

موضوع بحث لنيل شهادة ليسانس تخصص نشاط حركي مكيف تحت  
عنوان :

**دور الألعاب المائية في تحسين بعض  
المهارات الحركية في السباحة لدى المعاق  
حركي**

بحث إشراف :

د/حرباش

من إعداد الطالبة:

مهني عمر فاروق

إبراهيم.

بلحاج شرين

بن نعوم محمد العربي

السنة الجامعية: 2017-2018

## قال الله تعالى

بسم الله الرحمن الرحيم

(و أنزل الله عليك الكتاب و الحكمة و علمك ما لم تكن تعلم و كان فضل الله عليك عظيما .) (سورة النساء الاية 113)

صدق الله العلي العظيم

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ( و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا )

إلى التي أوصاني بها المولى عز وجل خيرا و برا التي حملتني و هنا على و هن إلى التي  
سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب و الحنان إلى رمز الصفاء و الوفاء و  
العطاء إلى أمي الغالية ( حورية ) حفزها الله و رعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى رمز العز و الشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم إلى  
أبي العزيز محمد حفظه الله و أطال في عمره

و إلى إخوتي : حسام – عبد النور- سمية .

تحية تقدير و عرفان لكل من العم الذي كان يلعب دور الوالد ( مكي ) و العم ( بالقاسم )

ادعوا الله إن يطيل في عمرهما

إلى الأصدقاء و اللذان كانوا سندي الدائم في مسيرتي الدراسية و اللذان أعاناني بكل ما  
احتاج (محمد-وليد)

و إلى الذين لم يذكرهم اللسان و يذكرهم القلب و إلى كل من كان له الفضل في انجاز هذا  
المشروع و بالخصوص الأستاذ حرباش إبراهيم و الأساتذة زبشي نور الدين – سيفي  
بالقاسم

و طالبة خوله و رفيقتي في العمل شربن

و في الأخير أدعوا الله أن يتغمد روحها و يسكنها فسيح جنانه إلى الجدة الغالية التي كانت  
كتاب مفتوح في حياتها تعلمت منه كثير من الدروس و أعانتني في جميع الظروف وكانت  
الدرع الحامي لي عندما تقسوا الحياة .

مهني عمر الفاروق



## الإهداء

قال تعالى : ( و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا )  
لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها  
في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في  
بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد  
وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس  
... رسالة في الحياة  
إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

اهدي مشروع تخرجي هذا الى من احمل اسمه بكل افتخار والدي العزيز وإلى بسمه الحياه  
وسر الوجود وإلى معنى الحب والحنان أمي الحبيبه الغالية و أخي العزيز

والى زوجي شريك حياتي و من سيكون لي خير رفيق في هذا الطريق إنشاء الله

الى كل أصدقائي واخوتي الاعزاء الذين وقفو بجانبني طوال مسيرتي الدراسييه هذه الوقفة  
التي لطل ما تمنينا ان نقفها والثمار التي قد حان اقتطافها

بلحاج شيرين

## كلمة شكر

قال تعالى : ( و قال رب أوزعني إن اشكر نعمتك التي أنعمت وعلى والدي وأن

أعمل صالحا ترضا و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ) .

أولا و قبل كل شيء نشكر الله تعالى و نحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل .

التواضع الذي نسمى فيه إننا استفدنا و افدنا غيرنا نتقدم بشكر الجزيل إلى كل من

الدكتور المشرف حرباش إبراهيم و الدكتور المساعد زبشي نور الدين على معاونتهم

الصادقة و ملاحظاتهم العلمية القيمة و المناقشة الجادة و تشجيعهم الكبير لنا .

مهني عمر الفاروق

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	البحث
أ	آية	
ب	شكر و عرفان	
ح	إهداء	
د	قائمة المحتويات	
ش	قائمة الجداول و الصور	
	الملخص	
	التعريف بالبحث	
02	المقدمة	
03	الإشكالية	
04	فروض البحث	
04	أهداف البحث	
05	أهمية البحث	
06	مصطلحات البحث	
07	دراسات السابقة و المشابهة	
	الباب الأول: الدراسة النظرية	
	الفصل الأول: الإعاقة الحركية	
15	تمهيد	
16	مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة	
16	تعريف الإعاقة	<b>1</b>
18	تعريف المعاق	<b>2</b>
18	مفهوم الإعاقة الحركية	<b>3</b>
18	تعريف الإعاقة الحركية	<b>1/3</b>

19	تقسيمات الإعاقة الحركية	4
20	تصنيفات الإعاقة الحركية	5
23	العوامل المسببة للإعاقة الحركية بصفة عامة	6
23	أسباب وراثية مباشرة وغير مباشرة	1/6
23	أسباب تحدث أثناء الولادة	2/6
23	نسبة انتشار الإعاقة الحركية	7
23	تشوه الأطراف	8
24	أشكال تشوه الأطراف	1/8
24	أسباب الإصابة تشوه الأطراف	2/8
25	طرق الوقاية من الإعاقة الحركية	9
25	الوقاية الأولية	1/9
26	الوقاية الثانوية	2/9
26	الوقاية الثلاثية	3/9
27	الرياضيات المناسبة للإعاقة الحركية	10
28	كيفية تنمية القدرات البدنية	11
30	خلاصة	
	<b>الفصل الثاني: التأهيل الرياضي المائي و المهارات الأساسية في السباحة</b>	
31	تمهيد	
32	لمحة تاريخية عن رياضة السباحة	1
32	تعريف السباحة	2



33	مجالات السباحة	3
33	السباحة الترويحية	1/3

33	السباحة للخوارج (المعوقين)	2/3
34	السباحة الإيقاعية (التوقيتية)	3/3
34	السباحة التعليمية	4/3
34	السباحة التنافسية	5/3
34	فوائد ممارسة السباحة	4
36	مراحل تعلم السباحة	5
38	التأهيل	6
38	التأهيل الرياضي	7
39	الأسس العلمية للتأهيل و العلاج الرياضي	8
40	التأهيل و العلاج المائي	9
41	التدريبات التأهيلية	10
43	خلاصة	
	الباب الثاني : الدراسة التطبيقية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الدراسات الميدانية	
46	تمهيد	
46	منهج البحث	1
46	الدراسة الاستطلاعية	2
47	خطوات إجراء البحث	2/2
47	الخطوة الأولى	1/1/2

47	الخطوة الثانية	2/1/2
47	الخطوة الثالثة	3/1/2

47	الخطوة الرابعة	4/1/2
48	عينة البحث	3
49	الحالة	4
50	مجالات البحث	5
50	المجال الزمني	1/5
50	المجال المكاني	2/5
50	المجال البشري	3/5
50	المنهج المتبع	4/5
51	أدوات البحث	6
51	البرنامج التأهيلي	1/6
55	التنفس	1/1/6
55	الطفو	2/1/6
55	التوازن	3/1/6
56	التنقل في الماء	4/1/6
56	شبكة الملاحظة	2/6
58	الوسائل البيداغوجية	3/6
59	صعوبات البحث	7
الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج		
60	تمهيد	

60	ملاحظة قبلية	1
61	ملاحظة بعدية	2

62	مناقشة النتائج بالفرضيات	3
63	الاستنتاجات العامة	4
64	اقتراحات و توصيات	5
65	خاتمة	

## قائمة الصور

رقم الصفحة	عنوان الصورة	
52	الصورة (01): توضح عملية الطفو	01
53	الصورة (02): توضح قابلية التوازن في الماء	02
54	الصورة (03): توضح عملية التنقل في الماء	03

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
56/55	الجدول (1): جدول 1 يمثل البرنامج التأهيلي .	01
57	الجدول (2): جدول 2 يمثل شبكة الملاحظة.	02
59	الجدول (3) : يبين قيم الملاحظات القبليّة .	03
60	الجدول (4) : جدول قيم الملاحظات البعدية.	04

## ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى تفعيل الوحدات المائية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى المعاق حركيا خلال متابعة الباحثين الميدانية لهذه الشريحة ذات إعاقة حركية نوع تشوه خلقي على مستوى أطراف اليدين و الرجلين لاحظوا بان للسباحة بصفة عامة و للألعاب المائية بصفة خاصة لها دور كبير في تطوير الجانب المهاري لهاته الفئة و لقله دعم هذا الرأي رأوا أن دراسة المشكلة تكمن في وضع برامج تأهيلية مائية لمت لهاته الفئة للتحسين من لياقته من الناحية الحركية و الفسيولوجية .

تجلت أهمية البحث في دراسة دور الألعاب المائية تحسين بعض المهارات الحركية في السباحة , استخدم الباحثين المنهج التجريبي عليهم و اشتملت عينة البحث دراسة حالة تعاني من إعاقة حركية ذات تشوه خلقي على مستوى أطراف اليدين و الرجلين تم اختيرت هاته العينة لمعرفة مدى تأثير البرنامج التأهيلي عليهم , في بعض المؤشرات البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية في السباحة , مع مراعاة الأسس العلمية للتمارين من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية , و اعتمدوا في تحليلهم للنتائج على الملاحظة والتحليل ومن أهم النتائج إسهام البرنامج التأهيلي المائي في تحسين بعض المهارات الحركية كالقدرة على الطفو بالوضعية الصحيحة و لمدة أطول دون مشاكل في التوازن أو في التنفس , و التنقل في الماء باستعمال الأطراف الأربعة مع العمل المتجانس بين الجزء العلوي للجسم و الجزء السفلي و القدرة على تخزين الكمية المناسبة من الأكسجين داخل الرئتين للقيام بأي نشاط داخل الماء

ونطمح أن يكون الموضوع هذا البحث موضوعا جذابا للباحثين و الخبراء مستقبلا لما لع من أهمية كبيرة علي المعاق حركيا سواء من الناحية العلاجية أو التأهيلية و الفوائد الجسدية و النفسية و الاجتماعية التي تعود على المعاق , ونرجو من ذوي الإختصاص تطوير البرامج و الوسائل الخاصة بالعلاج المائي .

## Résumé de la recherche

L'étude vise à activer les unités d'eau pour améliorer certaines compétences de base en natation des personnes handicapées.

Dans le suivi des chercheurs sur le terrain de ce groupe présentant une déficience motrice de type difformité congénitale au niveau de

Les mains et les pieds ont remarqué que la natation en général et les sports nautiques en particulier avaient un rôle important à jouer.

Dans la fuite des hommes de métier de cette catégorie et le manque de soutien à cette vision, ils ont constaté que l'étude du problème réside dans

Programmes de réhabilitation de l'eau pour cette catégorie afin d'améliorer leur condition physiologique et physiologique.

