

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف والصحة  
بعنوان:

## تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح على بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا

بحث تجريبي أجري على الأطفال المعاقين عقليا إعاقة بسيطة

بعمر 6 - 7 سنوات بمدينة وهران

إشراف:

د. قدور باي بلخير

إعداد الطالب

- بركاوي العيد

السنة الجامعية: 2024 / 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative flourish consisting of two symmetrical, flowing lines that curve downwards and outwards, meeting at a central point. The lines are colored in a gradient from purple to red, with a small yellow and orange diamond shape at the bottom center.

قال تعالى: "وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا".

اللهم أنفعنا بما علمتنا، وعلمنا ما ينفعنا، وزدني  
علمًا.

اللهم أفتح لي أبواب حكمتك وأنشر علي من رحمتك  
وأمن علي بالحفظ والفهم، سبحانه لا علم لنا إلا ما  
علمتنا إنك أنت العليم الحكيم. رب اشرح لي صدري  
ويسر لي أمري وأحل عقدة من لساني يفقهوا قولي.  
اللهم ذكرني ما نسيت، وأحفظ علي ما علمت،  
وزدني علمًا. اللهم أخرجنا من ظلمات الوهم  
وأكرمنا بنور الفهم، وأفتح علينا بمعرفة العلم وحسن  
أخلاقنا بالحلم وسهل لنا أبواب فضلك وأنشر علينا  
من خزائن رحمتك يا أرحم الراحمين.. يا أرحم  
الراحمين.



# كلمة شكر

اللهم لك الحمد والشكر حتى ترضى لك الشكر إذا رضيت نعمك ونشكرك على إحسانك

لنا وتوفيقك في إنجاز هذا العمل المتواضع

قال تعالى: "والأن شكرتم لأزيدنكم"

نتقدم بفائق الشكر والتقدير للأستاذ المؤطر: "قرور باي بلخير" على نصائحه وتوجيهاته

القيمة

وإلى كل الأساتذة الذين رافقونا طيلة المشوار الدراسي الجامعي بمسئوليتهم،

وكل طلبة الماستر نشاط برني مكيف والصحة

ونفة: 2024

وون أن ننسى الشكر الخالص لمن ساعدنا في كتابة هذه المذكرة القيمة



# إهداء

الحمد لله والشكر لله الذي وفقني لانجاز هذا العمل المتواضع شكرا يليق بعظمته  
وجلاله سبحانه عليه توكلت وهو رب العرش العظيم .

لكل بداية نهاية وما أجمل أن يهدي المرء أغلى ما يملك والأجمل أن نهدي الغالي  
للأغلى

“وقل ربي أرحمهما كما ربياني صغيرا ”

إلى منبع الحنان والحب إلى العين التي لا تنام إلى التي وصفها فوق كل الكلام إلى  
مشعل دربي وقرّة عيني إلى التي أذكرها مع كل دمة حزن وفرح إلى التي طالما  
انتظرت هذه اللحظة لتراني أجني ثمارها إلى أغلى امرأة عشقتها قلبي أمي  
الحنونة أطال الله في عمرها.

إلى من ألبسني رداء العفة والكبرياء وزرع في نفسي حب العلم والحياء ومهد لي  
طريق حتى أصل إليك إلى من علمني مكارم الأخلاق، إليك يا منبع الشهامة  
والفخر والاعتزاز والرجولة.

أبي العزيز رحمه الله تعالى وأسكنه فسيح جناته .

إلى إخواني وأخواتي وأقاربي وأقارب زوجتي وأصدقائي كل باسمه ومقامه

إلى من رافقتني دائما زوجتي الحبيبة وأبنائي أطال الله في عمرهم وأتمنى لهم  
رفعت المراتب في الدنيا والآخرة إن شاء الله.

إلى كل الأصدقاء في تخصص النشاط البدني المكيف والصحة دفعة 2023-

2024

العيد



## ملخص البحث:

تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح على بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا "

بحث تجريبي اجري على الأطفال المعاقين عقليا إعاقة بسيطة بعمر (6- 7) سنوات".

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج بدني مكيف على بعض القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن) لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث، حيث تم تطبيق طريقة الاختبار القبلي والاختبار البعدي على عينة قوامها (26) طفل معاق إعاقة عقلية بسيطة موزعين بعناية على مجموعتين متساويتين ومتكافئتين احدهما ضابطة وأخرى تجريبية.

تم تطبيق البرنامج المكون من 24 وحدة تعليمية على العينة التجريبية بنحو 04 حصص في الأسبوع، واستخدمنا نشاط بدني مقترح على بعض القدرات الحركية المستهدفة (الرشاقة، التوازن) للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6 - 7) سنوات بعد تحكيمه.

وأسفرت النتائج على أن البرنامج البدني الرياضي المكيف أثر إيجابا على تنمية القدرات الحركية المستهدفة لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6 - 7) سنوات

وأهم توصية هي: تطبيق هذا البرنامج بالمراكز المتخصصة المعنية بهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي المكيف - القدرات الحركية - الإعاقة العقلية البسيطة.



Résumé de la recherche:

L'effet d'un programme d'activité physique adapté proposé sur certaines capacités motrices des enfants handicapés mentaux.

Une recherche expérimentale menée sur des enfants légèrement handicapés mentaux âgés de (6 à 7) ans.

La recherche vise à proposer un programme physique adapté à certaines capacités motrices (agilité et équilibre) pour les enfants légèrement handicapés (6-7 ans. (

Nous avons utilisé la méthode expérimentale pour répondre au problème de recherche, où la méthode pré-test et post-test a été appliquée à un échantillon de (26) enfants présentant un handicap mental léger, soigneusement répartis en deux groupes égaux et équivalents, l'un témoin et l'autre. expérimental.

Le programme, composé de 24 unités éducatives, a été appliqué à l'échantillon expérimental à raison d'environ 40 leçons par semaine, et nous avons utilisé une suggestion d'activité physique sur certaines capacités motrices ciblées (agilité, équilibre) pour des enfants légèrement handicapés âgés de (6-7) ans. après qu'il ait été jugé.

Les résultats ont montré que le programme de sports physiques adaptés avait un impact positif sur le développement des capacités motrices ciblées des enfants légèrement handicapés (6-7 ans. (

La recommandation la plus importante est : implanter ce programme dans les centres spécialisés concernés par cette catégorie.

Mots clés : activité physique sportive adaptée - capacités motrices - handicap mental léger.

## قائمة الجداول و الأشكال

### 1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مستوى بعض القدرات الحركية	37
02	يبين الفرق بين الإعاقة العقلية وبطء التعلم	44
03	يبين الفرق بين الإعاقة وصعوبة التعلم	44
04	يبين الفرق بين الإعاقة والمرض العقلي	45
05	يبين تفاصيل عينة البحث	81
06	يبين التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة	83
07	يبين معاملات الثبات والصدق لاختبارات القدرات الحركية	86
08	يبين دلالة الفروق بين المتوسطات لعينة البحث الضابطة	99
09	يبين دلالة الفروق بين المتوسطات لعينة البحث التجريبية	100
10	يبين دلالة الفروق لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة للقدرات الحركية	100
11	يبين مقدار الفرق بين المتوسطات ونسبة التطور في اختبارات القدرات الحركية	103



## 2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
100	يوضح الفرق بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية	01
101	يوضح الفرق بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية	02
102	يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية	03

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	الملخص
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ز	فهرس المحتويات
الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث	
01	1-مقدمة البحث
06	2-مشكلة البحث
10	3-الفرضيات
11	4-أهمية البحث
12	5-أهداف البحث
13	6-أسباب اختيار الموضوع
14	7-التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث
17	8-الدراسات السابقة والمسابقة
19	9-مناقشة الدراسات السابقة
19	10-الإستفادة من الدراسات السابقة
الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي المكيف	
23	تمهيد
23	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا
24	2-1 أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا
24	1-2-1-تنمية المهارات الحسية الحركية

25	2-2-1- تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية
26	3-2-1- تنمية المهارات المهنية
26	4-2-1- تنمية مهارات التواصل
28	2- أغراض النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا
28	1-2-1- غرض النمو البدني
29	2-2- غرض النمو الحسي الحركي
30	3-2- غرض النمو العقلي
31	4-2- غرض النمو الاجتماعي
32	5-2- غرض علاجي
32	6-2- غرض تروحي وجداني
33	3- التربية الرياضية للمعاقين عقليا
33	1-3- أهداف التربية الرياضية للمعاقين عقليا
34	2-3- تخطيط برنامج التربية الرياضية
35	3-3- أسس تدريس التربية الرياضية للمعاقين عقليا
36	4-3- المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمعاقين عقليا
38	خلاصة
	القصل الثاني : الإعاقة القلية
40	تمهيد
40	1- مفهوم الإعاقة العقلية
41	2-1- التعريفات الطبية
41	1-2-1- تعريف Jervis ( 1952 )
42	3-1- التعريفات الاجتماعية
43	1-3-1- تعريف Doll ( 1941 )
43	2-3-1- تعريف Sarasoh ( 1953 )
43	3-3-1- تعريف Mercer ( 1973 )

45	4-1- التعريف السيكومتري
46	2- خصائص المعاقون عقليا
46	1-2- الخصائص الأكاديمية
46	2-2- الخصائص اللغوية
47	2-3- الخصائص العقلية
47	2-4- الخصائص الجسمية
48	2-5- الخصائص الشخصية
48	2-6- الخصائص الاجتماعية والانفعالية
49	2-7- الخصائص السلوكية
51	3- تصنيف الإعاقة
52	1-3- التصنيف على أساس الأسباب
52	2-3- التصنيف على أساس نسبة الذكاء
52	3-1-2- الإعاقة البسيطة
53	3-2-2- الإعاقة العقلية المتوسطة
53	3-3-2- الإعاقة العقلية الشديدة
53	3-4-2- تصنيف الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية
53	3-5-2- التصنيف على حسب متغير البعد التربوي
56	4- العوامل المسببة للإعاقة العقلية
57	4-1- العوامل المسببة للإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة
57	4-1-1- العوامل الجينية
58	4-1-2- العوامل غير الجينية
59	4-1-3- العوامل المسببة للإعاقة العقلية أثناء الولادة
60	4-1-4- العوامل المسببة للإعاقة العقلية ما بعد الولادة
62	خلاصة

### الفصل الثالث : القدرات الحركية

65	1- مفهوم القدرات الحركية
66	2- أنواع القدرات الحركية
66	1-2- التوازن
66	1-2-1- تعريف التوازن
67	2-1-2- أنواع التوازن
67	2-1-2-3- أهمية التوازن
68	2-1-4- مناطق التوازن في الجسم
68	2-1-5- عوامل التحكم في التوازن
70	2-1-6- العوامل التي تؤثر في التوازن
71	2-2- الرشاقة
71	2-2-1- تعريف الرشاقة
72	2-2-2- أنواع الرشاقة
72	2-2-3- أهمية الرشاقة
73	2-2-4- العوامل المؤثرة في الرشاقة
74	2-2-5- تنمية وتدريب الرشاقة
74	2-3- التوافق الحركي
74	2-3-1- تعريف التوافق الحركي
75	2-3-2- أهمية التوافق الحركي
75	2-3-3- أنواع التوافق الحركي
75	2-3-4- طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
80	تمهيد
80	1- منهج البحث
80	2- التصميم التجريبي للمنهج المستخدم

80	3-عينة البحث
81	4-ضبط متغيرات العينة
82	5-مجالات البحث
82	6- التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث
83	7-الدراسة الاستطلاعية
84	8- ضبط متغيرات الدراسة
85	9- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث
85	9-1- ثبات الاختبارات
85	9-2- صدق الاختبارات
86	9-3- موضوعية الاختبارات
86	10 - إجراءات البحث الميدانية
89	11- أدوات جمع البيانات لمتغيرات البحث
91	12 الوسائل الإحصائية
96	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض النتائج ومناقشتها
98	تمهيد
99	1-عرض النتائج
99	1-1-عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية للعينة الضابطة
100	1-2-عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية للعينة التجريبية
102	1-3- عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية بين عینتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية
103	1-4- عرض نتائج نسبة التطور في اختبارات القدرات الحركية لعینتي البحث التجريبية والضابطة
104	2- مناقشة النتائج
104	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى



106	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
109	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
110	2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
111	3- الاستنتاج العام
114	خاتمة
115	الإقتراحات والتوصيات
118	قائمة المراجع
127	الملاحق
137	ملخص البحث

**الفصل التمهيدي**

**التعريف بالبحث**

### 1- مقدمة البحث:

تحدث للإنسان مواقف في حياته اليومية إما أن تكون إيجابية أو سلبية دائمة أو زائلة، وفي غالب الأحيان تغير من نمط معيشتة وتجعله شخصا آخر يتميز بغير الصفات الأولى التي كان يتميز بها من قبل وهي حالة تحد من مقدرة الفرد عن قيامه بوظائف حياته الأساسية، وقد تنشأ هذه الحالة بسبب خلل جسدي أو على مستوى العضلات ويكون هذا الأخير ذا طبيعة فيزيولوجية أو سيكولوجية ومن هذه المشكلات الإعاقة". (فرحات، 1998، صفحة 14).

