

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضة

عبد الحميد بن باديس

قسم النشاط الحركي المكيف

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في النشاط الحركي المكيف

واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند المعاقين

تحت إشراف الأستاذ :

- زيتوني عبدالقادر

من إعداد الطلبة :

بلطاش قور ✓

بوقراين حسين ✓

بوكرلكرال عبدالقادر ✓

السنة الجامعية : 2015 / 2016

# الإهداء

إلى الذين قال فيهما المولى عز و جل \* و بالوالدين إحسانا \*

إلى التي ربنتي في كنفها و لم تفارقني ابتسامتها و لم تبخل علي بالدعاء

و النصح أُمي الغالية والتي سهرت الليالي : ملحة بكار

إلى العزيز الغالي،أبي عبدالقادر

إلى أعز ما أملك أفراد عائلتي و إخوتي

إلى أصدقاء طفولتي و زملائي

وإلى أعز صديقة على قلبي خطيبي بوسريج سورية

بلطاش

# الأهداء

اهدي هذا العمل إلى من ربنتي و أنارت دربي و أعاننتي بالصلوات و الدعوات

أمي الغالية لبقة بختة

إلى من عمل بجهد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه

أبي العزيز نورالدين حفظه الله لي

و إلى إخوتي : حسام ملاك بلال و الكتكوت عبد الجليل

إلى جدي العزيزين لبقة لخضر و المرحوم عبدالقادر

بوكر كرال

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى منبع الحب و الحنان

لمن ربياني والدي العزيز و أمي الغالي

إلى كافة إخوتي

إلى كل من رافقني في حياتي التعليمية خاصة

إلى كل من يحمل لقب أبي وأمي في كل مكان من الأقارب والأحباب

بوقراين

# تَشْكُرَات

بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين، الحمد لله الذي وفقنا في دراستنا وبلوغ غايتنا  
لإنجاز

هذا العمل المتواضع، نحمده حمدا يليق بجلاله وعظيم سلطانه.

﴿اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا﴾.

نتفضل بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل خاصة الأستاذ المشرف زيتوني  
عبدالقادر على ما قدمه لنا من نصائح و إرشادات طول فترة إنجاز هذه المذكرة.

إلى كل من ساعدنا من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل.

محتوى البحث :

الصفحة	العنوان	الرقم
	الإهداء	
	شكر وتقدير	
	محتوى البحث	
	قائمة الجداول	
12	ملخص المذكرة باللغة العربية	
13	المقدمة	
<b>الفصل التمهيدي</b>		
15	الإشكالية	1
16	التساؤلات الفرعية	
16	الفرضية العامة	1-2
16	الفرضيات الجزئية	2-2
16	أهمية الدراسة	3
16	أهداف الدراسة	4
16	أسباب اختيار الموضوع	5
16	تحديد مفاهيم والمصطلحات	6
16	الدراسات السابقة والمثابفة	7
18	<b>الجانب النظري</b>	
19	<b>الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي والنشاط المكيف</b>	
20	تمهيد	
21	تعريف النشاط	1-1
22	تعريف النشاط البدني	2-1
20	تعريف النشاط البدني الرياضي	3-1

21	أنواع النشاط البدني الرياضي	2
22	الألعاب الهادئة	1-2
22	الألعاب البسيطة	2-2
22	3 الألعاب المنافسة	3-2
23	خصائص النشاط البدني الرياضي	3
24	الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي	4
24	الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي	1-4
24	الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي	2-4
24	. الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي	5
25	الأسس البيولوجية	1-5
25	الأسس النفسية	2-5
25	الأسس الاجتماعية	3-5
25	وظائف النشاط البدني الرياضي	6
25	النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ	1-6
26	النشاط البدني الرياضي لتنشيط الدهن	2-6
26	النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير	3-6
27	النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة	4-6
27	النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية	5-6
27	النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها	6-6
28	أهمية النشاط البدني الرياضي	7
29	ادوار النشاط البدني الرياضي	8
29	الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي	9
29	أهداف من الناحية البدنية	1-9

30	أهداف من الناحية النفسية الاجتماعية	2-9
30	أهداف من الناحية الخلقية	3-9
31	دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي	10
33	<b>النشاط البدني الرياضي المكيف</b>	
33	تمهيد	
33	مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف	1
35	التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف	2
36	النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر	3
39	مجالات النشاط البدني الرياضي المكيف	4
39	مجال العلاجي	1-4
40	مجال الترويحي	2-4
41	3 التنافسي	3-4
42	أسس النشاط البدني الرياضي المكيف	5
43	المنظمة الدولية لرياضة المعوقين	6
44	أهداف المنظمة الدولية لرياضة المعوقين	7
45	خلاصة	
46	<b>الفصل الثاني : المعاقين</b>	
47	تمهيد	
47	مفهوم التخلف العقلي	1
48	التعريف الطبي	1-1
49	التعريف السيكومتري	2-1
49	التعريف الاجتماعي	3-1
50	تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي	4-1

52	خصائص المتخلفين عقليا	2
52	الخصائص الأكاديمية	1-2
54	الخصائص اللغوية	2-2
55	الخصائص العقلية	3-2
56	الخصائص الجسمية	4-2
57	الخصائص الشخصية	5-2
58	الخصائص الاجتماعية و الانفعالية	6-2
58	تصنيف التخلف العقلي	3
58	التصنيف على أساس الشكل الخارجي	1-3
58	المنغولية	1-1-3
59	القماءة	2-1-3
59	صغر الدماغ	3-1-3
59	كبر حجم الدماغ	4-1-3
59	التصنيف على أساس الذكاء	2-3
59	تخلف عقلي بسيط	1-2-3
60	تخلف عقلي متوسط	2-2-3
60	تخلف عقلي شديد	3-2-3
61	خلاصة	
62	<b>الجانب التطبيقي</b>	
63	<b>الفصل الأول : إجراءات البحث</b>	
64	تمهيد	
64	منهج البحث	
65	تحديد متغيرات البحث	
<b>الفصل الثاني</b>		

70	عرض وتحليل النتائج	
105	مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	
108	الاستنتاج العام	
108	الاقتراحات	
109	الخاتمة	
110	المراجع	
114	الملاحق	

## فهرس الجداول

71	الجدول رقم 01
72	الجدول رقم 02
74	الجدول رقم 03
76	الجدول رقم 04
77	الجدول رقم 05
79	الجدول رقم 06
81	الجدول رقم 07
82	الجدول رقم 08
84	الجدول رقم 09
86	الجدول رقم 10
88	الجدول رقم 11
89	الجدول رقم 12
91	الجدول رقم 13
93	الجدول رقم 14
95	الجدول رقم 15
96	الجدول رقم 16
98	الجدول رقم 17
100	الجدول رقم 18
102	الجدول رقم 19
103	الجدول رقم 20

## ملخص الدراسة:

تناولنا في الدراسة الحالية واقع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين ، و بذلك هي تهدف إلى معرفة طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين ( ذوي الإحتياجات الخاصة )، و قد قمنا بوضع فرضية عامة : لا توجد فروق في طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند ذوي الاحتياجات الخاصة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه للمعاقين و هذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى الإجابات عن أسئلتنا ، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي حيث يعرف أحد أشكال التحليل و التغيير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة و تلخص الأساليب الإحصائية فيما يلي :النسبة المئوية ، اختبار كا 2 الجدولية.

## مقدمة :

النشاط البدني الرياضي المكيف عملية مترابطة وضعت بغرض كشف المشاكل والمساعدة على حلها في مختلف النواحي نفسية كانت أو حسية حركية وتشمل هذه الأنشطة المساعدات الحركية والبرامج الاستشارية والتعاونية في مجال برامج المعوقين وتنظيم الندوات لتقديم أفضل سبيل لهذه الفئة.

وان هذه الخدمات التي تقع كلها في إطار رياضة المعوقين يجب إن يتولاها أشخاص مؤهلون ومتخصصون في رياضة المعوقين أو من قبل أشخاص لهم خبرة في هذا المجال لذوي الاحتياجات الخاصة .وان تكيف الفرد الذي يعاني من إعاقة ما مثل المعاق ذهنيا وتأقلمه مع ضغوط الحياة المعاصرة ومن ثمة إدماجه في المجتمع بصفة فعالة من شأنها وان تساعده في عدة مزايا,و يقتضي تجاوزه لعقدة الشعور بالنقص الناجمة من فكرة إن الهيئة العامة للشخص هي مقياس لتفكيره ومشاعره وان الهيئة الجيدة للشخص تعطى انطبعا جيدا وتعكس صورة تفاؤل وحب للمبادرة والثقة بالنفس في حين أن الهيئة الضعيفة تعكس انطبعا سيئا يتمثل في قلة الثقة بالنفس وضعف الشخصية والظهور بمظهر التعب الدائم واليأس واللامبالاة بالحياة.

وهذا ما يدل على أهمية تكامل النمو الذهني لدى الأطفال منذ الصغر حتى البلوغ مراحل متقدمة من العمر,و أن الإنسان يتأثر بما يدور حوله من مثيرات عن طريق تحليل ذهني في خلايا الدماغ , وتقوم هاته الأخيرة بدور

المنبه والعكس عندما يكون الطفل عاجزا عن تحليل الحركات والعمل بتفكير لها تأثير سلبي على حياته وشخصيته وتعتبر أهم المشكلات التي يعاني منها فئة المعاقين ذهنيا هي صعوبة الاتصال والعمل مع الآخرين فقلة الذكاء لن تقف عائقا أمام تعلمهم من خلال أساليب التعلم العادية مع الاستعانة بالمعينات السمعية (أسامة رياض ، ناهد أحمد

عبدالرحيم، 2001، صفحة 10) من خلال ذلك اعتمدنا في دراستنا على ثلاث جوانب هي :

- . الجانب التمهيدي: حيث حددنا فيه مايلي ( مشكلة الدراسة . فرضيات الدراسة. أهمية الدراسة .
- أهداف الدراسة . أسباب اختيار الموضوع . تحديد المفاهيم والمصطلحات. ) .

الجانب النظري: فيه فصلين

- الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي و المكيف
- الفصل الثاني: المعاقين ( التخلف العقلي )

الجانب التطبيقي: والذي تطرقنا فيه إلى فصلين

- الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث ودرسنا فيها (المجال المكاني - الشروط العلمية للأداة - ضبط متغيرات الدراسة - عينة البحث وكيفية اختيارها - ضبط المتغير لأفراد العينة - المنهج المستخدم - أدوات الدراسة - إجراءات التطبيق الميداني - )
- الفصل الثاني: وعملنا فيه على: - عرض وتحليل النتائج. - الخلاصة العامة للدراسة.

## 1- مشكلة البحث:

إن التكفل بالأطفال المعاقين عقليا ذوي الإعاقة العقلية البسيطة داخل المراكز البيداغوجية أمر صعب للغاية ويتطلب جهودا مضاعفة من قبل المسؤولين والقائمين على تطبيق النشاطات البيداغوجية والرياضية خاصة تعد من بين أولويات الطاقم القائم على تسيير المركز. وعلى العموم تم ظهور الأنشطة البدنية المكيفة من خلال البرامج التي وضعتها الدول الغربية ففي عام 1977 تم في بلجيكا وضع مخطط برنامج رياضي يشمل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من فئة المتخلفين عقليا وبعدها الأنشطة التي صادقت عليها الحكومة في السويد سنة 1981 والذي يحدد بموجبه تفعيل الأنشطة البدنية لذوي الاحتياجات من فئة المتخلفين عقليا. والتقدم الذي عرفته البشرية بحضاراتها الحديثة مكن الإنسان من تحقيق إنجازات كانت في الماضي قريبة إلى الخيال أكثر من قربها إلى الواقع، من خلال حركة الاختراعات والاكتشافات التي عرفها العالم في العصر والحديث والتي جعلت من العالم اليوم أكثر تقدما وتطورا في مختلف مجالات الحياة المختلفة بما فيها المجال الرياضي بمختلف أنشطة وطرق ممارسته والفئات الممارسة.

فإذا أردنا التطرق إلى رياضة المعوقين نجد أن هذا التقدم كانت له انعكاسات ايجابية على هذه الفئة، يظهر هذا من خلال نظرة المجتمعات إلى الإعاقة والمعاقين بصورة جذرية، بعد أن كانت النظرة سلبية صارت ايجابية "حيث أضحى المعاقون يحضون بشتى أنواع الرعاية من الوقاية والعلاج وتأهيل وتدريب واختراعات متقدمة وسريعة التطور تجعل من الإنسان المعاق إنسانا يعيش حياة قريبة من الإنسان السوي وتوفر له قدرا كافيا من العناية لينعم بالحياة" (أسامة رياض ، ناهد أحمد عبدالرحيم، 2001، صفحة 10).

ولعل من أهم أشكال هذا الاهتمام التي أصبحت فئة المتخلفين ذهنيا تحظى به نجد ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف الذي يعتبر احد الوسائل الهامة التي تلعب دورا كبيرا في ترقية الجانب النفسي والحركي والبدني للمعاقين عقليا خاصة .

