



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في النشاط الحركي المكيف

دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم

دراسة ميدانية أجريت على مستوى المركز النفسي البيداغوجي -بودية مختارية- معسكر_ للأطفال المعاقين عقليا

المشرف:

د. سيفي بلقاسم

من اعداد الطلبة:

◀ خداوي محمد إيهاب إبراهيم

◀ مزيلة قادة

السنة الدراسية: 2017/2018

شكر وتقدير

قال تعالى: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".

سورة النمل (19)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

في البداية أشكر الله عزوجل الذي وفقنا للإتمام هذا العمل المتواضع كما أوجه الشكر الى كل من ساعدنا سواءا من قريب أم من بعيد.

كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر الى الدكتور المشرف "بلقاسم سيفي" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق والعرفان الى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة.

وأتقدم الى الأستاذة المحترمة "أمينة عقيد" المشرفة على الجانب الرياضي للأطفال المعاقين عقليا بالمركز النفسي البيداغوجي.

كما أشكر طاقم مركز النفسي البيداغوجي -بودية مختارية- للأطفال المتخلفين عقليا على مساعدتهم في انجاز الاختبارات التي ساعدتنا على مسيرة البحث.

الأهداء

بعدها رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان

أهدي هذا العمل المتواضع الى

الى روح والدي تغمده الله برحمته الواسعة....

الى الأم الغالية أطال الله في عمرها.....

الى المشرف القدير والدكتور المحترم "سيفي بلقاسم"

الى رفيق دربي وصديقي في هذا العمل "مزيلة قادة"

الى كل الأصدقاء وأحبابي الذين لم يذكرهم قلبي.....

الى أرواح شهدائنا الطاهرة في كل من الجزائر وفلسطين..

الى كل من علمني حرفا.....

الى كل من أعاننا ولو بكلمة طيبة...

أهدي هذا العمل المتواضع

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	اهداء
	ملخص البحث
	الجانب التمهيدي التعريف بالبحث
11	1 . مقدمة
12	2 . المشكلة
13	3 . الفرضيات
14	4 . أهداف البحث
16	5 . تحديد مصطلحات البحث
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول: النشاط البدني المكيف
25	1-1. مفهوم النشاط البدني المكيف
27	1-2. تصنيف النشاط البدني المكيف
28	1-3. أهمية النشاط البدني المكيف
32	1-4. العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف
35	1-5. اسس النشاط البدني المكيف
37	خلاصة
	الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي
40	1-1. النشاط البدني الرياضي
42	2-2. أهمية النشاط البدني الرياضي
44	2-3. أنواع النشاط البدني الرياضي
45	2-4. خصائص النشاط البدني الرياضي
46	2-5. أهداف النشاط البدني الرياضي

50	6-2. أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية
	الفصل الثالث: المهارات الحياتية الحركية
55	1-3. مفهوم المهارات الحياتية
56	2-3. مفهوم المهارات الحياتية للمعوقين عقليا
57	3-3. مفهوم المهارات الحركية
57	4-3. خصائص المهارات الحركية
58	5-3. تصنيف المهارات الحركية
60	6-3. أهداف المهارات الحركية
61	الخلاصة
	الفصل الرابع: الاعاقة العقلية والتخلف العقلي
64	1-4. ماهية الاعاقة العقلية
66	2-4. تصنيف الاعاقة العقلية
67	3-4. مفهوم التخلف العقلي
68	4-4. خصائص المتخلفون عقليا
72	5-4. علاج التخلف العقلي
73	خلاصة
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الاجراءات الميدانية
77	1-1. تمهيد
78	2-1. الدراسة الاستطلاعية
78	3-1. منهج الدراسة
79	4-1. مجتمع وعينة الدراسة
80	5-1. مجالات الدراسة
81	6-1. أدوات المستعملة للدراسة
79	7-1. متغيرات البحث
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

85	تمهيد
86	1-2. عرض الجداول الخاصة بالنتائج
87	2-2. النتائج العامة المتعلقة بالمهارة الحركية الجري 25م المتعلقة بفئة المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي
88	2-3. النتائج العامة المتعلقة بالمهارة الحركية الوثب العريض من التبات المتعلقة بفئة المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي
89	2-4. النتائج العامة المتعلقة بالمهارة الحركية ترمي كرة التنس المتعلقة بفئة المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي
89	2-5. النتائج العامة المتعلقة بالمهارة الحركية الجلوس من الرقود المتعلقة بفئة المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي
90	2-7. الاستنتاجات
90	2-8. مناقشة الفرضيات
91	2-9. التوصيات
92	2-10. الخلاصة العامة
93	2-11. المصادر والمراجع

قائمة الجداول

	<p>1- النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.</p>
	<p>2- النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.</p>
	<p>3- النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.</p>
	<p>4- النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.</p>
	<p>5- مقارنة نتائج اختبار الجري 25م باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.</p>
	<p>6- مقارنة بنتائج اختبار الوثب العريض من الثبات باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.</p>
	<p>7- مقارنة بنتائج اختبار رمي كرة التنس باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.</p>
	<p>8- مقارنة بنتائج اختبار الجلوس من الرقود باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.</p>

	9- مقارنة نتائج اختبار هبلنك باستعمال t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.
	10- العلاقة بين مدة ممارسة النشاط البدني المكيف لفئة المعاقين عقليا و المهارات الحركية (الجري، الوثب، الرمي، الجلوس من الرقود)

ملخص البحث:

تهدف دراستنا إلى التعرف على دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، وقد اشتملت عينة دراستنا على 12 طفل معاق عقليا ممارس للنشاط البدني الرياضي و12 طفل معاق عقليا غير ممارس بمجموع 24 طفل معاق، تم اختيارها بشكل مقصود لولاية معسكر.

استخدم الطالبان المنهج المسحي شبه التجريبي، لمعالجة مشكلة الدراسة، كما استخدم الطالبان اختبار هبلنك بورمز، حيث يختبر مستوى مهارات الأداء الحركي.

واعتمد الطالبان في هذه الدراسة على الاختبار لفئة الممارسين وغير الممارسين كأداة لجمع نتائج قياسات الاختبارات، أما بالنسبة للأسلوب الإحصائي فقد اعتمد الطالبان على حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و (ت) ستودنت للمقارنة ومعامل بيرسون للعلاقة.

ومنه استنتج الطالبان من خلال الدراسة ان النشاط البدني الرياضي المكيف له دور فعال في تنمية المهارات الحياتية الحركية للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم لذلك ينبغي الاهتمام بهذا النشاط غاية اهتمام.

الجانب التمهيدي تعريف البحث

مقدمة:

أصبح اهتمام المجتمعات بالأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة أمراً ضرورياً وحتماً بعد ظهور العديد من المشكلات. سواء كانت اجتماعية نفسية أو سلوكية والتي ظهرت كنتيجة حتمية لنظرة المجتمع في الماضي، حيث كان ينظر إليهم على أنهم وجدوا لإعاقة مسيرة أي مجتمع وإيقاف عمليات التقدم وأقصى ما تمنحهم هذه المجتمعات هو تجميعهم في مؤسسات خاصة.

إن النشاط البدني الرياضي المكيف يمثل فضاءً واسعاً في العناية بهذه الفئة من الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة خصوصاً أن هذه الفئة يشكون من معوقات عضلية، حركية، إدراكية، مما يعوق الطفل من اكتساب الخبرات في بيئته المحيطة (الغزة، 2000)، ويعد النشاط البدني الرياضي المكيف اكتساب الفرد المعاق للمهارات ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية واللعب والترويح، وفي هذا الصدد "يشير جوداس" أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، والتي هي منقولة المجالات الحياتية الأخرى، حيث يشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي) وتقبل النتائج (السوطري، 2007).

إن اهتمام المجتمعات بالأطفال المعوقين عقلياً القابلين للتعلم وذلك لكونهم مثل غيرهم يملكون الحق في الحياة وفي النمو، وفي التعليم والتدريب على مهنة من المهن، ليكونوا منتجين في المجتمع واستغلال ما لديهم من قدرات واستعدادات إلى أقصى حد ممكن.

ويتصف الأطفال المعاقين عقليا بضعف الميل أو الرغبة في التعلم حيث تكون قدرتهم على التعلم منخفضة ولا يمكنهم اكتساب أي مهارة دون تعليم أو تدريب، وبالتالي يؤثر ذلك على تكيفهم الاجتماعي مع الآخرين ومع البيئة المحيطة بهم، زيادة إلى بعض المشكلات في عدة مجالات منها مهارات الاتصال، والتحدث والمهارات الحياتية الأخرى ولديهم قصور في قدراتهم على التفكير المجرد ويفقدون القدرة على الملاحظة من خلال الحياة اليومية العادية. وانطلاقا مما سبق ذكره تتضح أهمية دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية عند الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم وذلك حسب متغير كل نوع من النشاط الرياضي الممارس.

مشكلة البحث:

يشير راشد و خليفة (1998) إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية لا تمثل المنافسة غايتها الوحيدة ولكن تعد وسيلة للوقاية و العلاج من الأمراض المرتبطة لقلة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية كالاكتئاب و التوتر وزيادة القلق الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية وفي ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم، وعلى ذلك يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي خاصة عند الأطفال المعاقين عقليا يعد وسيلة لاكتسابهم المهارات التي تمكنهم في الاندماج والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم وتسهل من حياتهم اليومية وهو ما أصطلح عليه بالمهارات الحياتية بحكم أن الأنشطة الرياضية ماهي إلى صورة مصغرة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الطفل المعاق خلال حياته اليومية.

التوجيهات العالمية تشير نحو الاهتمام بالأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم من خلال معالجة أوجه القصور لدى هؤلاء الأطفال في جميع النواحي وذلك بإكسابهم عددا

من المهارات التي تساعدهم على التكيف مع البيئة المحيطة والتعامل مع الآخرين من خلال تقديم خدمات تربية تؤهلهم لمواجهة الضغوط الحياتية. وتعتبر المهارات الحياتية الحركية من المهارات التي تساعد على التكيف مع المجتمع وترتكز على النمو البدني، تناول الطعام، ارتداء الملابس، القدرة على تحمل المسؤولية التوجيه الذاتي، المهارات المنزلية وغيرها، فهي من المهارات الأساسية في تعليم وتدريب الأطفال المعاقين القابلين للتعلم.