وتعتبر فئة الإعاقة العقلية البسيطة واحدة من فئات التربية الخاصة الأكثر شيوعا مقارنة بالفئات الأخرى، كالسمعية والبصرية والحركية واللغوية، إذ تذكر (اليرنر 2004) أن أكثر فئات الإعاقة شيوعا في المجتمع الأمريكي هي فئة صعوبات التعلم تليها فئة الإعاقة العقلية. (الخطيب، 2007، صفحة 154) هذا ومن دواعي الاهتمام بالمعاقين عقليا إعاقة بسيطة ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات من أن نسبة كبيرة منهم قد يصل عددها إلى الثلثين تقريبا قابلون للتعليم، ويمكنهم التكيف النفسي والاجتماعي والمهني إذا ما أحسن توجيههم وتعليمهم. (عاقل، 2011، صفحة 36). وإلى جانب ذلك فإنه إذا لم يجد المعاقون إعاقة بسيطة عقلية الرعاية اللازمة في مجتمع معين، فإن هذا المجتمع قد يخسر مرتين:

الأولى عندما يصبح هؤلاء الأفراد غير متوافقين وعالة عليهم، والثانية عندما يدفع ثمن أهملهم لهم إلى حالات بؤس وشقاء في حياة أسرهم، أو عندما يتحمل نتائج انحراف بعضهم لعدم توجيههم التوجيه الصحيح في الوقت المناسب. (محمود، 2013، صفحة 13)

ولان الطفل المعاق عقليا إعاقة بسيطة لا يستطيع اكتساب القدرات الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لكن ينبغي التأكيد على تعلم القدرات الحركية الأساسية، (الرشاقة، التوازن) باعتبارها حركات هامة لتكيفه البيئي، التي تتناسب وحالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة، أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام. (راتب، 1994، صفحة 122) .

للأنشطة الحركية قيمتها الإيجابية من حيث التفرغ والتنفيس الانفعالي، والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية واكتساب المتخلفين عقليا إعاقة بسيطة بعض القدرات التي تمكنهم من استغلال وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين، وتنمية اعتبارهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية ولا يخفى علينا ما يترتب على تحسين مستوى القدرات الحركية لأعضاء الجسم لدى المعاقين عقليا (القرطبي، 2001، صفحة 262).

ومن أهم ما يميز المعاقين إعاقة بسيطة فقد اثبتت الدراسات أنه من الصعب تعميمها على كل المعاقين إعاقة عقلية، إذ تنطبق هذه الخصائص على طفل ما، بينما لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ومن أهم هذه الخصائص التي تصاحب المنخفض نسبة الذكاء (55 إلى 70) بالمئة أو المعاقين إعاقة بسيطة هي: عدم القدرة على تركيز الانتباه لوقت طويل وقصور فهمه للرموز المعنوية وصعوبة تعلم التمييز بين المثيرات من حيث الشكل واللون والوضع وصعوبة القدرة على التعميم، وصعوبة انتقال أثر التدريب من موقف لآخر. يعاني من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات أو مراحل التعلم والتذكر، صعوبة التذكر السمعي والبصري، وصعوبة تكوين مفاهيم الشكل وفي بعض مجالات التصنيف (شقيير، 2005، صفحة 26)

وقد رأت علا عبد الباقي 1993 أنه يمكن مساعدة المعاقين إعاقة بسيطة على الشعور بالكفاءة والفاعلية من خلال إكسابه العديد من القدرات التي تشعره بان له دور وقيمة ومن ثم يعتمد على نفسه فيقل اعتماده على الآخرين، ويحظى بتقديرهم واحترامهم مما يساعده على اكتشاف الحياة الاجتماعية بشكل أفضل (ابراهيم، 1993، صفحة 78). ويرى جوداس (2007 Goudas).

إن النشاط البدني الرياضي المكيف يعد وسيلة لتحقيق واكتساب الفرد للقدرات الحركية، ويمكن تحقيق هذه الاحتياجات والسلوكيات عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية

البدنية المكيفة ، لهذا فان هدف النشاط البدني هو تنمية وتطوير القدرات الحركية بدرجة كبيرة وفي هذا الصدد يشير أن النشاط البدني الرياضي بيئة مناسبة لتنمية القدرات الحركية، حيث تشمل هذه القدرات القدرة على انجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات وإدارة الوقت ووضع الأهداف، والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام العمل الجماعي) وتقبل النتائج.

ويعتبر النشاط البدني المكيف مدخل أساسي لتنمية القدرات الحركية، بل يتعدى ذلك للمساعدة على إدماج الأطفال المعاقين عقليا إعاقه بسيطة وتعليمهم، وذلك لأن النشاط الحركي يشعر الطفل المعاق بالسعادة والرغبة والاستمرار في العطاء، فهو يعد من أهم الوسائل والأساليب في تربية الجسم، وتدريب الإدراك الحركي ومن خلال تدريب الحواس، لذا أصبح بمقدور المعاقين عقليا إعاقه بسيطة أن يمارسوا الأنشطة الرياضية البدنية المكيفة.

وتكمن أهمية الرشاقة والتوازن في أنهما مكونان أو صفة هامة في تنمية وتطوير القدرات الحركية التي تتطلب الحركة فوق حيز ضيق كما يتضمن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم ة قوة الجاذبية الأرضية ويتم التوازن بواسطة الجهاز العصبي (فاضل، 2011، صفحة 186).



ويؤكد (أسامة كامل راتب ، 1999، ص33) أن القدرات الحركية تعتمد على مدى تمكن الطفل وإتقانه للرشاقة والتوازن في آدائه للأنشطة البدنية والتي تشتمل على حركات التحكم والسيطرة والحركات الانتقالية وحركات الاتزان، فتنمية القدرات الحركية عملية مستمرة باستمرار نمو الطفل، وذلك لا يتم إلا من خلال النشاط البدني المستمر، ونظراً لأهمية دور النوادي لذوي العاهات في إعداد الفرد تربوياً وبدنياً ومهارياً ونفسياً، كان من الضروري الاهتمام ببرامج النشاط البدني المكيف في هذه المرحلة بحيث تتماشى مع التطور الحاصل في المجتمع، وتعمل على إشباع رغبات وحاجات وميول الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة . وبذلك تكمن أهمية البحث في اقتراح برنامج نشاط بدني مكيف من أجل تنمية بعض القدرات الحركية لأطفال النادي (6-7) سنوات حيث يتمكن الطفل المعاق إعاقة بسيطة من أداء الحركات التي تتطلب التوازن والرشاقة وفق إمكاناته وقدراته من خلال حرية الحركة وبعيدا عن الأمر في الأداء الحركي، مما يساهم مستقبلا في زيادة تطوير وتنمية تلك القدرات الحركية. ولتحقيق هذه الدراسة قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، شمل الباب الأول الدراسة النظرية، وفيه تم التطرق إلى ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول التعريف بالنشاط الحركي المكيف والفصل الثاني التعريف بالإعاقة الذهنية. وتضمن الفصل الثالث القدرات الحركية (التوازن الرشاقة والتوافق الحركي)، أما الباب الثاني فتمثل في الجانب التطبيقي للبحث حيث شمل هذا الباب فصلين يتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وفيه تم تحديد المنهج واختيار العينة الدراسة الاستطلاعية، الأسس العلمية للاختبارات تحديد الوسائل الإحصائية. أما الفصل الثاني فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث للدراسة الميدانية فقد تمحورت مناقشة النتائج في ظل الفرضيات ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة وفي الأخير وضعنا الاستنتاج العام من خلال عرض نتائج هذا البحث بالإضافة إلى الخاتمة وبعض الاقتراحات والتوصيات المتعلقة بموضوع الدراسة.

### 2- مشكلة البحث:

إن الاهتمام بالطفل المعاق إعاقة بسيطة ورعايته وتقديم السبل الكفيلة لتطوير وتنمية قابلياته في القدرات الحركية ، لم تعد مسألة شخصية أو اجتهادية، بل أصبح اليوم علم قائم بحد ذاته يهتم بدراسة الخبرات الحركية والمعرفية والعقلية والبدنية للطفل بجميع جوانبها لأن الطفل هو اللبنة الأولى في البناء التربوي والصحي والاجتماعي لأي مجتمع، ولقد اتجهت معظم دول العالم المتقدم إلى الاهتمام بالطفل المعاق وتنشئته وتهئية الجو المناسب له لكي ينمو طبيعياً في شتى المجالات خاصة من جانب القدرات الحركية ( الرشاقة ، التوازن ) من خلال توفير البيئة الغنية المتمثلة بدور النوادي التي تعمل من خلال برامجها على استثارة دوافع الطفل وتنمية قدراته في تعلم القدرات الحركية وتدفعه للنشاط وتزيد من قدراته الإبداعية والابتكارية في هذا الجانب ( أمجد مسلم مهدي، 2002، ص18).

يعد مفهوم النشاط البدني المكيف من المفاهيم الحديثة للبرامج المقترحة لتنمية القدرات الحركية فهو يمثل أحد الروابط الأساسية بين الطفل المعاق واكتساب هذه القدرات الحركية، حيث أنه يبني على أحدث ما توصلت إليه نتائج البحوث التربوية في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس التعليمي وعلم النفس الرياضي. ونظراً لأهمية الدور الذي يؤديه النشاط البدني المكيف لتنمية القدرات الحركية للطفل المعاق إعاقة بسيطة ( 6- 7 ) سنوات باعتباره هدفاً في حد ذاته، فضلاً على أنه وسيلة تربوية في نفس الوقت، وحيث يرى كيفارت (1987) (Kehart) نقلاً عن سعيد سيجال(1990، ص (157) أن برامج النشاط البدني المكيف هي الاتجاه الحديث التقدمي للطفل المعاق إعاقة بسيطة ( 6- 7 ) سنوات المبني أساساً على الإمكانيات والقدرات الحركية المتاحة لدى الطفل والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية

للطفل وإدراكه الحس حركي وتنمية قدراته وزيادة دوافعه لتحقيق التكيف النفسي له وينادي المختصون في النشاط البدني المكيف بأن تعليم الطفل المعاق في مرحلة (6-7) سنوات يجب أن تبني برامجه أو على الأقل تعدل في ضوء أسس النشاط البدني المكيف لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو، والتعلم في هذه الفترة العمرية للطفل المعاق والتي تتركز بشكل أساسي على حركة الطفل المعاق ويهتم النشاط البدني المكيف بنمو الطفل المعاق إعاقة بسيطة وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه. وفي هذا السياق تحتل مفاهيم النشاط البدني المكيف المقترح لتنمية القدرات الحركية، مكانا بارزا كأحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل المعاق وهذا أهم ما يحتاج إليه الطفل المعاق خاصة المعاقين إعاقة بسيطة. لذا يجب أن تكون البرامج المقدمة في هذه المرحلة (6-7) سنوات متكاملة وتهدف إلى تربية الأطفال المعاقين وإدماجهم في المجتمع خلقيا وجسميا وعقليا، وعليه فإذا لم تهئ هذه البرامج الفرصة لمساعدة الأطفال المعاقين على النمو الحركي واكتساب القدرات الحركية إلى أقصى حد ممكن في هذه المرحلة (6-7) سنوات، فإن ذلك يؤثر على حياة الطفل المعاق وبالتالي يؤثر على تعليمه وتدريبه واندماجه بشكل عام. وتعتبر الحركة إحدى مقومات الحياة للطفل المعاق، فهو لا يستطيع الحياة بدونها كما تعتمد تربية الطفل المعاق وتنمية قدراته الحركية على الحركة، فمن خلالها يتعلم وينمو ويتطور لذلك كان من الضروري التأكيد على أهمية الدور الذي يقوم به النشاط البدني المكيف المقترح لتنمية القدرات الحركية في العملية التربوية وخصوصاً مع الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6-7) سنوات (رشيد عامر محمد عامر، 2004، ص 18).

وتعد القدرات الحركية أحد الموضوعات المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي للإنسان المعاق إعاقة بسيطة لذلك أجريت بحوث ودراسات للكشف عن أحسن الطرق

التي تؤدي للوصول بالإنسان المعاق إلى ضبط قدراته الحركية على أكمل وجه. ويعد اختبار الحركات والتمرينات السليمة وخصوصاً لدى الأطفال المعاقين (6- 7) سنوات عاملاً أساسياً من عوامل نموهم نمواً صحيحاً خالياً من العيوب والتشوهات التي تلحق بهم جراء الحركات غير الصحيحة التي تلزمهم عادة منذ الصغر، لذلك فإن للعمل الحركي له تأثير كبير على تقدم حياتهم وتطورهم مستقبلاً وبناء الشخصية المتكاملة لديهم (حسين علي الجابري، 2006، ص74).

ويعد النشاط الحركي المكيف الممارس من طرف الطفل المعاق إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات من الأسس المهمة في تحقيق النمو المتزن والمتكامل له إذا ما حسن استخدامه، من جهة أخرى يعد النشاط الحركي جزءاً لا يتجزأ من البرنامج العام للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات، وأن تنمية القدرات الحركية والنمو لدى الأطفال المعاقين أساس تطوير حياتهم المستقبلية واندماجهم. وإن الاهتمام بكيفية اختيار وصياغة برامج ونشاطات الأطفال المعاقين يكون تبعاً لخصائص كل مرحلة وخصوصاً الحركية منها يؤدي إلى إتمام حلقة الوصل بين أشد المراحل حساسية في حياة الإنسان والتي هي مرحلة الإعاقة وبين المراحل اللاحقة من حياته والعكس صحيح. وعليه فإن نجاح هذه البرامج والنشاطات يتوقف على نوع النشاط الممارس المخصص من طرف المربي المتخصص والمكان والتجهيزات وكل هذه يمكن أن نطلق عليها الكفاءات الوظيفية لحالات الإعاقة خاصة البسيطة منها (إيمان شاكر محمود، 2003، ص47).