L'importance de l'étude pure du rôle des jeux d'eau a amélioré certaines habiletés motrices en natation,

La méthode expérimentale a été incluse dans l'échantillon, l'échantillon pur comprenant une étude de cas présentant un trouble de la motricité

Des congénitaux au niveau des mains et des jambes des deux hommes ont été sélectionnés pour mesurer l'impact de la réhabilitation du programme.

Dans certains indicateurs physiques associés aux compétences en natation, en tenant compte des bases

Etudes scientifiques sur les exercices de vérité, de patience et d'objectivité, et adoptées dans leur analyse des résultats d'observation

L'analyse des résultats les plus importants du programme de réhabilitation des eaux consiste en l'amélioration de certaines capacités motrices telles que la capacité.

Flotter dans la position correcte et plus longtemps sans problèmes d'équilibre ni de respiration ni de mouvement dans l'eau

Utilisation des quatre membres avec travail homogène entre la partie supérieure du corps et la partie inférieure et la capacité de

Stockez la quantité appropriée d'oxygène dans les poumons pour effectuer toute activité dans l'eau.

Nous espérons que ce sujet sera attrayant pour les chercheurs et les experts à l'avenir en raison de son importance.

Idéal pour les handicapés physiques, à la fois en termes de traitement ou de rééducation et d'avantages physiques et psychologiques

Problèmes sociaux appartenant aux personnes handicapées et nous espérons que les spécialistes élaborent des programmes et des moyens spéciaux

Traitement de l'eau.





### المقدمة:

حددت منظمة الصحة العالمية نسبة انتشار الإعاقة بجميع فئات بين الأطفال في البلاد المتقدمة بحوالي 10% و في البلاد النامية بحوالي 12% يستلزم معه ضرورة تعريف و تحديد مفهوم هذه الكلمة و يعتبر تحديد المفاهيم أمرا ضروريا في الدراسات العلمية و لذلك كان لزاما علينا صياغة المفاهيم المستحدثة بدقة و وضوح و على ذلك فالمعوقون هم الأفراد الذين يواجهون مشكلات و صعوبات في التكيف مع البيئة التي يعيشون فيها بسبب عجز عضوي أو سبب خصائص سلوكية يتصفون بها مما يجعلهم يختلفون عن غيرهم و مما يستلزم برامج خاصة بهم المعاق بشكل خاص هو ذلك الذي تعوقه قدراته الخاصة عن النمو السوي إلا بمساعدة خاصة فهو يعاني من صعوبة في السمع أو الكلام أو الأبصار أو الحركة أو التعليم و بسبب حالات الإعاقة هذه لاستطيع هؤلاء الأشخاص القيام بأشياء التي يمكن لأمثالهم في نفس الجنس و السن القيام بها و من بين هذه الإعاقات إعاقة حركية.

( د/حسين عبد الحميد أحمد رسوان 23 – 30 صفحة )

عرف رسوان الإعاقة الحركية بأنها حالات الأشخاص الذين يعانون من إشكال معين في قدرتهم الحركية بحيث يؤثر ذلك على نموهم الانفعالي و العقلي و الاجتماعي و تنطوي حالات الاضطرابات الحركية أو الإعاقة العقلية تحت هذا المفهوم مما يتطلب الحاجة إلا التربية الخاصة .

أما فهمي فقد عرف المعوق بأنه فرد الذي لديه عيب يتسبب في عدم إمكانية قيام العضلات أو العظام أو المفاصل بوظيفتها العادية و تكون هذه الحالة إما ناتجة عن حادثة أو مرض أو تكون خلقية (الطبيعة 1 2006 م-1426هـ إبراهيم محمد صالح صفحة 16) و لهذا عمل العلماء على إيجاد طرق لتخفيف من هذه الإعاقة بعد دراستهم لهذه الظاهرة بأسس علمية و من بين هذه الطرق التوجه للرياضات و من بينها رياضة السباحة و التي هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الأحواض المائية الأنهار البحار و المحيطات ) ة التي يكون بها وضع الجسم أفقي و من أنواعها السباحة الجانبية و الحرة و على الظهر و الصدر و الفراشة و أنواع أخرى و لأهمية هذه الرياضة في حياتنا اختيرت ضمن الألعاب الاولمبية الدولية منذ بدايتها و اعتمد الاتحاد الدولي بالسباحة بأربعة طرق للمنافسات .

(1.30-23 حسين عبد الحميد رسوان ص / د .)

### أهمية البحث :

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع جد هام متعلق بمدى تأثير الوحدات التأهيلية في الوسط المائي في تحسين مستوى المهارات الأساسية في السباحة لدى المعاقين حركيا الشئ الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه هذه الوحدات للمعاقين حركيا ذات تشوه خلقي و التخفيف من إعاقتهم الحركية بالإضافة إلى الفوائد النفسية و هي تدعم بصفة كبيرة الجوانب البدنية و الجسمية للمصاب و جاءت من اللازم التعرف على تأثيرات البدنية و الجسمية الايجابية التي تقدمها الوحدات التأهيلية و هذا لن يتم حتى يكون وعي الأستاذ و كذا أولياء الأمور و المصابين بالإعاقه الحركية بالأهداف العامة و الشاملة للوحدات التأهيلية كاملا .

كما أننا أيضا نسعى وراء التعرف و التعمق اكثر في دور الوحدات التأهيلية في الوسط المائي و أثرها في تحسين المهارات الأساسية في السباحة للمعاقين حركيا , و بما أننا طلبة مقبلين على التخرج و رغبنا في الاحتكاك بهاته الفئة المعينة كوننا سنتعامل معها في المستقبل .

### أسباب اختيار الموضوع :

- الرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعاتنا.
- كون هذا الموضوع جديد و لم يتم التطرق إليه بعد .
- لفت السلطات المعنية بهاته الفئة التي تحتاج إلى دعم مادي و معنوي .
- إدراج هذه الفئة المنعزلة داخل المجتمع .

### أهداف اختيار البحث :

- نهدف من خلال دراستنا الى معرفة دور الالعاب المائية في تحسين مستوى المهارات  
التعريف بالبحث

الأساسية في السباحة مستوى المهارات الأساسية في السباحة لدى المعاقين حركيا للإشارة الى  
السلطات المعنية بالاهتمام بهاته الفئة التي تحتاج إلى دعم مادي و معنوي مع الفات نظر  
مختلف الأفراد كونهم في مجتمع واحد و عدم النظر إلى الفرد المعاق كفرد غريب خارج نطاق  
العادي و الهدف من موضوعنا هو هدف علمي و من بين الأهداف :

- محاولة الوصول إلى تقديم مجموعة من الاقتراحات و التوصيات التي قد تساعد المصاب  
بالإعاقة الحركية و تحقيق توازنه و تعايش مع إعاقته .

- معرفة تأثير الوسط المائي على المعاقين حركيا .

- معرفة دور الوحدات التأهيلية في تحسين مستوى المهارات الأساسية في السباحة للمعاقين حركيا .  
- التعرف أكثر على هذه الفئة و التعرف على أسباب إصابتها بهذه الإعاقة

- وضع برنامج علاجي لتحسين قدرات المعاقين حركيا .

### مصطلحات البحث :

#### الإعاقة الحركية :

**لغة:** إعاقة الشيء يعوقه عوقا , و التعرق يعني المنع و الاستعمال يمنعه من أداء نشاطه بكيفية

عادية سواء هذا العائق ماديا أو جسديا حسب أي كل المعوقات و العوائق التي تقف في طريق

الشخص سواء داخلية أو خارجية .(قاموس ابن منظور جمال الدين , لسان العرب , الطبعة

يولاف 1983)

**اصطلاحا :** هي عائق جسدي يمنع الفرد من القيام بوظائف حركية أو حسية أو كليهما معا .

مصحوبة باختلاف في التوازن الحركي و يحتاج الفرد المصاب الى برامج نفسية و طبية و

## التعريف بالبحث

اجتماعية و تربوية و معنوية لمساعدته على تحقيق أهدافه في حياته .(سعيد حسن العزة – الإعاقة الحركية الحسية دار الثقافة للنشر و التوزيع الطبعة 1 الإصدار الأول 200 صفحة 12) **إجرائيا :** عبارة عن عجز و اضطراب أو خلل أو نقص قد يكون جسديا أو عقليا أ و حسيا أو نفسيا يكون كلي أو يكون جزئي يمنع افرد القيام بوظائفه اليومية و ممارسة شؤونه الحياتية و قد تكون الإعاقة خلقية أو مكتسبة.

### النشاط البدني المكيف :

**اصطلاحا :** يعرف "ستور" النشاط البدني المكيف بأنه كل الحركات و التمرينات و كل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في دراتهم من الناحية البدنية الحسية و العقلية و ذلك بسبب تلف أو إصابة بعض الوظائف الجسمية الكبرى (العزة , 2009 – صفحة 194- مدخل التربية الخاصة دار الثقافة للنشر و التوزيع ط 01).

**إجرائيا :**النشاط البدني المكيف هو مجموعة أنشطة الرياضية التي يتم تعديلها و تكيفها بما يتماشى مع ذوي الاحتياجات الخاصة حسب الإعاقة و شدتها.

### دراسات مشابهة :

#### دراسة 1:

دور النشاط البدني المكيف في تنمية سمات الدافعية لذوي الاحتياجات الخاصة – إعاقة حركية.

إعداد الطالب : فراحي بلال

السنة : 2014-2015

مشروع مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوت و تقنيات نشاطات البدنية و رياضية.

## **التعريف بالبحث**

---

دراسة ميدانية أجريت على بعض الأندية ولاية الجزائر 17-45 سنة .

التساؤل العام : هل النشاط البدني الرياضي المكيف دور في تنمية سمات الدافعية لدوي الاحتياجات الخاصة .

### **التساؤلات الجزئية :**

- هل يساعد النشاط البدني المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدوي الاحتياجات الخاصة
- هل يساهم النشاط البدني المكيف في تنمية الحاجة لانجاز لدوي الاحتياجات الخاصة
- هل يساعد النشاط البدني المكيف في ضبط النفس لدوي الاحتياجات الخاصة

### **الفرضية العامة :**

للنشاط البدني المكيف دور في تنمية السمات الدافعية لدوي الاحتياجات الخاصة .

### **الفرضيات الجزئية :**

- يساعد النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الثقة بالنفس لدوي الاحتياجات الخاصة .
- يساهم النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية الحاجة للانجاز لدوي الاحتياجات الخاصة .
- يساعد النشاط الرياضي المكيف في ضبط النفس لدوي الاحتياجات الخاصة.

### **أهداف البحث :**

- معرفة تاثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية سمات الدافعية لدوي الاحتياجات الخاصة .

- إبراز مدى أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في مساعدة المعاقين حركيا  
**التعريف بالبحث**

---

على تحسين حالتهم النفسية و الصحية .

- معرفة آراء المدرسين ودوي الاحتياجات الخاصة و انطباعهم حول ممارسة

النشاط البدني المكيف .