_ ومن هنا تحدد مشكلة البحث في التعرف على دور النشاط البدني في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم؟
*** هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟**

- أما التساؤلات الفرعية هي كالآتي:

- * هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الجري 25م لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟
- * هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الوثب العريض من الثبات لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟
- * هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة رمي كرة التنس لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟
- * هل يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الجلوس من الرقود لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟

أهداف البحث:

- ❖ معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية بعض المهارة الحياتية الحركية للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ❖ معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية مهارة الجري 25م للمعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ❖ معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية مهارة الوثب العريض من الثبات للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ❖ معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية مهارة رمي كرة التنس للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ❖ معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تنمية مهارة الجلوس من الرقود للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ❖ أثر تنمية المهارة الحياتية الحركية للأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- ✓ كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لبعض المهارات الحياتية الحركية كالقفز والرمي والجري.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الجري 25م لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟

✓ يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الوثب العريض من

الثبات لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟

✓ يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة رمي كرة التنس لدى

الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟

✓ يؤثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تحسين أداء مهارة الجلوس من الرقود

لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة؟

أهمية البحث:

يعد العمل مع الأطفال المعاقين عقليا قضية إنسانية وخدمة تحتاج الى وعي دقيقين، حيث يتم من خلالها توجيههم وتقديم العون لهم ومساعدتهم من أجل الانتفاع من مواهبهم وقدراتهم المختلفة، وهنا يبرز دور النشاط البدني الرياضي لتحسين لياقتهم البدنية، وتغلبهم على الآثار النفسية التي تتركها الإعاقة ويعتبر هذا البحث:

1- استجابة لما تنادي به المؤتمرات والبحوث، حيث يسعى الى تنمية بعض المهارات الحركية للأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

2- الوقوف على مدى فاعلية النشاط البدني الرياضي المكيف في تكييف الطفل المعاق عقليا مع حاجاته ومتطلباته اليومية.

3- لفت أنظار الباحثين الى هذه الفئة من الأطفال واجراء بحوث تساعد على رفع الكفاءة العلمية والعملية والبدنية للوصول بهذا الطفل الى أعلى مستوى.

4- يقدم برنامج يتناسب وخصائص وقدرات المعوقين عقليا القابلين للتعلم.

5- أهمية المهارات الحركية عند الأطفال المعاقين في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

تعريف المصطلحات والمفردات:

النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

-**تعريف ستور Stor:** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.Stor, 1999).
3)

التعريف الاجرائي:

النشاط البدني الرياضي المكيف هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية.

المهارات الحياتية الحركية:

ان مصطلح المهارات الحركية الأساسية تطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب، والحبل، والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال ويضيف (علاوي ورضوان 1987) إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى " بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، والمشي،

والجري، والدحرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها أسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية . كما عرفها "السامرائي وأحمد 1984" بأنها تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون إن يقوم أحد بتعليمه اياها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق."

بينما عرفت "ماجدة علي 1999" المهارات الحركية الأساسية بأنها" اشكال ومشتقات الحركات الطبيعية والتي يمكن التدريب عليها واكتسابها في عديد من الواجبات الحركية. التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من اجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية.

ويضيف "راتب 1999" إلى إن المهارات الحركية الأساسية التي تمتد فترتها ما بين 2-7 سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي، وتعد اساساً لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة.

الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم:

تعرف الجمعية الوطنية للأطفال المتخلفين عقليا 1971 الشخص المتخلف ذهنيا هو شخص يعاني منذ الطفولة من صعوبة غير عادية في التعلم وهو غير فعال نسبيا في الاستخدام ما تعلم في مشكلات الحياة العادية وهو يحتاج الى تدريب وتوجيه خاصين ليستفيد من طاقاته مهما كانت.

هو عبارة عن انخفاض في نسبة ذكاء الطفل التي تتراوح بين (50-70) وغالبا ما يكون مصحوبا بعدم القدرة على التحصيل الدراسي من الصف الثالث أو الرابع ابتدائي. (فيوليت فؤاد إبراهيم، 1998، ص119).

الطفل المتخلف عقليا (القابل للتعلم) هو الفرد الذي يقع معامل ذكائه بين (50-75) على اختبارات الذكاء الفردية المقننة، وتمثل هذه الفئة أقل من 2/ من تلاميذ المدارس من حيث الذكاء والقدرة العقلية، ويمكن تحسين أدائه التعليمي من خلال البرامج التربوية الملائمة لقدراته (محمد مصطفى كامل، 1999، ص18).

التعريف الاجرائي:

يقصد بالأطفال المعوقين عقليا القابلين للتعلم هم الأطفال الموجودين بمدارس وفصول التربية الفكرية وتتراوح معاملات ذكائهم بين 50 / 70 وهم ذو قدرة محدودة في القدرات العقلية ويحتاجون الى أساليب تعليمية خاصة حتى يتمكنوا من اكتساب عادات ومهارات تمكنهم من كسب عيشهم في حدود قدراتهم واستعداداتهم (أحلام رجب عبد الغفار، 2003، ص26).

الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: أوريده محمد مصباح القذافي (2010)

هدفت الدراسة الى تحديد فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للأطفال الذين لديهم إعاقة عقلية القابلين للتعلم، ومتابعة استمرار المهارات الاجتماعية المكتسبة لدى الأطفال بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج التدريبي. تكون مجتمع الدراسة من التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمركز تنمية القدرات الذهنية بمدينة بنغازي والبالغ عددهم 39 تلميذ وتلميذة وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (8-12) ونسبة ذكائهم بين (50-70) خلال العام الدراسي 2009-2010 وقد استبعدت

الباحثة التلاميذ الذين يعانون من أسباب صحية تعوق اكتسابهم المهارات الاجتماعية وبعض المشكلات الأخرى مثلا: عدم موافقة أولياء الأمور الى اشتراك أبنائهم في الدراسة، وتكافؤ عدد العينة وعددهم 14 تلميذ وبالتالي أصبح عددهم 25 تلميذ وتلميذة.

الدراسة الثانية: عادة قصي مصطفى عبد الكريم (2009)

هدفت هذه الدراسة الى أثر برنامج قائم على تعلم النشط في الدراسات الاجتماعية لتنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم، وقد تحددت إجراءات البحث في جانبين: أحدهما نظري والآخر تجريبي، تناول الاطار النظري تقديم خلفية نظرية عن المهارات الحياتية وتعلم النشط، أما الاطار التجريبي فقد تضمن اعداد قائمة بالمهارات الحياتية للمعاقين عقليا القابلين للتعلم ، وفي ضوء قائمة المهارات الحياتية تم بناء برنامج مقترح قائم على تعلم النشط، وتم بناء دليل للمعلم وكذا أدوات القياس (اختبار مواقف، واختبار تحصيل، بطاقة ملاحظة الأداء المهاري). وتم تطبيق أدوات البحث قبليا ثم تطبيق البرنامج القائم على تعلم النشط وتطبيق أدوات القياس بعديا على عينة البحث.

وأشارت نتائج البحث الى فاعلية البرنامج المقترح القائم على تعلم النشط في تنمية بعض المهارات الحياتية والتحصيل لدى التلاميذ المعاقين عقليا القابلين للتعلم، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في اختبار التحصيل واختبار المواقف وبطاقة ملاحظة الأداء المهاري لصالح التطبيق البعدي.

الدراسة الثالثة: دراسة فاضل (2009)

هدفت هذه الدراسة لمدى فاعلية بعض الأنشطة على تنمية المهارات الاجتماعية للطلبة بسيطّي الإعاقة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من 30 طفل بسيطّي الإعاقة العقلية

القابلين للتعلم انقسموا الى مجموعتين، 15 طفل مجموعة تجريبية، و 15 طفل مجموعة ضابطة، ممن تتراوح أعمارهم (8-15 سنة) ونسبة ذكائهم من (50-70) واستخدمت

في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1-مقياس ستانفورد بينه للذكاء.

2-برنامج الأنشطة (اعداد الباحثة)

3-مقياس المهارات الاجتماعية للصغار (اعداد الباحثة)

4-مقياس تقدير الذات للأطفال.

وتم تدريب الأطفال على مهارتين: مهارة المبادات بالحديث _مهارة لفظية_، ومهارة

التعبير عن السعادة _مهارة غير لفظية_ وتوصلت النتائج الى:

تحققت نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الأنشطة وهذا

يؤكد فاعلية تدريب الأطفال بسيطى الإعاقة العقلية، على الأنشطة المختلفة التي أدت

الى:

-تنمية المهارات الاجتماعية (المبادات بالحديث) كمهارة لفظية، (التعبير عن السعادة)

كمهارة غير لفظية، وارتفاع تقدير الذات، حيث أظهرت النتائج تحسن ملحوظ لدى

الأطفال وذلك بعد تنمية المهارة الاجتماعية لديهم بجانبها اللفظي وغير لفظي.

الدراسة الرابعة: أحمد بوسكرة 2007/2008

هدفت هذه الدراسة الى النشاط البدني والرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في

المراكز الطبية البيداغوجية، وكانت أهم تساؤلاتها كما يلي:

*واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز
البيداغوجية من حيث (المنشآت الرياضية القاعدية، البرامج الرياضية المطبقة، المرين
المشرفين على تنفيذ برامج النشاط الرياضي)؟

*هل أن اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية
(الحركات الأساسية الانتقالية، الحركات الأساسية غير الانتقالية، مهارات حركات التعامل
مع الأداة) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟
*هل أن اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر على المهارات الاجتماعية (مهذب
واجتماعي المبادرة، الأنشطة، وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية، التعاون،
مراعات شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأنايية) لدى الأطفال
المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

وخلاصة هذا: ان النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين يستمد مبادئه وأسسه من
النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين. لكنه يكيف حسب نوع ودرجة
الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة كما أن نقص في
المنشآت الرياضية القاعدية ، البرامج الرياضية المطبقة، المرين والمشرفين على تنفيذ
برامج النشاط الرياضي لها أثر وتوصل كذلك الى النشاط المكيف يؤثر على نمو المهارات
الحركية الأساسية .

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول:

تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف

تصنيف النشاط البدني الرياضي المكيف

أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف

العوامل المؤثرة في النشاط البدني

الرياضي المكيف.

أسس النشاط البدني الرياضي المكيف.

الخلاصة

تمهيد:

ان اهتمام الدول المتقدمة بالنشاط البدني الرياضي في المجال التربوي التعليمي و المجال التنافسي ليس وليد الصدفة، وانما له من أهمية بالغة في حياة الفرد البدنية، النفسية، والاجتماعية والمهنية، فالفرد لا يستطيع أن يقوم بوظائفه الحياتية المختلفة بفعالية وتكيفه مع البيئة اجتماعيا وماديا، كما لا يستطيع أن يحقق أهداف حياتية بدون توظيف نشاطه البدني والعقلي توجيهها سليما.