وفي هذا الصدد تشير جل الدراسات التي أجريت على فئة المعاقين ذهنيا إلى أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف كعامل يحقق التوافق النفسي الحركي من جهة ومن جهة التفاعل

الاجتماعي والنمو الحركي ، هذا لما يتميز به هذا النوع من النشاط من قدرة على مساعدة الفرد المعاق عقليا للتغلب على كافة المشاكل والاضطرابات النفسية الناتجة أساسا عن الشعور بالإعاقة وبناءا على هذا الاهتمام يمكن طرح السؤال إشكاليتنا على النحو التالي:

❖ هل توجد فروق في طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

2- الفرضيات البحث :

2-1-الفرضية العامة :

- لا توجد فروق في طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند ذوي الاحتياجات الخاصة.

3- أهمية البحث :

لقد أصبحت العلاقة بين الرياضة والفرد علاقة واسعة وكبيرة لأن الرياضة في عصرنا الحالي تعتبر ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق ، تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين.

فتطرقنا لهذا الموضوع من اجل إعطاء صورة حقيقية حول طبيعة أو عادات ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند ذوي الاحتياجات الخاصة.

4- أهداف البحث :

الهدف من البحث هو لتعرف على طبيعة( العادات ) ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند ذوي الاحتياجات الخاصة.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

5-1- مفهوم النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية الناشئ تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت

إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في المملكة العربية السعودية التي منها: القوة في أسمى صورها وأشمل معانيها: قوة العقيدة، قوة الخلق، وقوة الجسم.

#### 5-2- النشاط البدني الرياضي المكيف:

اصطلاحاً: تعريف ستور stor: نعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضيات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودون في قدراتهم من الناحية البدنية والنفسية ، وذلك بسبب تلف أو إصابة في بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor u.g.l, 1993, p. 10).

إجراءياً:

هو نظام متكامل صمم لتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها في النواحي النفسية الحركية التي تبدأ خدماته بالاختباري القياس التقييم.

#### 5-3- تعريف المعاق ذهنياً :

لشخص المعاق ذهنياً هو الشخص الغير قادر على الاستقلالية في تدبير شؤونه بسبب حالة الإعاقة الدائمة أو توقف النمو العقلي في سن مبكرة . ، و يعتبر الشخص الذي لديه إعاقة ذهنية هو من يقل ذكائه عن (70 - 75) درجة تبعاً لمقاييس الذكاء المعروفة في علم النفس .

# الجانب النظري

# الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي التربوي:

النشاط البدني الرياضي المكيف:

## تمهيد :

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كم تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

### 6- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

#### 1-1- تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي، 1990، صفحة 29).

#### 1-2- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ،في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني

بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (أمين أنور الخولي، 2001، صفحة 120).

### 1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني. و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف "كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً و النشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 32). إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و

اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل (علي يحي منصور، 1971، صفحة 209)

## 2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ،في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ،المبارزة ،السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ،رمي القرص ، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله كرة السلة ،كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذاالنشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

### 2-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ،أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

### 2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي، 1965، صفحة 39).

## 2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ،ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ،يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا .

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز .

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي، 1965، صفحة 40).

### 3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

-النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

-خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .

-أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .

-يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

-لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف

مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 19)

#### 4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي :

#### 4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

تتلخص فيما يلي :

- الإحساس بالرضا ،و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة .
- نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

#### 4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي :

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
  - ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي .

#### 5-الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

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

#### 5-1- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (إبراهيم رحمة، 1989، صفحة 9).

#### 5-2- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب .

#### 5-3- الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة ( محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 161).

#### 6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

#### 6-1 النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ

### 6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 42).

### 6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها و مسارها "القوة، السرعة ،الاتجاه" وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد، وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

#### 6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخي تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف و طأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 43).

#### 6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

#### 6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهود البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، أمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم

القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (محمد بقدي ، 2010-2011، صفحة 24).

#### 7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ،والألعاب والتمارين البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا . و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب " : على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو

الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ،ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا

أنفسهم (محمد بقدي ، 2010-2011، صفحة 41).

8-أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ،و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات . . .

و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، و التبعية السليمة بين المواطنين ، و بفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ،و يدمجه في المجتمع .  
ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا :  
-تحسين الحالة الصحية للمواطن .

-النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن - .

-التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 11).

9-الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداهة مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية .

9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية .  
فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة .

#### 9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و لابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ، ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي . كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . التربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا و عونا موجها و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة (محمد بقدي ، 2010-2011، الصفحات 23-24).

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية والشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

#### 9-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة

الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة ن وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلفي و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام (أمين أنور خولي، 1980، صفحة 133).

**10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:**  
أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة . . . الخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال . . . إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي . ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترات المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله

عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ،  
كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة  
على الفرد رغم اختلاف البشرة ، و المستويات الاجتماعية ،ويكون هناك احترام  
للرأي الجماعي و رأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين  
العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق (أمين أنور  
خولي، 1980، صفحة 134).

# النشاط البدني الرياضي المكيف

تمهيد :

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

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي المكيف ابتداء من مفهومه وتطوره التاريخي ومجالاته وأسس العمل عليه مع تعريف للمنظمة الدولية للمعوقين وأهدافها .

## 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

- 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 (حلمى إبراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 223).

- تعريف ستور(stor) : نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor u.g.l، 1993، صفحة 10).

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

- محمد عبد الحليم البوايز: هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تتسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .  
ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها ، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

## 2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة. ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان LEDWIG GEUTTMAN وهو طبيب في مستشفى استول مانديفل بانجلترا .

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

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المدارس ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية.

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية البيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهورا لنشاطات الرياضية المكيفة

للإعاقات العقلية تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و 20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970 -72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيطي في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والإشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة بالرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له.

(فاطمة اسعيداني ، نور الدين بوطيبة، 1996، صفحة 12) .

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

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت الفيدرالية في تقصيرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في(العاشور) وكذلك في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا، وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدول وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران من 24 الى 30 سبتمبر حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة

بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تضم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16-35) سنة. وتتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة:

المعوقين المكفوفين	المعوقين الحركيين	المعوقين سمعيا
ألعاب القوى	ألعاب القوى	ألعاب القوى
كرة المرمى	كرة السلة فوق الكراسي المتحركة	كرة القدم بلاعبين
السباحة	رفع الأثقال	السباحة
الجيدو	السباحة	تنس الطاولة
التندام ( الاستعراضى )	تنس الطاولة	كرة الطائرة

الجدول رقم (01): اختصاصات المعاقين حسب درجة الإعاقة

(فاطمة اسعيداني ، نور الدين بوطيبة، 1996، صفحة 12).

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

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

- العمل التحسيسي والإعلام الموجه.
- للسلطات العمومية.

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.
  - العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .
- والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها:
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة. I . C . C
  - اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيًا. IPC
  - الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيًا. INAS-FMH
  - الفيدرالية الدولية لرياضة الكراسي المتحركة. ISMW
  - الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة. IWPF
  - الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية - CP ( ISRA ).

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك بوجليطية يوسف (معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 مترو 1500 متر) . (فاطمة اسعيداني ، نور الدين بوطيبة، 1996، صفحة 26) B13

الصنف

#### 4- مجالات النشاط البدني الرياضي المكيف: وتتمثل في عدة جوانب هي:

- النشاطات البدنية والرياضية العلاجية .
- النشاطات البدنية والرياضية التنفسية والترويحية .
- النشاطات البدنية والرياضية التنافسية.

#### 4-1-المجال العلاجي:

تمارس في الأوساط الطبية والمصحات و مراكز إعادة التأهيل وفي المؤسسات الخاصة ويراعي في اختيار نوع النشاطات البدنية السن والاهتمام والرغبة .ويمكن استعمال النشاط البدني والرياضي في عدة أشكال.حركات رياضية وحركات نشيطة موجهة ودقيقة،وعند تنفيذها وممارستها تقنضي تعلم تقني وهدفها الرئيسي اكتساب الشخص المعوق أكثر فعالية وحركية ممكنة،وتخضع عند استعمالها العلاجية لبعض الشروط وعلي سبيل المثال:

- تصويب الكرة عند المتخلفين ذهنيا و المرضى عقليا يمثل برنامج عقلي، و الكرة تمثل وسيلة الاتصال وأداة توصيل.

- في كرة السلة تصويب الكرة نحو السلة يسمح بإعادة تأهيل كلي للأطراف العلوية.
- في السباحة حركة الرجلين (السباحة الجري) تمثل صورة حقيقية للخطوة .
- العلاج باللعب (الألعاب الرياضية ):هو امتداد للفعل والحركة الرياضية يغلب عليه طابع التسلية والتأثير العام علي الجهاز النفسي. وتعد بعض النشاطات البدنية والرياضية مثل الجري أو الرمي ،الألعاب المائية وتمثل اهتمام البحث الانتقائي لصفة نفسية حركية محددة بالقوة و الدقة أو الرشاقة و السرعة أوالمداومة .

- الرياضات المحصورة (المضبوطة) وهذا النوع من الأنشطة تمارس في مرحلة إعادة التكيف البدني تتغير بالنسبة للجهد المبذول ، وهدفها تجديد الطاقة للوظائف الكبرى لهذا المستوى .

- تنس الطاولة: تحسن وتعيد وتأهل التنسيق، ردة الفعل، التوازن، قدرة المداومة على بذل الجهد.

- ألعاب القوى بمختلف اختصاصاتها .
- الجري يحسن من قدرة وصفة المداومة .

- الرمي يحسن التنسيق و الدقة .

- كرة الطائرة : على مستوى الجسم تسمح بتنمية مختلف الوظائف التالية:

✓ التنفس

✓ الجهاز الدوراني .

✓ الجهاز الكلوي.

✓ تحسن التحكم في الجسم .

في بعض الحالات تستعمل سرعة الكرة لبعض المعاقين في الأطراف العلوية و الأصابع، تكون محددة وعموما فالتكيفات الخاصة بالمعاقين تكون دائما ممكنة. وسير الأنشطة يتطلب قوانين مدققة ، التحكيم يكون أبالنسبة لرياضة العاديين ، وفي معظم الحالات هناك فقط تكيفات صغيرة مثل مساحات اللعب التي نستطيع تقليصها . (BOUDOUIN، 1993، صفحة 14)

#### 4-2: المجال الترويحي:

النشاط الترويحي هو نشاط بناء يقوم به الفرد من تلقاء نفسه مدفوعا بالسعادة الشخصية التي يشعر بها قبل وأثناء و بعد ممارسته لذلك النشاط الترويحي الذي يشبع بعض حاجات الفرد كالحاجة إلى الانتماء،الشعور بالذات، الابتكار و هي سمات نفسية المعوق بحاجة كبيرة إلى اكتسابها وتعزيزها، و لا يحقق النشاط الترويحي (النشاط البدني الرياضي)، الأهداف المنتظرة منه إلا إذا وجد الأفراد المجال المناسب و الإمكانيات المادية و الهياكل المخصصة لذلك، وكذا الأفراد المؤهلون لتنظيم النشاط البدني والرياضي الترويحي .

#### 4-3-المجال التنافسي:

ممارسة نوع أو اختصاص رياضي أو كثير من طرف المعوق وخاصة المعوقين بدنيا. ذو طابع المنافسة والمسابقة له عدة فوائد و أهداف :

✓ استرجاع بدني يكون إلى أقصى حد ممكن للوظائف و العضلات المختلفة في الجسم.

✓ إعادة التوازن النفسي للمعوق .

✓ زوال ونقص العقد الدونية ومحو صورة الإعاقة لدى الفرد .

✓ و النشاط الرياضي له تأثير إيجابي على إعادة التأهيل المهني للمعوق . يوجد في كل بلدان

العالم وخاصة منها المتطورة علاقة وطيدة بين النشاط البدني و الرياضي و العملي.

✓ و التظاهرات الرياضية الخاصة بالمعوقين تسمح بـ :

● تحسيس الجمهور بأن المعوقين يستطيعون ممارسة النشاط الرياضي بقدر معين من الاندفاع و المتعة روح الفوز مثل العاديين .

● البرهان للعاديين على أنه بواسطة التدريب المستمر و بالإرادة، المعوقين يستطيعون الوصول وتحقيق نتائج معينة في مختلف الاختصاصات الرياضة و التنافس بدون أية عقدة خجل .

● يظهر لكل الناس أن المعاق يتميز بميزات الرياضي العادي من حيث الدقة و التركيز والتحكم في النفس.

يبرهن بواسطة النشاط البدني الرياضي بأن الإعاقة ليست حاجز يستحيل تجاوزها لكون أن

المعاق يعيش التظاهرات الرياضية وهو مثقل لإعاقته و الاستعراض بها بدون أي مركب

نقص . ومهما يكون نوع النشاط الرياضي الممارس فالمنافسة تثير اندفاع و صدام شعور

معين، وعند المعوقين يساعد هذا العامل بدون أي شك في تنمية الثقة في نفسه ويمكنه من

إعادة تقييم نفسه ثانية . و يقيم نفسه أيضا بالنسبة للعالم الخارجي . ودور الرياضة التنافسية

في هذا الميدان هو كبير ، فالمعوق يتخلص من الصورة العالقة في ذهنه و يصبح فرد له

نصيب كامل وتقدير شخص عادي . و النشاط الرياضي يسمح باستغلال كل استعدادات

الشخص المعوق الذي :

- يمتلك شيئا فشيئا بواسطة المتعة و الترويح لسهولة الحركة ودقة أكبر ويفضل في ذلك

الاستقلالية الحركية وهذا ما يعني الاندماج الاجتماعي.