- التعرف بأهمية النشاط البدني المكيف و دوره في تغيير نظرة المعاق حركيا

لمظهره و صورة جسمه و تقبله لما هو عليه .

- إعطاء صورة واضحة حول تأثير الايجابي لممارسة الرياضة و مدى مساهمتها في مساعدة

دوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة حركية) على التكيف داخل محيطه الاجتماعي و توضيح ميوله

نحو الجانب المعدل لهذا النشاط بغية الترفيه عن النفس و تجاوز ضغوط الإعاقة .

- المنهج : وصفي .

- عينة البحث : عينة عشوائية 6 مدرسين من بينهم 2 من دوي الاحتياجات الخاصة.

المجال المكاني : ثلاثة أندية بولاية الجزائر العاصمة .

المجال الزمني : 2014 – 2015 م.

- الأدوات : الاستبيان و مقياس الدافعية .

**اقتراحات و توصيات :**

- تشكيل لجان من دوي الاختصاص تحت إشراف الوزارة الوصية لإعداد المناهج الدراسية و تكييفها حسب نوع و درجة الإعاقة .

- إحصاء المعوقين ضمن برنامج الإحصاء السكاني و ذلك لمساعدة في وضع الخطط و البرامج في مجال الرعاية و التأهيل – تركية على أهمية التعاون الإقليمي

و الدولي في مجال المعاقين كأداة لتعزيز خطط و برامج العمل مع هذه الفئة .

- تعزيز دور الأسرة و المجتمع في رعاية و تربية هذه الفئة.

## التعريف بالبحث

---

- عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف التخصصات و مختلف أنواع الإعاقة في إطار

النظام الدولي الجديد ( ل-م-د) و بأخص تكوين مكونين أكفاء و مختصين في

النشاط البدني المكيف .

الدراسة 02 :

اسم و لقب الباحث : هشام لوح .

عنوان الدراسة : أثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا .

تاريخ الدراسة : 2003 – 2004 م.

مستوى الدراسة : دكتوراه .

مشكلة الدراسة : مامدى تأثير النشاط الحركي في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا .

هدف البحث : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا .

فرضيات الدراسة : تم صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي :

- تمارين بدنية مستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل ايجابي

على تنمية مؤشر الاتزان العضلي .

- اقتراحات و معايير بطارية الاختبارات خاصة بمعوقين بالشلل الدماغي يساعد

في حل المشكلة .

المنهج : المنهج تجريبي .

عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفل من الأطفال

---

## التعريف بالبحث

المصابين بالشلل الدماغى مقسمة إلى مجموعات تجريبية و ضابطة على حسب شدة الإعاقة ( متوسطة – بسيطة – شديدة).

#### أدوات البحث :

- الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلي
- مقابلات شخصية مع أساتذة و أطباء مختصين

#### أهم الاقتراحات :

- تشكيل لجان من دوي الاختصاص تحت إشراف الوزارة الوصية لإعداد المناهج الدراسية و تكييفها حسب نوع و درجة الإعاقة .
- إدراج برنامج بالتربية البدنية و الرياضية في المقررات الدراسية في مراكز المتخصصة و إجبارية التدريس .
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد مقرر التربية البدنية و الرياضية بالمراكز المتخصصة .

#### الدراسة 03 :

موضوع البحث لنيل شهادة الليسانس تخصص نشاط حركي مكيف تحت عنوان :

مدى فعالية الأنشطة البدنية و الرياضية على تنمية بعض القدرات الحركية لدى

المصابين بالإعاقة الحركية دراسة ميدانية بمركز صغار المعاقبين حركيا (15-12).ولاية تيارت.

إعداد الطلبة : محفوظ عابد محمد – مقراني محمد .



التساؤل العام : هل لممارسة الأنشطة الرياضية دور في تنمية بعض القدرات

الحركية للمصابين بالإعاقة الحركية في مرحلة متراوحة ما بين (12 – 15).

الأسئلة الجزئية :

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الطفل المعاق حركيا على اكتساب المرونة

- هل ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تساعد الطفل المعاق على اكتساب الرشاقة

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية تساعد الطفل المعاق على اكتساب القوة

الفرضية العامة : للأنشطة الرياضية أثر بارز في إنماء و تحسين بعض القدرات الحركية لدى

المعاقين حركيا .

الفرضيات الجزئية :

- للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة المرونة .

- للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة الرشاقة .

- للأنشطة الرياضية دور في تنمية صفة القوة .

أهداف الدراسة :

الرغبة في معرفة فاعلية و ناجعة الأنشطة البدنية في تنمية بعض القدرات الحركية

لدى المصابين بالإعاقة النصفية على مستوى مركز صغار المعاقين حركيا

(15سنة).

- الكشف عن فعالية الأنشطة الرياضية البدنية في إنماء بعض القدرات الحركية لدى فئة

## التعريف بالبحث

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم التأثيرات البدنية في الرياضة .
- محاولة الوصول إلى بعض المقترحات .
- السعي إلى إيجاد و معرفة بعض القدرات الحركية لدى عينة البحث .

### منهج البحث: تجريبي

عينة البحث : عينة عشوائية 30 طفلا كعينة للدراسة .

المجال البشري : 30 تلميذا – 15 عينة ضابطة – 15 عينة تجريبية أعمارهم (12-15 سنة)

المجال المكاني : ساحة و ملعب مركز المعاقين حركيا بالسوقر تيارت .

المجال الزمني : (2015- 2016)

الاختبارات المستخدمة : اختبار الرشاقة – اختبار المرونة – اختبار القوة

### اقتراحات :

- إجراء دراسة على عينة أخرى بنفس البرنامج .
- إيجاد اختبارات مقننة للنواحي البدنية لصغار المعاقين حركيا .
- تأكيد على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى المتمثلة بالقوة و المرونة و الرشاقة .
- اقتراح دورات و مناقشات رياضية محلية قصد تدعيم و اكتساب روح التنافس لدى المعاقين حركيا .
- إدراك أهمية ممارسة الرياضة و النشاطات البدنية في هذه المرحلة العمرية و تطوير النمو من كل الجوانب .

## التعليق على الدراسات :

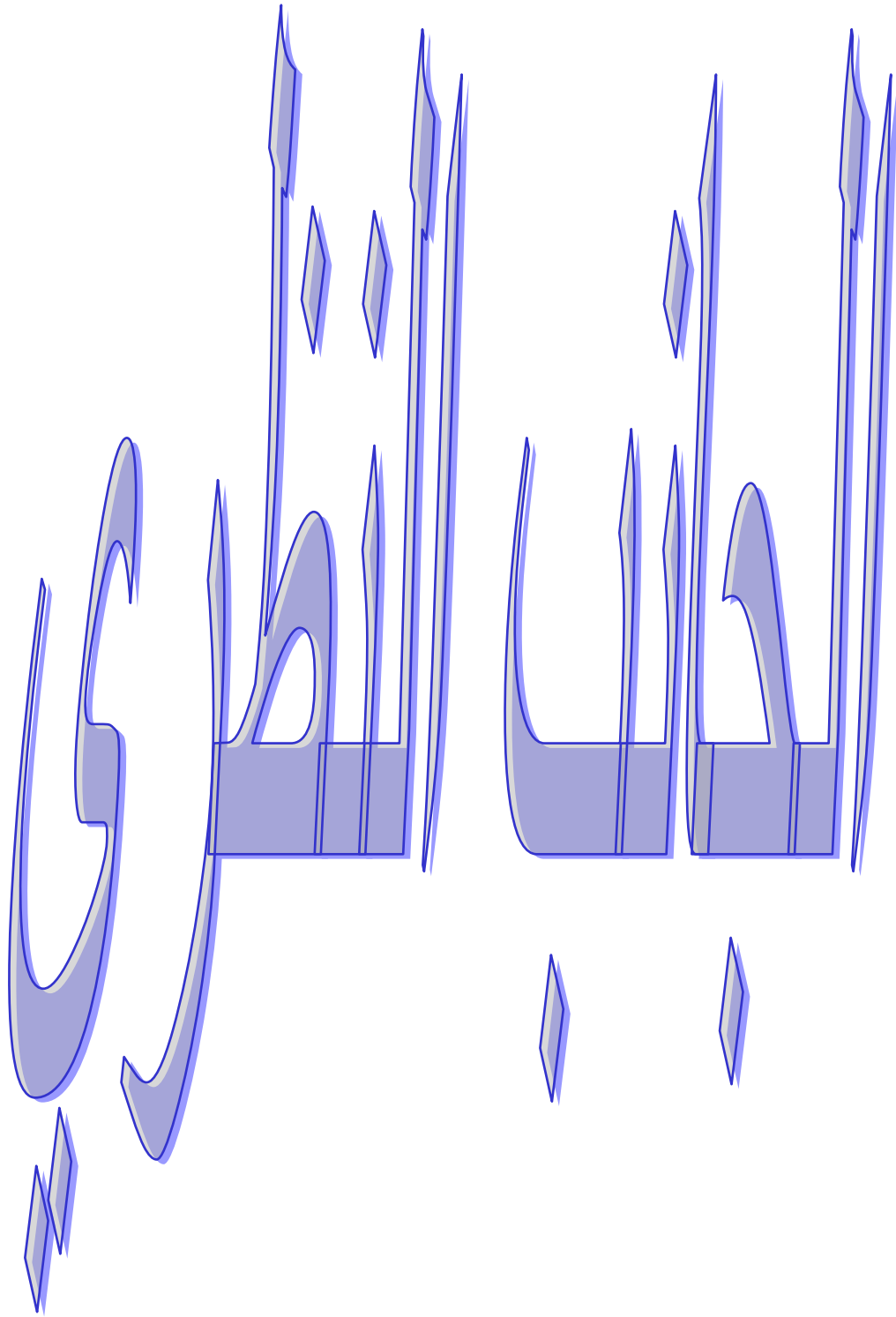
كل الدراسات كانت تصب في موضوع واحد هو الإعاقة الحركية بحيث أن جل  
التعريف بالبحث

---

الدراسات تناولت أحد متغيرات البحث و هي الإعاقة الحركية فكلها اهتمت  
بالمواضيع الاجتماعية بحيث أن معظمها اتخذت المنهج التجريبي في دراسة البحث  
ماعدا الدراسة الأولى التي استخدمت المنهج الوصفي و استخدمت الاستبيان و  
لأداء البحث أما فيما يخص الدراسة الثانية فاستعملت أداة البحث اختبارات البدنية  
لقياس مؤشرات الاتزان العضلي إضافة إلى مقابلة شخصية أما الدراسة الثالثة  
استعملت الاختبارات التالية: (اختبار الرشاقة – المرونة و القوة ) أما فيما يخص  
حجم العينة فقد تتباين من دراسة إلى أخرى بحيث أن كل الدراسات كانت طريقة اختيار العينة  
بطريقة عشوائية بسيطة إضافة إلى أن الدراسة الحالية تعتبر دراسة تابعة للدراسات السابقة .أما فيما  
يخص بالتوصيات و اقتراحات كلها كانت توصي بوضع برنامج تأهيلي لمعالجة المصابين و تشكيل  
لجان من ذوي الاختصاص تحت إشراف الوزارة الوصية لإعداد المناهج الدراسية و عقد اتفاقيات  
تعاون مع مختلف الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات و  
مختلف أنواع الإعاقة في إطار النظام الدولي الجديد ,تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في  
تفضيل المعاقين و الاستعانة بالبرنامج التدريس المقترح في إعداد مقرر التربية البدنية و الرياضية  
بالمراكز المختصة .