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر وسيلة من أجل اعداد الفرد من كل النواحي المتعلقة بحياته كونه يساهم في اكتساب الصفات البدنية والمهارية الحركية، الى جانب المهارات النفسية والاجتماعية، والقدرات العقلية كالتفكير والتركيز واتخاذ القرارات وحسن التصرف ومختلف المهارات الحياتية التي تساعد الفرد للتكيف الجيد مع مواقف الحياة اليومية. من هذا المنطلق أصبح النشاط البدني الرياضي المنتظم بصورته التربوية وبأهدافه وبرامجه من أهم العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات الحديثة المتطورة.

وسوف نتناول في هذا الفصل النشاط البدني الرياضي المكيف، تعريفه، أهميته، تصنيفه، العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف، وأسس.

تعريف النشاط البدني المكيف:

وتعني الرياضات والألعاب التي يتم فيها التغيير لدرجة يستطيع المعوق غير القادر على الممارسة والمشاركة في الأنشطة الرياضية، ومعنى ذلك هي البرامج الارتقائية الوقائية المتعددة. والتي تشمل على الأنشطة الرياضية، والألعاب والتي يتم تعديلها بحيث تلاؤم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود امكاناتهم وقدراتهم (ابراهيم، 1998).

تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية والتنافسية، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية، على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

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 تميمتها 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 (رحمة، إبراهيم، 1998، صفحة 09).

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 وتمتد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقلياوالغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (محمد إبراهيم شحاتة، 1991، صفحة 79)

كما أكد" مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدافة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة111.112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي:

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

الألعاب الرياضية الكبيرة:

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

الرياضات المائية :

هي 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 1 .

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. (الفزويني، 1978)

النشاط الرياضي التنافسي :

يسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم. أهمية النشاط البدني المكيف:

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1987 بأن حقوق الانسان تشمل حقه في الترويح الذي يضمن الرياضة أي 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 والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، اقتصاديا وسياسيا.

1- الأهمية البيولوجية:

ان 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، او الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي تعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لظفي بركات أحمد، 1984، صفحة 61).

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمنته دون تغيرات تذكر علو 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 النمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب ، 1992، صفحة 15 (0).

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 بأوروبا 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 وبذخا 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 (لطفى بركات أحمد، 1984، 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 .و 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.

3-الأهمية النفسية:

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار 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 بالتعبير 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 (القزويني، 1978). (حزام محمد رضا القزويني، 1978، صفحة 20)

4-الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية" التوازن النفسي "حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح (تلفزيون، موسيقى، سينمان رياضة، سباحة) 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 والبيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية (A . Domart , 1986, p. 589) .

العوامل المؤثرة في النشاط البدني المكيف:

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجيا والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (Marie-Chorolotte, 1975)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من النشاطات الرياضية الترويحية الا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

-الوسط الاجتماعي:

ان العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

يرى "دومازودين" ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما، وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن

أسباب ذلك تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات، وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية، أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين "لوسشن" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، الى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموماً.

-المستوى الاقتصادي:

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه. يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية (J.

Dumez Dier : Vers une civilisation du loisir ? OP .Cit, P260)

-السن:

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

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

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

-الجنس:

تشير الدراسات العلمية الى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة واللعب الآلية والألعاب المطاردة. ولقد أوضحت دراسات هونزيك أن البنين يميلون الى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستمتاع الى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون.

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد ان البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون الى النشاطات البدنية والابداعية والتخيلية. الا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير (الحماحي، 1997).

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).

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

يجب مراعاة 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 إلى حد ما.
- ✓الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب.
- ✓الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية، كالأطواق والحبال.
- ✓إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.
- ✓تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 47.49.50).

خلاصة:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحديد مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجيا حوله وما ساهمة هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته. وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين عقليا مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة، ويعد هذا النشاط الرياضي حديث النشأت مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية اذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة.

كما أن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بأن المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بميزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس وبمتعة واندفاع كبيرين دون أي عقدة، وأنه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة للآخرين.

هذه القيمة للنشاط البدني الرياضي والمكيف تفتح لنا إمكانية دراسته على المستوى الأطفال المتخلفين عقليا والآفاق التي يمكن تسطيرها في هذا المجال، وهو ما نتطرق إليه بنوع من التفصيل في الفصول القادمة.

الفصل الثاني:

- النشاط البدني الرياضي
- أهمية النشاط البدني الرياضي
- أنواع النشاط البدني الرياضي
- الخصائص النفسية للنشاط البدني الرياضي
- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية

تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكلفة بتربية ورعاية المعاقين، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة الى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد المعاق، اذ يكسبه القوام الجيد ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج.

1/-النشاط البدني الرياضي:

يحتوي النشاط البدني الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقا لتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل انسان أن يجد لنفسه نوعا من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

وتعددت التعريفات حول النشاط البدني الرياضي ومنها ما يلي:

عرفه "تشارلز بيوكر" سنة 1987 بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الانسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب. (ياسين، 2007).

كما يعرفه أيضا بأنه شكل من أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية على أن يحقق ما يلي:

-الاحتفاظ بالمحتوى الراهن للوظيفة البدنية.

-زيادة القدرات البدنية الوظيفية.

-استعداد القدرات البدنية الوظيفية.

-تطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت (راتب، 2004).

وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضي: الألعاب التنافسية، والتي تشمل النشاط

البدني، ولها أسس وقواعد معترف بها، ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف، لتحديد

الفائز من بين المشتركين في هذا النشاط. (رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، مرجع

ذكر سابقا، ص 54).

ويرى كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد نصر الدين رضوان" أن النشاط البدني

الرياضي بأنه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف الى تربية شاملة ومنتزعة" ويشير الى أن لكل نشاط خصائصه التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات أو متطلبات نوع النشاط. ويشير «عمرو بدران» أن النشاط الرياضي بأشكاله هو «ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة إيجابية فرديي أو جماعي، وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص55).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن استنتاج أن النشاط البدني الرياضي هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خاصة، حيث يعتبر عنصرا فعالا في تزويد الفرد لمختلف الخبرات الحركية كما أنه يؤدي الى التوجيه والنمو النفسي والاجتماعي و الخلقى ويعتبره الوجه الإيجابي لخدمة الفرد من خلال خدمته لمجتمعه.

أهمية النشاط البدني الرياضي:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويعد النشاط الرياضي أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم. وقد اهتم الأفراد بالنشاط الرياضي لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقديم التوجيه الاجتماعي. كما يعتبر أحد وسائل التربية البدنية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل

سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية. وهو بذلك من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف الى اعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنمية بدنيا وعقليا ونفسيا اجتماعيا. ويشير "بول هوايت" الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية وترويحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على أنها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية لكل من العمل والنوم والتغذية.

وقد أشار "بيوكر" الى أن النشاط الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية حق الاشتراك في المنافسات الرياضية بجانب ما يوفره من حرية اختيار أوجه النشاطات التي تكمن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل اليها. (رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص57).

ويمكن اجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

*استفادة الطاقة الزائدة.

*تحقيق النمو النفسي المتوازن.

*يكسب النشاط الرياضي الانسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.

*ان للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة

والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.

*يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني وأن يصبح أساسية

وضرورية من ضروريات العصر.

*أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من

اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.

*يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي

مرحلة من مراحل واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.

*ان الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو الى نشاط اجتماعي يتحدد

بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو

الاتجاهات الفسيولوجية.

*يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع

التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.

ان السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي

فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب

المختلفة فيتحكم في عواطفه وبيتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

أنواع الأنشطة الرياضية:

هنالك ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي كالتالي:

الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني:

وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب

الدرجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.

الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل:

ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات

الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة بها، كما تحسن

التنسيق و التوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام، ومن الأمثلة عليها: رفع الأثقال، تمارين الضغط، وصعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية. الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات:

ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي و تمارين الاطالة العضلية. (منصور، 1980)

الخصائص النفسية للنشاط الرياضي:

تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى على أنه متعدد الأدوار، حسب احتياجات الفرد، وتتميز خصائصه في النقاط التالية:
-تعتبر المنافسة المحور الرئيسي للنشاط الرياضي، يحاول فيها اللاعب الرياضي الوصول الى أعلى مستوى.

-ينعكس أثر النشاط الرياضي في الأسلوب الرياضي لحياته اليومية، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، تتطلب من الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته ، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية وغيرها بصورة معينة تسهم في رفع المستوى الرياضي للاعب الى أقصى درجة ممكنة. (العلاوي)

-ان أي نشاط يقوم به الانسان، ما هو الا تعبير عن شخصيته ككل.

-يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الانسان على العمل والإنتاج.

-يسهم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ، ويجب احترامها والسلوك طبقا لها.

-يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، حيث يرتبط بالنجاح والفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.

-يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي، مثل: تنظيم النوم، التغذية، تجنب التدخين.

-غالبا ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والايجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.

يعتبر النشاط الرياضي محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي العقلية البدنية الاجتماعية والنفسية تعمل معا في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

-يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل أن الرياضة فائز ومهزوم، لذا يجب أن لا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم (رمضان ياسين،

علم النفس الرياضي، مرجع ذكر سابقا، ص 59).

الأهداف العامة للنشاط الرياضي:

هدف التنمية البدنية: يعتبر هدف النشاط الرياضي الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للفرد، ولأنه يتصل بصحة الانسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي حيث يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الانسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء الوظائف وصيانتها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على تحقيق مؤكدة، والتي تشير الى أن التنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أدائه أفضل، من خلال تكييف الأجهزة الحيوية مع

الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.
(الخولي، 2001).

وذكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط الرياضي عملا يوميا منتظما بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية (هرجة، 2002).

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف تنمية البدنية و العضوية لأن فوائد الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته الجسمية والعضوية فقط، فآثار ذلك ينعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه وهذا من خلال تضمين برامجه الأنشطة الحركية كالألعاب، والجمباز وغيرها التي تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بحيث تحدث تأثيرا نشطا وفاعلا على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية(أمين أنور الخولي، مرجع ذكر سابقا، ص130). ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا ملائمة ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في:

-اللياقة البدنية.

- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

هدف التنمية المعرفية:

تعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصا في مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم في التعقل السلوكي ويكون أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحليل، كما يساهم النشاط الرياضي في اثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العالقات الفرعية والكتابة والحساب وهذا ما أكده "بياجه" من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية بما ذلك عمليات التفكير ذاتها في المراحل الطفولة المبكرة.

(مكارم حلمي أبو هرجة، مدخل التربية الرياضية، مرجع ذكر سابقا، ص44-45).

هدف التنمية النفسية:

في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجليفي تتكو" على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت أن الممارسة النشاط الرياضي تأثيرات نفسية والمتمثلة فيما يلي:

- اكتساب الحاجة الى تحقيق واحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل:

الثقة في النفس، الاتزان، التحكم في النفس، انخفاض التوتر في التغيرات العدوانية.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر النشاط الرياضي في اتاحة فرص المتعة والبهجة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الانسان من التوتر والضغوط، ويسعى الى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب تتيح فرصا

للفرد للتعبير عن نفسه (أمين أنور الخولي، أصول التربية الرياضية، مرجع ذكر سابقاً، ص166).

تحقيق الذات عبر النشاط الحركي:

يتيح النشاط الرياضي قدراً من التحقيق الذات وتأكيداً من خلال الأنشطة المتنوعة المتباينة، لدى الأفراد وهذا بما يناسب مختلف القدرات والمهارات والمعارف والاهتمامات، بل وحتى المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

فقد أظهرت نتائج دراسات قام بها "مورجان 1989" العلاقة الإيجابية في اللياقة البدنية وزيادة تقدير الذات.

وهذا ما أكدته دراسات "واتسون وجونسون" أن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات لديهم (مرجع ذكر سابقاً).

وفي هذا أوضح "زيون" ان شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه، وهو ما أكده "أسامة راتب" بوجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية ومفهوم الذات.

النشاط الرياضي لخفض القلق والتوتر:

لقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث لمعرفة تأثير النشاط الرياضي على خفض لقلق والتوتر كدراسة "باهرك" و"مورجان" 1978 حيث أظهرت النتائج أن خفض القلق يحدث

فقط عندما يؤدي التمرين البدني بمعدل من أقصى معدل نبض القلب 70 %

كما أظهرت دراسة "راجين" أن فترة التهدئة بعد أداء التمرين البدني لحالة القلق امتدت حوالي ساعتين، بينما أفراد عينة المجموعة الضابطة الذين حصلوا على قسط من الراحة لم تتجاوز 30 دقيقة.

تأثير النشاط الرياضي على الاكتئاب:

ان نتائج دراسات قام بها "مورجان" بينت تأثير النشاط البدني على الاكتئاب عندما قام بمتابعة ثلاثة مجموعات من الرجال متوسطي الأعمار اشتركوا في برنامج تدريب متنوع لمدة 6 أسابيع وبمقارنتهم بمجموعة ضابطة لم تمارس برنامج تدريب بدني تبين أن المجموعات التي خضعت للتدريب البدني أكثر لياقة بدنية، كما أن الأشخاص الذين لديهم اكتئاب اكلينيكي أظهر انخفاضاً واضحاً لمستويات الاكتئاب بعد التدريب وهذا ما أكدته عدة دراسات من بينها دراسة "تورث" وزملائه (1990) بأن النشاط الرياضي يعتبر أفضل العوامل المساعدة لتخفيف الاكتئاب للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الاكلينيكي.

هدف التنمية الاجتماعية:

تتيح الأنشطة الرياضية مناخاً اجتماعياً ثرياً بالتفاعلات الاجتماعية وتكسب الممارس قيماً وخبرات اجتماعية إيجابية والتي منها التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع المجتمع، كما يتيح النشاط الرياضي القيم الاجتماعية كالمشاركة الإيجابية التي تنمي المكانة الاجتماعية والتي تتطلب الانضباط الذاتي، والتعود على قيادة والتبعية، والروح الرياضية والتعاون، كما يساعد على إتاحة حدوث المتعة من خلال الجماعة مع توفير تنمية الذات المنفردة، ويتيح متنفساً للطاقتين مقبول اجتماعياً.

ويساعد النشاط الرياضي على التكيف الاجتماعي من منطلق إتاحة فرص غنية للتعرف على رقم المجتمع ومعاييرها، ونظمها، وذلك ما أكدته الكثير من الدراسات، ومن بينها دراسة "أولسون" التجريبية على الأطفال المرحلة الابتدائية، أوضحت النتائج أكثر برنامج رياضي على تحسين المهارات الحركية، وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال.

الأهداف الثقافية:

- تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد بالعديد من أنواع المعرفة، وتشمل أهم الأهداف التالية:
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك من تزويد بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال النشاط الرياضي.
- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية النشاط الرياضي في الحياة العصرية.
- التعرف على العديد من الأنشطة الرياضية واستيعاب طرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- فهم أكثر لبيئة المحيطة بالفرد.

أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية:

ان من أهداف المؤسسات التعليمية، هو اعداد الفرد ليكون عنصرا إيجابيا يستطيع ان يتكيف مع متطلبات العصر الحديث بإيجابياته وسلبياته، وهذا ما يتطلب اكتسابه للمهارات الحياتية الأساسية اللازمة للتفاعل الناجح في الحياة، وهي مهارات تتمايز ما بين المهارات الذهنية والعملية.

وبما ان النشاط البدني الرياضي التعليمي المبني على استراتيجيات علمية حديثة يسهم في تحسين صحة الافراد كحاجة من حاجاتهم وحاجات المجتمع، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام والمنافسة الشريفة أثناء اللعب، وتنمية مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي يساعدهم على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، والتفكير الناقد والابداعي والاتصال الفعال

وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بما يتناسب مع روح العصر.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من "أندرسون (1997) وليكر (2000)" أن اكتساب المهارات الحياتية التي تؤدي الى اتخاذ الجسد مع الفكر يتم من خلال الأنشطة الرياضية.
(محمد الحماحي، الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، ص36).

ويشير "جوداس وآخرون (2006) أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية وذلك لعدة أسباب أهمها:

1- ان طرق تدريس المهارات الحياتية ومهارات النشاط الرياضي متشابهة وذلك من خلال المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد وهو ما يقود الى سرعة تعلم المهارة في كل من المجهود العقلي والبدني.

2- ان العديد من المهارات التي يتم تعلمها من خلال النشاط البدني الرياضي هي منقولة لمجالات الحياة الأخرى، حيث يشمل هذه المهارات القدرة على انجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي، وأخيرا تقبل النتائج والفائدة مع ذلك وغيرها من المهارات الحياتية.

3- ان النشاط الرياضي هو نشاط عام معروف ومنتشر في جميع المجتمعات وأن معظم الطلاب مطلعين.. (Goudas)

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل للنشاط البدني الرياضي، تعريفه، أهميته، أنواعه، الأهداف وخصائصه، من النواحي البدنية والنفسية، وكذا علاقته بالمهارات الحياتية. ومن ثم يتضح لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي ينعكس على حياة الأفراد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فحسب، فآثار ذلك ينعكس على أعماله اليومية الروتينية، ووقت فراغه، وعليه على المؤسسات الرسمية وغير الرسمية، والنوادي الرياضية بجميع هيئاتها أن تولي الاهتمام والعناية لهذا النشاط الفعال في تأهيل الأطفال ذوي الإعاقة البسيطة.

الفصل الثالث:

- مفهوم المهارات الحياتية.
- مفهوم المهارات الحياتية للمعوقين عقليا.
- مفهوم المهارات الحياتية الحركية.
- خصائص المهارة الحركية.
- تصنيف المهارة الحركية.
- أهداف المهارة الحركية.
- خلاصة.

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً للمهارة الحياتية الحركية من حيث المفهوم، خصائص، التصنيف، الأهداف، وطرق تعليم المهارات الحركية.

مفهوم المهارات الحياتية:

تعتبر المهارات الحياتية من أهم المهارات التي تمثل ضرورة حتمية لجميع الأفراد في أي مجتمع بصفة عامة وللأشخاص المعوقين عقلياً بصفة خاصة فهي من المتطلبات التي يحتاجها الأفراد لكي يتوافقوا مع أنفسهم ومجتمعهم الذي يعيشون فيه مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة.

وتعددت التعريفات التي قدمت لتوضيح مفهوم المهارات الحياتية فكانت على النحو التالي: يعرف **جونز (12,1991)** المهارات الحياتية على أنها عمليات ليست ثابتة ولكنها تتطلب تبعات فعالة من الاختيارات وهي تؤدي إلى الصحة العقلية للأشخاص الغير قادرين على امتلاك المهارات الحياتية هم أقل قدرة على انجاز احتياجاتهم الأساسية من الأشخاص الأكثر مهارة وهي تشمل ثلاثة أبعاد. الاتجاه، المعرفة، المهارة.

ويعرفها **هيجنر (25,1992)** بأنها مجموعة من المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات يتعلمها بصورة مقصودة ومنظمة عن طريق الأنشطة والتطبيقات العملية وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح وتجعله منه مواطناً صالحاً.

وتعرفها (منظمة الأمم المتحدة للطفولة، اليونيسيف، 1998) بأنها هي المهارات التي

تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية وتتضمن المهارات اتخاذ القرار، حل المشكلات، التفكير الإبداعي، التفكير الناقد، الاتصال الفعال، وعي الذات، التعامل مع العواطف والتعامل مع الضغوط.

مفهوم المهارات الحياتية للمعوقين عقليا:

يرى كلا من "تاجي قاسم وفاطمة فوزي" بأن المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات التي يتدرب عليها الأطفال المعوقين عقليا حتى يكونوا قادرين على الاعتماد على أنفسهم في إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية التي تؤدي الى تحسين بعض المهارات الحركية والنفسية مما يساعدهم على أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية بصورة طبيعية. (عبد الرحمن، 2003)

ويوضح "نادر الزيود" (1995,15) بأنها المهارات التي يتدرب عليها الأطفال المعاقون في إمكانية قضاء حاجاتهم اليومية والتي تزيد من قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم مما يساعدهم على أن يعيشوا حياتهم الاجتماعية (الزيود، 1995).

ويعرفها "عاطف عدلي" (65,1996) بأنها المعارف والمهارات الوظيفية والاتجاهات وثيقة الصلة بالحياة اليومية اللازمة لإعداد المتعلم المعاق عقليا للحياة كمواطن قادر على التعامل مع مواقف الحياة اليومية. (فهيم، 1996).

