec les personnes  
handicapes physique. Plint marketing sport
- 4.Serae moyenca (1982) Sociologie et action sociale . bruxelle :  
edition labor

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحية طيبة و بعد

في إطار تحضير مذكرة ليسانس في النشاط الحركي المكيف نتوجه إليك بهذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الفقرات و التي تقيس المهارات الحياتية , فنرجو منك أن تقرأ كل فقرة و تضع إشارة (-) في خانة ما من الخانات الخمس , و اعلم انه لا توجد إجابات صحيحة و اخرى خاطئة و إنما هي تعبر عن شعورك لا غير , كما ان معلوماتك ستستعمل في بحث علمي فقط , و بهذا تكون قد ساهمت في إنجاز هذا البحث , و انت مشكور على ذلك , إليك منا أطيب الأمانى و الشكر.

-الجنس :..... :السن:..... نوع الرياضة:.....

توزيع العبارات	العبارة : القدرة على التواصل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أظهر اهتماما و إصغاء غير متقطع عند الاستماع للجوانب الفنية و القانونية للأداء					
02	أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم					
03	أظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
04	أفوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح					
	التعاون					
05	أحترم أفكار الآخرين و أتقبلها					
06	أتحلى بروح الانتماء للجماعة					
07	أتحمل ضغط التمرين مع أعضاء					

					الفريق	
					08	أتفاوض مع الآخرين حول مواقف اللعب المختلفة
						<b>تقبل الاختلاف مع الآخرين</b>
					09	أعامل الآخرين بطريقة لائقة و مؤدبة
					10	أتجنب إلقاء اللوم على الآخرين عند الخسارة
					11	لدي القدرة في إقامة علاقة مع الآخرين و المحافظة عليها
					12	أخذ آراء الجميع في الاعتبار عند التعليق عن أداء الآخرين
						<b>الثقة بالنفس و تقدير الذات</b>
					13	أقبل المديح بدون حرج و أمدح الآخرين
					14	أقبل النقد البناء و أنتقد الآخرين بشكل بناء
					15	أتحديث بوضوح و بكل انفتاح مع الآخرين
					16	أنا راض بالطريقة التي أعامل بها الآخرين
						<b>حل المشكلات و التفكير</b>
					17	أكتشف في الأداء عيوباً لا يستطيع زملائي كشفها
					18	أتعاش مع الفكرة أو المشكلة لدرجة أنني أحسها جزءاً مني
					19	لدي القدرة على التفكير بطريقة مستقلة
					20	لدي القدرة على تقديم أفكار ناقدة و مفيدة للآخرين
						<b>المهارات البدنية و المهارية</b>
					21	أمتلك المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة
					22	أكتسب عناصر اللياقة البدنية
					23	لا أستطيع المحافظة على الوزن المناسب
					24	لدي القدرة على تعلم المهارات الأساسية بسهولة

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: مقارنة بين الرياضيين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات الحياتية

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية المهارات الحياتية لدى فئة المعاقين حركيا وذلك من خلال و ذلك من خلال دراسة بعض المهارات نذكر منها ما يلي :

مهارة التواصل و التعاون

مهارة حل المشكلات و التفكير

كما تهدف أيضا هذه الدراسة إلى الإهتمام بهاته الفئة لما لها من اضطرابات و مشاكل تقدم بعض الاقتراحات من اجل تدارك النقائص و تجاوز المعوقات التي تحول دون تنمية المهارات الحياتية للمعاق حركيا.

### فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا في المهارات الحياتية لصالح الأسوياء.

#### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص التواصل لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص التعاون لصالح الأسوياء.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص تقبل الإختلاف مع الآخرين لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص الثقة بالنفس لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص حل المشكلات و التفكير لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص المهارات البدنية و المهارية لصالح الأسوياء.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسوياء و المعاقين حركيا فيما يخص جميع الأبعاد لصالح الأسوياء.

### إجراءات الدراسة الميدانية

**عينة الدراسة:** تمت الدراسة على عينة من الأسوياء والمعاقين حركيا الممارسين للنشاط البدني الرياضي على مستوى بعض المراكز بدائرة المحمدية ، تم اختيارها بالطريقة مقصودة لمعرفة المقارنة بين الأسوياء والمعاقين حركيا في المهارات الحياتية الممارسين للنشاط البدني والرياضي على مستوى دائرة المحمدية ، حيث تم توزيع المقياس عليهم.

**المجال المكاني:** أجريت هذه الدراسة في دائرة المحمدية مركز الإعاقة الحركية

**المجال الزمني:** أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2020/2019، وتمت بالضبط من 2019/08/30 إلى 2019/09/08.

## المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

و تم توزيع المقياس على العينة من 2019/08/26 إلى 2019/08/29 ، و كذا استرجاعها و تحليل نتائجها.

## الإقتراحات و التوصيات:

- توفير الوسائل و الأدوات اللازمة للقيام بالنشاط البدني المكيف على أحسن وجه بالنسبة لفئة المعاقين حركيا لما له من فوائد بدنية نفسية و مهارية على هذه الفئة من المجتمع.

- إجراء بحوث و دراسات تخص الفئات الأخرى من ذوي الإحتياجات الخاصة.  
- إدراج أكثر من حصة واحضة للأنشطة الرياضية في الجدول الأسبوعي للمعاقين حركيا.