الفصل الأول

1/ تمهيد :

لقد استحق الإنسان تكريم و تفضيل الله سبحانه وتعالى له على سائر المخلوقات لما وهبه من نعمة العقل وتفضيله بالعلم فالإنسان هو البنية الأساسية في بناء أي مجتمع , وهو احد أهم عناصر الإنتاج في المنظمة ومنشأة وقد يصاب بأحد الإعاقات التي تعوقه عن القيام بادوار الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والعمل والمجتمع ككل , كذلك فإن الإعاقة غالباً ما تؤثر سلباً على التوافق النفسي والاجتماعي لشخص معاق .

ومنه فقد يتغير مفهوم الإعاقة كثيراً خلال المدة الأخيرة بصفة جذرية فبعد إن كان الناس ينظرون إليها على أنها عاهة دائمة عقلية كانت أو جسدية , أصبح اليوم الشخص المعاق أو الشخص الذي يعاني من عجز إنسان عادي ولكن له احتياجات خاصة فقط . سنرى في هذا الفصل نظرة مجتمعات إلى المعوق وتحاول التطرق إلى أسباب المؤدية إلى الإعاقة وتحديد مفهومها وأنواعه وطرق الوقاية منها مع التركيز على الإعاقة الحركية باعتبارها موضوع الدراسة .



## 2/ مفهوم ذوي الاحتياجات الخاصة :

تباين آراء العلماء والباحثين عن تحديد المصطلحات والمسميات التي تشير إلى بعض الأفراد الذين يختلفون سلبيا عن غيرهم في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية أو مظهر من مظاهر النمو . ومن هذه المصطلحات ومسميات العجز, الضعف, الإعاقة , الاضطراب ولعل أهم ما يؤخذ على هذه المسميات تداولها بين الناس على أساس وصمة اجتماعية مما يترتب عليه انخفاض مستوى إدراك هؤلاء الأفراد لأنفسهم وتدني تقديرهم لذواتهم ومن تم تزايد الإحساس بالعجز والألم النفسي ، فضلا على هذه المسميات لا تفيد كثيرا لتحديد نواحي القصور التربوي التي يمكن من خلالها تحديد احتياجاتهم وخدمات الأزمات لهم . كذلك لم يتضمن هذه التسميات مظاهر الاختلافات كالتفوق العقلي والإبداع . لذا لجأ بعض الباحثين و العلماء إلى استخدام مصطلحات بديلة نعبر عن توجه منها الغير عادين ، أو ذوي احتياجات الخاصة الإشارة إلى من يعرف أدائه في جانب أو أكثر من شخصية عن متوسط أقرانه في جانب أو أكثر من شخصية عن متوسط أقرانه العاديين إلى حد الذي يلزم معه ضرورة تقديم خدمات ومظاهر عناية ورعاية خاصة لهم كخدمات التربوية أو طبية أو تأهيلية أو الاجتماعية أو النفسية .

وقد حدد المؤتمر القومي الأول للتربية الخاصة سنة 1995 مصطلح الفرد ذو الحاجات الخاصة : على انه كل فرد يحتاج إلى الخدمات ،الخاصة لكي ينمو يتعلم .أو يتدرب و يتوافق مع متطلبات حياته اليومية الأسرية أو المهنية ويمكن أن يشارك في عملية التنمية الاجتماعية و يقدر ما يستطيع وبأقصى طاقته كمواطن .

(23.24صفحة 1الرياض ط.أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وسيل إرشادهم تهاني محمد عثمان )\_

## 3/ تعريف الإعاقة:

تختلف وجهات النظر حول تحديد مفهوم الإعاقة وذلك يرجع إلى تعدد الأسباب وتنوع التخصصات المهنية العاملة في مجال رعاية وتأهيل المعاقين فهناك على سبيل المثال تعريفات الطبية وتربوية واجتماعية وأخرى قانونية لمصطلح الإعاقة نذكر على سبيل مثال

التعريفات التالية:

### 1-1 تعريف إسماعيل شرق :

الإعاقة هي عجز عن أداء الوظيفة ، وقد يكون العجز جسدي أو عقلي أو حسي أو خلقي.

### 1-2 تعريف محمد عبد مؤمن :

الإعاقة هي نقص أو قصور مزمن أو علة مزمنة تؤثر سلبا على قدرات ، الشخص الأمر الذي يحول بين الفرد ولاستفادة الكاملة من خبرات التعليمية والمهنية لي يستطيع الفرد العادي الاستفادة منها.

### 3-1 تعريف جمال محمد الخطيب :

الإعاقة حالة انحراف أو تأخر ملحوظ في النمو الجسدي أو الحسي أو عقلي أو السلوكي أو اللغوي أو تعليمي.

### 4-1 تعريف زهير أحمد :

الإعاقة هي كل ما يحد من قدرات الإنسان العقلية أو النفسية أو الجسدية ويجعله غير قادر على أن يمارس حياته الطبيعية المتوقعة سنه في حدود عمره وجنس وظروف البيئة.

### 5-1 تعريف المجلس العربي الطفولة :

الإعاقة حالة من قصور أو خلل في قدرات الجسمية .أو ذهنية .ترجع إلى عوامل وراثية أو بيئية تعوق الفرد على التعلم أو أداء بعض الأعمال التي يقوم بها الفرد السليم .

### 6/1 تعريف منظمة الصحة العامة WHO:

الإعاقة في حالة من عدم القدرة تلبية الفرد متطلبات أداء دوره الطبيعي في الحياة المرتبط بعمره وجنسيه وخصائصه الاجتماعية والثقافية وذلك نتيجة الإصابة أو العجز في الأداء الوظائف الفسيولوجية والسيكولوجية .

في ضوء التعريفات السابقة يمكن تعريف الإعاقة بأنها حالة من قصور أو ضعف أو العجز أو

نقص أو خلل في قدرات الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية ترجع إلى عوامل وراثية

أو بيئية أو الاثنين معا وتحده من قدرة الشخص على القيام بأدواره في العمل والحياة بالشكل

الطبيعي ومستقل .

(أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وسبل إرشادهم تهاني محمد عثمان. الرياض ط 1صفحة (23.24)

## 2- تعريف المعاق :

هو كل شخص مصاب بقصور كلي وجزئي بشكل مستقر في أي من حواسه أو قدراته الجسمية أو النفسية أو العقلية إلى المدى الذي يحد من إمكانيات التعلم أو التأهل أو العمل بحيث لا يستطيع تلبية متطلبات حياته العادية في ظروف أمثاله من الغير العادين كما أن كل فرد يعاني من العجز جسمي أو عقلي أو اضطراب في الوظائف النفسية ويحد من قدرته على تأدية دور الطبيعي في المجتمع قياسا ببناء سن وجنس في إطار المجتمعي والثقافي لذي يعيش فيه ، مما يستدعي تقديم خدمات خاصة تسمح بتنمية قدراته إلى أقصى حد ممكن وتساعد على تغلب على ما قد يواجهه من حواجز ثقافية أو تربوية أو اجتماعية أو مادية . ويعرف الأطفال المعاقين على أنهم تلك الفئة التي تحتاج إلى تربية خاصة .

(رعاية ذوي الاحتياجات في الإعلام أسامة حمدان الرقب الطبعة الاولى).

## 3- مفهوم الإعاقة الحركية:

يميل بعض إلى استخدام مصطلح العوق الجسمي على كل ما يصيب الجسم من اضطرابات في النمو أو الأمراض المزمنة أو صعوبات في أداء المهارات الحركية . وقد يرجع ذلك إلى مدى توسيع في السرد وتوضيح وتصنيف المشكلات .لذلك سنحاول الإشارة إلى معظم إصابات الجسم ليتمكن كل قارئ من التعرف عليها وسيكون التركيز الاساسي على على مشكلات البدنية المؤثر في الحركة ناتجة أصلا عن مشكلات في الجسم وأجهزته قد تكون وراثية وتحدث نتيجة تأثيرات بيئية مختلفة.

## 1/3 تعريف الإعاقة الحركية :

بدراسة مختلف التعاريف الطبية التي تناولت وتحديد ووصف الإعاقة الجسمية والحركية ويمكن استخلاص التعاريف التالية :

الإعاقة الحركية : هي حالة عدم القدرة على استخدام الفرد لأجزاء جسمه في أداء الحركات

الطبيعية كالمشي والجري والتنسيق بين حركات الجسم المختلفة بسبب إصابة جسمية في العمود الفقري وعضلاته أو جهاز العصبي أو نتيجة عوامل وراثية . وتؤثر هذه الإعاقة على النمو العقلي والانفعالي وتحد من قدرته على تكيف الاجتماعي وتعريف آخر بقول أن الإعاقة الحركية تنتج عن فقدان أجزاء من جسم بانحرافات تختلف في شدتها بحيث حسب نوعية أو سبب المؤدي إلى الانحرافات الذي يصيب جزءا من الجسم تكون الحركة غير متكاملة وتفقد أهم عناصرها ألا وهي الرشاقة المرونة ومن أهم المضاعفات الحركية للمصاب :

- ✓ ضمور العضلات نتيجة عدم الاستعمال .
- ✓ تشوه في مفاصل كرد فعل لعدم الاستخدام .
- ✓ ضعف أو هشاشة النسيج العصبي لعدم الارتكاز على الأرجل .
- ✓ اضطرابات بعملية التمثيل الغذائي .
- ✓ ضعف الدورة الدموية في نهاية الطرف الفصول .
- ✓ ضعف في المدى الحركي للمفاصل المتأثر بمكان البتر .

(خاصة وبرامجها التربوية العلاجية \* عبد الفتاح عبد المجيد الشريف الصفحة (418).