ويتضح مما سبق أن المهارات الحياتية تعتبر من المهارات الأساسية في تعليم وتدريب المعاقين عقليا والتي تشمل الجوانب الشخصية مثل الاعتماد على الذات، وزيادة الثقة بنفسه، والتكيف الناجح مع البيئة المحيطة، وتلك المهارات الأساسية كي يستطيع المعاق عقليا اكتساب مهارات أخرى مثل المهارات الاجتماعية والمهنية والأكاديمية.

لذا يجب عند تعليم التلاميذ المعوقين عقليا الوضع في الاعتبار الوضع في الاعتبار أنهم سيتقلون الى المجتمع العام لذا يجب أن يتم تعليمهم بعض من المهارات الحياتية اللازمة

للدخول الى المجتمع، فينبغي توفير المهارات الأكاديمية الوظيفية التي سوف تستخدم في الحياة اليومية للتكيف داخل المجتمع. (وزارة التربية والتعليم، 2005، الموسوعة المرجعية لتعلم النشاط، الدليل المرجعي للقضايا العالمية والمهارات الحياتية).

التعريف الاجرائي:

وبناء على ذلك عرفت الباحثة المهارات الحياتية اجرائيا بأنها:

هي المهارات التي يتدرب عليها التلاميذ المعوقين عقليا القابلين للتعلم من خلال برنامج قائم على تعلم النشاط، والتي تساعده على العيش باستقلالية والتكيف داخل المجتمع، وتتضمن كلا من مهارات الحركية والمهارات الاجتماعية (الفتاح، 2003).

مفهوم المهارات الحياتية الحركية:

تعرف المهارة الرياضية بأنها "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"،

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها "مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (حماد، 2002).

خصائص المهارات الحركية:

- 1-مهارة التعلم: المهارة تتطلب التدريب.
- 2-المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3-المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4-المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفعالية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.

5-مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفعالية، فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع السابق، ص14).

تصنيف المهارات الحركية:

لقد تضمنت المؤلفات المتنوعة من بحوث ودراسات وكتب في مجال المهارات الحركية الاساسية الى ثلاث فئات رئيسية:

أولا-المهارات الانتقالية:

وهي تلك المهارات التي تؤدي الى تحريك الجسم من مكان الى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي، والتسلق.

ثانيا - مهارات المعالجة والتناول:

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والاداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث كتلة الشي المتحرك والمسافة التي يتحركها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات الرمي، والاستلام والركل، ودحرجة الكرة، والالتقاط.

ثالثاً - مهارات الاتزان الثابت والحركي:

وهي تلك المهارات التي يتحرك بها الجسم حول محوره الرئيسي او الأفقي وتتضمن هذه المهارات:

***الاتزان الثابت:** ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

***الاتزان الحركي:** ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدحرجة، والاتزان المقلوب، والاتزان على قدم واحدة، والمشي على عارضة التوازن. (راتب، النمو الحركي المتكامل للطفل المراهق، 1999).

وفيما يلي تصنيفات لبعض العلماء للمهارات الحركية:

- صنف **ستيلينجر (1982)** المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

***مهارة مستمرة:** وهي تلك المهارات التي تكون لها لا بداية ولا نهاية واضحة، والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي.

***مهارة منفصلة:** وهي مهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة.

***مهارة متسلسلة:** وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.

***مهارة مفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أدائها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.

-تصنيف بوب دافيز وآخرون (1994): وهو التصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحد فيها سرعة الأداء المهارة طبقا لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تنقسم كما يلي:

-حركات ذات سرعة عالية: يسيطر عليها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقا لما هو مطلوب.

- حركات ذات سرعة ذاتية خارجية: وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.

-حركات ذات سرعة خارجية: وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.

_تصنيف بولتون (1957): وهو التصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات الى:

*مهارات مغلقة: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية مثل: عدم التدخل المنافس أو التغيير موقع أداة التنافس.

*مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

أهداف المهارات الحركية:

وهي القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاية وأمان وبمختلف الحركات كما يتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدني.

***أهداف فكرية:** وتشتمل إدراك المعارف والمدرجات التي يبني عليها أداء الأنشطة وتنمية الذوق للقيم الجمالية وروح المخاطرة والعيش في الهواء الطلق...الخ.

***أهداف اجتماعية:** تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية والتعاون الصادق في حل المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي يتأثر به الجماعة وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية ولمساعدة الفرد لكي ينجح في تحقيق الأهداف المرسومة لا بد من توفير أعلى كفاية من التعلم والتعليم ليقوم عليها برنامج التربية البدنية. ولا بد أيضا من قياس مدى التقدم من خلال الانخراط في المباريات الرياضية المتنوعة.

***أهداف جمالية:**

-ومنها تنمية الذوق والأداء المهارى والاستمتاع الشخصي بالأداء الحركي لذاته. (ناصف، 1993).

ومن أهداف المهارات الحركية هو الوصول لدرجة ثبات أداء المهارة الحركية. (مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع السابق، ص18).

خلاصة:

يتضح مما سبق مدى أهمية المهارات الحياتية بالنسبة للطفل المعاق عقليا، في قدرته على إدارة حياته اليومية، وهذا من خلال اكتسابه لبعض المهارات الحركية، والتي من شأنها مساعدته على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل معهم داخل سياق اجتماعي محدد، وبأساليب محددة تلقى قبولا اجتماعيا لاتفاقها مع المعايير الاجتماعية السائدة، وتكسبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية، أما قصور هذه المهارة و غيرها من المهارات فقد يؤدي الى عجز الفرد عن التفاعل الناجح مع الآخرين، وقد تكون سببا لكثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي قد تصيب الفرد نتيجة ذلك، لذا فلا بد لإتاحة الفرص المناسبة للطفل المعاق عقليا لكي يتعلم ويكتسب هذه المهارة التي تحقق له الاشباع و الرضا من خلال تفاعله مع الآخرين.

الفصل الرابع:

- ماهية الإعاقة العقلية 
- تصنيف الإعاقة العقلية 
- مفهوم التخلف العقلي 
- خصائص المتخلفون عقليا 
- علاج التخلف العقلي 
- خلاصة 

تمهيد:

لما كان المجتمع في حاجة لدور وخدمات كل فرد، وجب عليه الاهتمام بهم جميعا عاديين وغير عاديين، والطفل الغير عادي يحتاج الى عناية خاصة حتى يقوم بدوره على أكمل وجه للنهوض بالمجتمع. وهناك فئات من الأفراد كانت تعيش حياتها على هامش المجتمع وتحيا حياة مضطربة في جو من الحرمان النفسي والإحباط. من تلك الفئات فئات نطلق عليها الفئات الخاصة أو المعوقين أو الشواذ أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

الطفل العادي هو الانسان السوي الذي يتمتع بالصحة النفسية والجسدية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وينمو طبيعيا طوال فترات ومراحل نموه.

أما الطفل الغير عادي فهو الذي ينحرف انحرافا ملحوظا عما نعتبره عادي سواء من الناحية العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو الجسمية بدرجة يحتاج معها الى نوع معين من الخدمات تختلف عما تقدم للعاديين. فالمختلف عقليا ينحرف في أدائه العقلي وما يرتبط به من نمو اجتماعي وحركي، عن الطفل العادي بدرجة ملحوظة تستدعي تقديم برامج تعليمية تختلف عن تلك التي تقدم للعاديين.

يشكل موضوع الطفل ذوي الإعاقة العقلية موضوعا هاما في حياتهم اليومية باعتباره يعبر عن استقلاليتهم وتكيفهم الاجتماعي، ويعاني الطفل المعاق ذهنيا من القصور في مختلف المجالات ويعتبر مجال العناية بالذات هو الأهم حيث أن أي قصور في هذا الجانب سيؤثر على باقي الجوانب الأخرى في حياة الطفل، وفي الآونة الأخيرة بدأ اهتمام ذوي الاختصاص في مجال الإعاقة بالبحث في هذا الموضوع وتصميم البرامج الفاعلة لتدريب ذوي الإعاقة الذهنية.

ماهية الإعاقة العقلية:

مفهوم الإعاقة العقلية من وجهة النظر الطبي:

يعتبر التعريف الطبي من أقدم التعريفات للإعاقة العقلية، وقد ركز التعريف الطبي على أسباب الإعاقة العقلية ويتمثل التعريف الطبي للإعاقة العقلية في وصف الحالة وأعراضها وأسبابها ولقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبة وصف الإعاقة العقلية بطريقة رقمية تعبر عن مستوى ذكاء الفرد.

مفهوم الإعاقة العقلية من وجهة نظر النفسية:

لقد ظهر التعريف السيكو متري للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات التي وجهت للتعريف الطبي وقد اعتمد التعريف السيكو متري على نسبة الذكاء كمحك لتعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا.

مفهوم الإعاقة العقلية من وجهة نظر اجتماعية:

وقد ظهر هذا المفهوم نتيجة للانتقادات التي وجهت لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه ووكسلر، في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد، فقد وجهت الانتقادات الى محتوى تلك المقاييس وصدقته وتأثرها بعوامل عرقية وثقافية وعقلية واجتماعية. ويركز التعريف الاجتماعي على مدى نجاح أو الفشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظرائه في نفس المجموعة العمرية وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا اذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه.

مفهوم الإعاقة العقلية من وجهة نظر الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي:

وقد ظهر هذا التعريف نتيجة للانتقادات التي وجهت الى التعريف السيكومتري ونتيجة لهذه الانتقادات فقد جمع التعريف الأمريكي للإعاقة العقلية بين المعيار السيكومتري والمعيار

الاجتماعي وقد ظهرت تعاريف عديدة من الجمعية الأمريكية كان منها التعريف الذي أصدرته عام (1994) والذي ينص على:

"تمثل الإعاقة العقلية عددا من جوانب القصور في أداء الفرد والتي تظهر دون سن 18 وتمثل التدني الواضح في قدرة العقلية عن متوسط الذكاء يصاحبها قصور واضح في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي مثل مهارات: الاتصال اللغوي، العناية الذاتية، الحياة اليومية، وأوقات الفراغ والعمل".

الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم:

يقصد بالأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم هم التلاميذ الموجودين بمدارس وفصول التربية الفكرية وتتراوح معاملات ذكائهم بين 70/50 وهم ذو قدرة محدودة في القدرات العقلية ويحتاجون الى أساليب تعليمية خاصة حتى يتمكنوا من اكتساب عادات ومهارات تمكنهم من كسب عيشهم في حدود قدراتهم واستعداداتهم.