وبالرغم من أهمية برامج النشاط البدني للأطفال المعاقين ومدى أهميته على اندماجهم حركياً ومعرفياً واجتماعياً وإدراكياً ، لكنه لم يحظ باهتمام من قبل المسؤولين والمعنيين بالنوادي الخاصة بالمعاقين وذوي العاهات ، ومما تقدم ورغم أهمية تطوير القدرات الحركية للأطفال المعاقين بطرق تتناسب وإمكانيات الطفل المعاق المختلفة في المرحلة ( 6- 7 ) سنوات ، لكن نجد أن حصة النشاط البدني المكيف في النوادي لا تحقق الأهداف المرجوة لهاته الفئة من المعاقين إعاقة بسيطة حيث أنه ما زال

يدرس بالطرق التقليدية القديمة رغم فائدتها المحدودة في بعض العمليات التعليمية وبتمارين مقيدة ذات تشكيلات محددة كالمشي وبعض القفزات ثم مجموعة من التمارين الحركية من الوقوف في أغلب الأحيان مما يولد الملل والضجر عند الطفل المعاق وعدم التكيف والاندماج مثل أقرانه العاديين دون أدنى استثمار لطاقت الطفل الحركية الهائلة مولدين الإحباط لرغباته وميوله بكل جوانبه المختلفة مبتعدين بذلك عن أهداف درس النشاط البدني المكيف والمقترح في بناء النشء وتطويره، والتي نجدها مشكلة علينا كتربويين وباحثين في دراستها بما يتفق ومتطلبات هذه الفئة من المعاقين من كافة الجوانب والاهتمام ببرامج النشاط البدني للطفل المعاق بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية والنفسية مع التشجيع المستمر لهم، في إطار برنامج بدني علمي مدروس وموجه لتعليم وتطوير قدراتهم الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية وبطرق تدريس حديثة تتخللها بعض التمارين الرياضية المكيفة المقترحة للطفل المعاق تتناسب مع ميوله ورغباته من جهة وتبعد عنه الملل والتعب من جهة أخرى. ونظرا للدور الذي يؤديه النشاط البدني لتنمية القدرات الحركية للطفل المعاق إعاقة بسيطة (6-7) سنوات من خلال القيام بمختلف الحركات للتعبير عن ذاته وتكييفها مع الواقع الذي يعيش فيه و يتجسد هذا تطبيقيا من خلال برامج الأنشطة البدنية المكيفة المقدمة للطفل المعاق وهذا هو الإشكال الذي قادنا إلى اقتراح برنامج نشاط بدني مكيف وهذا بناء على ملاحظة عدة نقائص في محتويات تقديم البرنامج في النوادي بهدف تنمية بعض القدرات الحركية التي يتميز بالطفل المعاق هذه المرحلة (6-7) سنوات وكذا دراسة العلاقة بينهم، وهذه التنمية والتطوير للقدرات الحركية جزء منها يقع على عاتق المربي الذي يعتبر هو المسؤول عن تطوير وتنمية هذه الأخيرة داخل النوادي ومما سبق يتضح لنا أهمية هذه الدراسة، نظراً لأن الدراسات التي أجريت على أطفال النادي لذوي العاهات (6-7) سنوات في البيئة الجزائرية وجدناها لا تحظى بالاهتمام الواسع مقارنة بالمراحل الأخرى وتفنقر إلى تطبيق وتجسيد البرامج المقترحة الخاصة بالنشاط البدني المكيف على الرغم من أهميتها في هذه المرحلة، وذلك نتيجة الضعف الواضح للمربين المتخصصين في النوادي. الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع وهو ما

قاندنا إلى تحديد وطرح مشكلة الدراسة لمعرفة ما مدى تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح على بعض القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6-7) سنوات بمدينة وهران؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

أ. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات أداء القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6 - 7) سنوات؟

ب. هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات أداء القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6 - 7) سنوات؟

ج- هل توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات أداء القدرات الحركية قيد البحث؟

د- هل نسبة التحسن في قياس القدرات الحركية قيد البحث لدى أطفال العينة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للعينة الضابطة؟

3- الفرضيات:

3-1- الفرضية العامة:

البرنامج المقترح للنشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي في تنمية القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة للنادي بعمر (6-7) سنوات.

3-2- الفرضيات الجزئية:

1\* الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات أداء القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6 - 7) سنوات.



2\* الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات أداء القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

### 3\* الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات أداء القدرات الحركية للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

### 4\* الفرضية الرابعة:

نسبة التحسن في قياس القدرات الحركية قيد البحث لدى أطفال العينة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للعينة الضابطة.

### 4- أهمية البحث:

يتناول البحث موضوعا تظهر أهميته في اقتراح برنامج نشاط بدني مكيف على بعض القدرات الحركية ( الرشاقة - التوازن ) للمعاقين إعاقة عقلية بسيطة ( 6- 7 ) سنوات يركز على أسس علمية لعله يساعد على تجاوز بعض الصعوبات التي قد تكون موجودة في تطبيق حصص النشاط البدني المكيف وأن يعمل على تنمية القدرات الحركية خاصة وان هذه الأخيرة تعد احد المتطلبات الأساسية التي لها أهمية كبيرة بالنسبة للطفل المعاق ولهذا سنحاول في هذا البحث إيجاد السبل لمساعدة الطفل المعاق على اندماجه ، بالإضافة إلى تنمية وتطوير القدرات الحركية لديه في جانب الرشاقة والتوازن حتى يتسنى له أن يتكيف بالأخريين العاديين بحرية أكثر ، وتتمثل أهمية البحث في :

1- معرفة تأثير برنامج بدني مكيف مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات الحركية قيد البحث لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

2- تطوير أداء المربين لإعداد الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة وتطوير قدراتهم البدنية والحركية من خلال نموذج لبرنامج بدني مكيف مقترح لتنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين.

3- القضاء على الأعراض الناتجة عن سوء الممارسة اللاعقلانية من حيث تعلم الأبطال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6 -7) سنوات.

4- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي الخاص بهذا الموضوع.  
5 - أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح على بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا إعاقة بسيطة بعمر (6 -7) سنوات وهذا من خلال:

5- تصميم برنامج نشاط بدني مكيف مقترح لمعرفة مدى تطور وتنمية المتغيرات قيد البحث.

6- معرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية وكذا معرفة الفرق في الاختبار البعدي بين العينه الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات قيد البحث.

7- معرفة نسبة التطور والتحسن بين العينه الضابطة والتجريبية.

8- التعرف على تأثير برنامج نشاط بدني مكيف في تنمية القدرات الحركية ( التوافق الحركي - التوازن - الرشاقة ) للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة ( 6 - 7 ) سنوات قيد البحث

9- المقارنة بين تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح والبرنامج التقليدي في تنمية المتغيرات قيد البحث.

### 6- أسباب اختيار الموضوع:

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو خصوصية هذه المرحلة وأهميتها في تكوين شخصية الطفل المعاق وذلك من أجل تأكيد دور البرامج البدنية الرياضية في تنمية القدرات الحركية ومن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل السابقة في مجال البرامج التعليمية للقدرات الحركية فقد لاحظنا ان الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بأطفال المعاقين ( 6- 7 ) سنوات ، حيث أصبحت برامج النشاطات البدنية المكيفة الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة ورفع مستواهم في القدرات الحركية ( الرشاقة - التوازن ) لأن هذا السن يطلق عليه بالسن الذهبي في إعداد وتنشئة الأفراد وتصديقا بصحة الفرض القائل بأن الاهتمام بالأطفال المعاقين في هذه المرحلة ( 6- 7 ) سنوات هم القاعدة الأساسية التي تساعد في خلق أفراد معاقين إعاقة بسيطة متكيفين مع الواقع المعاش ، وأقرانهم العاديين في بعض القدرات الحركية لهذه الفئة ، وإن الاستثمار في قدراتهم الحركية يعتبر خزاناً يمكن الاستفادة منه في مختلف المراحل الآتية الخاصة بهذه الفئة ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً .

وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية برامج الأنشطة البدنية المكيفة المقترحة في تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن) لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

7- التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

7-1- النشاط البدني الرياضي المكيف:

7-1-1- التعريف الاصطلاحي: يشير "عمر بدران" أن النشاط الرياضي بأشكاله "هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة ايجابية، فردي أو جماعي وفقا لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات بدنية، عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة. (ياسين، 2007، صفحة 54)

ويعرفه كل من "Jackson.Morrow. Hill" (2004) بأنه كل ألوان النشاط البدني والحركي التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء فترة الراحة. (Hill, 2004, p. 22)

7-1-2- تعريف إجرائي: هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الشخص في النوادي والجمعيات الرياضية.

7-2- القدرات الحركية:

7-2-1- تعريف القدرات الحركية:

يستخدم مصطلح القدرات الحركية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناتها (الرشاقة والتوازن والتوافق).

7-2-1-1- تعريف التوازن:

إن المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة (قاسم لزام صبر، 2005، ص95).

7-2-1-2- تعريف الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أوفي الهواء، ويعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة

وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير جونسون ونيلسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 118).

### 7-2-1-3- تعريف التوافق:

يمكن تعريف التوافق بأنه قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد (محمد صبحي حسانين، 1989، ص 145). أو هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كذلك قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد (ريسان) مجيدخريبط، 1989، ص (163).

7-2-2- تعريف إجرائي: القدرات الحركية تعبر عن مختلف الصفات الحركية من سرعة ورشاقة ومرونة وتوافق حركي وتوازن التي يكتسبها الفرد من أجل أداء حركات مختلفة.

7-3- البرنامج:

7-3-1- تعريف البرنامج: البرنامج هو مجموعة الوحدات التعليمية التي يشتمل عليها البرنامج التدريبي المقترح وعددها (24) وحدة تعليمية كل وحدة تعليمية ينجز مضمونها خلال 45 د.

7-3-2- التعريف الإجرائي: هو ما يقوم به الأطفال عند ممارسة الألعاب والأنشطة المحددة في البرنامج وهي تتضمن أنشطة حركية موجهة وتنفذ وفق خطة محددة تبدأ بالاستماع والتفاعل مع الموقف التعليمي الذي يعززه المعلم بهدف استثارة التفكير وتحريك العواطف نحو اللعبة أو الموقف المثير وبعد ذلك يسمح للأطفال بكل حرية التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم من خلال استجاباتهم واستيعابهم للعبة وإتقانها.

فهو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية التي يسطرها الأستاذ من أجل الوصول لهدف تربوي.

### 7-4-4- المعاقين إعاقة بسيطة:

7-4-1- الإعاقة العقلية: الإعاقة بشكل عام والإعاقة العقلية بشكل خاص ظاهرة لا تعترف بالحدود الاجتماعية ويمكن أن تتعرض لها على حد سواء الأسر الفقيرة والغنية، المتثقفة والأقل ثقافة، ...

إنها بحق ظاهرة استرعت بدرجات متفاوتة اهتمام مختلف الفئات الاجتماعية على اختلاف درجاتهم العلمية والمهنية، مما أدى إلى التباين في فهم الظاهرة، حيث حاول الأطباء تفسيرها وفقا لإطارهم المرجعي، بينما حاول المختصون الاجتماعيون تفسيرها وربطها بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية في الأسرة والبيئة المحيطة، وكذلك فعل علماء النفس والتربية حيث انطلقوا في تفسيراتهم من خلفياتهم الأكاديمية والمهنية وقدموا العديد من التفسيرات القائمة على النظريات السيكولوجية والتربوية المختلفة، لذا فمن الصعب الوصول إلى تعريف دقيق وشامل للإعاقة العقلية والذي يلاقي قبول مختلف الفئات العلمية والمهنية، وقد يكون من المناسب استعراض أبرز التعريفات المختلفة للإعاقة العقلية وصولاً إلى التعريف الذي نعتبره أكثر قبولاً من سواه.

### 7-4-2- الإعاقة العقلية البسيطة:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 55-70 درجة، كما يتراوح العمر العقلي لأفرادها في حده الأقصى 6 - 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 قادرين على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة، أو نوادي ويمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة والحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية.

### 7-4-3- التعريف الإجرائي:

الإعاقة العقلية هي " حالة النمو العقلي المتوقف أو غير المكتمل ناتجة عن مرض أو إصابة قبل المراهقة، أو ناشئة عن أسباب وراثية " (الشناوي، 1997، صفحة 35).

### 8 - الدراسات السابقة والمثابفة:

سنعرض أهم الدراسات والبحوث السابقة والمثابفة التي تتقاطع مع بحثنا في أحد متغيراته على الأقل:

8-1- دراسة " مرنيز آمنة ( 2012 ) : بعنوان " أثر برنامج تروحي مقترح في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية للمتخلفين عقليا " استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المركز الطبي البيداغوجي ( 16 ) طفلا من الأطفال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم ( 10 - 12 ) سنة من الذكور ثم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد استخدمت الباحثة اختبارات التعامل مع الأداة ( رمي الكرة لأبعد مسافة واختبار تمرير الكرة مع الحائط بالقدم ) كأداة قياس وخلص البحث إلى أن البرنامج التروحي المقترح أثر إيجابيا في تطوير المهارات الحركية الأساسية على العينة التجريبية . (آمنة ، 2012).