#### 4/ تقسيمات الإعاقة الحركية:

تنقسم الإعاقة الحركية تبعا لأسباب وهي كما يلي :

- ✓ إعاقة الجهاز الحركي
- ✓ إعاقة جهاز العصبي
- ✓ إعاقة حركية عصبية
- ✓ إعاقة مرضية ( روماتيزم – ضمور العضلات – مرض السكري -مرض القلب)

5/ تصنيفات الإعاقة الحركية :

يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أقسام الإعاقة الحركية الناتج عن مشكلات في الهيكل العصبي وعضلات -الإعاقة التي تعود إلى خلل في جهاز العصبي مركزي -الإعاقة الحركية الناتجة عن المرض العضوي العصبي.

❖ الإعاقة الحركية الناتجة عن اضطرابات في العمود الفقري :

هي التشوهات التي تصيب العمود الفقري أو نتيجة هشاشة العظام .

❖ اضطرابات الحركية الناتجة عن خلل في جهاز العصبي :

وهي اضطرابات ناتجة عن خلل في الجهاز العصبي المركزي ومن أبرز أنواعها :

شلل بأنواعه (كشلل الدماغى وشلل الأطفال ) .

وكلمة شلل تعني ضعف قدرة الفرد على تحم في عضلاته الإرادية بسبب عوامل تؤثر في

الجهاز العصبي المركزي الإرادي مما يمنع وصول إشارات العصبية إلى هذه العضلات ومن

المعروف أن الجهاز العصبي المركزي ينقسم إلى قسمين أحدهما اللاإرادي مسئول في التحكم

في عمل الأجهزة الداخلية ( القلب والرئتين والغدد وغيرها ..).ليس للإنسان القدرة على تحكم

فيه .والجهاز الثاني إرادي يمكن الفرد من تحريك عضلات جسمه المختلفة وفيما يلي تصنيف

لكل نوع من هذه الاضطرابات .

### الشلل الدماغى:

ويعرف بأنه مرض عضوي عصبي يصيب المراكز العصبية المسؤولة عن الحركات الإرادية في

الدماغ مما يعيق قدرة الفرد على تحريك أجزاء جسمه ومن مظاهر الشلل الدماغى مايلي:

- الشلل الجزئي وهو الذي يصيب جزء واحد من الجسم كأحد اليدين أو أحد الساقين

- الشلل الجانبى ويصيب جزء من الجسم حيث يعين في الذراع والساق

- الشلل النصفي الذي يصيب الساقين معا أو الذراعين معا.

### شلل الأطفال:

وهو التهاب خطير يسببه فيروس يصيب عادة الرضع والأطفال وأحيانا الكبار ويؤدي ال شلل الحركي

التام. وشاعت أوبئة شلل الأطفال في الماضى، وكانت مخيفة لكل البشر لأن هذا المرض ترك الكثير

من ضحاياه مصابين بشلل مدى الحياة.

وظهر أول لقاح ضد هذا المرض في الخمسينيات من القرن العشرين ومن ذلك الحين تم استئصال هذا

المرض في الدول المتقدمة.

❖ ثالثا. الإعاقة الحركية الناتجة عن المرض :

هناك بعض الأمراض التي تسبب الإعاقة الحركية مثل أعراض فقر الدم (الأنيميا) واضطرابات الغدد

ومشكلات الجهاز التنفسي والدورة الدموية وبعض المشكلات الناتجة عن مرض عضوي عصبي

كالصرع .

ونظرا لأن تأثيرات معظم هذه الأمراض غير شديدة على حركة الفرد لذلك سنكتفي هنا بالحديث عن

مرض الصرع باعتباره نفس المرض التي تتسبب في الإعاقة الحركية.

مفهوم الصرع:

عرفت الجمعية الأمريكية للصرع بأنه سلسلة من الاضطرابات التي تصيب الجهاز العصبي المركزي في المخ.

ويمكن تعريفه بأنه مجموعة من المتغيرات الفجائية غير العادية في نشاطات الدماغ بسبب الزيادة الغير

منتظمة في الموجات الكهربائية الصادرة عن الخلايا العصبية يؤدي إلى تشنجات عضلية وفقدان

للوعي. تتكرر بشكل غير منتظم فقد تحدث أكثر من مرة في اليوم وقد تحدث مرة واحدة كل عدة أشهر

(تاريخ العلوم المصور: أهم الأحداث في العلوم والتقنية وأعضمها حي, إعداد سائر بصمة من 1913م إلى 1961م)

## 6/ العوامل المسببة للإعاقة الحركية بصفة عامة :

### 1/6 أسباب وراثية مباشرة وغير مباشرة:

- إصابة الأم الحامل بأمراض خطيرة مثل التهاب السحايا والحصبة الألمانية واضطراب التسمم الغذائي
- تعرض الأم الحامل للأشعة السينية أو تناولها لعقاقير طبية تضر الجنين أو بسبب تعاطي المخدرات وتناول المواد الكحولية.
- عدم اتفاق العامل الريزيس بين الأب والأم.

### 2/6 أسباب تحدث أثناء الولادة :

- الولادة المبكرة
- الاختناق ونقص الأكسجين لحظة الولادة المتعثر.
- الصدمات التي قد تحدث للجنين أثناء خروجه للحياة.

## 7- نسبة انتشار الإعاقة الحركية:

في البداية لم تكن الإحصائيات المتعلقة بنسبة الانتشار دقيقة أو موثوق بها بسبب فوات الأوان للإعاقة وتعدد تعريفاتها، ولكن الدراسات الحديثة التي أشار إليها كل من هيوارد و أورلانسكي أفادت أن نسبة الانتشار تمثل خمسة حالات لكل عشرة آلاف شخص وقد لوحظ زيادة نسبة الانتشار في الأعوام القليلة الماضية ليس بسبب زيادة الحالات إنما نتيجة للتطور الحاصل في خدمات تشخيص وعلاج مثل هذه الحالات.

## 8- تشوه الأطراف :

تشوه الأطراف هو أحد الإعاقات الجسمية الحركية والتي تصيب الهيكل العظمي للإنسان وتحدث



هذه الإعاقة بنسبة كبيرة في الأطراف العليا من الجسم مقارنة بالأطراف السفلى.

### 1-8- أشكال تشوه الأطراف:

هناك أشكال عديدة لتشوه الأطراف نذكر منها:

- غياب جزء من أحد الأطراف.

- غياب طرف من الأطراف.

- غياب أكثر من طرف.

- صغر حجم أحد الأطراف بشكل واضح.

- تشوه طرف أو أكثر من طرف. ( النصر، الإعاقة الجسمية المفهوم والأنواع وبرامج الرعاية. مدحت أبو النصر صفحة 78/79، 1984))

### 2-8- أسباب الإصابة بتشوه الأطراف:

معظمها وراثية خلقية ومن أبرز هذه الأسباب نذكر:

- إصابة الأم الحامل بالحصبة الألمانية.

- تسمم الأم الحال بالمواد الكيميائية.

- إدمان الأم الحامل للمخدرات أو المسكنات.

- تناول الأم الحامل للأدوية المهدئة وخاصة دون استشارة الطبيب.

كذلك قد تكون هناك حالات تشوه للأطراف نتيجة لأسباب بيئية مكتسبة مثل:

- حوادث المنزل.

- حوادث الطرق.

-حوادث السقوط

- الزلازل.

- البراكين.

- الحروق

(436)

### 9- طرق الوقاية من الإعاقة الحركية:

للوفاية من الوقوع في الإعاقة الحركية يتطلب تصميم البرامج الوقائية الفعالة ويشمل البرنامج عل ثلاث مستويات موازية لتطور حالة الاضطراب.

إن الانحراف الحركي هو انحراف على النمو الطبيعي يأخذ تشكل الضعف أولاً ثم التحول إلى

عجز والعجز يتطور إلى إعاقة في نهاية الأمر وتتصب الجهود لمنع حدوث الضعف أصلاً

وهذا ما يسمى بالوقاية الأولية التي تحاول أن تمنع تطور الضعف إلى عجز وهذا ما يسمى

بالوقاية الثلاثية وسأتناول هذه المراحل بشيء من التوضيح والتفسير.

### 9-1- الوقاية الأولية:

تشمل طرق الوقاية الأولية لمنع حدوث الإعاقة مايلي :

- اختيار الزوج والزوجة لبعضهما البعض بعد إجراء فحوصات عديدة وتتعلق بأمراض الدم

والعامل الريزيبي تفاديا لحدوث تشوهات خلقية في نسلهما لها علاقة بالإعاقة الحركية.

- تقديم الإرشاد المستمر للأم الحامل من دور الحضانة والرعاية الأسرية،و أخذ المطاعيم الخاص

بأمراض الحصبة والجدي و السل وغيرها .

- مراجعة الأم الحامل للطبيب أثناء فترة الحمل والاهتمام بصحة الأم الحامل وعدم تعرضها لمشاكل سوء التغذية و للأشعة وعدم تعاطيها للكحول والتدخين .
- وجوب حدوث الولادة في مستشفى وتحت إشراف طبيب مختص.
- تجنب حدوث ولادة عسرة كأن تكون الولادة في المنزل.
- تجنب الأم للتسمم أثناء الحمل.

### 2-9- الوقاية الثانوية:

- تسعى الوقاية الثانوي إلى تمكين الطفل من استعادة قدراته الجسمية و العصبية بهدف حفظ حالات العجز بين الأطفال وتشمل طرق الوقاية الثانوية مايلي :
- الكشف المبكر عن حالات الإصابة بالعجز الجسمي.
  - التدخل العلاجي والجراحي المبكر.
  - إثراء بيئة الطفل لمنعه من التخلف.
  - توفير الرعاية الطبية المتواصلة للطفل للحفاظ على صحته.
  - استعمال الأساليب والأدوات التعويضية والتصحيحية للأطفال للتخفيف من شدة الإعاقة الجسمية لديهم.

((الإعاقة أنواعها وطرق التغلب عليها طاهر, ايمان39/40))

### 3-9- الوقاية الثلاثية:

- إن دور هذه الوقاية يأتي بعد حدوث العجز وتهدف الى الحد من تدهور حالة الطفل والحد من التأثيرات المرافقة والمصاحبة والناجمة عن حالة العجز الحركي والسيطرة على المضاعفات ما

أمكن ذلك. وتتضمن الوقاية الثلاثية مايلي :

- توفير خدمات الارشاد الجيني للأسرة.
- توفي خدمات الارشاد الأسري.
- استعمال الأطراف الصناعية.
- مساعدة الطفل على الاستفادة من خدمات التأهيل التي تقدمها مراكز التربية الخاصة.
- تقديم العلاج النفسي للمصاب ولأسرته.
- تعديل اتجاهات المجتمع وتحسين نظرتة نحو هذه الاعاقة.
- مساعدة المصاب على التكيف مع بيئته.
- اشراك المصاب في برامج ترويحية ونشاطية لا تتعلق باعاقته كالاستماع للموسيقى مثلا.

#### 10- الرياضات المناسبة للإعاقة الحركية:

الألعاب الرياضية للمقعدين (المتسولين):

- ألعاب الساحة والميدان.

- السباحة.