تصنيف الإعاقة العقلية البسيطة:

أ-حسب نسبة الذكاء:

تمثل هذه الفئة 85 تقريبا من المعوقين عقليا، وتتراوح نسبة الذكاء لهذه الفئة من (50-55 الى 70 تقريبا) مهارات التواصل والنمو الاجتماعي لدى هذه الفئة قليل عند دخولهم المدرسة، بالإضافة الى انخفاض مستوى الخبرة مع عدم وضوح عيوب وظائف الادراك مثل (النظر والسمع) وهذا التأخر في الوظائف والادراك لا يمكن تمييزه الا عند دخولهم المدرسة، وهؤلاء الأشخاص يمكنهم أن يكتسبوا مهارات أكاديمية، وهذه الفئة هي التي طبق عليها البحث الحالي.

ب-التصنيفات التربوية:

تبلغ نسبتهم في المجتمع 1.5-2.5/ ويمثلون 80/ من المعوقين عقليا، وتتراوح نسبة ذكائهم بين (50-70) وهم قابلون للتعلم الى حد ما في المجال الاجتماعي والحرفي والمهني.

ج-التصنيف حسب مصدر العلة (الأسباب):

1-الإعاقة العقلية الأولية: وهي التي ترجع لأسباب وراثية بيولوجية

2-الإعاقة العقلية الثانوية: تعود لأسباب بيئية خارجية.

د-التصنيف حسب المظاهر الاكلينيكية:

يعتمد هذا التصنيف على المظاهر الجسمية التي ترافق بعض حالات التخلف العقلي، وتشمل هذه المظاهر على الآتي:

1-زملة داون: تظهر هذه الزملة في شكل التخلف العقلي المعتدل والشديد والتي سميت بعد ذلك باسم زملة داون نسبة الى لنجدون داون الذي ميزها وتعرف عليها في عام 1886، وتمثل 10/ من المعوقين عقليا.

2-حالات صغر حجم الجمجمة (الميكروسيفالي):

حالة صغر حجم الجمجمة يكون فيها حجم الدماغ صغيرا نظرا لتوقف نمو المخ وحجم الجمجمة عاملا ثانويا أما حجم وشكل الدماغ يعتبر عاملا هاما.

3-حالات القصاع: (القزمية):

وفي هذه الحالات يكون الفرد قصير القامة للغاية اذا ما قورن بمعايير الطول في سنه، وهذه الحالات عمرها قصير وتتراوح درجة التخلف ما بين المتوسط والشديد.

5- حالات الفينيل كيتونيوريا:

ومعدل انتشار في الولايات المتحدة يتراوح بين واحد في الألف الى واحد في العشرين ألف شخص، ويتميزون بعدة مظاهر هي: قصر القامة خصوصا مع صغر حجم الرأس، النشاط الزائد نوبات غضب.

مفهوم التخلف العقلي:

تقع ظاهرة التخلف العقلي ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب والاجتماع والتربية وغيرهم تحديد مفهوم للتخلف العقلي، وطرق الوقاية منه، وأفضل السبل لرعاية الأشخاص المتخلفين عقليا.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون والعاملون في هذا الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعاني مختلفة، فقد استخدم الباحثون الانجليز والامريكان مصطلحات من قبل دون عقل، وصغير العقل، ونقصان العقل، وفي آخر الخمسينات تخلو عن هذه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي، واصطلاح التأخر العقلي.

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

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

يقصد بالتخلف العقلي: توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه ويحدث قبل سن الثانية عشر لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيء. (حنورة)

كما يمكن تعريف التخلف العقلي بأنه انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص ويصاحبه عجز في السلوك التكيفي، ويظهر في مرحلة النمو مما يؤثر سلبا على الأداء التربوي. (حسن، 1977).

خصائص المتخلفون عقليا:

ان التعرف على السمات والخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربين والاختصاصيين على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفون عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وان كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا الا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا الى هذه الحقيقة فان فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الايواء الى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا، ذلك أن هؤلاء الأفراد يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة ، لذا نجد الاختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، وأهم الخصائص هي:

الخصائص الأكاديمية:

ان العلاقة القوية التي يرتبط بها كل من الذكاء وقدرة الفرد على تحصيل يجب ان لا تكون مفاجئة للمعلم عندما لا يجد المتخلف عقليا غير قادر على مسايرة بقية الطلبة العاديين في نفس العمر الزمني لهم وخاصة في عملية تقصيره في جميع جوانب التحصيل ، وقد يظهر على شكل تأخر دراسي في مهارات القراءة والتعبير والكتابة والاستعداد الحسابي، وقد اشارت "دونا" بان هناك علاقة بين فئة المتخلفين عقليا وبين درجة التخلف الاكاديمي ، اذن من اكثر الخصائص وضوحا لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم و المقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، وكذا عدم قدرة هؤلاء على تعلم

من تلقاء انفسهم ومقارنتهم مع العاديين ، وهذا ما اثاره كل من بني مستر 1976 وديني 1946، وزقلى 1964، والتي يلخصها ماكميلان 1977، بقوله أن الفروق بين تعلم الأطفال العاديين والمعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع. أما من ناحية الانتباه (وهو ما يعرف على أنه القدرة على التركيز على مثير محدد) يعتبر متطلبا مهما لتعلم التمييز، وقد حاولت دراسات عديدة التعرف على هذه الصفة لدى الأفراد المتخلفين عقليا.

وقد خلصت النتائج الى افتراض مفاده أن قدرة الشخص المتخلف عقليا على الانتباه الى المثيرات ذات العلاقة في الموقف الأضعف أو ادنى من قدرة الأشخاص غير المعوقين، وأن ضعف الانتباه هذا هو العامل الذي يكمن وراء الصعوبة في التعلم التي يواجهها الأشخاص المتخلفين عقليا (الروسان، 1983).

الخصائص اللغوية:

تعتبر الخصائص اللغوية والمشكلات المرتبطة بها مظهرا مميزا للاعاقة العقلية على ذلك فليس من المستغرب أن نجد ان مستوى الأداء اللغوي للأطفال المعاقين عقليا هو أقل بكثير من مستوى الأداء اللغوي للأطفال العاديين بناء على ظروفهم في العمر الزمني. وأشارت الدراسات الى ان الاختلاف بين العاديين والمعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وقد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الأطفال المنغوليين لمدة ثلاثة سنوات، وتوصلوا الى أن الاختلاف في تطور النمو بين الأطفال العاديين والمعاقين عقليا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث ان الأطفال المعاقين عقليا أبطء في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، وتبين الدراسات أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعا لدى الأشخاص المتخلفين عقليا منها لدى غير المتخلفين وخاصة مشكلات التهجئة والمشكلات اللغوية المختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري والخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة وقد أشار هالاهاان وكوفمان 1982 الى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين عقليا:

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

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

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

أما كريمر فقد أشار عام 1974 من خلال الاطلاع على الدراسات التي أجريت على التطور اللغوي عند الأطفال المتخلفين عقليا وقد كانت على الشكل التالي:

*الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي

*الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين

*لديهم ضعف القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة (الروسان ج.، 1995).

الخصائص العقلية:

من المعروف ان الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي الى المستوى الذي يصله اليه الطفل العادي كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن المستوى نكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد وانما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم (عبيد، مقدمة في تأهيل المعاقين، 2000).

الخصائص الجسمية:

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى، إلا أن الأشخاص المتخلفين عقليا عموما أقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك في ما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي، كذلك تشير الدراسات الى ان المتخلفين عقليا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية، وهم أقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي، وبما أن هؤلاء الأشخاص

المتخلفين عقليا لديهم اكثر بقليل من حيث المشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي من العاديين، لذلك من المتوقع بان هؤلاء الأطفال من حيث التربية الرياضية أقل من العاديين في المهارات الرياضية كما أن قدرتهم الحسية والحركية سريعة وذلك يظهر من خلال الحركات التي يقومون بها من دون هدف مثل المشي الى الأمام والعودة الى الخلف، وقد يصاحب بعضا منها تحريك الرأس واللزمات العصبية، وبناء على تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا، لخص فالن وأمانسكي 1985 الى ما يلي:

◀ هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي فمع تقدم العمر يصبح المتخلف عقليا أكثر مهارة حركية.

◀ هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف الحركي.

◀ ان تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم ابطأ منه لدى المعوقين، وكمجموعة فان المتخلفين عقليا يتأخرون في المشي، ويكونون أقصر قليلا من الآخرين، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية، كما ان هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية وصعوبة كبيرة في التحكم في التحكم بحركة اللسان. كما يعانون من اضطرابات عصبية وخاصة الصرع، وقد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، ويرجع الى أن المتخلف عقليا يريد اثبات ذاته وكيانه (عبيد، تعليم الأطفال المتخلفين عقليا).

علاج التخلف العقلي:

اكتسب علاج التخلف العقلي في العقود الأخيرة حماسا واندفاعا بسبب اكتشاف بعض المواد السامة التي يمكن الوقاية منها للحفاظ على سلامة دماغ المولود، وتعدى ذلك الى الكشف عن وجود خلل في الكروموسومات في الجنين.

ويتلخص العلاج في الخطوات الأساسية التالية:

✚ في حالة الأمراض ذات النشآت المعلومة يمكن منع أو التقليل أو الوقاية المصاب من
المواد السامة

✚ اعطاء الأدوية المهدئة لمن يصاب بالذهان أو الاضطراب الحركي أو التهيج أو
الاعتداء مثل الفاليوم ومضادات الصرع لمن هو مصاب بالصرع.

✚ تقديم الخدمات الصحية العقلية والاجتماعية في مستشفيات خاصة أو مستوصفات
نهائية أو عيادات رعاية الأطفال.

✚ تقديم الخدمات التمريضية والتربوية والاجتماعية في معاهد خاصة لذوي التخلف
العقلي وفي دور حضانة أو مدارس خاصة حيث يجري تعليم المصابين بمعلومات
مناسبة وأولية من قراءة وكتابة وحساب وعادات اجتماعية وسلوك لائق.

الخلاصة:

كان هذا الفصل بمثابة الأداة الفعالة في تعريف التخلف العقلي بأبعاده المختلفة، حيث أجريت محاولة لشرحه من بعض الجوانب وتغيير وجهة نظر للمتخلف عقليا وإبراز مكانته في المجتمع.