8-2- دراسة " بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك " ( 2009 ) : بعنوان " أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من ( 5 إلى 6 ) سنوات هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية ( المشي ، الجري ، الوثب ، اللقف ، الرمي ) ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وعينة الدراسات تكونت من ( 30 ) طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين ( 5 و 6 ) سنوات، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية وهذا التحسن في مستوى أداء الحركات الأساسية يعزي لبرنامج الألعاب التعليمية المقترحة (الحايك ، 2009)

8-3- دراسة نايف الحميدي حمد العنزي (2004) : " فعالية الخطة التربوية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقلياً في منطقة تابوك في السعودية " هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقلياً، في منطقة تابوك بالسعودية ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (60) طفلاً ذوي إعاقة بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة تتراوح أعمارهم بين (6-15) سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تطبيق مناهج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من الروسان في البيئة الأردنية من أجل قياس مستوى الأداء ، يتضمن مناهج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين 12 في مجملها المهارات الحركية الأساسية مهارة التحكم بحركة الرأس مهارات الدحرجة ، مهارات المشي ، مهارات الهولة ، مهارات الوثب ، مهارات الحجل ، مهارات التقاط الكرة ، مهارات رمي الكرة ، مهارات ركل الكرة، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.05 ) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفق الخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الإعاقة التي هي قيد الدراسة ، ومن خلالها توصل الباحث إلى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقلياً ذوي الإعاقة الخفيفة والمتوسطة ( العنزي،2004) .

8-4- دراسة تاجي قاسم (2004): عنوانها " فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، يهدف البحث إلى تحديد فاعلية برنامج تروحي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ( قبلي- بعدي) على عينة قوامها (30) طفلاً بمحافظة الإسكندرية بمصر حددت نسبة الذكاء (50-70) عمرهم بين (11-14) سنة خلص البحث إلى أن البرنامج التروحي له تطوير بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم وأن للبرنامج التروحي المقترح تأثيراً إيجابياً



على تحسين بعض المهارات الحياتية والنفسية الحركية ، ويوصي الباحث على تطبيق البرنامج التروحي المقترح. (ناجي،2004).

**9-التعليق على الدراسات السابقة :** من خلال الدراسات السابقة والبحوث المشابهة توصلنا إلى أن جل الدراسات والبحوث السابقة تناولت متغير المهارات الحركية الأساسية كانت تخص الأطفال العاديين ما قبل المدرسة ، القليل منها عالجت هذا المتغير مع فئة المعاقين عقلياً بصورة سطحية ، حيث أن البرامج التي تم الاستعانة بها لا تختلف كثيراً عن البرامج الموجهة للعاديين، ورغم هذا استفدنا كثيراً من البحوث السابقة والدراسات المشابهة من عدة جوانب منها بناء أدوات المعالجة الإحصائية المستعملة ، المنهج المستخدم ، وأهم النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسات، حيث تأكد جل الدراسات على أهمية النشاط الحركي ودوره الإيجابي في تنمية وتطوير المهارات الأساسية الكبرى لدى الأطفال .

### 10 - الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات السابقة والأبحاث العلمية، فقد استفاد الباحث منها ما يلي:

1- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب إتباعها في البحث من خلال بناء الإشكالية والفرضيات.

2- تحديد المنهج العلمي المناسب لطبيعة هذه الدراسة، وهو المنهج التجريبي والتصميم ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية.

3- تحديد عينة البحث بما يتناسب مع طبيعة الدراسة، وهم النوادي لذوي العاهات (6-7) سنوات.

4- تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب البحث من خلال المعالجات الإحصائية المناسبة لأهداف الدراسة في الجانب التطبيقي للتأكد من صحة الفرضيات.

- 5- تحديد زمن البرنامج المقترح وزمن الوحدة التعليمية.
  - 6- كيفية الحصول على البيانات والاختبارات لقياس متغيرات البحث.
  - 7- الاستعانة بنتائج الدراسات السابقة في عرض الجداول الإحصائية وتحليل ومناقشة نتائج هذه الدراسة.
  - 8- اختيار الوسائل والأدوات المناسبة في جمع البيانات مثل اختبارات القدرات الحركية للأطفال (6-7) سنوات للمعاقين إعاقة بسيطة.
  - 9- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم وتحديد الاختبارات الخاصة لعينة البحث من حيث المدة والزمن الاختبار والتعليمات الخاصة لتنفيذ الاختبار لكل قدرة حركية مننقاة.
  - 10- طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير هذه القدرات باستعمال الطرق والوسائل الحديثة.
  - 11- مقارنة نتائج البحث الحالية مع مختلف نتائج البحث السابقة.
- مما سبق نرى أن معظم هذه الدراسات أجريت بهدف التعرف على تأثير برامج نشاط بدني مكيف مقترح باستعمال مختلف الطرق سواء كانت بالألعاب الرياضية الصغيرة أو الحركات الرياضية أو بالمحطات أو بالقصص الحركية على تطوير وتنمية القدرات الحركية والقدرات الإدراكية الحركية لأطفال النادي لذوي العاهات (6-7) سنوات.
- وعلى ضوء ما سبق تظهر الحاجة إلى هذه الدراسات بهدف التعرف على تأثير برنامج نشاط بدني مكيف تربية مقترح على تنمية بعض القدرات الحركية لدى أطفال النادي (6-7) سنوات".

# الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

المكيف

تمهيد:

إن الأطفال المعاقون عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فرص اللعب والترويح، إذ يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه، وإشراف راشد عطوف يقوم بتربيتهم ورعايتهم، ويعتبر التربية الرياضية النشاط الإيجابي المناسب لقدراتهم، خاصة بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالتربية الرياضية المكيفة (المعدلة) لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية لهذه الفئة.

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي لدى المتخلفين عقليا دراسة تحليلية حيث:

**1- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا:**

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية المكيفة أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان، نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد، فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة والإطار العلمي من جهة أخرى، والذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية والأنشطة الرياضية المختلفة.

وفي السنوات الأخيرة تعددت المفاهيم والألفاظ التي تصف التربية الرياضية الترويحية، فمنهم من ينظر إليها حسب تأثير شخصية الفرد واتجاهه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، خلال مراحل التعلم المختلفة، وأطراف أخرى يرى أنها تكمن في الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ.

لذا ضرورة تحديد هذا المصطلح أمرا واجبا لفهم أكثر لمحتوى وأهداف التربية الرياضية المكيفة والفوائد التي تعود من خلالها على حياة الفرد المختلفة، ومن ناحية أخرى تحديد هذا المصطلح يسمح لنا بتصنيف مختلف النشاطات الرياضية ودعم ممارستها لضمان تحقيق أهداف النظام التربوي الشامل.

يشير "Lombascar" و"كلوس" Klaus إلى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط والتعلم الجيد وان المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة والاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

ويرى فرويل أن التربية الرياضية هي مرآة للحياة، تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تخدم دائما غرضا ما، فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاساً لاستعداداته وقدراته الاخلاقية. (خطاب، 1998، صفحة 66).  
أما أرسطو فيرى أن من أهم أهداف التربية الرياضية، هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم واستثمارها بطريقة إيجابية ومفيدة (الحماحي، 1997، صفحة 122).

ومن خلال هذه المفاهيم يمكننا أن نقول إن التربية الرياضية الترويحية، هي جزء من النظام التربوي الشامل وتهدف إلى بث وتنمية الاتجاهات والميول أن يمكن لها إعداد الفرد لاستثمار وقت فراغه بإتقان وحكمة.

#### 2-1- أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا:

إن الأطفال المعاقين عقليا يحتاجون أكثر من غيرهم إلى فرص اللعب الابتكاري وذلك لبعدهم عن جو المنزل والأسرة المشبع بالعطف والحنان فهم يحتاجون إلى مكان يلعبون فيه وإشراف راشد عطوف، ويمكن بواسطة اللعب مساعدة الطفل المقيم في المستشفى أو في المراكز التربوية على أن يصبح عضوا نافعا في جماعته.

لقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي في تربية المتخلفين عقليا هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات أوقات الفراغ وتشجيعهم على الترويح واستغلال أوقات الفراغ، وهو ما يعود عليهم بفوائد حسية حركية (جسمية)، اجتماعية، تربوية، محضة.

#### 1-2-1- تنمية المهارات الحسية الحركية:

لما كانت القدرات الحسية الحركية ضرورية لتأدية النشاطات الحياتية اليومية، فإن العجز في هذا الجانب يؤثر على المظاهر الحياتية المختلفة إذ تعمل على كبح النضج

العصبي، لذا تختفي الانعكاسات الحركية الأولية لان حركة الإنسان تعتمد على التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي والتي تتمثل في المشي والجري والوثب..... الخ (البواليز، 2009، صفحة 85).

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب ان تقدم التربية الرياضية عبر برامجها اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية والمهارة الحركية والتي لها أبعاد كثيرة منها:

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ومنشط الترويح.
- المهارات الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارات الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارات الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- المهارات الحسية تمكن الفرد من تعميق التأزر البصري والتميز باللمس والسمع والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي (روبي، 1995، الصفحات 152-153).

#### 1-2-2- تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية:

من بين الخصائص الاجتماعية المعروفة والتي يتميز بها الأطفال المعاقين عقليا ضعف القدرة على التكيف الاجتماعي ونقص الميول والدوافع والاهتمامات وعدم تحمل المسؤولية والانسحاب من المواقف والعدوانية أحيانا.

أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية، فيتميزون بعدم الاتزان الانفعالي وعدم الاستقرار النفسي والهدوء وأحيانا سرعة وبطء الانفعال ومستوياته، والتربية الرياضية هي مسألة حيوية للمعوقين من حيث إعادة تكيف هؤلاء مع المجتمع، فهي تعتبر أفضل وسيلة لتطوير قدرات المعوقين من حيث المشاركة الفعلية في الأنشطة المختلفة. (العوامل، 2000، صفحة 63)

فالتربية الرياضية وفلسفتها الحديثة ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وإنكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضة فلسفة لشعوبها وأرسلت دعائمها على هذا المفهوم.

هناك عدة أهداف شمولية تسعى التربية الرياضية والترويحية لتحقيقها في تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية للمتخلفين عقليا منها:

- مساعدة الفرد على تكييف سلوكه، ومحاولة إعادة تربيته اجتماعيا.
- تكسب الطفل مهارات اجتماعية تساعد على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كما تنمي الجرأة والتعاون، والتحكم في النفس.
- تنمية شخصيته وثقته بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (محمود، 1982، صفحة 23).

#### 3-2-1 - تنمية المهارات المهنية:

إن إعداد الشخص المعوق عقليا لتحمل المسؤولية والعيش يتطلب تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المهني المناسبة والذي يشمل التعريف بعالم العمل والمهن ومتطلباتها، واكتساب الأنماط السلوكية المناسبة. وتلعب الأنشطة الرياضية دورا أساسيا في إعداد الطفل المعاق عقليا للحياة ودمجه اجتماعيا ومهنيا وذلك عن طريق تنمية قدراته في حدود إمكانياته واستعداداته للتأهيل المهني، واستغلال هذه القدرات والتركيز عليها وبالتالي تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع، وإتاحة الفرصة أمامهم للإبداع والإنتاج (مرسي، 1990، الصفحات 63-64).

#### 4-2-1 - تنمية مهارات التواصل:

إن نسبة كبيرة من الأطفال المعاقين عقليا تعاني من مشكلات في التواصل الفعال مع الأشخاص الآخرين، فمنهم من لا يستطيع التواصل لفظيا، ومنهم من يستخدم أساليب بدائية في التعبير، ومنهم من يواجه صعوبات حقيقية في اللغة الاستقبالية نتيجة التخلف في النمو اللغوي وبالتالي صعوبة في قدرتهم على التعبير عن أنفسهم وفهم الآخرين، والمهارات التي يمكن إن يكتسبها الطفل المتخلف عقليا من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في:



- تنمية مهارات التواصل اللغوي الشفوي أثناء أداء الألعاب المختلفة والتي تتطلب إشراك الأطفال في أدائها عن طريق تبادل الألفاظ المختلفة.
- تنمية الحواس التي يتلقى الطفل عن طريقها تأثير المحيط والمعلومات عن البيئة، وتبادل الخبرات مع المشاركين في اللعب (خطاب ح.، 1964، الصفحات 19-20).
- وبصفة عامة لا تختلف أهداف التربية البدنية عند هؤلاء الأطفال عن أهدافها عند الأطفال الأسوياء وهي تكوين المواطن الصالح ويمكن تحقيق ذلك بمراعاة ما يلي:
  - العمل على تحسين أو إزالة المعوقات المختلفة التي تحول دون توافق الطفل الفردي وتكيفه الاجتماعي والتي تجعل مهمة تعليمه وتدريبه المهني صعبة.
  - مساعدة الطفل على اكتساب اللياقة البدنية، وذلك عن طريق تحسين العمل العضلي للمجموعات العضلية وتنمية الاتزان الوظيفي بين أجهزة الجسم مع العناية بالقوام.
  - تصحيح الانحرافات الميكانيكية حتى تتاح لأجهزة الجسم فرصا لأداء وظائفها كاملة.
  - تنمية الاتجاهات السليمة نحو الصحة الشخصية والنشاط البدني وتكوين عادات خاصة بذلك (زكي، 1965، صفحة 107).
  - دفع الفرد المتخلف عقليا إلى العمل في حدود إمكاناته وقدراته وذلك عن طريق تنظيم برامج خاصة له في نطاق طاقته الوظيفية وقدراته البدنية.
  - إتاحة فرص النمو الاجتماعي عن طريق الأنشطة الرياضية والترويحية الملائمة لأعمارهم وميولهم.
  - اكتساب خبرات تعليمية عن طريق المواقف التي تنشأ في اللعب الجماعي لأنها قريبة من الحياة العادية
  - تضمن عوامل الأمن والطمأنينة والثبات نتيجة لتحسن الحالة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة على مطالب الحياة اليومية الاعتيادية.