- تنس الطاولة.

- رفع الأثقال.

- الرماية بالقوس والسهم.

- المباراة.

- كرة السلة

الألعاب المناسبة للمبتورين:

- ألعاب الساحة والميدان.

- رفع الأثقال.

- الرماية بالأسلحة الهوائية.

- الرماية بالقوس والسهام.

- كرة الطائرة.

- كرة السلة.

### 11- كيفية تنمية القدرات البدنية:

عناصر اللياقة البدنية الهامة للمعاقين. القوة - المرونة - التحمل العضلي.

ان الهدف من تنمية القدرات البدنية هو تدريب كل القدرات الفعالة الموجودة عند المعاق، فالذي

عليه أن يطبق التمرين كما ينبغي للحصول على نتائج ، فهو يتعرف بذلك على العلاقة

الموجودة بين القدرات البدنية الوظيفية التي يجب تدريبها والتمرينات المناسبة لها.

مثل:

- القوة: تدرب هذه الصف بعدت طرق منها وزن الجسم نفسه، قوة الزميل، واستعمال

أجهزة الأثقال.

- المرونة: مد العضلات بصفة ديناميكية وساكنة انبساط الدراعين والرجلين والجدع للحصول

على تحريك كل المفاصل , تدريب المرونة باستعمال أجهزة .

- **التحمل:** عن طريق الجري وتحريك واستخدام الكراسي المتحركة الخ في هذه الحالة ينبغي أن يسنمر

التمرين أكثر من عشر (10) دقائق.

الانبساط العضلي والعصبي: هو القدرة على البقاء في حالة انبساط عضلي تام.

## الخلاصة :

لقد تناولت في هذا الفصل الإعاقة عامة فقد اقتصرنا على الإعاقة الحركية بالذات لكونها ذات مفهوم واسع لا بد له أن يتعلق بالحالة نفسية مزرية , حيث بحثنا عن أنواع مختلفة لها قيمته الخلقية و منها المكتسبة نتيجة الحوادث و الحروب ,منها العلوية و منها السفلية و غيرها من أنواع الإعاقة كما تطرقنا للمشاكل المصاحبة لها منها النفسية , اجتماعية و أخرى بيئية , كذلك خصائصها حيث و صلنا في الأخير للوقاية منها خطوة و منه فان الإعاقة تؤثر بشكل كبير على حياة المعاق و لهذا يبقى علاج و الوقاية وسيلة للتخفيف من حدتها و فرصة لتحسين إمكانيات المعاق .

تمهيد:

تزايد الوعي و إنتشر الإعتقاد بفوائد و قيم التدريبات في الماء فهي تعتبر الآن واحدة من أحدث الطرق المتطورة في العلاج التأهيلي و من أجمع , حيث تعمل تدريبات في الوسط المائي كطب وقائي و علاج الطبيعي في مواجهة العديد من حالات الإصابة و العجز سواء بعد الإصابة أو الجراحة أو تحسين اللياقة العامة للفئة دوي الإحتياجات الخاصة .

و قد إعتد على السباحة كأحد الرياضيات التي تساهم في التقليل من حدة الإعاقة بشكل عام من عدة جوانب أي أنها تعود على المعاق بكثير من الإيجابيات في حياته و نشاطاته الحيوية و من خلال هذا الفصل سنتطرق للكثير من العناوين التي مكننا من التعرف على الطرق التأهيل و العلاج المائي التي

تخدم المعاق



## 1- لمحة تاريخية عن رياضة السباحة:

مورست رياضة السباحة بمختلف أنواعها منذ عصر ما قبل التاريخ ولا يخفى على أحد أن رياضة السباحة مارسها الإنسان البدائي من أجل الصيد أو الهروب من الأخطار أو عبور الأنهار أو الخوف من الغرق ولم تثبت الاكتشافات في تلك المرحلة في أنها كانت تمارس كرياضة تنافسية أو ترفيهية أو علاجية.

وقد اهتم المسلمون بالرياضة ومن بينها السباحة ولعل حديث نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ( حق الولد على الوالدان تعليمه الكتابة والسباحة والرماية وأن يورثه طيباً) دليل واضح على اهتمام الدين الإسلامي بإعداد الفرد من جميع النواحي الصحية والبدنية والعقلية وعلى ضرورة تعلم السباحة منذ الصغر. فاهتم المسلمون بتعليم الأطفال السباحة وركوب الخيل من الصغر فضلاً عن عنايتهم بإعداد الجيش من النواحي التالية والمهارية ومن ضمنها السباحة وبحكم وجود نهري الدجلة والفرات غي العراق اعتمد العباسيون بتعليم هذه الرياضة لتجنب الغرق في أثناء القتال والصيد والاستحمام وكذلك بنيت المسابح والحمامات الداخلية دال القصور و الثكن العسكرية لممارسة هذه الرياضة من أجل الترفيه والاستحمام والعلاج والإعداد البدني والتنافسي.

## 2- تعريف السباحة:

تعرف السباحة بأنها رياضة تضع الجسم في الماء من خلال الطفو الطبيعي للجسم و حركات الذراع و الساق , كما تعتبر تمريناً لتطوير الجسم بشكل عام , و مفيدة لعلاج الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة , ويتم تدريسها بشكل خاص لعمليات الانقاذ , خاصة لأنشطة السباحة و الغوص

تحت الماء و ركوب الأمواج , كرة الماء. (swimming wwwbritanica .com retrivad, m 2018)

تكون في المستوى نفسه أي تشبه حركة الدلفين المتموجة في الماء. ولا يسمح بحركة تبادلية وتمنع حركة الرجل.

**تعريف الإجرائي :** هي أحد أنواع الرياضات المائية , و هي عبارة على نشاط يمارسه الأشخاص ذو خبرة و تدريب لغاية التسلية و الترفيه أو للمشاركة في السباقات العالمية و الاولمبية .

السباحة هي وصف لشكل حركة الإنسان أو الكائن الحي بشكل عام في الماء دون أن يثبت قدميه أو جسمه على قاع المسطح المائي , و هي ترك أعضاء الجسم و تحريمها داخل الماء بشكل معين ضمن أسلوب معين .

### 3- مجالات السباحة:

تشير معظم المصادر إلى أن للسباحة مجالات عديدة أهمها:

#### 3-1- السباحة الترويحية: تعني السباحة التي يمارسها الشخص لرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه، ولا يلتزم الشخص الممارس باتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة ، بل له الحرية في اختيار الوقت والطريقة.

#### 3-2- السباحة للخوائص (المعوقين): تستعمل كوسيلة علاجية ولا سيما للمعوقين، اد يبذل المعوق جهدا أقل

بدرجة كبيرة لغرض الاتزان في الماء بسبب قوة دفع الماء. وبذلك يتسن للمعوق حل مشكلاته، وتزيد

من ثقته بنفسه فضلا عن بناء قابلية جسمية جديدة له، وادا أثبتت التجارب أن رياضة السباحة تحتل

المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقترنة بالنشاطات الرياضية الأخرى.

### 3-3- السباحة الإيقاعية (التوقيتية): يعني بها أداء حركات أكروبات مائية مع موسيقى والتي تنظم وتخطط

في تناسق من المهارات وطرق السباحة المختلفة والدوران والالتفافات وحركات الرشاقة التي تمارسها الفتيات دون الرجال، وتخرج في النهاية بصورة جميلة تسر المشاهدين وتجذب انتباههم.

### 4-3 السباحة التعليمية: ويقصد بها اكتساب الفرد مهارات وطرائق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات

الأساسية ( الثقة بالماء، الطفو، الانزلاق، الوقوف، سباحة توافق حرة وظهر وصدر وفراشة) لغرض اكتساب الفرد الترويح وتحقيق الأمن والسلامة، وتعد السباحة التعليمية المرحلة الأساسية للانتقال الى مرحلة التدريب والمنافسة في الماء.

### 5-3 السباحة التنافسية: أما السباحة التنافسية فهي السباحة التي تمارس وفقا للقوانين وقواعد معروفة

ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة، والتي والتي يبذل الشخص الممارس لها أقصى إمكانياته واستعداداته البدنية والنفسية والعقلية لغرض تسجيل أقل زمن ممكن، ويخضع السباح فيها لمناهج تدريبية مقننة يتطلب بدل الكثير من الوقت والجهد. (تأثير المنهج التعليمي في تعلم سباحتي الحرة والظهر صفحة 42))

### 4- فوائد ممارسة السباحة:

- زيادة الكفاءة البدنية والحركية.
- زيادة الكفاءة الفيزيولوجية.
- اكتساب السمات الشخصية الحميدة.
- اكتساب القدرات العقلية العالية.
- تنمية السمات الأخلاقية العالية.

- حل مشكلة وقت الفراغ.

- زيادة الثقة في النفس.

- اكتساب المهارات الأساسية التالية:

• مهارات تعليمية.

• مهارات إنسانية.

• مهارات صحية

• مهارات ترويحية.

• مهارات تنافسية .

• مهارات استعراض

**5- مجالات البحث :**

بعد اختبار الموضوع و الاتفاق مع المشرف بادر الباحثين في 5 جانفي من سنة 2019 , أولا بالاستثمار في الكتب و المجلات و جميع الوثائق المتوفرة في بالمكاتب المختلفة التي بإمكان الباحثين التطلع عليها . قصد البلوغ الأهداف المسطرة لهذا البحث .

**5-1- المجال الزمني :** امتدت الدراسة في فترة بين 13/ جانفي/2019 إلى 25/

مارس/2019 و انقسمت إلى مرحلتين :

- **مرحلة الجانب النظري :** حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف يوم 2019/1/13 في

الدراسة النظرية و كذا إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته .

- **مرحلة الجانب التطبيقي :** و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع

تصور مبدئي لأداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ المشرف 17-1-25/3-2019 .

• مرحلة إعداد التمارين العلاجية و تحكيمها من طرف الأساتذة و الدكاترة

التابعين للمعهد .

• مرحلة تطبيق التمارين في الميدان و استخراج النتائج و الملاحظات .

• أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة تحليل النتائج و كتابة التقرير النهائي للبحث و

نتائجه .

**5-2- المجال المكاني :** أجريت التجربة الأساسية بولاية مستغانم و بالتحديد – مسبح معهد

التربية البدنية و الرياضية .

**5-3- المجال البشري :** و المتمثل في عينة البحث معاق حركيا-دراسة حالة- ذات تشوه خلقي

على مستوى أصابع الرجلين و اليدين وله أعراض مصاحبة.