## 5- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز .

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلاءم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي، 1990، صفحة 194)

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

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

- تغيير قواعد الألعاب ( التقليل من مدة النشاط، تعديل مساحة الملعب، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة، تصغير أو تكبير أداة اللعب، زيادة مساحة التهديف
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني إلى حد ما.
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال... إلخ
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب.

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد. (محمد الحمامي، أمين أنور الخولي، 1990، صفحة 194).

#### 6- المنظمة الدولية لرياضة المعوقين :

بدا الاتحاد الدولي للمحاربين القدماء التفكير في إنشاء التنظيم الرياضي يضم العاب شاملة للمعوقين من أصحاب القابليات المحدودة من غير ذوي الكراسي المتحركة والذين يعانون بتور في الأطراف العلوية أو السفلية، فتم تأسيس المنظمة الدولية لرياضة المعاقين، وذلك في العاصمة الفرنسية باريس عام 1964، وتقرر جعل مقرها الدائم في مدينة فارستا بالسويد ، وتقبل في عضويتها الاتحادات والتنظيمات الدولية لرياضة المعوقين، وقد بلغ مجموع الاتحادات الوطنية المنظمة إلى المنظمة الدولية لرياضة المعاقين 51 منظمة وطنية لغاية سنة 1985 كما بدأ التوجيه نحو تشكيل اتحادات تجارية للمعوقين كذلك بدأت بتشكيل المنظمة الأوروبية لرياضة المعوقين E . C . S . O . D .

#### 7- أهداف المنظمة الدولية لرياضة المعوقين :

- التعاون مع مختلف تنظيمات رياضة المعوقين الدولية.
- وضع البرامج الرياضية المحددة لألعاب المعوقين و اقتراح البرامج الرياضية لمتطلبات المعوقين .

- رسم الخطط المستقبلية من خلال نتائج اللقاءات و الحلقات الدراسية الفنية التربوية ، تبادل الخبرات التقنية الدولية الخاصة برياضة المعوقين .
- تقديم المساعدات المناسبة للأفراد و المنظمات العاملة بتكوين رياضية المعوقين .
- الإسهام بالألعاب الأولمبية الصيفية و الشتوية التي تقام في البلد الذي ينظم تلك الألعاب و الإشراف على البطولات الدولية و القارية بلعبة واحدة أو متعددة الألعاب التي تقام في الفترات بين الألعاب الأولمبية (الخطيب منذر ،المشداني عبد الله، 1988، صفحة 117).

## خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني و الرياضي المكيف مستمد من النشاط البدني و الرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين، ويعد هذا النشاط الرياضي المكيف حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله عدة جوانب تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذ تم استغلالها بصفة الأفراد من جميع الجوانب، الجانب الصحي، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي و بالتالي تكوين شخصية متزنة بالتفاعل الاجتماعي و الاستقرار العاطفي و النظرة المتفائلة للحياة خاصة الأطفال المعاقين و الذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين وهو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة و الترويج من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي و استغلال أوقات الفراغ و الذي يجني من خلال المعوقون فوائد اجتماعية تربوية و نفسية كما أن للنشاط الرياضي المكيف تأثير إيجابي على اندماج و إعادة تأهيل المعاق و تقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بأن المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي المكيف بميزات الرياضي العادي من الدقة و التركيز و التحكم في نفس النتائج المذهلة في مختلف التخصصات التي تجلب الفرح و السرور و السعادة للآخرين.

# الفصل الثاني

## المعاقبين

## تمهيد :

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

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة التخلف العقلي دراسة تحليلية ، بحيث سنتطرق أولاً إلى تحديد مفهوم التخلف العقلي في ضوء التعاريف المختلفة له، ثم نتبع ذلك بدراسة خصائص الأطفال المتخلفين عقلياً (الأكاديمية، العقلية، الجسمية، الشخصية، الاجتماعية والانفعالية، السلوكية).

وبعدها سنقوم بتصنيف التخلف العقلي بجميع أنواعه، و التطرق بنوع من التدقيق إلى العوامل المسببة للتخلف العقلي (قبل الولادة، أثناء الولادة، بعد الولادة).

وأثناء معالجة هذه المواضيع سنحاول قدر المستطاع تدعيم مختلف التعاريف والمفاهيم بما أمكن من دراسات وإحصائيات وآراء مختلف المربين في هذا الميدان، لكي نعطي نظرة كافية عن مشكلة التخلف العقلي بأبعادها التربوية والاجتماعية والمشكلات المرتبطة بها، و لفت انتباه المربين إلى الانعكاسات والآثار السلبية لهذه المشكلة على المجتمع.

### 1 - مفهوم التخلف العقلي :

يقصد بالتخلف العقلي [توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، ويصاحبه سلوك توافقي سيئ] <<

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

ومن خلال هذه التعاريف قد يكون من المناسب استعراض بعض التعريفات الفنية والسيكولوجية و الاجتماعية .

**1-1. التعريف الطبي :** يعتبر الأطباء من أوائل المهتمين بتعريف وتشخيص ظاهرة الإعاقة العقلية، و قد ركز التعريف الطبي على أسباب الإعاقة العقلية ففي عام 1900م ركز إرلاند على الأسباب المؤدية إلى إصابة المراكز العصبية، و التي تحدث قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وفي عام 1908م ركز ثريد جولد على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل الولادة أو بعدها. وخاصة تلك الأسباب التي تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي، وخاصة القشرة الدماغية والتي تتضمن مراكز : الكلام و العمليات العقلية العليا، التآزر البصري الحركي، الحركة والإحساس، القراءة، السمع...إلخ، حيث تؤدي تلك الأسباب إلى تلف في الدماغ أو المراكز المشار إليها، وبالتالي تعطيل الوظيفة المرتبطة بها، وعلى سبيل المثال قد تؤدي الأسباب إلى إصابة مركز الكلام بالتلف ويترتب على ذلك تعطيل الوظيفة المرتبطة بذلك المركز وهكذا...

وتبدوا مهمة الجهاز العصبي المركزي في استقبال المثيرات من خلال الأعصاب الحسية ومن ثم القيام بالاستجابات المناسبة وفي الوقت المناسب.

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

## 1-2- التعريف السيكومتري :

نتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد بينيه في عام 1905م وما بعدها بظهور مقياس ستانفورد، في الولايات المتحدة الأمريكية (1916 - 1960)، ومن ثم ظهور مقاييس أخرى للقدرة العقلية ومنها مقياس وكسلر لذكاء الأطفال عام 1949م، و غيرها من مقاييس القدرة العقلية وقد اعتمد التعريف السيكومتري على نسبة الذكاء (I.Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 درجة معاقين عقليا، على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية.

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

كما قد يكون من المناسب التمييز في هذا الصدد بين حالات الإعاقة العقلية من جهة و التي تعاني من نقص واضح في قدرتها العقلية، بل قد تكون عادية في قدرتها العقلية، و من ذلك يفقد ذوي حالات المرض العقلي (الجنون) صلتهم بالواقع ويعيشون في حالة انقطاع عن العالم الواقعي (أمراض جنون العظمة والاكتئاب و الفصام بأشكاله. . . إلخ) (عبيد، 2000، الصفحات 20-21).

## 1-3- التعريف الاجتماعي :

يعرف دول التخلف، من وجهة نظر نفسية اجتماعية تعريفا شاملا محددًا واستطاع أن يحدد ما يقصد بالصلاحية الاجتماعية، كما استطاع وضع تعريف للتخلف العقلي قائم على أساس الصلاحية الاجتماعية، كما قدم وسيلة للتعرف على هذه الصلاحية بشكل أكثر

تحديدا وشمولا يعرف دول التخلف العقلي فيقول أن الفرد المتخلف عقليا إنما هو الشخص الذي تتوفر فيه الشروط التالية :

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

بهذا نجد أن دول يضع تحديدا واضحا و شاملا للتخلف العقلي يشترط فيه أن تتوفر هذه الشروط الستة حتى يمكن تشخيص الحالة على أنها تخلف عقلي . (عبيد، 2000، الصفحات 25-26) .

#### 1-4- تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي :

جمع تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي بين معيار السيكومترية والمعياري الاجتماعي، وعلى ذلك ظهر تعريف هيبير 1959م والذي روجع عام 1961م والذي تبنته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، و يشير مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية، وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا إذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه، وقد ركز كثيرون من أمثال ترويد جولد ودول وهيبير وجروسمان وميرسر على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بمصطلح السلوك التكيفي.

وقد تختلف هذه المتطلبات الاجتماعية تبعا لمتغير العمر أو المرحلة العمرية للفرد، حيث تضمن مفهوم السلوك التكيفي تلك المتطلبات الاجتماعية، وعلى سبيل المثال فإن المتطلبات الاجتماعية المتوقعة من طفل عمره سنة واحدة هي :

- التمييز بين الوجوه المألوفة و غير المألوفة.

- الاستجابة للمداعبات الاجتماعية.
  - القدرة على الكلام ( النطق ) بكلمات بسيطة.
  - القدرة على المشي.
  - القدرة على التآزر البصري الحركي .
  - الاستجابة الانفعالية السارة أو المؤلمة حسب طبيعة المثير...إلخ.
- في حين تتمثل المتطلبات الاجتماعية لطفل في السادسة من العمر في :

- تكوين الصداقات .
  - نضج الاستجابات الانفعالية السارة أو المؤلمة.
  - التآزر البصري الحركي، المشي، القفز، الجري، الركض.
  - ضبط عمليات التبول و التبرز.
  - نمو المحصول اللغوي و الاستعداد للقراءة و الكتابة.
  - التمييز بين القطع و الفئات النقدية.
  - القدرة على التسوق بقائمة بسيطة من المشتريات.
  - الإحساس بالاتجاه و قطع الشارع.
  - القيام بالمهام المنزلية البسيطة...إلخ.
- وعلى ذلك تعتبر تلك المتطلبات الاجتماعية معايير يمكن من خلالها الحكم على أداء الفرد و مدى قدرته على تحقيقها تبعا لعمره الزمني ، أما إذا فشل في تحقيق مثل هذه المتطلبات في عمر ما فإن ذلك يعني أن الطفل يعاني من مشكلة في تكيفه الاجتماعي. و يعتبر التعريف الجديد للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي على ما يلي تمثل الإعاقة العقلية عددا من جوانب القصور في أداء الفرد و التي تظهر دون سن 18، و تتمثل في التذني الواضح في القدرة العقلية عن متوسط الذكاء يصاحبها قصور واضح في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي من مثل مهارات : الاتصال اللغوي، العناية الذاتية، الحياة اليومية

الاجتماعية، التوجيه الذاتي، الخدمات الاجتماعية، الصحة والسلامة، الأكاديمية، وأوقات الفراغ و العمل

## 2- خصائص المتخلفون عقليا :

إن التعرف على السمات و الخصائص العامة للمعوقين عقليا يساعد المربون و الأخصائيون على تقديم أفضل الخدمات النفسية والتربوية و الاجتماعية، حيث أن الأشخاص المتخلفين عقليا قادرين على التعلم والنمو على أن نموهم وإن كان يوازي نمو الأشخاص غير المتخلفين عقليا إلا أنه يتصف بكونه بطيئا، واستنادا إلى هذه الحقيقة فإن فلسفة رعاية هؤلاء الأشخاص قد تغيرت في العقود الماضية من الإيواء إلى تطوير البرامج التربوية للأفراد المتخلفين عقليا، ذلك أن هؤلاء الأفراد لا يشكلون فئة متجانسة، فقد تختلف الخصائص تبعا لدرجة الإعاقة، لذا نجد اختلافات واضحة بين الأفراد المعوقين عقليا بعضهم البعض، هذا فضلا عن الاختلافات الكبيرة بين هؤلاء الأفراد وبين العاديين، وسوف يكون وصفا لخصائص هذه الفئة، رغم وجود بعض الخصائص المختلفة لكل فئة من فئات المتخلفين عقليا، و أهم الخصائص هي :

### 2-1- الخصائص الأكاديمية:

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

بقوله أن الفروق بين تعلم كل من الأطفال العاديين و المعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة والنوع.

أما من ناحية الانتباه (و هو ما يعرف على أنه القدرة على التركيز على مثير محدد) يعتبر متطلبا مهما لتعلم التمييز، و قد حاولت دراسات عديدة التعرف على هذه الصفة لدى الأفراد المتخلفين عقليا.

وقد خلصت النتائج إلى افتراض مفاده أن قدرة الشخص المتخلف عقليا على الانتباه إلى المثيرات ذات العلاقة في الموقف أضعف أو أدنى من قدرة الأشخاص غير المعوقين، وأن ضعف الانتباه هذا هو العامل الذي يكمن وراء الصعوبة في التعلم التي يواجهها الأشخاص المتخلفين عقليا

أما درجة التذكر فهي ترتبط بدرجة الإعاقة العقلية، إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية و العكس صحيح، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين سواء كان ذلك متعلق بالأسماء أو الأشكال أو الوحدات وخاصة الذاكرة قصيرة المدى والاعتقاد السائد كما يذكر أليس 1970م ، هو أن الأشخاص المتخلفين عقليا لديهم ضعف في اقتناء المثير حيث يعتقد أن الذاكرة قصيرة المدى تتضمن أثر في الجهاز العصبي المركزي يستمر عدة ثوان، وهذا الأثر هو الذي يسمح بالاستجابة السلوكية وقد أطلق أليس على هذا اسم نظرية اقتناء أثر المثير، ويخلص ماكميلان نتائج بعض البحوث على موضوع التذكر منها :

- 1 - ثقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني.
- 2 - ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح.
- 3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه.

فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلون أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة (الروسان ف، 1998، الصفحات 55-56)

## 2-2- الخصائص اللغوية :

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

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

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

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

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

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

1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

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

3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة (الروسان، 1995، الصفحات 18-19).

2-3- الخصائص العقلية :

من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في نموه التعليمي إلى المستوى الذي يصل إليه الطفل العادي، كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد و إنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، و كذلك عدم قدرتهم على التعميم (عبيد، 2000، صفحة 35) .

## 2-4- الخصائص الجسمية :

على الرغم من أن النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا أكثر تطورا من مظاهر النمو الأخرى، إلا أن الأشخاص المتخلفين عقليا عموما اقل كفاية من الأشخاص غير المتخلفين عقليا، وذلك فيما يتصل بالحركات وردود الفعل الدقيقة والمهارات الحركية المعقدة والتوازن الحركي، كذلك تشير الدراسات إلى أن المتخلفين عقليا يواجهون صعوبات في تعلم المهارات اليدوية، وهم اقل وزنا ولديهم تأخر في القدرة على المشي وبما أن هؤلاء الأشخاص المتخلفين عقليا لديهم أكثر بقليل من حيث المشاكل في السمع والبصر والجهاز العصبي من العاديين، لذلك من المتوقع بأن هؤلاء الأطفال من حيث التربية الرياضية أقل من العاديين في المهارات الرياضية كما أن قدرتهم الحسية والحركية سريعة وذلك يظهر من خلال الحركات التي يقومون بها من دون هدف مثل المشي إلى الأمام والعودة إلى الخلف، وقد يصاحب بعضا منها تحريك الرأس والملزمات العصبية، وبناءا على تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا، خلص فالن و أمانسكي 1985 إلى ما يلي:

1 - هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح

المتخلف عقليا أكثر مهارة حركية .

2 - هناك علاقة قوية بين شدة التخلف العقلي وشدة الضعف الحركي .

3 - إن تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير

المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين، وكمجموعة فان المتخلفين عقليا يتأخرون في المشي، ويكونون أقصر قليلا من الآخرين، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية، كم أن هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية و صعوبة كبيرة في التحكم بحركة اللسان

كما يعانون من اضطرابات عصبية و خاصة الصرع، و قد تبين أن بعضهم يتردد حولهم

شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، و يرجع إلى أن المتخلف عقليا

يريد إثبات ذاته وكيانه. (مرجع سابق)

## 2-5- الخصائص الشخصية :

أشار زغلر من خلال الفرضيات التي وضعها في بحثه إلى أن السبب الحقيقي وراء تسمية أو الحكم على الأطفال المتخلفين عقليا بأنهم غير اجتماعيين يعود إلى الخبرات السابقة لديهم وما أصيبوا من إحباط نتيجة هذا التفاعل مع القادرين، و أشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من ذوي الإعاقة العقلية إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك لديهم ضعف في مفهوم الذات.

ويعجز المتخلف عقليا عن إدراك العلاقات التي تربط سلوكه بنتائج ذلك السلوك عجزه عن إسقاط النتائج المباشرة للسلوك في المستقبل، فتنشأ عنه أفعال مدمرة لنفسه وللآخرين ويصبح خطرا على الناس والمجتمع ويعجز المتخلف عقليا عن تمييز ذاته من الأشياء والناس، ويعاني المتخلفون كل أنواع الضغوط كالعجز عن فهم تعقيدات الحياة والاستجابة لها والفشل في تحقيق المطالب الاجتماعية الملقاة على عاتقهم يعي الكثير من المتخلفين قصورهم العقلي ويعانون من مشاعر مرة من اللقيمة والاعتبار مما يرشحهم لمختلف الذهانات الوظيفية كالقصام والهوس (الروسان ف، 1998، الصفحات 55-56)

## 2-6- الخصائص الاجتماعية و الانفعالية:

لوحظ أن الطفل المعوق عقليا يميل إلى الانسحاب والتردد في السلوك التكراري وفي عدم قدرته على ضبط الانفعالات، و غالبا ما يميل إلى المشاركة مع الأصغر سنا في نشاطه، وقد يميل إلى العدوان والعزلة والانطواء، وقد أشارت بعض الدراسات أن الطفل المعوق عقليا قد يكون هادئا لا يتأثر بسرعة، حسن التصرف والسلوك راضيا بحياته كما هي، ويستجيب إذا علمناه و يغضب إذا أهمل، ولكن سرعان ما يضحك و يمرح .

هناك بعض الدراسات التي ترجع السلوك الانفعالي الذي يتميز به الأطفال المتخلفون عقليا إلى ارتفاع وانخفاض في الهرمونات التي تفرزها الغدة الصماء، ومثال ذلك أن هرمون الثيروسكين الذي تفرزه الغدة الدرقية يعدل النشاط العقلي و العصبي و يؤثر في الناحية

الانفعالية إذا زاد إفرازه فان ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي و يؤثر في الناحية الانفعالية إذا زاد إفرازه فان ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي و عدم الاستقرار وعدم الثبات الانفعالي ، وعلى العكس فإذا قل فان ذلك يؤدي إلى التعب والكسل والإهمال و البلادة و الخمول ، و قد يؤدي إلى مشاكل متنوعة في الشخصية . (مرجع سابق )

### 3- تصنيف التخلف العقلي :

#### 3-1-1- التصنيف على أساس الشكل الخارجي :

##### 3-1-1-1- المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي ( JOHN DOWN ) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية . و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 ٪ من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (مرجع سابق )

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين .

أما الخصائص العقلية فتتمثل في القدرة العقلية التي نسبة ذكائها ما بين 45 - 70 على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية، و يمكن تصنيف هذه الفئة ضمن فئة الأطفال القابلين للتعلم، أو الأطفال القابلين للتدريب.

### 3-1-2- القماءة :

و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ ، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الرأس وجحوظ العينين و جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع. أما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدني الأداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدي.

وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25 - 50 درجة ،

3-1- صغر حجم الدماغ: تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الإعاقة العقلية البسيطة والمتوسطة، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل.

3-1-4- كبر حجم الدماغ : تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم - 50 سم، مقارنة مع حجم محيط الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، (مراجع سانة).

### 3-2- التصنيف على أساس نسبة الذكاء :

3-2-1- التخلف العقلي البسيط : تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55 - 70 درجة، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 7 - 10 سنوات، ويطلق على هذه مصطلح القابلون للتعلم، حيث يتميز أفراد هذه الفئة من الناحية العقلية بعدم القدرة على متابعة الدراسة في الفصول العادية، مع العلم أنهم قادرون على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، و يمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة و الحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية، وتشكل هذه الفئة ما نسبته 10 ٪ من الأطفال المعاقين عقليا .

### 3-2-2- التخلّف العقلي المتوسط :

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم، في حين أنهم قابلين للتدريب.

أما الخصائص الجسمية و الحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات في المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10 ٪ تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا.

### 3-2-3- التخلّف العقلي الشديد :

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

خلاصة :

كان هذا الفصل بمثابة الأداة الفعالة في تعريف وتحليل التخلّف العقلي بأبعاده المختلفة سواء تعلق الأمر بالبعد النفسي أو الاجتماعي أو الطبي أو العقلي، حيث أجريت محاولة لشرح التخلّف العقلي من جميع هذه الجوانب وإظهار مختلف التعاريف للهيئات والمنظمات الإنسانية حوله، وما ساهمت به هذه الهيئات في مضمار فهم ماهيته، وتغيير وجهة النظر للمتخلف عقليا وإبراز مكانته في المجتمع، من خلال القوانين والتشريعات التي تصدر عنها.

يلاحظ أن إشكالية التخلّف العقلي تقوم في مضمار التباين بين الباحثين والاختصاصيين، خاصة الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للتخلّف العقلي، والتي تصبو في اتجاه واحد، والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية، بينما البعض الآخر يعود إلى ترجمتها على حسب معناها ومدلولها وكذلك

النظرة الذاتية للمعنيين في تحديد ماهية التخلف العقلي بدقة يضاف إلى هذا مسألة انتشار هذه الظاهرة في المجتمعات المتطورة والضعيفة على حد سواء، والتي زادت من حاجات الباحثين إلى ضرورة البحث عن العوامل والأسباب التي تؤدي إلى هذه الظاهرة، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي شهدته العقود القليلة الماضية، إلا أن أسباب بعض حالات الإعاقة العقلية ما زالت غير معروفة حتى الآن، حيث ينصب الحديث عن 25% من الأسباب المعروفة فقط.

وأهم ما توصلت إليه هذه الدراسات هو إنشاء مدارس ومراكز خاصة بتربية ورعاية هذه الفئة لما تعانيه من معوقات حيث أن قدرتها على اكتساب المعارف والمعلومات ضعيفة، وبالتالي استحالة ضمها إلى المدارس العادية، هذه القضية تضع لنا إمكانية دراسة الطرق والوسائل المتبعة في تربيتهم.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## إجراءات البحث

## تمهيد:

يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها من موضوع دراسته بالدراسة العلمية

للتأكد من مصداقية الفروض التي قامه عليها دراسته فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية لدراسته الميدانية ثم عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة البحث و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان قصد الوصول إلى نتائج يتم تحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات ووزع الاستبيان على التلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة ببعض المراكز البيداغوجية قامت عليها الدراسة.

وبعد ذلك خرجنا بملخصة عامة تضمنت كل ما توصلنا إليه من نتائج لنصل فيما بعد إلى إعطاء مجموعة من الإقتراحات و في الأخير خلصنا بخاتمة عامة للدراسة.

## 1- منهج البحث:

إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعتبر أساسا موضوع الدراسة ،وهذا بهدف اكتشاف ورصد الحقائق ، والوصول إلى النتائج أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد و الأساس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة (محمد محمود عمار بوحوش، 1995، صفحة 29)

ولقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ، باعتبار انه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، حيث يعرف المنهج الوصفي على انه يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره ويهتم بتحديد الظروف

والعلاقات التي توجد بين الوقائع ، بمعنى انه يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف عن الظاهرة المدروسة ، وتصنيفها و إخضاعها للدراسة الدقيقة (حمامي محمد، 2000، صفحة 370)

## 2- تحديد متغيرات البحث :

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أو تغير بعلاقة متغير آخر، وكما يمكن تعريفه بأنه الشيء الذي له القابلية للتغيير ، أو انه موضوع التغيير وعليه تتمثل تغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

### 1-2- المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم تغيرات أخرى تكون

ذات صلة بها ، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في النشاط البدني الرياضي.

### 2-2- المتغير التابع:

و الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم تغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم

المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغيرات التابع ، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في طبيعة الممارسة .

## 3- مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث و قد يكون هذا الإطار مجتمع

(كبير أو صغير و قد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو أندية رياضية (مروان عبد الحميد إبراهيم ، 2006، صفحة 95)

يتكون مجتمع بحثنا هذا من 53 تلميذ معاق بدون مراعاة عامل الجنس و الذين يدرسون في المراكز البيداغوجية بالمحمدية

### 1-3- عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد

المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث، العينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات (محمد سليم ، 2004، صفحة 36) ، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى ، وتم اختيار العينة المقدر ب 30 تلميذ.

#### 4- مجالات البحث :

##### 4-1- المجال الزمني :

لقد تم انجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالاتي:

-الجانب النظري : أوائل شهر جانفي 2016 إلى غاية شهر أفريل 2016

-الجانب التطبيقي : من بداية شهر أفريل 2016 إلى غاية شهر ماي 2016

##### 4-2- المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على 30 تلميذ الذين يزولون دراستهم في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعوقين ذهنيا للمحمدية .

#### 5- الدراسة الاستطلاعية:

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة ، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها

أي مصداقية للعمل العلمي وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غايات علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال (محمد سليم ، 2004، صفحة 29)

##### 5-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بالتقرب من المؤسسات التعليمية التي أجرينا فيها الدراسة كأول خطوة و نقصد هنا المركز طبعا وذلك من أجل الوقوف على السلبيات أو المعوقات التي قد تعترض أو تترافق التجربة الأساسية وكذلك مدى ملائمة أسئلة الاستبيان مع العينة التي تم اختيارها والتعرف على التلاميذ حيث قدم استبيان استطلاعي على عشرة تلاميذ حتى نتمكن من تقديم استبيان متكامل و ملائم لخصائص العينة.

## 6- أدوات البحث :

استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه للتلاميذ و هذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول

إلى الإجابات عن أسئلتنا التي طرحناها في بداية بحثنا

1-6- خطوات إعداد وبناء أدوات البحث : استخدمنا في بحثنا هذا الاستبيان الموجه لتلاميذ المعاقين وهذا لجمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى الإجابات عن أسئلتنا التي طرحناها في بداية بحثنا هذا..