- الابتعاد عن العزلة والكآبة المصاحبة للإعاقة (حسن، 1977، صفحة 72).

## 2- أغراض النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا:

يلتمس الطفل ذو العيب البدني مساعدة الناس له لاكتساب قسط من التربية العامة، والواجب أن تتاح له كل الفرص الفعالة لتحقيق هذه الأهداف، والواقع أن هؤلاء الأطفال أكثر احتياجا من غيرهم للخبرات التربوية، والى النشاط الايجابي المناسب لقدراتهم والمشابه بقدر الإمكان مع ما يمارسه أقرانه حتى يأخذ مكانه في المجتمع، ومحاولة تدريبه على وقاية نفسه وتحقيق ميوله بطريقة تعاونه على اكتساب مهارات في الألعاب، يضاف إلى ذلك ما يحصل عليه من قيم سيكولوجية وفوائد اجتماعية وعقلية وحركية والعمل الوظيفي للأجهزة وازدياد قدرته على ممارسة النشاط الترويحي(حسن ح.، 1964، صفحة 62).

إن للتربية الرياضية أغراض عديدة منها النمو العقلي والنمو الحركي والنمو البدني والنمو الاجتماعي العاطفي، حيث أن ممارسة المعوق للفعاليات والأنشطة الرياضية تحقق له هذه الأغراض.

## 1-2 - غرض النمو البدني:

بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعتري جسم الكائن الحي، غايتها اكتمال النضج ودوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد (دواشين، 1996، صفحة 10).

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب.

وتلعب الفعاليات الرياضية التي تشمل العضلات الكبيرة دورا هاما في بناء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي.

فالشخص المعاق الذي ينعزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الأنشطة الرياضية، سينتج عنه خوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل.

لذا فإن ممارسة المعاق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات، وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فإن التربية الرياضية كفيلة بالنمو وبناء الشخص المعاق وتأهيله تأهيلاً سليماً، كي يصبح قادراً على العمل والإبداع.

كما أن النشاط الرياضي يكسب الجسم مرونة وقوة ورشاقة وزيادة التحمل والتوافق العصبي وتقوية أجهزة الجسم العضوية الداخلية.

وتساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاية أكبر دون أن يبلغ مرحلة التعب والإعياء بسرعة وهذا له أثره الكبير على شخصية الفرد وحياته المستقبلية.

## 2-2 - غرض النمو الحسي الحركي:

يقصد بالنمو الحركي نمو حركة الجسم وانتقاله مثل الكتابة والقراءة والسمع والبصر وغير ذلك مما يلزم أوجه النشاط المختلفة في الحياة. (راتب، 1982، صفحة 55)

كما يقصد بالنمو الحركي، أداء الحركات والفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن وبرشاقة وكفاءة عالية وهذا يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي والعضلي للشخص المعاق، وهي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاماً على الفرد المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والأقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة

المدى في المفاصل وتقوي أجزائه المختلفة باتزان وتتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة، كما أن عدم حركة الأجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة على العمل الحركي مهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق.

### 2-3- غرض النمو العقلي:

تسعى التربية الرياضية إلى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها المعوق لقضاء وقت الفراغ وإنما يعد جانبا أساسيا في العملية التربوية فهي تسعى لزيادة قابلية الفرد المعوق واكتسابه المعلومات المختلفة.

ولكي يتعلم مهارة رياضية معينة أو لعبة ما فإنه يجب أن يستعمل تفكيره الخاص ونتيجة لهذا الاستعمال تحدث المعرفة لتلك المهارة أو الفعالية. كما أن ذلك يقوده إلى استعمال التوافق العضلي العصبي.

خير مثال على سبيل التفكير، فاللاعب المعوق إضافة إلى المجهود البدني الذي يستعمله فإنه بحاجة إلى المجهود العقلي والتصرف في اللحظات الحاسمة واستعمال تفكيره لكي يكون دقيقا في إصابة الهدف أو في تمرير الكرة والتخلص من الخصم.

كما أن معرفة القوانين الخاصة بتلك اللعبة وخططها وفنونها تجعله قادرا على الإبداع أكثر وما من رياضة يمارسها اللاعب إلا ومرتبطة بمدى استعمال تفكيره وذلك من أجل أن يكون الهدف واضحا للوصول إلى النتيجة الايجابية.

إذن إن المعرفة التي يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة إليه لأنه إذا لم يكن هناك معرفة أو خبرة سابقة فإنه يصعب بناء القرارات الصحيحة ومن ثم يكون أمرا مستحيلا (ابراهيم م.، الالعاب الرياضية للمعوقين، 1997، صفحة 108).

وتعتبر التربية الرياضية وسيلة من وسائل الاسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة الهادئة إذ تخفف كثيرا التعب العقلي والإجهاد العضلي والعصبي (خطاب م.، 1965، صفحة 57).

#### 4-2- غرض النمو الاجتماعي:

إن من أغراض التربية الرياضية مساعدة الشخص المعوق للتكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها، حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

والتجارب تدل على أنه كلما انغمر في أداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في أدائها أكسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه العادات الاجتماعية المرغوبة. فممارسة الألعاب الرياضية المختلفة تنمي به الثقة بالنفس والتعاون والإقدام والشجاعة فضلا عن شعوره باللذة والسرور للوصول إلى النجاح عن طريق الفوز، كذلك تساعده في تنمية الشعور نحو الجماعة (الانتماء) ونحو الحياة الرياضية والذي يساعد في نمو المعوق ليكون مواطنا صالحا يعمل لمساعدة مجتمعه.

كما أن للمجتمع والبيئة والأسرة والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعوق، ولذلك فإن نظرة المجتمع إليه ضرورية ولها أهدافها وممارساتها.

إن العناية اللازمة التي يجب أن نوجهها للمعوقين هي ليست أن نقيم لهم مراكز للتفوق، وإنما غايتنا المثلى هي إعادتهم للمجتمع وتأهيلهم للحياة المشتركة وتكيفهم مع المجتمع، إضافة إلى ذلك فإن التربية الرياضية تعمل على تحقيق الأهداف التالية:

- تنمية المواهب والقدرات الشخصية للفرد المعوق.
- غرس القيم الخلقية والسلوكية.
- تنمية العلاقات الاجتماعية.
- إعادة الاتصال بالمجتمع من خلال اللقاءات الرياضية الداخلية والخارجية.
- تنمية الميول النفسية والقدرات العقلية.

- تربية الصفات الحميدة في الإنسان المعوق كالإرادة والشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس وتطبيق النظام والملاحظة الدقيقة.
  - تسعى إلى تكوين الصداقات والأخوة والعمل المشترك.
- ومن هذا تعد الممارسة الرياضية مهمة للمعوقين بما يفوق أهميتها للأصحاء.
- 2-5 - غرض علاجي:

تعد الممارسة الرياضية للمعوقين وسيلة طبيعية للعلاج على هيئة تمارين علاجية تأهيلية، وكأحد المكونات الهامة للعلاج الطبيعي، والتي تساهم بدرجة كبيرة في استعادة اللياقة البدنية للمعوق، مثل استعادته للقوة العضلية، والتوافق العضلي العصبي، العمل، السرعة، المرونة، وبالتالي استعادته لكفاءته ولياقته العامة في الحياة.

كما تساهم تلك التمارين في تغلب المعاق على ما يصادفه من إرهاق عضلي خاصة في بداية المرحلة التأهيلية.

إن الاشتراك في الأنشطة الرياضية تساعد على الإقلال من ارتفاع ضغط الدم، والمعروف أنه القاتل الصامت الذي ليست له أعراض ظاهرية، وكذلك الإقلال من مستوى الجلوكوز في الدم واحتمال التعرض لمرض السكر مستقبلاً وتساعد هذه الأنشطة كذلك على الإقلال من كمية الدهون في الجسم والاحتراق الداخلي مما يقلل للتعرض للسمنة مستقبلاً.

كما أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية والترفيهية ساعد في الإقلال من الانفعال والمشكلة الكبرى التي تواجه كبير السن هي سهولة شرح وكسر العظام، وينطبق هذا على الشخص الخاص الذي لم يتحرك كثيراً أثناء السنوات الأولى لحياته.

## 2-6- غرض ترويجي وجداني:

تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق، كما تشكل جانباً مهماً من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية والمملة

كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومنتفسا للضغوط، كما نجد الشخص الرياضي أكثر تحمسا لعمله وأصدقائه من غيره، كما يضيف النشاط الترويحي للفرد المرح والسرور والاستمتاع وشعوره بالاستجابة لعواطفه، وبصفة عامة الترويح حاجة إنسانية لا بد منها (خطاب م.، 1965، صفحة 58).

### 3- التربية الرياضية للمعاقين عقليا

تعد التربية الرياضية جزءا مهما من التربية العامة وهي جد أساسية في رعاية المتخلفين عقليا.

#### 1-3 - أهداف التربية الرياضية للمعاقين عقليا:

- لخص وأوضح أهداف للتربية الرياضية كل من "دانيال وويليام" كما يلي:
- يكتسب المعاق التوافق الحركي كالوقوف والمشي والجلوس والحركة بأنواعها المختلفة وفقا لمتطلبات الحياة.
  - يكتسب مهارات اجتماعية تساعده على التفاعل مع الجماعات واللعب مع الأفراد، كما تنمي الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الألعاب الجماعية.
  - تنمي المهارات الحركية والمهارات الدقيقة لليدين، كما يجب أن تتنوع تلك المهارات لمقابلة الحاجات العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية.
  - تعالج الانحرافات القوامية والقدرة على الاسترخاء، وتكسبه قواما معتدل إلى حد ما.
  - تنمية شخصيته وثقته بنفسه وذلك بالنجاح في أداء التمارين وممارسة الأنشطة البدنية.
  - تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المرافق العامة المختلفة سواء كان ذلك في المدرسة أو المجتمع.
  - تنمية العادة أو العادات والاتجاهات الصحية السليمة.
  - تنمية قدراته في حدود إمكاناته واستعداداته للتأهيل المهني.

3-2- تخطيط برنامج التربية الرياضية

إن إدارة ألعاب المعاقين عقليا في كل جزء من أجزائها تتطلب الحرص في تنظيم وهذا دور أخصائي في النشاط البدني المكيف، والهدف الحقيقي من برنامج الأنشطة الرياضية أن يستمتع بها الطلاب وتعطي لهم الخبرة عندما يقومون بأداء حركاتها ببراعة فائقة بالإضافة إلى أن هذه الألعاب تعتبر بؤرة خلق هذه البرامج.

ولتنظيم البرامج وخصوصا التي توجد في البلاد الفيدرالية تؤخذ ضريبة محلية وتعد البرامج بصورة جوهرية في إيضاح الحالات المعتدلة لكي تنمو البرامج وتتطور.

والسؤال الجوهرى الذي نجيب عليه لهذه الحالات هو لماذا تقدم هذه البرامج والأنشطة لهذه الفئة الخاصة؟ هذا السؤال هام يجب الإجابة عليه بوضوح، حيث بإمكان للوالدين ومسؤولي المدرسة والمربين النفسانيين والعامه فهمه، إن المؤيدين لفكرة التربية الرياضية للمعاقين عقليا غالبا ما يبرؤون حركاتهم ويحيطونها بالذكاء والإحسان والثقة بالنفس والقدرة الجيدة بالإضافة إلى تطور اللياقة البدنية، بالرغم من أن البحث عن الأدلة المحددة التي تؤيدها فإننا نقدم بعض الاقتراحات في تنمية التربية الرياضية، والتي تكسبهم تعلم بعض الألعاب وبعض الأنشطة الأخرى.

ومع ذلك فإننا يجب أن نؤكد أن المساعدة الوحيدة التي يمكن تقديمها للمعاقين عقليا هي ممارسة التربية الرياضية، هذا ومن الواضح أن الشباب الذين أقاموا تدريبات في اللياقة البدنية ومارسوها بجدية أصبحت لياقتهم أفضل من ذي قبل وكانت برامج التربية الرياضية تساعدهم في ذلك.

والأشخاص الذين لديهم الخبرة في التربية الرياضية غالبا ما ينجحون بالثقة في أنفسهم وتزداد روحهم المعنوية، وبالتأكيد فان المهارة تنمو لديهم، وفي الوقت المناسب يتلقى المتخلفون عقليا ذلك، ولكن بشروط في الوزن والمقاس والألعاب المناسبة والألوان وانه لمن المهم إن التربية الرياضية تعلمهم الوعي والتدريبات والأنشطة التي يتعلمها المتخلفون.



والمنهج الدراسي وخاصة التربية الرياضية يجب أن تكون مناسبة لجميع الأشخاص لمنحهم الكفاءة الشخصية، وخاصة المعاقين عقليا. وبالتأكيد فإن البرامج تسهم بشكل كبير في المهارة لكل الأشخاص على سبيل المثال فإنها تقوي الترابط للأنشطة الرياضية المتشابهة وزيادة مدى الإدراك والذي ينمو ويتطور، لهذه الأسباب فإن مسؤولي المدرسة والوالدين والمربين سوف ينشطون طلبات المساعدين من خلال آلة التطور الخاصة، ولكن لسوء الحظ في الماضي لم يكن يوجد عندهم المتخصصين التعليميين الذين لهم الخلفية الكافية في مهارات التطور.