**منهج المتبع :** استخدام المنهج التجريبي .

## 6- أدوات البحث :

**6-1- البرنامج التعليمي :** هو دراسة تفصيلية لمهارات معينة بهدف التعليم , و ذلك بوضع أفضل الطرق التعليمية لمساعدة المتدرب على اكتساب مهارات جديدة و كذلك تحديد الجوانب الأساسية في المهنة أي لائحة المواد المراد تدريسها و إشارات حول الطرائق و المقاربات التي يرى واضعوها أنها الأنجح للتدريس . و لقد قمنا باختيار البرنامج كأداة لكونه الأنسب للحالة التي نحن بصدد العمل معها و التي تتضمن الجوانب المهارية في السباحة و التي هي كالتالي :

**6-1-1- التنفس :** الحجاب الحاجز هو العضلة الرئيسية المستخدمة في التنفس، وعضلة الحجاب موجودة تحت الرئتين، وتفصل تجويف الصدر عن تجويف البطن، يُشد الحجاب الحاجز عند الحاجز الشهيقي، مما يسمح للرئتين بالتوسع في المساحة الموجودة في الصدر وتساعد بين الأضلاع أيضاً على خلق مساحة في الصدر عند سحب القفص الصدري إلى أعلى وإلى الخارج أثناء الاستنشاق وهناك عضلات أخرى تساعد على التنفس وتساعد الرئتين على التوسع والتقلص كعضلات البطن أو عضلات بين الضلوع أو العضلات في الرقبة ومنطقة الترقوة، وتقوم الرئتان والأوعية الدموية بجلب الأكسجين إلى الجسم وإزالة ثاني أكسيد الكربون، كما تنتقل الممرات الهوائية الهواء الغني بالأكسجين إلى الرئتين وثاني أكسيد الكربون خارج الرئتين. يُفضل بعض السباحين التنفس على جانب واحد، لكن التنفس الثنائي يعني أنه يمكن التنفس على الجانبين الأيمن والأيسر بالتناوب، حيث يتيح التنفس الثنائي التبديل بين هذه الجوانب بسهولة، مما يساعد على التقاط النفس على أي الجانبين في حال كان هناك اضطراب على الجانب الذي يتنفس عليه الشخص عادةً، ويمكن استخدام بركة السباحة للتدرب على تطوير بعض مهارات الخارج أثناء الاستنشاق وهناك عضلات أخرى تساعد على التنفس وتساعد الرئتين على التوسع والتقلص كعضلات البطن أو عضلات بين الضلوع أو العضلات في الرقبة ومنطقة الترقوة، وتقوم الرئتان والأوعية الدموية بجلب الأكسجين إلى الجسم وإزالة ثاني أكسيد الكربون، كما تنتقل الممرات الهوائية الهواء الغني بالأكسجين إلى الرئتين وثاني أكسيد الكربون خارج الرئتين.

يُفضل بعض السباحين التنفس على جانب واحد، لكن التنفس الثنائي يعني أنه يمكن التنفس على الجانبين الأيمن والأيسر بالتناوب، حيث يتيح التنفس الثنائي التبديل بين هذه الجوانب بسهولة، مما يساعد على التقاط النفس على أي الجانبين في حال كان هناك اضطراب على الجانب الذي يتنفس عليه الشخص عادةً، ويمكن استخدام بركة السباحة للتدريب على تطوير بعض مهارات التنفس الثنائية الرئيسية .

6-1-2- الطفو : يعد الطفو على الماء وسيلة رائعة للتعود عليه والارتياح لنزوله، وهو في نفس الوقت ممتع ويساعد على الاسترخاء من غير الحاجة لبذل كل المجهود الذي تتطلبه السباحة. تحتاج أولاً أن تعرف كيف تضبط رأسك والجزأين العلوي والسفلي من جسمك بالوضع الصحيح حتى تطفو على ظهرك بخفة. الجميل فالطفو على الماء أنه بالإضافة لكونه مهارة مفيدة في السباحة، فهو يشكل كذلك عاملاً رئيسياً للأمان في حال وجدت نفسك في أي وقت عالقاً في منتصف مساحة مائية. إذا أردت أن تتعلم كيف تطفو على ظهرك وأن تستمتع أكثر بوقتك في الماء وذلك بجعل الجسم يطفو على الماء للقضاء على الخوف، وتحريك القدمين قيادة الدراجة وتحريك اليدين بشكل التجديف، وينصح بالقيام بالسباحة على الظهر، وترك الصورة (1): صورة توضح الطفو .



الرأس خارج المياه، وكذلك الإمساك بطرف البركة، ومن ثم ترك بقية الجسم يطفو وحد  
**3-1-6-قابلية التوازن :** يعد التوازن الحجر الأساس لتعلم السباحة ، لأنه العامل الأول الذي  
يجب أن يتعلمه المبتدئ ، وبعدها يتم تعلم بقية الحركات الخاصة بالسباحة . وقد وجد من خلال  
الدراسات التجريبية بأن تعليم التوازن يتطلب الفهم الصحيح من قبل المعلمين القائمين بالتعليم  
وطريقة تنفيذها وتعليمها خلال المراحل الأولية للتعلم ، فضلاً عن المعرفة الكاملة للعوامل  
الطبيعية المؤثرة على أجسامنا عند الدخول في الماء ، ومن ثم التدرج في تعلم الحركات  
اللاحقة. إن تعليم حركات السباحة تستدعي الخبرة والتجربة والقابلية البدنية للقائم بالتعليم،  
بمعنى أن ما تعلمه المعلم من حركات وتم الاحتفاظ بها من معلومات يجب أن تأخذ مكانها عند  
تعليمه السباحة للمبتدئين(غير المتعلمين). وفيما يخص العوامل الطبيعية فأنا على الأرض  
نشعر بالتوازن القائم على مقاومة الجاذبية الأرضية ، حيث أن كامل الجهاز الحركي يتحدد  
بواسطة عدد البرامج الحركية المخزونة في الدماغ لإنتاج التوازن المطلوب ، اما في الماء فأن  
هناك حالات كثيرة معقده ، لأننا نشعر بتأثير قوتين هما الجاذبية والطفو ، والتي تتكون في  
الدماغ عن طريق التعلم وخزن المعلومات لتكوين برامج حركية جديدة خاصة بالدخول في مثل  
هذا المحيط الجديد.

الصورة (2) : توضح قبلية التوازن للعينة .





6-1-4- التنقل في الماء : تتم هذه الخطوة على مرحلتين ، الأولى تكون في تعليم على إزالة الخوف من الجزء العميق للمسبح ، بحيث يشرح المدرب له بأن الجسم يطفو فوق الماء حتى إذا قفز على المسبح فجسمه سيطفو تلقائيا دون إتمام أي حركة ، فيطلب منه المدرب بأن يقفز من جانب المسبح دون أن يقوم بعمل أي حركات حتى يطفو جسمه ويخرج رأسه من الماء ثم يقوم بمسك جانب المسبح ويكون المدرب بجانبه حتى يشعر بأمان أكثر وسيزول الخوف تلقائيا بعد القفزة الأولى.

المرحلة الثانية من هذه الخطوة تكمن في تعلم مهارة الوقوف في الماء ، حيث يقوم المتدرب . بالاتجاه نحو الجزء العميق ويجب أن يكون بجانب أي ركن من الأركان حتى يتمكن من الإمساك به إذا شعر بالتعب وحتى لا يشعر بالخوف ، ثم يقوم بالوقوف بشكل عمودي ويحرك صورة(3) : توضح التنقل في الماء .



رجليه إلى الأسفل في بنفس الحركة التي يفعلها أثناء ركوبه للدراجة ، بحيث يقوم بضرب الماء برجليه إلى الأسفل وسحبها ثم يقوم بنفس الحركة بالرجل الأخرى وهكذا ويجب أن تكون حركة اليدين متشابهة مع حركة الأرجل ، وإذا شعر المتدرب بالتعب يمسك بالركن الذي هو بجانبه ليرتاح ثم يعود إلى تكرار الحركات حتى يتحسن ويتقن الحركة بفعالية .

**2-6- شبكة الملاحظة :** هي المشاهدة و المراقبة الدقيقة لسلوك ما أو ظاهرة , و قد اعتمدنا في ملاحظتنا على خبرة أساتذتنا و دكاترة المعهد و قابلية البحث في التمييز لفترات طويلة من أجل تسجيل المعلومات.

المهارة	وصف الأداء الحركي
التنفس	<p><b>التنفس المنتظم :</b> صعوبة في تنظيم عملية التنفس أثناء السباحة (الشهيق و الزفير).</p> <p><b>كتم النفس:</b> تخزين كمية قليلة من الأكسجين بسبب ضعف بنية فسيولوجية</p>
الطفو	<p><b>على البطن :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الطفو بالوضعية الخاطئ.</li> <li>- فقدان التوازن أثناء الطفو.</li> <li>- الطفو للحضات قليلة بسبب الخوف من الغرق .</li> </ul> <p><b>على الظهر:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-عدم القدرة على بشكل عمودي بسبب إبقاء الرجلين في الأرضية</li> <li>-نفاد الأكسجين لعدم تخزين كمية كافية منه داخل الرأتين</li> </ul>
التنقل في الماء	<p><b>ضربات الرجلين :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-الإكثار من الحركات العشوائية و الرجرجة</li> <li>- العمل بدون توافق الحركي بين الرجلين</li> </ul> <p><b>ضربات الذراعين :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-وجود مشكل في مفصلي الكتفين (زاوية الدوران لوحة الكتف)</li> <li>- سوء إستعمال الذراع اليسرى</li> <li>- صعوبة في دفع الماء بالكفين</li> </ul>
التوازن في الماء	<ul style="list-style-type: none"> <li>-إختلالات في التوازن بسبب التشوه الخلقي في الأطراف</li> <li>- الخروج عن المسار السباحة بسبب التعب</li> </ul>
الوثب إلى الماء	<ul style="list-style-type: none"> <li>-الخوف من الوثب في بداية بسبب الخوف و القلق .</li> <li>-إستعمال الخاطئ للذراعين أثناء الوثب .</li> <li>- ضعف قوة الدفع بالرجلين .</li> </ul>

### 6-3- الوسائل البيداغوجية :

تلعب الأدوات المساعدة دورا فعالا في عملية السباحة وتدريبها لما لها من دور ايجابي ومهم في عملية التعليم لدرجة دفعت البعض لتكوين شركات ومصانع لإنتاجها فمنها ما يساعد علي تعلم الطفو أو الغوص تحت الماء او تدريب الرجلين أو الذراعين وتستخدم مع الأطفال والكبار ومن هذه الأدوات:

1- (Water polo) كرة الماء

2- (hand paddle)مجداف اليدين .

3- (Shoulders waved)لوح الكتفين أو ساندات الذراعين

4- (Blackjack) العوامة

5- (Board)لوح ضربات الرجلين .

6- (Footings bar) عصا الطفو أو البار العائم

7 (Fins) الزعانف .