وأهم ما توصلت اليه هذه الدراسات هو انشاء مدارس ومراكز خاصة بتربية ورعاية هذه الفئة لما تعانيه من معوقات حيث أن قدرتها على اكتساب المعارف والمعلومات ضعيفة، وبالتالي استحالة ضمها الى المدارس العادية، هذه القضية تضع لنا إمكانية دراسة الطرق والوسائل المتبعة في تربيتهم وتحسين وتطوير هاته الفئة لذا خصصنا هذا الفصل للتعرف على التخلف العقلي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة

مجالات الدراسة

خصائص مجتمع وعينة الدراسة

أدوات المستعملة في الدراسة

متغيرات البحث

تمهيد:

على ضوء ما تقدم في الجزء النظري تأتي دراستنا هذه في محاول تشخيص ومعرفة النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة، والدور الذي يلعبه المربي المكلف بالنشاط ومدى تنفيذه لهذه العملية في المراكز الطبية البيداغوجية للأطفال المعاقين عقليا.

ونظرا لأهمية المربي في انجاز العملية التعليمية والتي تجعلنا نتنبأ بمستوى المعاقين وكذا الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في الوصول الى النتائج المرجوة، فانه من الأهمية في دراسة كيفية تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة باعتبارها احدى الوسائط الهامة في تكوين معاقين يمكن الاستفادة منهم في المجتمع، لذلك فان الإجراءات المنهجية لدراستنا تضمن الخطوات التالية.

منهج الدراسة:

يعتبر المنهج ضروري في أي بحث علمي، لأنه بمثابة المسار الذي يتخذه الباحث قصد الوصول الى نتائج علمية في دراسة موضوع معين.

يعتبر المنهج مسحي شبه التجريبي وسيلة منهجية للحصول على البيانات للوصول الى المعرفة بواسطة الرصد الملاحظة العلمية بشكل مباشر او غير مباشر، وحسب فلسفة العلوم فان المنهج المسحي شبه التجريبي يعبر عنه بأنه خبرة معاشه تؤدي الى نشوة فرضية وتقوم بتأكيدا وبرهنتها، وذلك من خلال وجود أدلة.

الدراسة الاستطلاعية:

ان ضمان السير الحسن لاي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة والإجراءات البحث الميدانية، والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة والصعوبات التي تعترض الباحث من خلال الدراسة.

وعليه فقد قمنا بإجراء دراسة استطلاعية للمركز النفسي البيداغوجي-بودية مختارية-معسكر - للأطفال المتخلفين ذهنيا بولاية معسكر والتي كان الغرض منها ما يلي:
*الاتصال بالمربين المختصين المتواجدين بهذا المركز قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

*التعرف على عدد الأطفال المتخلفين داخل المركز

*التعرف على نوع الاعاقات الموجودة داخل المركز بالنسبة للأطفال

*الاطلاع على عدد الأفواج والاقسام الموجودة داخل المركز

أخذ فكرة عن دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم بالمركز من حيث الوسائل الرياضية الموجودة.

تعريف مجتمع وعينة الدراسة:

أجريت الدراسة على مجتمع البحث الممثل في فئة الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم والذي يبلغ عددهم حوالي 24 طفل ممارس وغير ممارس.

قام الطالبان الباحثان باختيار عينة البحث المتمثلة في 20 طفل معاق بطريقة عمدية وذلك بالرجوع الى خصوصية هذه الفئة وعددها قليل على مستوى الولاية التي أجري فيها البحث. ويمكن تعريفها بانها مجموعة من مفردات مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة بحسب أنواع العينات، بحث تكون المفردات المختارة تحمل نفس خصائص المجتمع الأصلي للدراسة (مرسلي، 2003).

متغيرات البحث:

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي المكيف

المتغير التابع: المهارات الحياتية الحركية

المتغيرات المشوشة:

✓ عامل السن: لم يؤخذ السن بعين الاعتبار وإنما كان بمدة ممارسة النشاط وعدم ممارسته

✓ التوقيت: القيام بالاختبار في ظرف يومين

✓ الفهم: قام الطالبان بالشرح لبعض المفاهيم

مجالات الدراسة:

-المجال البشري: اشتمل المجال البشري للدراسة على مايلي:

-عينة الدراسة والتي تمثلت في الأطفال المعاقين عقليا والتي تتمثل في مجموعتين الأولى ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف وقدرت ب 12 طفل معاق ممارس، وأما المجموعة الثانية من الأطفال المعاقين عقليا غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وقدرت أيضا ب12 طفل معاق.

المجال الزمني:

الدراسة النظرية: شرع الباحثان في هذه الدراسة منذ جويلية 2018 الى غاية شهر

سبتمبر 2018

الدراسة الميدانية: تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على مرحلتين وهي كما يلي:

-المرحلة الأولى: وهي فترة انجاز التجربة الاستطلاعية في سبتمبر

-المرحلة الثانية: وهي مرحلة تطبيق اختبار المهارات الحركية الأساسية اختبار هبلنك بورمز على الأطفال المعاقين عقليا الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف ذلك في يوم 16سبتمبر 2018.

-المرحلة الثالثة: وهي مرحلة تطبيق اختبار المهارات الحركية الأساسية (اختبار هبلنك بورمز) على الأطفال المعاقين عقليا غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف وذلك في يوم 18 سبتمبر 2018.

المجال المكاني:

أجريت الاختبارات في المركز النفسي البيداغوجي-بودية مختارية-معسكر

الأدوات المستعملة في الدراسة:

1-المصادر العربية والأجنبية

2-الاختبارات

3-فريق عمل مساعد لتنفيذ الاختبارات

4-استمارة مفردات الاختبار والتسجيل

5-أجهزة قياس الطول (شريط قياس)

6-ساعة توقيت_ كرة تنس

الاختبارات المستعملة:

استعمل الباحثان اختبار هبلنك بورمز لقياس الأداء الحركي وهو اختبار بلجيكي.

الاختبار الأول: اختبار السرعة (ركض 25م)

*البدء من وضع الوقوف العالي.

*يقاس الزمن حتى الجزء من الثانية

*إعطاء محاولة واحدة

الاختبار الثاني: الوثب العريض من الثبات

*يؤدي الطفل المعاق الوثب أماما بالقدمين معا من خلف خط البداية

*يسمح بمرجحة الذراعين للخلف

*تقاس المسافة بين خط البداية ونهاية الكعبين عند الهبوط

*تقاس المسافة لأقرب سنتيمتر

*تعطى محاولتين وتحسب أفضل محاولة

الاختبار الثالث: رمي كرة التنس

*غير مسموح بمسافة جري أو اقتراب

*تقاس المسافة من خط البداية الى مكان سقوط الكرة لأول مرة لأقرب سنتيمتر

*تعطى محاولتين وتحسب أفضل محاولة

الاختبار الرابع: الجلوس من الرقود (30ثا)

*يؤدى الاختبار من وضع الرقود مع سند الرقبة ثني الركبتين بحث يكون باطن القدم

على الأرض مع سند مفصلي القدم بمساعدة زميل

*يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال 30ثا فقط

*يجب لمس الركبة بالمرفق في كل مرة

*غير مسموح بتزك باطن القدم للأر . (أمين أنور الخولي، أسامة كامل، مصدر ذكر

سابقا، ص414).

الوسائل الإحصائية: إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى

مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم بحيث استعملنا جهاز

الإعلام الآلي (برنامج ايكسل) وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعادلات

الإحصائية التالية:

✓ * المتوسط الحسابي: هو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعبر عنه بمجموع

درجات على عدد الأفراد حيث:

$$\checkmark \bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

✓ \bar{X} : المتوسط الحسابي

✓ Σ : المجموع

✓ X : القيم

✓ n : عدد أفراد العينة

✓ والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين بالإضافة إلى ذلك فإنه

ضروري لاستخراج الانحراف المعياري. (STEPHANE.C, 2004)

✓ * الانحراف المعياري: هو من أهم مقاييس التشتت ، يبين لنا مدى ابتعاد

درجة المختبر عن النقطة المركزية. (الرحمان، 1992، صفحة 98)

✓ إذا كان لدينا مجموعة من الدرجات فإن الجذر التربيعي لمجموع مربعات هذه

الانحرافات بالنسبة لعدد أفراد المجموعة يعرف الانحراف المعياري ويحسب بالمعادلة

التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{(n-1)}} \quad \checkmark$$

✓ S : الانحراف المعياري

✓ \bar{X} : المتوسط الحسابي

✓ Σ : المجموع

✓ X : القيم

✓ n : عدد أفراد العينة

✓ * معامل بيرسون حيث يعرف بالمعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 \sum(y-\bar{y})^2}} \quad \checkmark$$

✓ r : معامل الارتباط بيرسون

صعوبات البحث:

✚ قلة الدراسات السابقة والمباشرة

✚ قلة الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط البدني الرياضي

المكيف.

الخاتمة:

في هذا الفصل تم استعراض كل الجوانب المتعلقة بالدراسة الميدانية لبحثنا هذا فقد تم توضيح الدراسات السابقة، منهج وعينة الدراسة، مجالات الدراسة المكانية والزمانية، والأدوات المستعملة في الدراسة في هذا البحث وكل هذا مكننا في الشروع في عرض وتحليل النتائج في الفصل الثاني.

تمهيد:

قام الطالبان الباحثان في هذا الجزء بعرض نتائج القياسات المنجزة على عينات البحث بداية بالنتائج العامة المتعلقة بمجموعة الاختبارات الحركية (الجري لمسافة 25م، الوثب العريض من الثبات، رمي كرة التنس، الجلوس من الرقود)، مع شيء من التحليل لهذه النتائج ومقارنتها ببعضها من خلال المتوسطات الحسابية والنسب المئوية.