### 3-3- أسس تدريس التربية الرياضية للمعاقين عقليا

إن أساليب تعليم المعاقين عقليا كثيرة، ومن الصعب تعميم التعليمات التي تساعد في تدريس أنشطة التربية الرياضية للمتخلفين عقليا وهذه بعض الأسس العامة:

1- يراعي اعتبار كل فرد في المجموعة قائما بذاته، ولذا يجب اختيار مجموعة من الألعاب لتدريسها في كل حصة.

2- اختيار أنشطة تتناسب وحاجات المعاقين عقليا وقدراتهم ومراعاة ذلك أثناء الممارسة.

3- اختيار أنشطة تتناسب ومستوى ذكاء الأفراد لكل مجموعة منهم، ولا يحتاج إلى عمليات عقلية بحيث يتحقق من خلالها فرص النجاح.

4- يجب عدم إغفال قدرات المتخلفين عقليا ومراعاتها أثناء ممارستهم النشاط.

5- يجب تنمية المهارات الترويحية التي تساعد المتخلفين عقليا على التفاعل مع الآخرين.

6- يجب اختيار مهارات بسيطة لتنمية المهارات الحركية في إعطاء تعليمات بسيطة وقصيرة وعدم الإطالة في الشرح اللفظي حتى لا ينصرفوا عن الاهتمام بالتعليم.

7- اختيار الألعاب والمهارات التي تتحدى قدراته والتي تحرره من الخوف من اللعب مع إعطائه الفرصة للنجاح في هذه الألعاب.

- 8- يجب تعليم الطفل كيف يلعب، وهذا يعني أن التربية الرياضية مسئولة عن تنمية المهارات الحركية التي هي أداة اللعب.
- 9- يجب مراعاة الأمن والسلامة في اختيار الأنشطة والألعاب للمعاقين عقليا واستخدام الأدوات الثابتة على الأرض والمصنوعة من مواد غير صلبة.
- 10- يجب التحلي بالصبر والمثابرة خصوصا مع أطفال شديدي التخلف واستخدام أسلوب المدح والتشجيع دائما.
- 11- يجب استعمال النموذج الجيد والمثيرات السمعية والبصرية في تعليم المتخلفين عقليا خاصة شديدي الإعاقة.
- 12- يجب إعطاء فترات راحة أثناء التدريب خصوصا عند تعليم المهارات الحركية.
- 13- يجب مراعاة الأسس العلمية والفسولوجية بحيث تكون الوحدة التعليمية متكاملة وتشمل الإعداد البدني والنشاط التعليمي والتطبيقي.
- 14- يجب تجزئة المهارات الحركية ثم إدماجها لكي تؤدي المهارة بالشكل الحركي المطلوب، كما أن التكرار في الأداء يثبت المهارات بحيث تؤدي بصورة آلية.
- 15- يجب استخدام أدوات وأجهزة متنوعة في الشكل واللون ذات أحجام مختلفة، كذلك بفضل مصاحبة الموسيقى للتمرينات أثناء الأداء لتنمية الكفاءة الإدراكية الحركية.

### 3-4 المهارات الأساسية في التربية الرياضية للمعاقين عقليا

من المهارات التي تتلاءم والمهمة للمعاقين عقليا هي التي تتجاوز وقدراتهم العقلية وتتمثل خصوصا في المشي، الجري، التسلق، الوثب، المشي الرياضي، الرقص والرمي واللقف "القبض" والجدول التالي يوضح اقل مستوى يمكن تأديته وأعلى مستوى يمكن للمعاق عقليا الوصول إليه.

### 4- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا:

تعرفنا في الفصل الأول من هذا البحث عن التخلف العقلي، أسبابه ودرجاته الصفات الحركية له وسنورد هنا بعض الأنشطة والتمرينات البدنية التي تتناسب مع المتخلفين

عقليا لعلها تساعد القائمين على الأنشطة الرياضية في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الإعاقة.

وعموما الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الإعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الأنشطة الرياضية والتمرينات ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين إلى خمس سنوات عن الأسوياء وبالتالي ممكن برمجة الأنشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب أعمار 6 أو 7 سنوات (العوامل، 2000، الصفحات 64-65).

تهدف تلك الأنشطة إلى تنمية الإدراك الحسي الحركي والمحافظة على النواحي الجسمية، وتنمية اللياقة البدنية لهم، وعادة ما تكون هذه الأنشطة ترويحية وترفيهية مع استخدام المثبرات المختلفة كالإيقاع والموسيقى والتصفيق والأدوات ذات الألوان المبهرة والمتعددة، وذلك للتنبيه الحسي لهم ومساعدتهم على التمييز بين الأشكال والألوان والأحجام والمسافة، وأن تكون الممارسة تحت إشراف طبي ومختصين لتلك الفئة.

جدول رقم "01" يبين مستوى بعض القدرات للمعاقين عقليا القابلين للتعلم

المهارة	أقل مستوى	أعلى مستوى
المشي	القدرة على المشي متوافق جيد دون فقدان الاتزان	القدرة على المشي بخطوة واسعة ويتمكن من الخطوة أماما، خلفا، وجنبا
الجري	القدرة على الجري مع الدوران والوقوف بدون فقدان الاتزان	القدرة على التسابق برشاقة وبخطوة جيدة ضمن الجري
الوثب	الوثب جيدا على قدم واحدة بدون فقدان التوازن وبطريقة جيدة	القدرة على الوثب من الحركة سواء من المشي أو الجري

خلاصة:

لقد كان هذا الفصل وسيلة وأداة ناجعة في تحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقتها بالأطفال المتخلفين عقليا، فقد أجرينا من خلاله محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف للمعوقين بصفة عامة والمتخلفين عقليا بصورة أدق أهدافه، أغراضه، لهذه الفئة من كافة الجوانب والفوائد المختلفة التي تعود على ممارستها، وإظهار بعض الدراسات التربوية والاجتماعية حولها، وما ساهمت هذه الدراسات في جعلها أحسن وسيلة في رعاية هذه الفئة.

وأهم ما نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه في هذا الفصل حول النشاط البدني الرياضي عند الأطفال المتخلفين عقليا، يتمثل أساسا في فائدتها الكبيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية الضرورية لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية المادية والمعنوية لدى الأطفال المتخلفين عقليا، وتربيتهم ورعايتهم، وفي تكوين شخصيتهم تكونا متكاملتا بالإضافة إلى التخفيف من معاناتهم لسبب العجز الجسدي والعقلي وتعليمهم الاشتراك بفعالية في الألعاب الرياضية من خلال برنامج رياضي مكيف حسب إمكانياتهم وقدراتهم الحركية والاجتماعية، يأخذ بعين الاعتبار الألعاب التي تتناسب مع قدراتهم والتي تعود عليهم بفوائد جسمية وعقلية واجتماعية، وتفتح لهم آفاق كبيرة في هذا المجال لتنافس مع أفراد المجتمع الآخرين في حدود إمكانياتهم.

وهذا ما سنتطرق إليه بنوع من التفصيل في الفصل القادم الذي خصص لتعليم وتنمية المهارات الحركية للأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية.

# الفصل الثاني

## الإعاقة العقلية

**تمهيد:**

إن التقديرات العالمية تشير إلى أن فئة المعافين عقليا هي أكبر فئات المعوقين حجما بشكل عام حيث تشير هذه التقديرات إلى أن ما بين 1 - 3 بالمائة من المجتمع هم في عداد المعوقين عقليا.

في حين سيكون لدينا في العالم العربي ما لا يقل عن ثلاثة ملايين شخص من المعوقين عقليا أما على مستوى العالم فنحن في هذه الحالة نتحدث عن عدد يزيد عن المائة مليون شخص بشكل عام.

هذا ومن المعروف إن معظم حالات الإعاقة هي من النوع البسيط وان نسبة قليلة فقط من حالات الإعاقة العقلية هي من النوع الشديد.

ويعرفه بورنيفيل Bourneville بأنه توقف في النمو فطري أو مكتسب في القدرات العقلية والخلقية الانفعالية ويمكننا القول لتحديد الضعف العقلي بأنه بطء في المخ يؤدي إلى بطء الإثارة ونقص القدرة على عدم التكيف الاجتماعي. (ابراهيم م.، 2014، صفحة 150)

**1- مفهوم الإعاقة العقلية:**

الإعاقة بشكل عام والإعاقة العقلية بشكل خاص ظاهرة لا تعترف بالحدود الاجتماعية ويمكن أن تتعرض لها على حد سواء الأسر الفقيرة والغنية، المثقفة والأقل ثقافة، ... أنها بحق ظاهرة استرعت بدرجات متفاوتة اهتمام مختلف الفئات الاجتماعية على اختلاف درجاتهم العلمية والمهنية، مما أدى إلى التباين في فهم الظاهرة، حيث حاول الأطباء تفسيرها وفقا لإطارهم المرجعي، بينما حاول المختصون الاجتماعيون تفسيرها وربطها بالمتغيرات الاجتماعية والثقافية في الأسرة والبيئة المحيطة، وكذلك فعل علماء النفس والتربية حيث انطلقوا في تفسيراتهم من خلفياتهم الأكاديمية والمهنية وقدموا العديد من التفسيرات القائمة على النظريات السيكولوجية والتربوية المختلفة، لذا فمن الصعب الوصول إلى تعريف دقيق وشامل للإعاقة العقلية والذي يلاقي قبول مختلف الفئات

العلمية والمهنية، وقد يكون من المناسب استعراض ابرز التعريفات المختلفة للإعاقة العقلية وصولاً إلى التعريف الذي نعتبره أكثر قبولاً من سواه.

### 1--2 التعريفات الطبية:

هي التعريفات التي يرى أصحابها بان التشخيص يبدأ عادة من عيادة الطبيب وبصفة خاصة تلك الحالات الكلينيكية ذات المظهر الخارجي المتميز، أو ذات الخصائص البيولوجية المميزة (سليمان، 2001)

وقد ركزت هذه التعاريف على أسباب الإعاقة، ومن بينها نذكر ما يلي:

#### تعريف Tred Gold (1938):

ركز على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل أو بعد الولادة (عبيد، 2000، صفحة 17). إذ يقول بان " الإعاقة العقلية حالة يعجز فيها العقل عن الوصول إلى مستوى النمو السوي، أو اكتمال النمو " (ابراهيم ع.، 2000، صفحة 27). وتتعدد الأسباب خاصة المؤدية إلى تلف الجهاز العصبي المركزي والقشرة الدماغية المتضمنة لمراكز الكلام، العمليات العقلية، التأزر البصري الحركي، الحركة والإحساس، القراءة والسمع، والمؤدية إلى تعطل الوظيفة المرتبطة بها.

#### 1-2-1 تعريف Jervis (1952):

الذي يرى بان الإعاقة العقلية هي " حالة النمو العقلي المتوقف أو غير المكتمل ناتجة عن مرض أو إصابة قبل المراهقة، أو ناشئة عن أسباب وراثية " (الشناوي، 1997، صفحة 35). وعلى ذلك فيتمثل التعريف الطبي للإعاقة العقلية في وصف الحالة وأعراضها وأسبابها البيولوجية، فالطبيب يمكنه وصف الحالة وذكر مظاهرها الفيزيولوجية والأسباب المؤدية إليها كحالة الطفل المنغولي ولكن دون أن يعطي وصفاً دقيقاً وعميقاً، وبشكل كمي للقدرة العقلية ولا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة بسبب صعوبة استخدام الطبيب لمقياس القدرة العقلية (الشناوي، 1997، صفحة 40)

تعرض هذان التعريفان للانتقادات كسابقيه خاصة (ستانفورد) ومقياس (وكسلر) وذلك في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد كما وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثرها بعوامل عرفية، ثقافية، عقلية واجتماعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور المقاييس الاجتماعية التي تسند الإعاقة العقلية للإطار الاجتماعي للفرد وهو الذي يحدد فيما إذا كان معاقا عقليا أم لا، وذلك في مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستخدامه للمتطلبات الاجتماعية (عبيد، 2000، الصفحات 19-20)

### 1-3 التعريفات الاجتماعية:

تعتمد على مدى نجاح أو فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه مقارنة مع نظرائه من نفس المرحلة العمرية وقد ركز كثيرون من أمثال (Doll)، (Grossmon) و (Mercer) على مدى الاستجابة لهذه المتطلبات بمصطلح السلوك التكيفي، وقد تختلف هذه المتطلبات تبعا لمتغير العمر للفرد، حيث تضمن مفهوم السلوك التكيفي تلك المتطلبات الاجتماعية، وعلى سبيل المثال فان هذه الأخيرة المتوقعة من طفل عمره سن واحدة هي:

- التمييز بين الوجوه المألوفة - الاستجابة للمداعبات الاجتماعية - القدرة على الكلام (النطق) بكلمات بسيطة - القدرة على المشي - القدرة على التأزر البصري الحركي - الاستجابة الانفعالية السارة أو المؤلمة حسب طبيعة المثير... (عبيد، 2000، صفحة 23).

في حين تتمثل المتطلبات الاجتماعية لطفل في السادسة من العمر:

- تكوين صداقات - نضج الاستجابات الانفعالية السارة أو المؤلمة - التأزر البصري الحركي المشي، القفز، الركض - نمو المحصول اللغوي والاستعداد للقراءة والكتابة - التمييز بين القطع والفئات النقدية - القدرة على التسوق بقائمة بسيطة من المشتريات - الإحساس بالاتجاه وقطع الشارع - القيام بالمهام المنزلية البسيطة - ..... (عبيد، 2000، صفحة 24)



وعلى ذلك تعتبر تلك المتطلبات الاجتماعية معايير يمكن من خلالها الحكم على أداء الفرد ومدى قدرته على تحقيقها تبعاً لعمره الزمني، أما إذا فشل في تحقيقها في عمر ما، فذلك يعني إن الطفل يعاني من مشكلة في تكيفه الاجتماعي. كما سنذكر بعض التعاريف الاجتماعية الأخرى للإعاقة العقلية:

### 1-3-1 تعريف Doll (1941):

يعرف الشخص المعوق عقلياً بأنه " شخص غير كفء اجتماعياً، ولا يستطيع أن يسير أموره وحده، وهو أقل من الأسوياء في القدرة العقلية وتخلفه يحدث منذ الولادة أو في سن مبكرة " (Lambert، 1978). لقد اهتم (Doll) بدراسة الإعاقة العقلية من حيث آثارها على النمو الاجتماعي للفرد، واعتبر مدى الصلاحية الاجتماعية للفرد والتوافق الاجتماعي معياراً أساسياً للتعرف على الشخص المعاق.