قمنا بإعداد بحثنا من خلال إتباع الخطوات التالية:

-مراجعة البحوث و الدراسات النظرية و الميدانية التي تناولت مثل هذه المواضيع

-الخبرة الشخصية

-تكييف الاستبيان حسب متطلبات البحث

-توجيهات الأساتذة أثناء الدراسة الاستطلاعية

-توجيهات أساتذة المعهد

7- الصورة الأولية للأداة :

قمنا بتحضير مجموعة من الأسئلة تقدر بحوالي 10 سؤال على شكل استبيان قصد الإجابة على الفرضيات

صلاحية الأداة : بفضل مراجعة توجيهات الأساتذة المشرفين و هذا بتحكيم الاستبيان تمت الموافقة

مرحلة تجريب و ضبط الأداة:

صدق الاستبيان:

حيث طلب الباحث من المحكمين و المختصين في التربية المنهجية بالإضافة إلى أساتذة النشاط البدني

الرياضي لقسم التربية البدنية و الرياضية ذوي الخبرة و المعرفة في المجال في إبداء الرأي في مدى وضوح عبارات أسئلة الاستبيان و مدى ملائمة هذه العبارات و التي وضعت لأجله ووضع التعديلات اللازمة لتطوير أداة الدراسة.

-الاستبيان الموجه لذوي الإحتياجات الخاصة : يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة يتم وضعها على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين و ذلك للحصول على أجوبة وهو من أنجع الطرق لجمع المعلومات المراد الحصول عليها.  
الصورة النهائية للأداة:

بعدما تم تحكيم الاستبيان و تقسيم الأسئلة حسب الفرضيات للإجابة على التساؤل العام  
8-الأساليب الإحصائية المستخدمة :

إن الأساليب الإحصائية تستعمل لدراسة أي عينة ، و هذا الهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع و التوصل إلى صحة الفرضيات أو خطئها و الدراسة الإحصائية تعطينا دقيقة ، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام ، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية ، وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت ، حيث تتمثل الدراسة الإحصائية في:

8-1- النسبة المئوية :

$$\frac{\text{عدد إجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

8-2- اختبار كا<sup>2</sup> :

$$\frac{\text{كا}^2 = \frac{\text{مج (ك ش-ك ن)}^2}{\text{ك ن}}}$$

حيث كا<sup>2</sup>م:اختبار حسن المطابقة .

ك ش:التكرار المشاهد.

ك ن:التكرار المتوقع

## خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة ، بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة ، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.

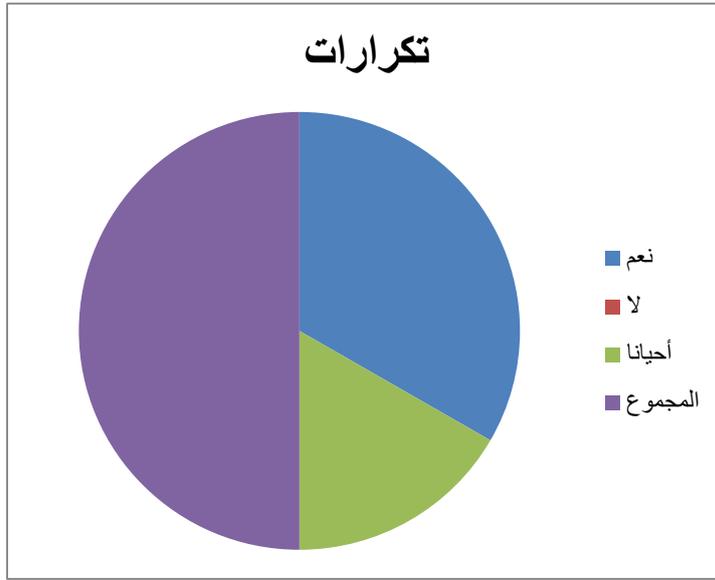
# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

س1 : تمارس الأنشطة البدنية؟

الهدف من السؤال: هو معرفة إن كان يمارس الأنشطة البدنية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	66,67	66,66	20	نعم
				00	00	لا
				33,33	10	أحيانا
				100	30	المجموع



عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول الأول يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الأول نعم يمثلون 66,66% و المجيبون لا يمثلون 00 و المجيبون أحيانا يمثلون 33,33%

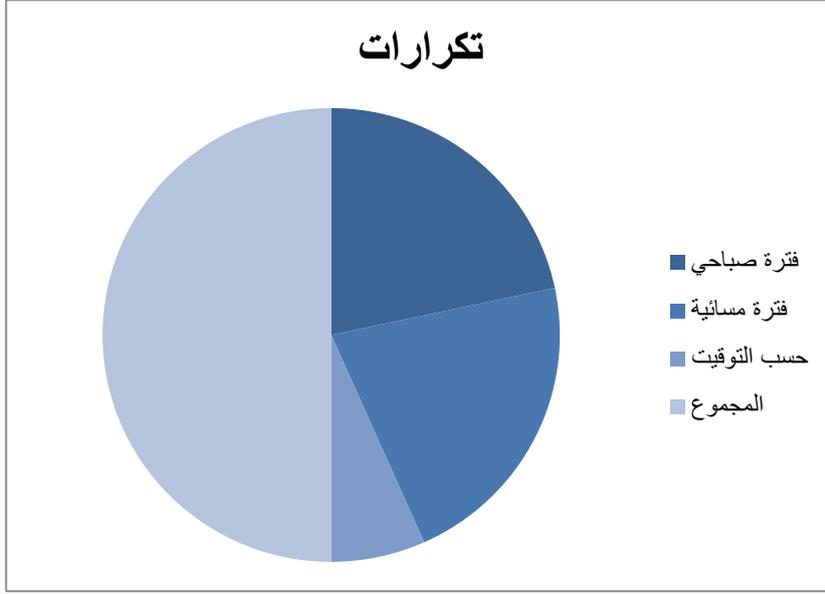
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05% ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول أن  $كا^2$  المحسوبة 66,67 أكبر من  $كا^2$  الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الأول أنهم يمارسون الأنشطة البدني

2 : في أي وقت تمارس الأنشطة البدنية الرياضية؟

الهدف من السؤال: هو معرفة في أي وقت تمارس الأنشطة البدنية الرياضية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	$كا^2$ جدولية	$كا^2$ محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	18	43,33	13	فترة صباحي
				43,33	13	فترة مسائية
				13,33	04	حسب التوقيت
				100	30	المجموع



#### عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول الثاني يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الثاني فترة صباحية يمثلون 43,33% و المجيبون فترة مسائية يمثلون 43,33% و المجيبون حسب التوقيت يمثلون 13,33%.

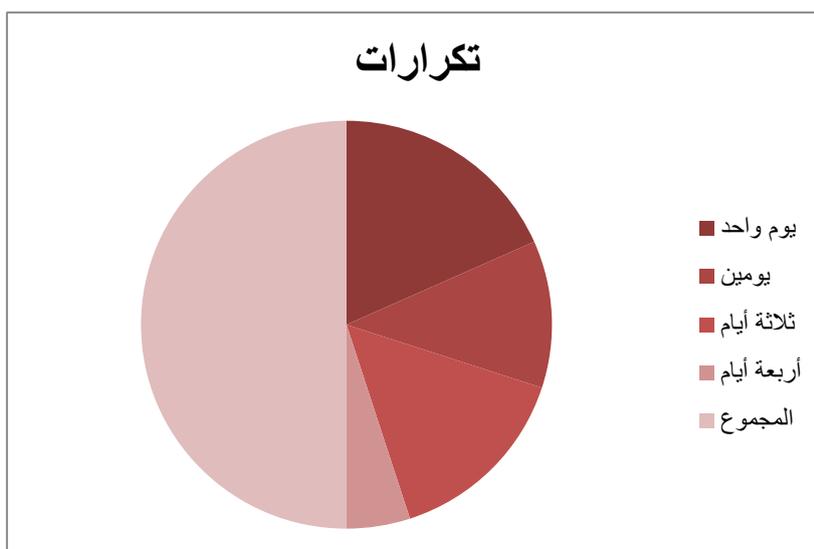
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الثاني أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 18 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثاني أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية في أي وقت يحلو لهم.

3 : كم من يوم تمارس الأنشطة البدنية الرياضية في الأسبوع؟

الهدف من السؤال : هو معرفة كم من يوم تمارس الأنشطة البدنية الرياضية في الأسبوع.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	03	9.488	8,75	36,67	11	يوم واحد
				23,33	07	يومين
				30	09	ثلاثة أيام
				10	03	أربعة أيام
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول الثالث يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الثالث بيوم واحد يمثلون 36,67% و المجيبون يومين يمثلون 23,33% و المجيبون ثلاثة أيام يمثلون 30% و المجيبون أربعة أيام يمثلون 10%.

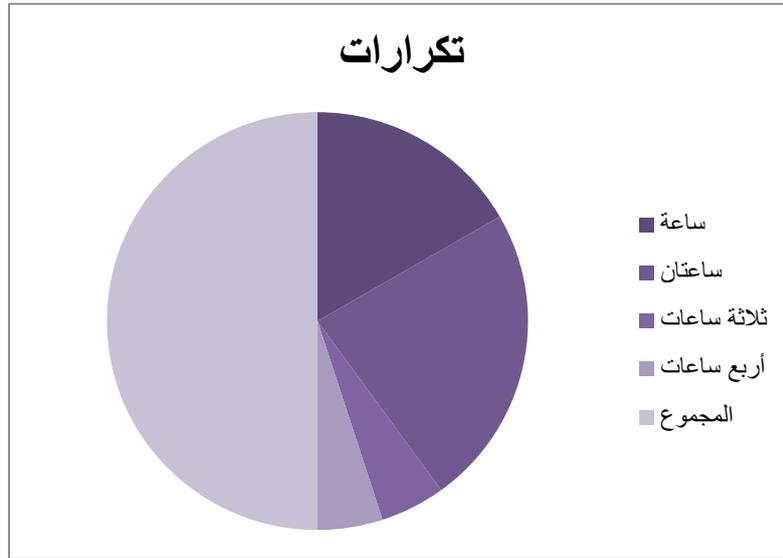
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الثالث أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 8,75 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 9.488

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثالث أنهم غالبا يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية .

س4 : كم تستغرق من وقت في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة كم تستغرق من وقت في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

0,05	03	9.488	22,25	33,33	10	ساعة
				46,67	14	ساعتان
				10	03	ثلاثة ساعات
				10	03	أربع ساعات
				100	30	المجموع



عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول الرابع يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الرابع بساعة يمثلون 33,33% و المجيبون ساعتان يمثلون 46,67% و المجيبون ثلاثة ساعات يمثلون 10% و المجيبون أربع ساعات يمثلون 10%

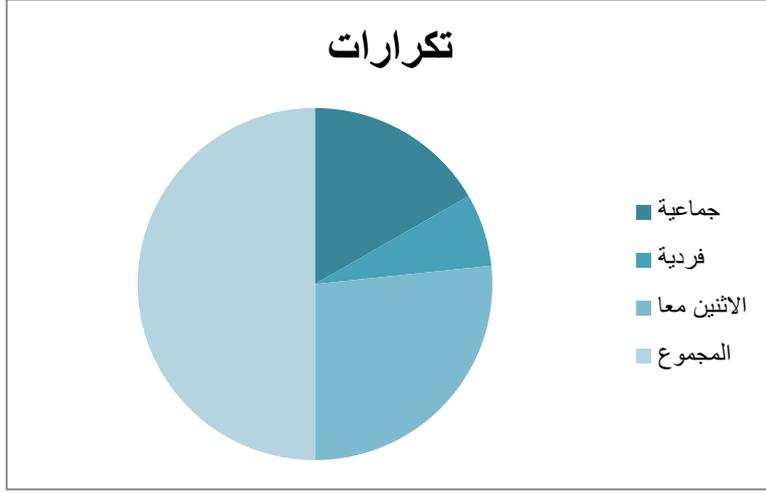
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الرابع أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 22,25 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 9.488

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الرابع أن التلاميذ يستغرقون حوالي ساعتان في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية

س5 : ما نوع الأنشطة البدنية الرياضي التي تمارسها و تسعى من خلالها بالراحة النفسية ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة نوع الأنشطة البدنية الرياضي التي تمارسها و تسعى من خلالها بالراحة النفسية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	24	33,33	10	جماعية
				13,33	04	فردية
				53,33	16	الاثنين معا
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول الخامس يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الخامس بجماعية يمثلون 33,33% و المجيبون فردية يمثلون 13,33% و المجيبون الاثنين معا يمثلون 53,33%

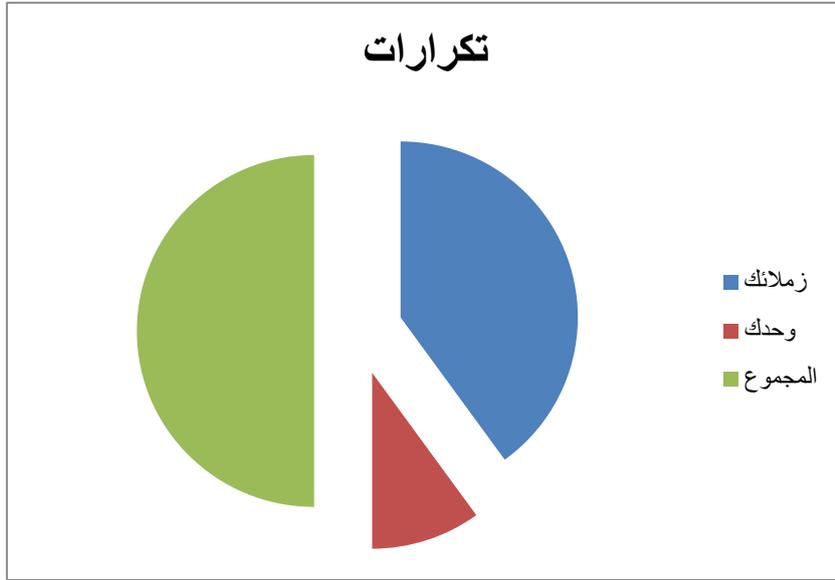
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الخامس أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 24 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية

7,815 نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الخامس أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية الفردية و الجماعية.