ثم عرج الطالبان الباحثان على عرض نتائج اختبار **هبلنك بورمز** للأداء الحركي المطبق على العينتين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف من خلال جداول ثم المقارنة عن طريق المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الفرق

t. ستودنت

الجدول رقم (01) يمثل مقارنة نتائج اختبار هبلنك باستعمال t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	فئة الممارسين		فئة غير الممارسين		حجم العينة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	1س	1ع	2س	2ع					
الجري 25 م	17.3	2.97	26.75	14.39	12	7.79	4.55	22	0.05
الوثب العريض من الثبات	61.66	451.51	38	93.09	12	3.51	1.71	22	0.05
رمي كرة التنس	6.40	1.32	4.85	1.02	12	3.50	0.001	22	0.05
الجلوس من الرقود	5.25	0.93	3.16	1.24	12	4.89	3.40	22	0.05

نلاحظ من خلال الجدول (01) أن t ستودنت المحسوبة بلغت في مهارة الجري 25م (7.79) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (4.55) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 و t ستودنت المحسوبة في مهارة الوثب العريض من الثبات بلغت (3.51) وهي أكبر من t الجدولية (1.71) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 t ستودنت المحسوبة بلغت في مهارة رمي كرة التنس (3.50) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (0.001) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 t ستودنت

المحسوبة بلغت في مهارة الجلوس من الرقود (4.89) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (3.40) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بالمقارنة مع الفئة (الأطفال المعاقين عقليا) الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

الجدول رقم (02) يمثل مقارنة نتائج اختبار الجري 25م باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	فئة الممارسين		فئة غير الممارسين		حجم العينة	T المحسوب	T الجدولية	درجة الحرارة	مستوى الدلال
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	17.37	2.97	26.75	14.39	12	7.79	4.55	22	0.05

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن t ستودنت المحسوبة بلغت (7.79) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت 4.55 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بالمقارنة مع الفئة (الأطفال المعاقين عقليا) الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

الجدول رقم (03) يمثل مقارنة بنتائج اختبار الوثب العريض من الثبات باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	فئة الممارسين		فئة غير الممارسين		حجم العينة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرارة	مستوى الدلال
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	61.66	451.51	38	93.09	12	3.51	1.71	22	0.05

نلاحظ من خلال **الجدول (03)** أن t ستودنت المحسوبة بلغت (3.51) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (1.71) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 00.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بالمقارنة مع الفئة (الأطفال المعاقين عقليا) الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

الجدول رقم (04) يمثل مقارنة بنتائج اختبار رمي كرة التنس باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	فئة الممارسين		فئة غير الممارسين		حجم العينة	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرارة	مستوى الدلال
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	6.40	1.32	4.85	1.02	12	3.50	0.001	22	0.05

نلاحظ من خلال الجدول (04) أن t ستودنت المحسوبة بلغت (3.50) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (0.001) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 00.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بالمقارنة مع الفئة (الأطفال المعاقين عقليا) الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف. الجدول رقم (05) يمثل مقارنة بنتائج اختبار الجلوس من الرقود باستخدام t ستودنت لفئة المعاقين عقليا الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي المكيف.

المقاييس الإحصائية للاختبارات	فئة الممارسين		فئة غير الممارسين		حجم العينة	T المحسوب	T الجدولية	درجة الحرارة	مستوى الدلال
	س1	ع1	س2	ع2					
العينة الضابطة	5.25	0.93	3.16	1.24	12	4.89	3.40	22	0.05

نلاحظ من خلال الجدول (05) أن t ستودنت المحسوبة بلغت (4.89) وهي أكبر من t ستودنت الجدولية التي بلغت (3.40) عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 00.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي بالمقارنة مع الفئة (الأطفال المعاقين عقليا) الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي المكيف.

الاستنتاجات:

- ◀ النشاط البدني الرياضي المكيف له دور في تنمية بعض المهارات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.
- ◀ عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر سلبا على مستوى أداء المهارات الحركية.

مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

افترض الطالبان أن كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال لمعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لمهارة الجري 25م وفق اختبار هبلنك. وهذا ما أثبتته الجدول رقم (02)

الفرضية الثانية:

افترض الطالبان أن كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال لمعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لمهارة الوثب العريـ ض من الثبات وفق اختبار هبلنك. وهذا ما أثبتته الجدول رقم (03).

الفرضية الثالثة:

افترض الطالبان أن كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال لمعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لمهارة رمي كرة التنس وفق اختبار هبلنك. وهذا ما أكدته الجدول رقم (04).

الفرضية الرابعة:

افترض الطالبان أن كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال لمعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لمهارة الجلوس من الرقود وفق اختبار هبلنك. وهذا ما أثبتته الجدول رقم (05).

مناقشة الفرضية العامة:

✓ افترض الطالبان أن كلما زادت ممارسة النشاط الحركي المكيف لدى الأطفال لمعاقين عقليا ذوي الإعاقة البسيطة كلما تحسن مستوى أدائهم لبعض المهارات

الحياتية الحركية وفق اختبار هبلنك. وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) حيث تم حساب (ت) ستيودنت فوجدت (0.39) ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية ذات القيمة (0.28) عند درجة الحرية (06) فقد وجد انه هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين لنشاط البدني المكيف، و هذا ما أكدت عليه دراسة أحمد بوسكرة الذي توصل الى أن النشاط البدني المكيف يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية، وبالتالي الفرضية العامة محققة.

التوصيات:

ومن أهم التوصيات التي يوصي بها الطالبان هي كالتالي:

- توفير الخدمات التعليمية والتربوية والتأهيلية والصحية لرعاية المعاقين والعناية بهم.
- تعزيز دور الأسرة والمجتمع، في رعاية وتربية هذه الفئة.
- تشكيل لجان من ذوي الاختصاص تحت اشراف الوزارة الوصية لإعداد المناهج الدراسية وتكييفها حسب نوع ودرجة الإعاقة.
- ادراج برنامج خاص بالتربية البدنية والرياضية في المقررات الدراسية في المراكز المتخصصة واجبارية تدريسه.
- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في اعداد مقرر التربية البدنية والرياضية بالمراكز المتخصصة.

الخلاصة:

ان عملية تنمية المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم عملية حساسة جدا ومهمة، لما لها من تأثير على النتائج المستقبلية في المراكز النفسية البيداغوجية التي تضم هذه الفئة، ولقد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المكيف لتنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى تلك الفئة المعاقة عقليا، ومن خلال المجهودات التي قمنا بها في هذا البحث في جانبه النظري وكذا الدراسات الميدانية والاختبارات التجريبية والقيام بتحليل ومناقشة النتائج توصلنا الى أن للنشاط البدني الرياضي المكيف دور كبير في تنمية بعض المهارات الحياتية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم، وأنه كلما زادت ممارسة النشاط الرياضي تحسن مستوى أداء المهارات الحركية.

ونتمنى في الأخير أن نكون قد وفقنا ولو بقليل في الإحاطة بموضوع بحثنا في كل الجوانب، وإذا كنا قد تركنا جانب من الجوانب فهذا ما يتميز به البحث العلمي بالاستمرارية، فنطلب من زملائنا الطلبة أن يكملوا الدرب في هذا المجال ونشكر الله سبحانه وتعالى الذي وفقنا لإكمال هذا العمل.

المصادر والمراجع:

- أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2003.
- أمين أنور الخولي، أصول التربية الرياضية، مرجع ذكر سابقا.
- أمين أنور الخولي، أسامة كامل، مصدر ذكر سابق.
- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، مدخل للنمو المتكامل للطفل المراهق، القاهرة، دار الفكر العربي،
- جميل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية المنفصلة، بيروت، لبنان، دار الكتب العلمية، 1993،
- جرار جلال، فاروق الروسان، دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا، مطبعة الجامعة الأردنية، عمان 1995،
- د/مصري عبد الحميد حنورة، رعاية الطفل المعوق، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1991،
- عاطف عدلي فهمي، 1994، منهج مقترح في الدراسات البيئية للتلاميذ المتخلفين عقليا في المرحلة الابتدائية في ضوء المتطلبات الثقافية الحياتية وطبيعة قدراتهم العقلية، رسالة دكتوراه، جامعة عين الشمس.
- فاروق الروسان، مناهج المهارات الاستقلالية لمعوقين عقليا، مطابع وزارة الاعلام، ط1، البحرين 1983
- ماجدة السيد عبيد، الإعاقة العقلية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان 2000،

- ماجدة السيد عبيد، مقدمة في تأهيل المعاقين، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2000

- ماجدة السيدة عبيد، تعليم الأطفال المتخلفين عقليا، مرجع سابق.

-محمد الحماحي، الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق، 1999.

- محمود محمد رفعت حسن، الرياضة للمعوقين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط1، مصر 1977.

-مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2002،

- مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع السابق.

-ناجي محمد قاسم، فاطمة فوزي عبد الرحمن، 2003، فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.
-نادر فهيم الزيود، تعليم الأطفال المتخلفين عقليا، عمان، دار الفكر.

-هبة حلمي عبد الفتاح، 2003، تقويم منهج الدراسات الاجتماعية للصف الأول الاعدادي في ضوء المهارات الحياتية، رسالة الماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

-وزارة التربية والتعليم، 2005، الموسوعة المرجعية لتعلم النشط، الدليل المرجعي للقضايا العالمية والمهارات الحياتية.

Goudas, Marios, Dermot Zaki, Leondari Alggeliki and Danish: "The Effectiveness of Teaching a life program in a Physical Education Context European Journal of Psychology of education N 4,.

A.Stor :U.C.L :ET,Outer activité physique et sportives Adaptées pour personne) handicapes mentale : prient marketing sprient maretng sprl : Belgique :1993)

الملاحق

عرض الجداول الخاصة بالنتائج العامة:

الجدول رقم (01) يمثل النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

الاختبار	الجري 25م	الوثب العريض من الثبات	رمي كرة تنس	الجلوس من الرقود
01	15.6 ثا	70 سم	7.60 م	5 مرات
02	17.2 ثا	60 سم	6.9 م	4 مرات
03	16.5 ثا	40 سم	5.2 م	4 مرات
04	14.9 ثا	80 سم	7.8 م	6 مرات
05	20.2 ثا	40 سم	4.9 م	5 مرات
06	19.8 ثا	30 سم	5 م	4 مرات
07	17.9 ثا	80 سم	6.6 م	6 مرات
08	16.5 ثا	90 سم	7.5 م	7 مرات
09	18.7 ثا	40 سم	5 م	5 مرات
10	16.3 ثا	90 سم	6.8 م	6 مرات
11	15.9 ثا	70 سم	7.7 م	6 مرات
12	19 ثا	50 سم	5.9 م	5 مرات

الجدول رقم (02) يمثل النتائج العامة المتعلقة لكل من الجري الوثب والرمي والجلوس من الرقود حسب اختبار هبلنك بورمز لعينة المعاقين عقليا القابلين للتعلم غير الممارسين للنشاط الرياضي المكيف.

الرقود (المرات)	الجلوس من الرقود (المرات)	رمي كرة التنس (متر)	الوثب العريض من الثبات (سم)	الجري 25م (ثا)	الاختبار العينة
2	2	5.8	37	20.3	01
3	3	6.5	58	22.4	02
3	3	4.7	46	21.8	03
4	4	5	30	25	04
2	2	3.5	41	28.7	05
3	3	3.4	50	24.2	06
5	5	5.1	28	30.1	07
4	4	5.7	31	29.5	08
2	2	3.9	34	30	09
3	3	4.6	40	28.6	10
5	5	6	36	28.9	11
2	2	4.1	25	31.5	12