### 1-3-2 تعريف Sarason (1953):

يرى أن الإعاقة العقلية هي " حالة يظهر فيها عدم التوافق الاجتماعي وتصاحب بقصور في الجهاز العصبي المركزي " (ابراهيم ع.، 2000، صفحة 28). فيشير هنا (Sarason) إلى أن الإعاقة العقلية هي حالة عجز ف النمو العقلي مع قصور في السلوك التكيفي.

### 1-3-3 تعريف Mercer (1973):

تري أن " الإطار الاجتماعي للفرد هو الذي يحدد فيما إذا كان معاقاً عقلياً أم لا، وتؤكد (Mercer) على أنه إذا كان الشخص ضعيف العقل ولكنه قادر على الكسب وتحقيق مستوى من الحياة ينسجم مع ما هو متوقع منه في فئته الاجتماعية إضافة إلى أنه يتمتع بسلوك مقبول فمن غير الممكن أن نصفه بأنه متخلف عقلياً " (القذافي، 1996).

بدورها التعاريف الاجتماعية قد تعرضت للانتقادات لاعتمادها على الصلاحية الاجتماعية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية وتجاهلها للأسباب البيولوجية والسيكولوجية. لذا ظهر الاتجاه السيكومرتري في تعريف هذه الظاهرة.

**جدول رقم (02) يبين الفرق بين الإعاقة العقلية وبطيء التعلم**

الإعاقة العقلية	بطيء التعلم
تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي والذي يقل على مستوى الذكاء بانحرافين معياريين (اقل من 70) ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى 18 سنة	تتمثل حالات بطء التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين (70-85) درجة على منحى التوزيع الطبيعي

**جدول رقم (03) الفرق بين الإعاقة العقلية وصعوبات التعلم**

الإعاقة العقلية	صعوبات التعلم
تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي والذي يقل على مستوى الذكاء بانحرافين معياريين (اقل من 70) ويصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي ويظهر في مراحل العمر النمائية منذ الميلاد وحتى 18 سنة	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 على منحى التوزيع الطبيعي ولكنها تعاني من صعوبة في علم أكثر

جدول رقم (04) الفرق بين الإعاقة العقلية والمرض العقلي

المرض العقلي	الإعاقة العقلية	الرقم
يحدث في أي مرحلة من مراحل النمو المختلفة	تحدث قبل سن 18 سنة (أثناء فترات النمو)	01
قابل للعلاج	غير قابل للعلاج	02
معامل الذكاء متوسط أو فوق الوسط	معامل الذكاء اقل بانحرافين معياريين (اقل من 70)	03
لديه هلاوس سمعية وبصرية	ليس لديه هلاوس سمعية أو بصرية	04
يفقد صلته بالواقع ويعيش في حالة انقطاع عن العالم الواقعي	لا يفقد صلته بالواقع	05
يقاوم العلاج والتدريب	لا يقاوم العلاج والتدريب	06

4-1 التعريف السيكومטري:

وقد اعتمد التعريف السيكومטري على نسبة الذكاء (I. Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 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 حالات بطء التعلم، حيث تمثل حالات بطء التعلم تلك الحالات التي تقع نسبة ذكائها ما بين 70 - 85 درجة، كما قد يكون من المناسب التمييز في هذا الصدد بين حالات الإعاقة العقلية من جهة والتي تعاني من نقص واضح في قدرتها العقلية، ومن ذلك يفقد ذوي حالات المرض العقلي (الجنون) صلتهم بالواقع ويعيشون

في حالة انقطاع عن العالم الواقعي (أمراض جنون العظمة، والاكتئاب والفصام بأشكاله،... الخ) (عبيد، 2000، صفحة 24).

## 2- خصائص المعاقون عقليا:

يتميز المعوقون عقليا بمجموعة من الخصائص العقلية مثل ضعف الانتباه وقصور في التفكير وصعوبة انتقال اثر التعلم، وفيما يلي وصف موجز لكل خاصية منها واهم الخصائص هي:

### 2-1 الخصائص الأكاديمية:

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 والعكس صحيح.

3- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي: استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، وذلك بسبب ضعف الانتباه لديه.

فالأفراد المعاقين 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 يحصلن أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة. (الروسان، 1983، صفحة 29).

### 2-2 الخصائص اللغوية:

1- الأطفال المعاقون عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

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

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

#### 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 اقل في معدل نموه من الطفل العادي، حيث أن مستوى ذكائه قد يكون اقل من 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير المجرد وإنما استخدامهم قد حصر على المحسوسات، وكذلك عدم قدرتهم على التعميم. (عبيد، الإعاقة العقلية، 2000، صفحة 35)

#### 2-4 الخصائص الجسمية:

1- هناك علاقة قوية بين العمر الزمني والأداء الحركي، فمع تقدم العمر يصبح المعاق عقليا أكثر مهارة حركية.

2- هناك علاقة قوية بين شدة الإعاقة العقلية وشدة الضعف الحركي.

3- إن تسلسل النمو الحركي لدى المعاقين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المعاقين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين، وكمجموعة فإن المعاقين عقليا يتأخرون في المشي، ويكونون أقصر قليلا من الآخرين، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية، كم أن هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية وصعوبة كبيرة في التحكم بحركة اللسان.

كما يعانون من اضطرابات عصبية وخاصة بالصرع، وقد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوى الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، ويرجع إلى أن المعاق عقليا يريد إثبات ذاته وكيانه، (عبيد، تعليم الاطفال المتخلفين عقليا، 2000، صفحة 67)

## 5-2 الخصائص الشخصية:

إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية والاجتماعية، وذلك السبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون... الخ.

وأشارت الكثير من الدراسات إلى أن لدى الكثير من المعوقين عقليا إحساس سلبي نحو أنفسهم بسبب ضعف القدرات لديهم التي قد تساعدهم في عملية النجاح، وكذلك أن لدى المعوقين عقليا ضعف في مفهوم الذات. (الروسان ف.، مقدمة الإعاقة العقلية، 2006، صفحة 105)

ويعجز المعاق عقليا عن إدراك العلاقات التي تربط سلوكه بنتائج ذلك السلوك عجزه عن إسقاط النتائج المباشرة لسلوكه في المستقبل، فتتشأ 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 المعاقين قصورهم العقلي ويعانون من مشاعر مرة من اللا قيمة واللا اعتبار مما يرشحهم لمختلف الذهنيات الوظيفية كالفصام والهوس. (الروسان ف.، قضايا ومشكلات في التربية الخاصة، 1998، صفحة 55)

## 6-2 الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

يجعل الضعف العقلي للإنسان المعاق عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية وانفعالية مختلفة، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب ولكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحوهم وطرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة ويواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إن الأشخاص المعاقين عقليا لا يتطور لديهم الشعور بالثقة بالذات إذ يعتمدون على الآخرين لحل المشكلات، وإنهم بسبب هذا الإخفاق يتطور لديهم الخوف من الفشل والذي يدفع بهم إلى تجنب محاولة تأدية المهام المختلفة.

كذلك يميل إلى الانسحاب والتردد في السلوك التكراري وفي عدم قدرته على ضبط الانفعالات، وغالبا 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 ويغضب إذا أهمل، ولكن سرعان ما يضحك ويمرح.

هناك بعض الدراسات التي ترجع السلوك الانفعالي الذي يتميز به الأطفال المعاقون عقليا إلى ارتفاع وانخفاض في الهرمونات التي تفرزها الغدة الصماء، ومثال ذلك أن هرمون الثيروتوسكين الذي تفرزه الغدة الدرقية يعدل النشاط العقلي والعصبي ويؤثر من الناحية الانفعالية إذا زاد إفرازه فان ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي وعدم الاستقرار وعدم الثبات الانفعالي، وعلى العكس فإذا قل فان ذلك يؤدي إلى التعب والكسل والإهمال والبلادة والخمول، وقد يؤدي إلى مشاكل متنوعة في الشخصية. (عبيد، الإعاقة العقلية، 2000، صفحة 148)

## 7-2 الخصائص السلوكية:

**التعلم:** التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء والسلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً.

من أكثر الخصائص وضوحاً لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني، كما تشير الدراسات في هذا الصدد إلى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الأطفال المعوقين عقليا على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع الأطفال العاديين، وإن الفرق بين هؤلاء الأطفال

المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة والنوع في تعلم المفاهيم العددية ومهارات الكتابة والقراءة وفي إتقان مهارات التعبير اللفظي في إشارة إلى تفوق الطلبة العاديين على الطلبة المعوقين عقليا.

**الانتباه:** يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طرديا كلما نقصت درجة الإعاقة العقلية، وعلى ذلك يظهر ترجع مشكلة الانتباه لدى المعاقين عقليا إلى حاجتهم إلى التغذية الراجعة الفردية وذلك لأنهم ينتبهون إلى الآخرين أكثر من انتباههم إلى متطلبات المهمة، فهم في حاجة إلى مدة أطول مقارنة بالعادين لفهم المطلوب، وربما يرجع الأداء المنخفض للأطفال المعاقين عقليا إلى الدور الذي تلعبه خبرات الفشل في مواقف تعلم سابقة والتي تجعله دائما يبحث عن التوجهات اللفظية وغير اللفظية ممن حوله كمؤثر لنجاحه أو فشله أكثر من انتباهه إلى المهمة المطلوب منه القيام به. (خليفة، 2006، صفحة 99).

**التذكر:** تذكر سهير احمد سلامة (2002) إن الأطفال المعاقين عقليا يعانون من مشكلة عدم التذكر سواء كان ذلك متعلقا بالأسماء أو الأشكال أو الأحداث. (سلامة، 2002، صفحة 43).

- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية وهي: استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات.

**انتقال اثر التعلم:** يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر، ويعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل أثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، ويبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى أوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق والموقف الجديد، وقد لخص ماكميلان (MACMILLAN 1977) نتائج الدراسات التي أجريت حول موضوع انتقال



اثر التعلم فأشار إلى الفروق الواضحة بين أطفال مراكز التربية الخاصة النهارية، وأطفال الإقامة الكاملة من حيث قدرتهم على التعرف على الدلائل المناسبة بين الموقف المتعلم السابق، والموقف الجديد اللاحق، كما أشار إلى قدرة الطفل المعوق عقليا على نقل التعلم تعتمد على درجة الإعاقة العقلية وعلى طبيعة المهمة التعليمية ودرجة التشابه بين الموقفين السابق واللاحق. (الروسان ف.، قضايا ومشكلات في التربية الخاصة، 1998، صفحة 102).

ومن خلال ما سبق استنتج الباحث أن المعاقين عقليا من فئة القابلين للتعلم أو ما يسمى ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يعانون من نقص الانتباه والتشتت، وضعف في الذاكرة مع سرعة نسيان ما سبق تعلمه، وبطء في التفكير، وصعوبة في حدوث التعلم. وهذه المعاناة تزداد لدى المعاقين عقليا القابلين للتدريب والمعتمدين. وهذا يستوجب اتخاذ التدابير خاصة للتغلب على أوجه القصور العقلي لدى المعاقين عقليا من خلال ما يقدم لهم من خبرات وأنشطة تعليمية وتربوية وما يستخدم معهم من أساليب ووسائل تعليمية مكيّفة.

### 3- تصنيف الإعاقة:

من هذه التصنيفات التصنيف الذي اقترحه كل من ستراوس **Strauss** وليتين **Lehtinen** وفيه تميز بين الإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل داخلية وتكون ناتجة عن عوامل داخلية وتكون ناتجة عن انتقال صفات نفسية عضوية خاطئة أو غير تامة النمو.

والإعاقة العقلية الناشئة عن عوامل خارجية وتكون ناتجة عن التغيرات المرضية التي تحدث للفرد مثل الإصابة التي تحدث تلقا للمخ. (Hewrod.W.H, 1992, p. 375) ويمكن تصنيف الإعاقة العقلية إلى ما يلي:

### 1-3 التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

- الإعاقة العقلية الأولية والتي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة ويقصد به العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات والصفات (الكر وموزونات) ويحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي.

- الإعاقة العقلية الثانوية والتي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل، أو أثناء فترة الولادة، أو بعدها غالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، وهذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب، ويحدث ذلك في حوالي 20% من حالات الإعاقة العقلية، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ وحالات القصاع. (العيسوي، 1994، صفحة 28)

### 2-3 التصنيف على أساس نسبة الذكاء:

وهنا تصنف الإعاقة العقلية إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية، كـمقياس ستانفورد بينيه، أو كـمقياس وكسلر للذكاء. ويشير عبد العزيز السيد الشخص (2007) إلى أن الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي قدمت تصنيفا لشرائح ومستويات الإعاقة العقلية حيث تقع فئات المعاقين عقليا بمستوياتهم المختلفة ابتداء من معامل ذكاء اقل من (20-25) كحد أدنى إلى (68-70) كحد أقصى وذلك على مقاييس الذكاء المقننة (الشخص، 2007، صفحة 72)

وعلى ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

### 1-2-3 الإعاقة العقلية البسيطة:

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 قادرين على التعلم ببطء وخاصة إذا وضعوا في مدارس خاصة،

ويمكن لهذه الفئة أن تتعلم القراءة والكتابة والحساب، ولا يتجاوز أفراد هذه الفئة في الغالب المرحلة الابتدائية.