س6 : مع من تفضل أن تمارس الأنشطة البدنية الرياضي؟

الهدف من السؤال : معرفة مع من تفضل أن تمارس الأنشطة البدنية الرياضي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	01	3,841	81	80	24	زملائك
				20	06	وحدك
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول السادس يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال السادس بزملائك يمثلون 80% و المجيبون وحدك يمثلون 20%

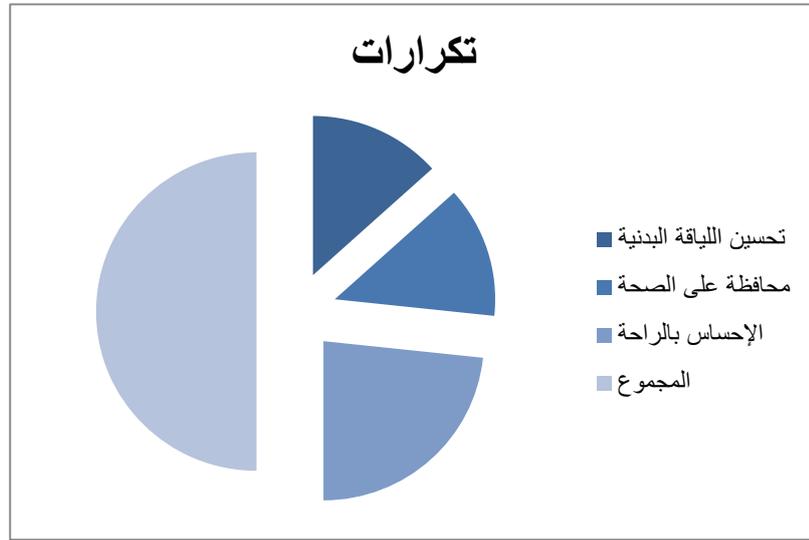
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 بين إجابات التلاميذ حول السؤال السادس أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 81 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 3,841

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السادس  
أن التلاميذ يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية مع الزملاء

س7 : ماهي دوافع الممارس الأنشطة البدنية الرياضي؟

الهدف من السؤال : هو معرفة دوافع الممارس الأنشطة البدنية الرياضية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	8	30	08	تحسين اللياقة البدنية
				50	08	محافظة على الصحة
				20	14	الإحساس بالراحة
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول السابع يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال السابع بتحسين اللياقة البدنية يمثلون 30% و المجهبون محافظة على الصحة يمثلون 50% و المجهبون الإحساس بالراحة يمثلون 20%

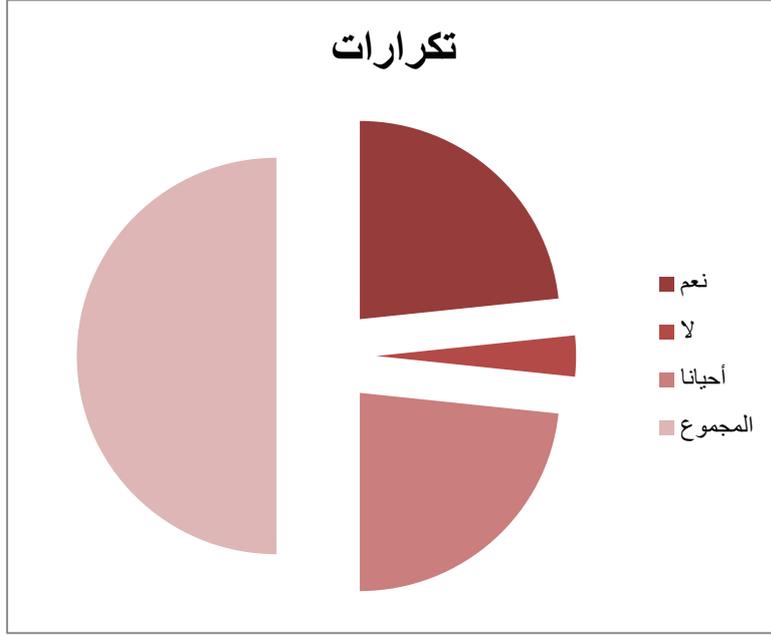
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال السابع أن  $\chi^2$  المحسوبة 8 أكبر من  $\chi^2$  الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال السابع أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من أجل محافظة على الصحة.

س8: هل ممارس الأنشطة البدنية الرياضي تساعد على تعويض إعاقتك؟

الهدف من السؤال : هو معرفة إن كانت ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساعد على تعويض الإعاقة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$ جدولية	$\chi^2$ محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	32	46,67	14	نعم
				6,67	02	لا
				46,67	14	أحيانا
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول الثامن يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال الثامن بنعم يمثلون 46,67% و المجيبون لا يمثلون 46,67% و المجيبون أحيانا يمثلون 46,67%

و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الثامن أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 32 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال الثامن أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضي للمساعدة على تعويض الإعاقة

س9: كيف يكون شعورك أثناء ممارستك الأنشطة البدنية الرياضي؟

الهدف من السؤال : هو معرفة كيف يكون شعور أثناء ممارستك الأنشطة البدنية الرياضية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	42	43,33	13	التعب
				3,33	01	القلق
				53,33	16	الارتياح
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول التاسع يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال التاسع بالتعب يمثلون 43,33% و المجيبون القلق يمثلون 3,33% و المجيبون الإرتياح يمثلون 53,33%

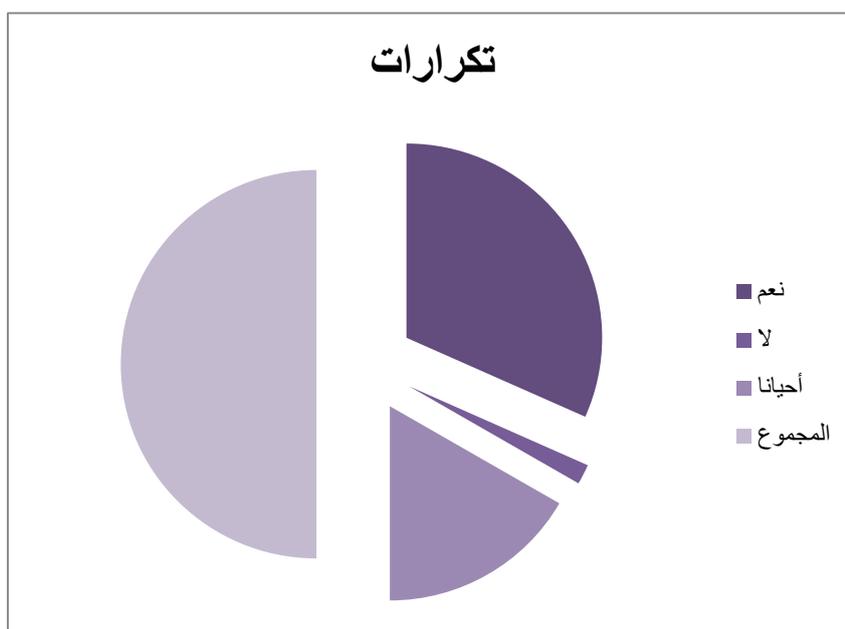
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال التاسع أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 42 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال التاسع أن التلاميذ غالبا يشعرون بالإرتياح و غالبا بالتعب أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

س 10 : هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضي تشعرك بالرضى عن مكانتك الاجتماعية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تشعرك بالرضى عن مكانتك الاجتماعية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	54	63,33	19	نعم
				3,33	01	لا
				33,33	10	أحيانا
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 10 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 10 بنعم يمثلون 63,33% و المجهوبون لا يمثلون 3,33% و المجهوبون أحياناً يمثلون 33,33%

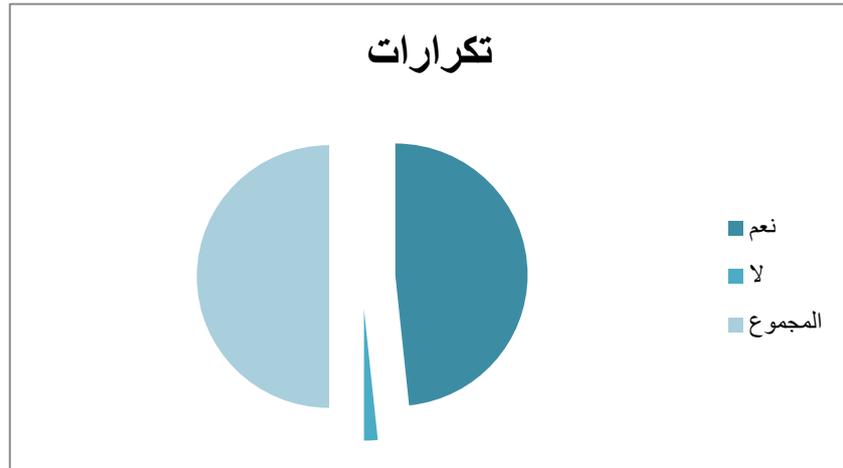
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 10 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 54 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عملياً من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 10 أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تشعرهم بالرضى عن مكانتهم الإجتماعية.

س11 : هل يتوفر هذا المركز على مكان خاص لممارسة الأنشطة البدنية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل يتوفر هذا المركز على مكان خاص لممارسة الأنشطة البدنية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	01	3,841	196	96,67	29	نعم
				3,33	01	لا
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 11 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 11 بنعم يمثلون 96,67% و المجيبون لا يمثلون 3,33%

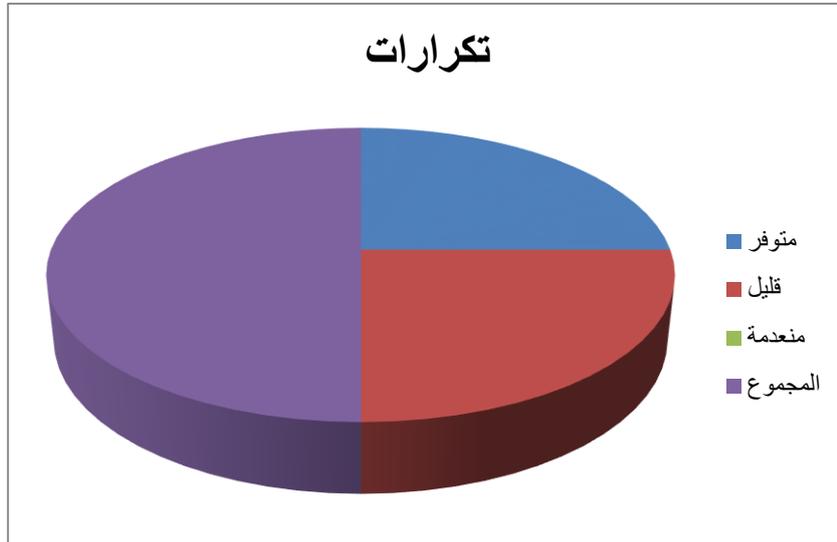
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 11 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 196 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 3,841

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 11 أن هذا المركز يتوفر على مكان خاص لممارسة الأنشطة البدنية.

س 12 : هل المرافق و الأجهزة تساعد المعوق في العملية التدريبية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل المرافق و الأجهزة تساعد المعوق في العملية التدريبية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	50	50	15	متوفر
				50	15	قليل
				00	00	منعدمة
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول 12 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 12 بمتوفر يمثلون 50% و المجيبون قليل يمثلون 50% و المجيبون منعدمة يمثلون 00%

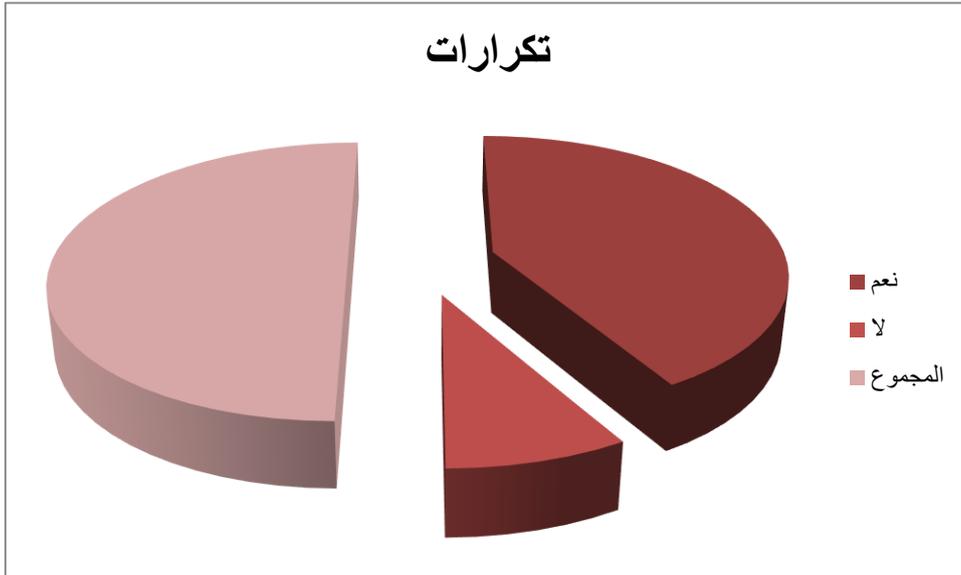
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 12 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 50 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 12 أن المرافق و الأجهزة التي تساعد المعوق في العملية التدريبية غير متوفرة بشكل لازم .