- تمهيد :

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الباحثين تخصيص هذا الفصل الذي يتناول مناقشة نتائج البحث و هذا حسب دراسة الحالة التي تناولت برنامج تأهيلي في الألعاب المائية لدوي الإعاقة الحركية ذات تشوه خلقي و بعد عرض هذا البرنامج بعد التطبيق الميداني نتطرق إلى مناقشته بإعطاء توضيحات مستعينا بالدراسات النظرية السابقة و معتمدا على الملاحظة كوسيلة قياس لتعذر انعدام أجهزة القياس الوظيفية .

1- الملاحظات القبليّة :

جدول ( 3 ) : يبين قيم الملاحظات القبليّة .

المهارة	القياس
التنفس	- 490 لتر في الدقيقة .
التنقل في الماء	ضربات الذراعين : باستعمال لوحة الطفو قطع مسافة 2 متر .
	ضربات الرجلين : باستعمال حزام الطفو مسافة المقطوعة 4 أمتار .
الطفو	على البطن : مدت الطفو 3 تواني . على الظهر : مدت الطفو 6 تواني .

من خلال جدول الملاحظة القبليّة يتضح لنا :

- التنفس : بعد قياس القدرة التنفسية للعينة و التي قدرت ب 490ل/د و يعود ذلك لعدم

ممارسته لأي نشاط رياضي و ضعف البنية الفسيولوجية .

- التنقل في الماء : قام بقطع مسافة 2 متر عن طريق ضربات الذراعين و هذا باستعمال

لوحة الطفو و هذا راجع لصعوبة العمل بالذراع اليميني، أما عن طريق الرجلين فقدرت

المسافة ب 4متر بمساعدة حزام الطفو .

**الطفو :** دامت مدة الطفو على البطن ب 04 تواني بحيث لقيت العينة صعوبة في حفظ

كمية كافية من الأكسجين و الخوف من الماء , بحيث قدرت مدت الطفو على الظهر

ب 8 تواني بحيث يبدأ الجسم بالغمور في الماء بسبب فقدان القدرة على التوازن و عدم

تثبيت الرأس بالوضعية الصحيحة .

## 2-الملاحظات البعدية :

**الجدول ( 4 ) : جدول قيم الملاحظات البعدية .**

المهارة	القياس
التنفس	- 580ل/د
التنقل في الماء	ضربات الذراعين : بدون استعمال لوحة الطفو قطع مسافة 25متر .
	ضربات الرجلين : بدون زعانف مسافة المقطوعة 10 متر.
الطفو	على البطن : مدت الطفو 30 ثانية .
	على الظهر : مدت الطفو 10 دقائق

**التنفس :** بعد القيام مجموعة من الوحدات قمنا بقياس سعة القدرة التنفسية و التي قدرت 580ل/د

بحيث زادت سعة حجم الهواء ب90ل/د في مدة قدرها 6 أسابيع .

**التنقل في الماء :** أصبح يتنقل في الماء عن طريق ضربات الذراعين لمسافة 25 متر بمساعدة

لوحة الطفو بدون مساعدة 15 متر و أصبح يتنقل في الماء عن طريق ضربات الرجلين وبدون

مساعدة لمسافة 50متر و بمساعدة الزعانف مسافة 150متر.

**الطفو :** أصبح يطفو على البطن لمدة 30 ثانية بدون مساعدة أما على الظهر فقدر زمن الطفو

ب 10 دقائق بالمساعدة ( فريت) وبدون مساعدة ب 7دقائق .

### 3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

**تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه للسباحة دور في تحسين مهارة الطفو .**

لقد افترضنا أن للسباحة دور في تحسين مهارة الطفو و من خلال النتائج المتحصل عليها بحيث يوجد فرق بين نتائج الملاحظة القبلية و الملاحظة البعدية لصالح البعدية في المهارات الأساسية للسباحة للمعاق حركيا و بعد النتائج المتحصل عليها على فاعلية البرنامج التأهيلي و بناء على ما سبق يرى الباحثين أن الفرضية الفرعية الأولى للدراسة القائلة بأن للسباحة دور في تحسين مهارة الطفو قد تحققت وذلك بناء على العينة.

**تنص الفرضية الجزئية الثانية : للسباحة دور في تحسين مهارة التنفس.**

لقد افترضنا للسباحة دور في تحسين مهارة التنفس للمعاق فأي نشاط يمارس في الوسط المائي فهو بحد ذاته يمس الجانب التنفسي و يعود بشكل جيد على الجهاز التنفسي بالنسبة للمعاق فالتنقل في الماء يحسن دور الوظيفي لعضلات القفص الصدري الخاص بالرأتين وقطع مسافة 100 متر على الظهر يحتاج إلى إتقان لعملية التنفس أثناء السباحة و من خلا النتائج المتحصل عليها فان الفرضية للسباحة دور في تحسين مهارة التنفس صحيحة وقد تحقق ذلك .

**تنص الفرضية الجزئية الثالثة بأنه للسباحة دور في تحسين مهارة التنقل في الماء .**

افترضنا أن للألعاب المائية دور كبير و ايجابي على المعاق و كذا تحسين اللياقة البدنية فبعد إنهاء برنامجنا التأهيلي أصبح العينة يقطع مسافة 100متر على الظهر بدون مشاكل في التنفس أو الطفو و بمساعدة الزعانف يقطع 200متر , و أصبحت حركته في الماء تمتاز بالانسيابية و تنقله اكثر سرعة و مرونة و رشاقة و هذا عن طريق تحسين البنية المورفولوجية عن طريق التمارين الخاصة بالبرنامج مع سهولة استعمال الذراعين و تناسقهما أثناء السباحة و من خلال عرض هذه النتائج نلاحظ أن الفرضية الثالثة تحققت بنسبة كبيرة .

### الإستنتاجات العامة

من خلال النتائج التي تحصنا عليها من تطبيق هذا البرنامج التأهيلي الذي يتمثل في بعض التمارين لتعلم المهارات الأساسية لسباحة استنتجنا ما يلي :

#### التنفس:

من خلال تمارين تحسين التنفس:

- لها دور مهم في إسترجاع قوة العضلية للقلب و عضلات القفص الصدري .
- تسريح المجاري التنفسية و سهولة في عملية الشهيق و الزفير أثناء القيام أي نشاط بدني للمعاق حركيا.
- تمارين التنفس تساعد غي تسهيل وضيقة الرئتين وتسريع عملية مبادلات الغازية.

#### الطفو:

- من الحركات التي تساعد المعاق الحر كيا على اكتساب الثقة بالقدرة على السباحة.
- يعتبر كمهارة تستخدم للإسترجاع و الراحة خاصة بالنسبة المعاق الحر كيا.
- كما أن تعلم مهارة الطفو يمكنك المعاق الحر كيا من تخلص من الخوف و القلق .

#### التنقل في الماء:

- يعتبر تنقل في الماء وسيلة لتمارين العضلات المتصلبة للمعاق الحر كيا و التهاب المفاصل.
- يعطي التنقل في الماء قدرة الكافية للمعاق الحر كيا كي يمرن جميع أجزاء الجسم في الوقت نفسه, و خصوصا المفاصل, و بالتالي تجعله أكثر مرونة و حيوية.
- يزيد مرونة العضلات للمعاق الحر كيا بشكل كبير وذلك بسبب استخدام جميع عضلات الجسم تقريبا في الوقت ذاته.
- زيادة حجم الكتلة العضلية للمعاق في الجسم خاصة عضلات الذراعين و الكتف،
- تعمل السباحة على تليين العضلات في الذراعين والساقين والظهر والصدر للمعاق الحر كيا.



#### 4- الاقتراحات و التوصيات :

بعد قيامنا بتطبيق البرنامج التاهيلي بعد مصادقته من طرف الاساتدة و المحكمين و الدراسة الكاملة لهذا الجانب و الاستنتاجات التي خرجنا بها في نهاية الدراسة ارتأينا أن نقدم توصيات و اقتراحات من شأنها أن تسام في تطوير هذا المجال نحو الأفضل :

- تطوير البحوث في هذا المجال و إكمال في بحثنا هذا .
- ضرورة جعل برنامج تاهيلي خاص بالألعاب المائية يخصص له مؤطربين مختصين في كل مركز الرياضية لرعاية فئة ذوي الإعاقة الحركية .
- توفير أكبر عدد من المراكز الخاص بالإعاقة الحركية و بالتالي توفير أكبر الفرص للالتحاق بها في سن مبكرة
- الاهتمام بإعداد برامج رياضية تتماشى مع القدرات و الإمكانيات التي يمتلكونها المعاقين حركيا
- الاكثار من التربصات الخاصة بالمربين و المختصين في رعاية هذه الفئة (تخصص نشاط رياضي مكيف ) .
- ضرورة برمجة ملتقيات تكوينية لفائدة المشرفين عليهم حول الأبعاد الرياضية و التربوية و تفعيلها مبدئيا .
- منح فرص أكبر للموهوبين من نفس الفئة ( المعاقين حركيا ) و ذلك نظرا للتوافق و الانسجام فيما بينهم .

## الخاتمة

يعتبر ميدان التربية الخاصة و الإعاقة بشكل عامة أحد الميادين الحديثة التي لاقت اهتماما متزايدا من قبل

المختصين و العاملين في هذا المجال , و قد شهد تطور هذا الميدان انطلاقة قوية و سريعة نتيجة

لعوامل و متغيرات اجتماعية عديدة منها عوامل إنسانية و أخلاقية , فالإعاقة تجعل الإنسان مضطرب

نفسيا و جسديا و ذلك ما يزيد من تدهور حالته فيكتسب مع الزمن سمات و أمراض نفسية كالشعور

بالنقص

و ذلك لإختلافه عن غيره داخل الوسط الذي يعيش فيه و من بين هذه الحلول ممارسة مختلف الأنشطة

الرياضية التأهيلية .

إن مشاركة المعاق في الأنشطة الرياضية المائية تعود عليه بالفائدة كالفوائد التي تنعكس على القدرة

الحركية و الفسيولوجية ' و هذا بالطبع يساعد الشخص المعاق على مواجهة الإعاقة في وسط اخر و

كذلك إعطاء المعاق قدرة لا بأس بها من الثقة في النفس و يتوقف هذا على نوع النشاط و قدرته على

النجاح فيه , لذلك من المهم أن يكون المربي واعيا

و يندرج بحثنا هذا في إطار يهدف إلى معرفة أثر البرنامج التأهيلي غي تعليم بعض المهارات الأساسية

لسباحة و التي تشمل التنفس و الطفو فوق الماء و السباحة مع التنقل لمسافات معينة و قج طبقت على

العينة وحدات تعليمية للبرنامج التأهيلي المختار .

إلى ان البرنامج التأهيلي أظهر تأثيرا إيجابيا على تنمية عن التنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة و المتمثلة في اللياقة القلبية السليمة و الهيكلية العضلية و التركيب الجسمي .