س13 : هل دور القائمين على هذا القطاع إيجابي ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل دور القائمين على هذا القطاع إيجابي.

تكرارات	نسبة المئوية %	كاسمحسوبة	كاسجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	83,33	100	3,841	01	0,05
لا	16,67				
المجموع	100				



## عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول 13 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 13 بنعم يمثلون % 83,33 و المجيبون لا يمثلون %16,67

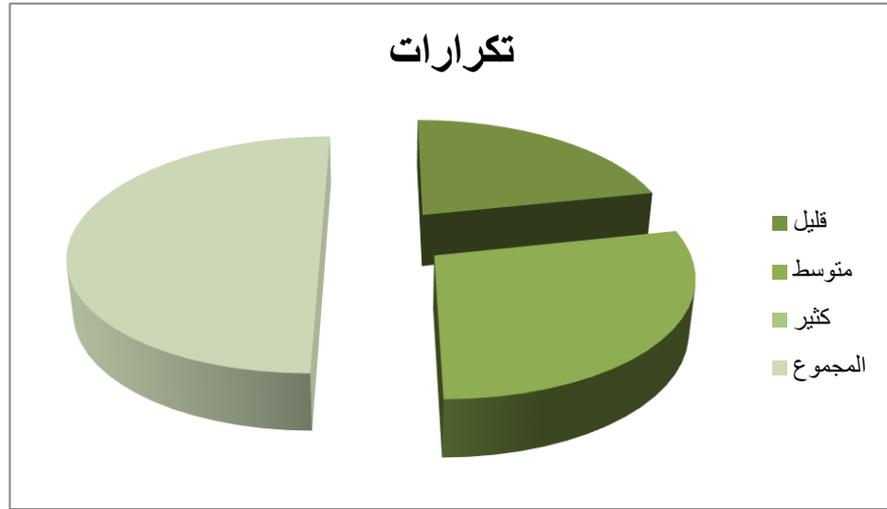
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 13 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 100 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 3,841

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 13 أن دور القائمين على هذا القطاع إيجابي

س 14: كيف ترى إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة؟

الهدف من السؤال : هو معرفة كيف ترى إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> جدولية	ك <sup>2</sup> محسو بة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	52,67	43,33	13	قليل
				56,67	17	متوسط
				00	00	كثير
				<b>100</b>	<b>30</b>	المجموع



عرض و مناقشة النتائج:

حسب النتائج الجدول 14 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 14 بقليل يمثلون 43,33% و المجيبون متوسط يمثلون 56,67% و المجيبون كثير يمثلون 00%

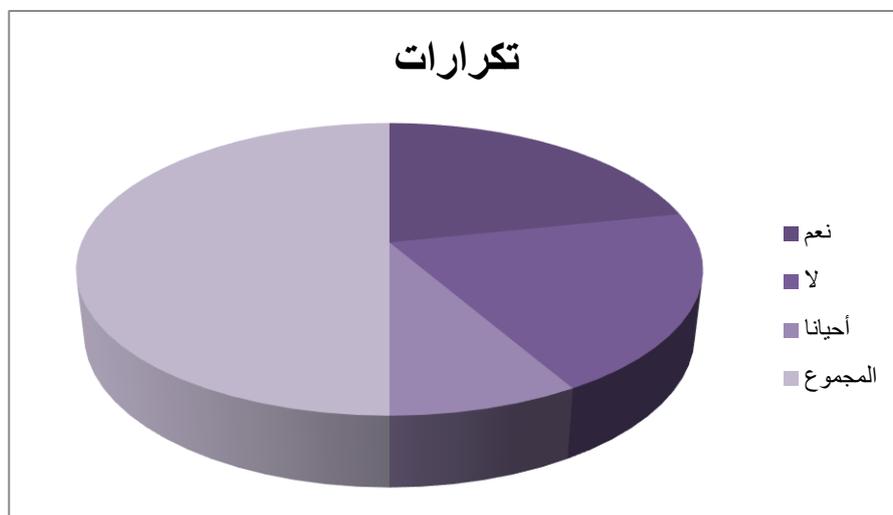
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 14 أن  $\chi^2$  المحسوبة 52,67 أكبر من  $\chi^2$  الجدولية 7,815.

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 14 أن إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة متوسط.

س 15 : هل توجد برامج الأنشطة البدنية الرياضية المفروضة في المراكز الخاصة كافية لممارستها ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة إن كانت برامج الأنشطة البدنية الرياضية المفروضة في المراكز الخاصة كافية لممارستها.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	12,67	43,33	13	نعم
				40	12	لا
				16,67	05	أحيانا
				100	30	المجموع



**عرض و مناقشة النتائج:**

حسب النتائج الجدول 15 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 15 بنعم يمثلون 43,33% و المجيبون لا يمثلون 40% و المجيبون أحيانا يمثلون 16,67%

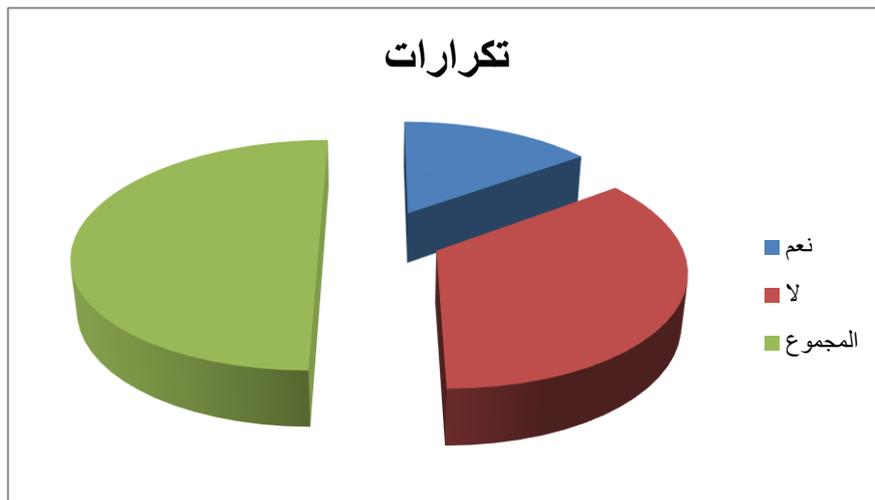
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 15 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 12,67 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 15 أن برامج الأنشطة البدنية الرياضية المفروضة في المراكز الخاصة غير كافية لممارستها.

س 16: هل أنت منضم في فريق خاص بالرياضة البدنية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل هم منضمين في فريق خاص بالرياضة البدنية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	01	3,841	36	30	09	نعم
				70	21	لا
				100	30	المجموع



## عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 16 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 16 بنعم يمثلون 30% و المجيبون لا يمثلون 70%

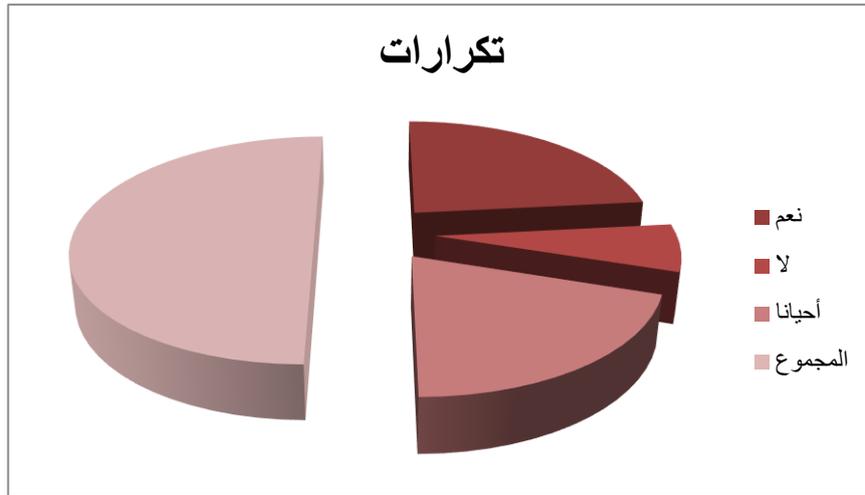
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 16 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 36 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 3,841

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 16 أن التلاميذ غير منضمين في فريق خاص بالرياضة البدنية بشكل كبير.

س17 : تتلقى تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية؟

الهدف من السؤال : هو معرفة هل يتلقون تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	19,67	46,67	14	نعم
				13,33	04	لا
				40	12	أحيانا
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 17 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 17 بنعم يمثلون 46,67% و المجيبون لا يمثلون 13,33% و المجيبون أحيانا يمثلون 40%

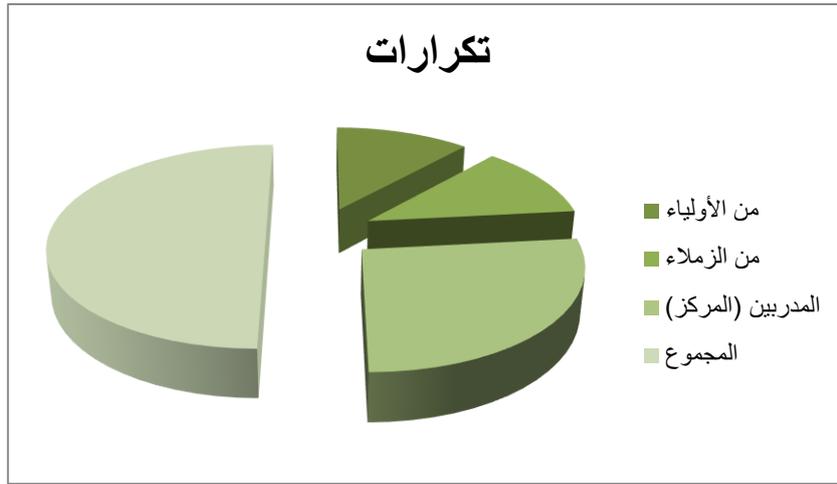
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 17 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 19,67 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 17 أن التلاميذ يتلقون تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية

س 18: إذا كانت إجابتك بنعم فمن من قبل من يكون التشجيع ؟

الهدف من السؤال : هو معرفة من من قبل من يكون التشجيع.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	18	23,33	07	من الأولياء
				23,33	07	من الزملاء
				53,33	16	المدرسين (المركز)
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 18 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 18. من الأولياء يمثلون 23,33% و المجيبون من الزملاء يمثلون 23,33% و المجيبون المدرسين (المركز) يمثلون 53,33%

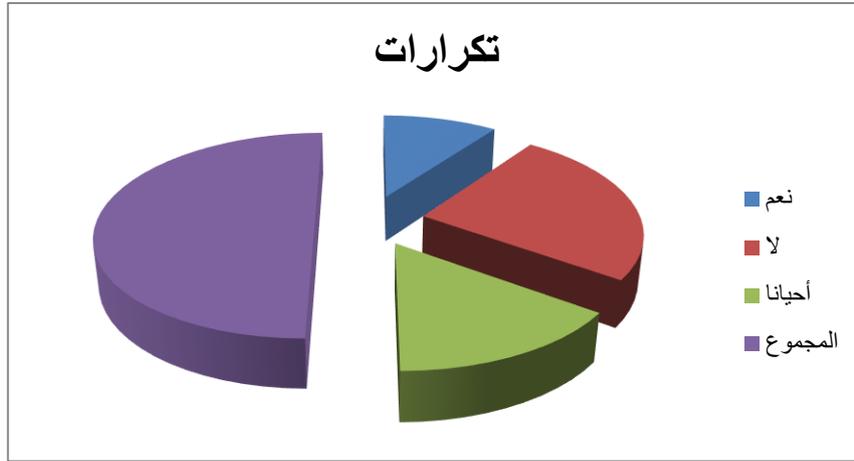
و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 18 أن  $\chi^2$  المحسوبة 18 أكبر من  $\chi^2$  الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 18 أن التلاميذ يتلقون تشجيع في المركز من قبل المدرسين.

19: هل تمارس نشاط أخرى غير الأنشطة البدنية الرياضي؟

الهدف من السؤال : هو معرفة إن كنت تمارس نشاط آخر غير الأنشطة البدنية الرياضية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	14	20	06	نعم
				50	15	لا
				30	09	أحيانا
				100	30	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 19 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 19 بنعم يمثلون 20% و المجيبون لا يمثلون 50% و المجيبون أحيانا يمثلون 30%

و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 19 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 7,815

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 19 أن التلاميذ معظمهم يمارسون نشاط آخر غير الأنشطة البدنية الرياضية.

س 20 : إذا كانت إجابتك بنعم فما هو هذا النشاط؟

الهدف من السؤال : هو معرفة ما هو هذا النشاط الذي يمارسونه.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> جدولية	كا <sup>2</sup> محسوبة	نسبة المئوية %	تكرارات	
0,05	02	7,815	33,67	13,33	02	نعم
				26,67	04	لا
				60	09	أحيانا
				100	15	المجموع



### عرض و مناقشة النتائج

حسب النتائج الجدول 20 يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا عن السؤال 20 بالرسم يمثلون 13,33% و المجيبون الموسيقى يمثلون 26,67% و المجيبون النشاط آخر يمثلون 60%

و حسب النتائج التحليل الإحصائي الموضح لنا أن هناك فروق دالة الإحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 بين إجابات التلاميذ حول السؤال 20 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,67 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية 33,67

نستنتج من هذه النتائج أننا أثبتنا عمليا من خلال إجابات التلاميذ حول السؤال 20 أن التلاميذ يمارسون في بعض الأوقات نشاط آخر

### 3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

الأسئلة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
السؤال 1	66,67	7,815
السؤال 2	18	7,815
السؤال 3	8,75	9.488
السؤال 4	22,25	9.488
السؤال 5	24	7,815
السؤال 6	81	3,841
السؤال 7	8	7,815
السؤال 8	32	7,815
السؤال 9	42	7,815
السؤال 10	54	7,815
السؤال 11	196	3,841
السؤال 12	50	7,815
السؤال 13	100	3,841
السؤال 14	52,67	7,815
السؤال 15	12,67	7,815
السؤال 16	36	3,841

7,815	19,67	السؤال 17
7,815	18	السؤال 18
7,815	14	السؤال 19
7,815	33,67	السؤال 20

كما نلاحظ من خلال الجدول فإن كل أسئلة الجدول التي أجاب عليها التلاميذ قد تحقق إحصائيا حيث أن أثبت في السؤال الأول أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية ، أما السؤال الثاني أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية في أي وقت يحلو لهم ، في حين أن السؤال الثالث كانت إجابات التلاميذ على أنه أنهم غالبا يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية ، أما السؤال الرابع يبين أن التلاميذ يستغرقون حوالي ساعتان في ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية، و السؤال الخامس اتضح لنا أن الخامس أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية الفردية و الجماعية ،في حين أن السؤال السادس كانت إجابات التلاميذ أنهم يفضلون ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية مع الزملاء ، السؤال السابع أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من أجل محافظة على الصحة ، والسؤال الثامن أن التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضي للمساعدة على تعويض الإعاقة ،و السؤال التاسع أن التلاميذ غالبا يشعرون بالإرتياح و غالبا بالتعب أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ، والسؤال 10 أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تشعرهم بالرضى عن مكانتهم الإجتماعية ، السؤال 11 أن هذا المركز يتوفر على مكان خاص لممارسة الأنشطة البدنية ، و السؤال 12 أجابوا بأن المرافق و الأجهزة التي تساعد المعوق في العملية التدريبية غير متوفرة بشكل لازم ، و السؤال 13 أجابوا أن دور القائمين على هذا القطاع إيجابي ، والسؤال 14 أن إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة متوسط ، والسؤال 15 أن برامج الأنشطة البدنية الرياضية المفروضة في

المراكز الخاصة غير كافية لممارستها ، والسؤال 16 أن التلاميذ غير منضمين في فريق خاص بالرياضة البدنية بشكل كبير، والسؤال 17 أن التلاميذ يتلقون تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية ، والسؤال 18 أن التلاميذ يتلقون تشجيع في المركز من قبل المدربين ، والسؤال 19 أن التلاميذ معظمهم يمارسون نشاط آخر غير الأنشطة البدنية الرياضية ، والسؤال 20 أن التلاميذ يمارسون في بعض الأوقات نشاط آخر .

و ذلك لأن النشاط البدني الرياض التربوي بأنشطته المختلفة يمثل جانبا مهما من التربية الاجتماعية ، فهويتهم بإكساب القيم بحكم طبيعته و أهداف أنشطته بحيث يستهدف النمو الاجتماعي لدى المعاقين و يزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه ، كما يهذب ميولهم و يكسبهم مبادئ اجتماعية سامية.

## الاستنتاج العام:

بعد إتمامنا للدراسة خلصنا إلى نتائج هامة و توصلنا إلى إثبات صحت و صدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة حيث تبين أن لا توجد فروق في طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين .

## الاقتراحات:

بناء على ما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة من النتائج و انطلاقا من القضايا التي أثرناها و التي أتضح لنا من خلال طبيعة و واقع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين ، وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نتقدم ببعض الإقتراحات لمن يهمله الأمر من أولياء و المربين و الأفراد الكل من أجل العمل و الاقتداء بها آمليين في تكوين هذه الفئة و مساعدتهم في حياته اليومية و من جميع النواحي البدنية و النفسية و الفعلية المتمثلة فيما يلي:

- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين
- إهتمام بالمعاق منذ الصغر
- حث المربين على البحث في تطوير أساليب و طرق تعليم الأنشطة البدنية.
- أن تكون ممارسة الرياضة بصفة عامة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة المعاق إلى الحركة و منسقا قويا لطاقته الحركية الكامنة.
- الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذا النشاط في خلق علاقات اجتماعية.

## الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا إبراز واقع أو طبيعة ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين ، و في ضل ثورة الاتصالات و المعلومات التي أدت إلى تغيرات ثقافية و اجتماعية تزداد كل يوم وتيرتها و تأثيرها على كل مجتمعات العالم و انتشار ظواهر العزلة و عدم الانتماء ، و قد حاولنا تسليط الضوء على فئة مهمة ألا وهي فئة المعاقين ذهنيا و الذين يعيشون مرحلة تعد من أصعب و أخطر المراحل خاصة في غياب الأمن النفسي للمعاق و رحلة البحث عن هويته و اتجاهه في البيت أو في المدرسة أو جماعة أو المجتمع بشكل عام في ضل المتغيرات الاجتماعية ، حيث يقع في صراع مع غيره و مع من حوله.

# المراجع

(1) أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم 2001

1993 ، A.stor u.g.l (2

(3) محمد الحمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990

(4) أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 3 ، دار الفكر  
العربي ، القاهرة ، 2001

(5) أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ،  
الكويت ، سنة 1996

(6) على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ، ط 1 ، مصر ، سنة  
1971

(7) محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية  
، دار النشر ، القاهرة ، 1965،

(8) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار المكتبة  
الجامعية ، مصر ، 1982

(9) إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 ،  
دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1989

(10) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار المعارف ، القاهرة ،  
1994

(11) أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة  
، الكويت ، سنة 1996

(12) محمد بقدي : مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في  
التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة شلف 2010-  
2011

(13) أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة- التربية مؤسسه الشرفه للطباعة ،  
بيروت ، 1980

(14) حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998

(15) -الخطيب منذر، المشداني عبد الله ، 1988

(16) عبيد، تعليم الأطفال المتخلفين عقليا، 2000

- (17) الروسان ف، قضايا ومشكلات في التربية الخاصة، 1998
- (18) عبيد، مقدمة في تاهيل المعاقين، 2000
- (19) محمد مصطفى زيدان النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية  
دار الشروق --جدة
- (20) عمار بوحوش محمد محمود . منهاج البحث العلمي وطرق البحث ،  
ديوان المطبوعات-الجامعية 1110 الجزائر.
- (21) سامي محمد ، منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، دار العبرة للنشر و  
التوزيع و الطباعة 2000
- (22) محمد سليم ، منهجية البحث العلمي جليل طلاب العلوم الاجتماعية و  
الانسانية ، دار الغرب للنشر و التوزيع ، وهران . 2004
- (23) محمد حسين علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب  
للنشر، 1998 ، القاهرة.
- (24) سامي محمد ، منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، دار العبرة للنشر و  
التوزيع و الطباعة، 2000
- (25) مروان عبد المجيد إبراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية  
والرياضية، دار الثقافة للنشر، 2006 ، عمان

الملاحق

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

عبد الحميد بن باديس

-موجه للمعاقين-

تحية طيبة و بعد

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان

واقع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عند المعاقين

نضع بين أيديكم أعزائي ذوي الإحتياجات الخاصة هذه الاستمارة التي تتضمن مجموعة من الأسئلة

و نرجوا منكم الإجابة عليها بكل صدق حسب إحساسكم و تأثيركم بها وذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة مع العلم أن هذه الاستمارة هدفها علمي بحث ولكم.

\*\*منا فائق التقدير والاحترام\*\*

معلومات خاصة

الجنس :

أنثى

ذكر

السن :

درجة الإعاقة:

السنة الدراسية: 2016/2015

1- تمارس الأنشطة الرياضية:

نعم  لا  أحيانا

2- في أي وقت تمارس الأنشطة الرياضية؟

فترة صباحية  فترة مسائية  حسب التوقيت

3- كم من يوم تمارس الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع؟

يوم واحد  يومين  ثلاثة أيام  أربعة أيام

4- كم تستغرق مدة الممارسة ؟

ساعة  ساعتان  ثلاث ساعات  أربعة ساعات

5- ما نوع الرياضة التي تمارسها وتشعر من خلالها بالراحة النفسية ؟

جماعية  فردية  لاثنين معا

6- مع من تفضل ممارسة الأنشطة البدنية؟

زملائك  لوحداك

7- ماهي الدوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

تحسين اللياقة البدنية  الإحساس بالراحة  محافظة على الصحة

8- هل ممارسة الأنشطة البدنية تساعدك على تعويض إعاقتك؟

نعم  لا  أحيانا

9- كيف يكون شعورك أثناء ممارستك الأنشطة البدنية ؟

التعب  القلق  الإرتياح

10- هل الرياضة تجعلك تشعر بالرضي عن مكانتك الاجتماعية؟

نعم  لا  أحيانا

11- هل يتوفر هذا المركز على مكان خاص لممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية؟

نعم  لا

12- هل المرافق والأجهزة الرياضية التي تساعد المعوق في العملية التدريبية متوفرة

بشكل جيد؟

متوفرة  قليلة  منعدمة

13- هل دور القائمين على هذا القطاع ؟

نعم  لا

14- كيف ترى إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة؟

قليل  متوسط  كبير

15- هل توجد برامج الأنشطة البدنية مفروضة في المركز كافية لممارستها؟

نعم  لا  أحيانا

16- هل أنت منضم في فريق خاص بالرياضة البدنية؟

نعم  لا

17- تتلقى تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية؟

نعم  لا  أحيانا

18- إذا كانت إجابتك بنعم فمن من قبل من يكون التشجيع ؟

من الأولياء  الزملاء  المدربين

19- هل تمارس نشاط آخر غير ممارسة الأنشطة البدنية ؟

نعم  لا  أحيانا

20- إذا كانت إجابتك بنعم فما هو هذا النشاط ؟

رسم  موسيقى  نشاط آخر

وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم للحصول على مذكرة ليسانس في تخصص النشاط الحركي المكيف  
تحت عنوان:

واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند المعاقين

الأستاذ المشرف:

الطالبة الباحثون:

- دكتور زيتوني عبدالقادر

- بلطاش قدور

- بوقراين حسين

- بوكركرال عبدالقادر

السادة الدكاترة والأساتذة المحترمين نظرا لمستواكم العلمي والخبرة الميدانية في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في مجال النشاط الحركي المكيف، ونرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال تحديد وترتيب أولوية العبارات المقدمة .  
وفي الأخير تقبلوا مني فائق الإحترام والتقدير.

اسم الأستاذ:.....

الإمضاء:.....

ملاحظة المحكم	غير صالح	صالح	غير مناسب	مناسب	الفقرات	تسلسل
					تمارس الأنشطة الرياضية؟	1
					في أي وقت تمارس الأنشطة الرياضية؟	2
					كم من يوم تمارس الأنشطة البدنية و الرياضية في الأسبوع؟	3
					كم تستغرق مدة الممارسة؟	4
					ما نوع الرياضة التي تمارسها وتشعر من خلالها بالراحة النفسية؟	5
					مع من تفضل ممارسة الأنشطة البدنية؟	6
					ماهي الدوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟	7
					هل ممارسة الأنشطة البدنية تساعدك على تعويض إعاقتك؟	8
					كيف يكون شعورك أثناء ممارستك الأنشطة البدنية؟	9
					هل الرياضة تجعلك تشعر بالرضي عن مكانتك الاجتماعية؟	10
					هل يتوفر هذا المركز على مكان خاص لممارسة الأنشطة الرياضية و البدنية؟	11
					هل المرافق والأجهزة الرياضية التي تساعد المعوق في العملية التدريبية متوفرة بشكل جيد؟	12
					هل دور القائمين على هذا القطاع ؟	13

					كيف ترى إقبال هذه الفئة على المراكز الخاصة؟	14
					هل توجد برامج الأنشطة البدنية مفروضة في المركز كافية لممارستها؟	15
					هل أنت منضم في فريق خاص بالرياضة البدنية؟	16
					تتلقى تشجيع عند ممارسة الأنشطة البدنية؟	17
					إذا كانت إجابتك بنعم فمن من قبل من يكون التشجيع؟	18
					هل تمارس نشاط آخر غير ممارسة الأنشطة البدنية؟	19
					إذا كانت إجابتك بنعم فما هو هذا النشاط؟	20