### 3-2-2 الإعاقة العقلية المتوسطة:

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 إنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تقادي حريق.. الخ. لذا يطلق عليهم القابلين للتدريب، أما الخصائص الجسمية والحركية قريبة من مظاهر النمو العادي لهذه الفئة، ولكن يصاحبها أحيانا مشكلات المشي أو الوقوف، كما تتميز بقدرتها على القيام بالمهارات البسيطة، وتشكل 10% تقريبا من الأطفال المعاقين عقليا.

### 3-2-3 الإعاقة العقلية الشديدة:

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. وهي تشير إلى الأفراد الذين يتسمون بدرجة ملحوظة من العجز وفي حاجة مستمرة للتدريب والمساندة والمتابعة والرعاية المركزة في حالة وجود نسب عجز متفاوتة مثل صعوبة الرؤية أو السمع أو الحركة، ومن ثم يلزمهم مجموعة من المؤهلين لرعايتهم (LEFORT, 2006, p. 11)

### 3-2-4 تصنيف الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية:

يعتمد هذا التصنيف في تقسيم الإعاقة العقلية على حسب متغيري القدرة العقلية والسلوك التكيفي إذ يؤخذ بعين الاعتبار مقياس الذكاء والدرجة على مقياس السلوك التكيفي، ويشبه هذا التصنيف تصنيف التخلف العقلي على حسب نسب الذكاء مع

التركيز على نسبة مظاهر السلوك التكيفي في كل فترة من فئات الإعاقة العقلية وهي حسب هذا التصنيف تتمثل فيما يلي:

- أ- الإعاقة العقلية البسيطة
  - ب- الإعاقة العقلية المتوسطة
  - ج- الإعاقة العقلية الشديدة
  - د- الإعاقة العقلية الشديدة جدا أو الاعتمادية. (الروسان ف.، سيكلوجية الاطفال غير العاديين- مقدمة التربية الخاصة، 1997، صفحة 85)
- 3-2-5 التصنيف على حسب متغير البعد التربوي:

أ- القابلون للتعليم: يطلق على هذه الفئة ذوي الإعاقة العقلية البسيطة أو الخفيفة، وهي تمثل نسبة 75% تقريبا من المعوقين عقليا، ومن الخصائص المميزة للأفراد في هذه الفئة ما يلي:

وهم من لديهم القدرة على الاستفادة من البرامج التعليمية العادية ولكن بصورة بطيئة، فيحتاجون إلى برامج خاصة موجهة لإحداث تغير في السلوك الاجتماعي ليصبح مقبولا في تفاعلاتهم مع الآخرين، وأيضا في تحسين العمليات المعرفية والمهنية لديهم، وتستطيع تلك الفئة الاعتماد على نفسها في مرحلة عمليات البيع والشراء والعمل اليدوي مع مبادئ بسيطة من الناحية الأكاديمية، أي المهارات الأولية للتعلم وتتراوح نسب ذكائهم ما بين 50-70. (اباظة، 2007، صفحة 15)

#### ب- القابلون للتدريب Trainbles

يطلق على هذه الفئة ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة، ومن الخصائص المميزة للأفراد في هذه الفئة ما يلي:

وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (25-49) وهم يمثلون (4%) تحتاج هذه الفئة إلى الإشراف والرعاية الخاصة طوال حياتهم (Kendall.P.C, 1998, p. 20) وتتميز هذه الفئة بان تحصيلها الأكاديمي منخفض جدا ولا يستطيع العمل إلا في ورشة

محمية، وهم غير قادرين على العناية بأنفسهم بدون مساعدة الآخرين لهم، وتتراوح معاملات ذكائهم بين 25-50. (الغفار، 2003، صفحة 12)

- عاجزون عن التعليم إلا من قدر ضئيل جدا من المهارات الأكاديمية والمعلومات الخاصة بالقراءة والكتابة والحساب.

- قابلون للتدريب على مهام العناية الذاتية والوظائف الاستقلالية والمهارات الاجتماعية والأعمال اليدوية البسيطة، وذلك إذا قدمت لهم بشكل واضح ومبسط من خلال برامج تدريبية موجهة.

- يعانون صعوبات في النطق وضآلة الحصيلة اللغوية.

- يتعرفون على الأشياء باستعمالاتها ويمكنهم تسميتها.

- لا يمكنهم حسن التصرف في المواقف التي يواجهونها ومن تحمل المسؤولية كاملة اتجاه أنفسهم، ولذا فهم يحتاجون إلى العمل في أماكن مأمونة تحت ملاحظة وإشراف ورعاية خاصة.

#### ج- المعتمدون Custodial

هي تلك الفئة من الأفراد التي تقل نسبة ذكائهم عن (25) وهم يمثلن (5%) تقريبا وتحتاج هذه الفئة إلى رعاية إيوائية مستمرة طوال حياتهم، كما يشير حامد زهران (1978) إلى انه يمكن إرجاع أسباب الإعاقة العقلية إلى أسباب وراثية داخلية المنشأ

أو بيئية خارجية المنشأ قبل أو أثناء أو بعد الولادة. (زهران، 1978، صفحة 473)

ويصاحب حالتهم في كثير من الأحيان تلف في الحواس أو ضعف في التآزر الحركي.

(الزويد، 1995، صفحة 23)

مما سبق يمكن استنتاج أن الفئة الأولى من المعاقين عقليا "القابلين للتعليم" أو ما يسمى بالإعاقة العقلية البسيطة هي أكثر فئات الإعاقة العقلية قدرة على استيعاب المناهج الدراسية المقدمة لهم إذا كانت ملائمة لقدراتها واستعداداتها، وإذا وجدت الإرشاد

والتوجيه المناسبين، وإذا توافرت لها البيئة التي تعينها على ذلك وهم الأقرب إلى فئة الأسوياء.

#### 4-العوامل المسببة للإعاقة العقلية:

اهتم العديد من الباحثين بدراسة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإعاقة العقلية، وعلى الرغم من تحديد كثير من هذه الأسباب، إلا انه مازال هناك عوامل أو أسباب لم يتم التوصل إليها حتى الآن.

توضح منظمة الصحة العالمية أن سبب الإعاقة العقلية لدى العديد من الأفراد والأسر لا يزال غير معروف، وهناك تفسير واحد لذلك الغموض وهو أن الإعاقة العقلية تشمل العديد من المشكلات المختلفة، والتي لها أسباب متعددة، فهناك عوامل جينية وراثية تكون سببا رئيسيا ويجب تجنبها والوقاية منها، وهناك عوامل غير وراثية ومكتسبة وقد تكون هذه الأسباب أثناء الحمل أو أثناء الولادة، فالزواج من الأقارب، والزواج المبكر، وانتشار الأمية وانخفاض مستوى التعليم، وخروج المرأة للعمل والفقير وارتفاع معدلات الإنجاب كلها تعتبر من أسباب الإعاقة التي من السهل الوقاية منها.(السباعي، 2004، صفحة 36)

لقد تحددت بعض أسباب الإعاقة العقلية بطريقة ملحوظة في العقود القليلة السابقة نتيجة للتقدم العلمي الواضح في ميادين الطب والعلوم الأخرى ذات العلاقة، ومع ذلك فان أكثر من 70% من أسباب حالات الإعاقة العقلية غير معروفة حتى الآن، وينصب الحديث على 25% من الأسباب المعروفة للإعاقة العقلية فقط.

تحدث الإعاقة العقلية في الغالبية العظمى نتيجة لعامل واحد أو تجميع متشابك من العوامل الثلاثة الآتية:

- قد ترجع حالات الإعاقة العقلية إلى حالة وراثية معقدة ليست واضحة أو مفهومة تماما في الوقت الحاضر، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من أفراد الأسرة إلى الإجابة بالإعاقة العقلية.

- قد يرجع العوق العقلي إلى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية الملائمة، أو لا تتوفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نمواً ملائماً. أي يحدث بعد الولادة: كتعرض الفرد لبعض الأمراض كالالتهابات السحائية، وإصابة المخ نتيجة التسمم بالرصاص. (الرؤوف، 2006، صفحة 151)

غير أن العوامل المسببة للإعاقة العقلية سواء المعروفة منها بصورة مؤكدة أو غير معروفة، تندرج تحت ثلاث عناوين بارزة: وراثية، بيئية، أو مزيج بين العوامل البيئية والوراثية معاً. (بوحمد، 1978، صفحة 75)

ولهذا فإن من الممكن أن نذكر أهم العوامل المسببة للإعاقة العقلية في المراحل الثلاث التالية:

#### 4-1 العوامل المسببة للإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة:

يمكن تقسيم العوامل المسببة للتخلف العقلي في مرحلة ما قبل الولادة إلى مجموعتين من العوامل كما يلي:

#### 4-1-1 العوامل الجينية:

تتمثل العوامل الجينية في عاملين قد يتسببان في إحداث حالة الإعاقة العقلية لدى المولود.

أ- الوراثة: يقصد بالوراثة انتقال صفات معينة من جيل سابق إلى جيل لاحق، أو هي كل ما يأخذه الفرد عن والديه عن طريق ما يسمى "بالكروموزومات" التي لها أهمية كبرى في تكوين الفرد إذ تتوقف عليها العوامل الوراثية. (الزهيري، 1998، صفحة 237)

ويمكن تفسير دور العوامل الوراثية في نقل الصفات الخاصة بالقدرة العقلية حسب نوع الصفات الوراثية لكلا الأبوين، فيما يلي إذا كانت سائدة أو ناقلة أو متنحية.

الخلايا يوجد بها 46 كروموزوم، 23 للأب و23 للأم.

### الخلل الذي قد يحدث أثناء انقسام الخلية الجنسية:

إن أشهر مثال على مثل هذا الخلل الذي يمكن أن يحدث في عملية انقسام الكروموزومات هي الحالة المسماة بالمنغولية هذا الخلل يمكن أن يرجع إلى الانقسامات المبكرة للبويضة الملقحة والذي قد يؤدي بدوره إلى خلل انقسام الكروموزومات.

في عام 1959 اكتشف Lejeune مع مجموعة من الباحثين الفرنسيين وجود كروموزوم زائد في الخلايا الجسمية للمصابين بهذه الأعراض، أي أنهم يحملون 47 كروموزوم بدلا من 46 كروموزوم، وقد تبين أن 90% تقريبا ترجع هذه الزيادة إلى وجود ثلاثة كروموزومات تحمل الرقم 21، أما أسباب وجود هذا الكروموزوم الزائد فغير معروفة تماما من الناحية الطبية، ولكن لوحظ أن هناك ارتباطا طرديا ما بين ازدياد عمر الأم وبين ازدياد احتمال إنجابها لأطفال مصابين بهذه الحالة.

#### 4-1-2 العوامل غير الجينية:

تشتمل هذه العوامل مجموعة واسعة من الأسباب التي قد تؤثر في الجنين فتؤدي إلى إصابته بالإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة.

وفيما يلي عرض لأبرز هذه العوامل:

#### أ- الأشعة:

تؤثر الأشعة تأثيرا ضارا بالجنين إذا تعرض لها وعمره اقل من ثلاث أشهر وقد اكتشف ذلك في الثلاثينات من هذا القرن، عندما كان يعالج سرطان الرحم بالأشعة عند بعض النساء الحوامل فادى ذلك إلى تعرض الأجنة للإصابة بحالة صغر الرأس وأنواع أخرى من التشوهات وقد أكد ذلك ما حدث في هيروشيما ونجراكي، وكذا التجارب التي تم إجراؤها على الحيوانات المعرضة للأشعة في فترة الحمل.

وعلى ذلك فإن أثر هذه الأشعة يتوقف على عدد من العوامل أهمها:

- جرعة أو حجم الأشعة.

- العمر (المرحلة العمرية الذي يتعرض فيه الفرد إلى تلك الإشعاعات).



ب- الحصبة الألمانية:

تعتبر من أخطر الأمراض التي يمكن أن ينتقل تأثيرها من الأم إلى الجنين، ويعتبر Mcalistar Gregg هو أول من اكتشف تأثير هذه الحصبة على الجنين وذلك عام 1941، وقد شهد العالم انتشار هذه المرض بصورة وبائية حيث كان لانتشاره في أمريكا عام 1964 آثار خطيرة أدى إلى وفاة 1 واصبة أكثر من 50.000 طفل بأضرار بالغة الخطورة.

ج- تعاطي العقاقير والأدوية أثناء الحمل:

تعتبر العقاقير والأدوية والمشروبات الكحولية سببا رئيسيا من أسباب الإصابة بالإعاقة العقلية أو حالات أخرى من الإعاقة.

ومن الأدوية التي قد تؤدي إلى تلف الخلايا الدماغية للجنين، الأسبيرين وبعض المضادات الحيوية والأنسولين والهرمونات الجنسية والأدوية الخاصة بعلاج الملا ريا والحبوب المهدئة.

ويبدو تأثير هذه الأدوية في التشوهات الخلقية أو خلل في الجهاز العصبي المركزي، كما يؤثر التدخين والغازات بشكل عام إلى نقص واضح في وزن الجنين، أما تعاطي الكحول فيبدو في مشكلات نمو الجنين وحالات صغر حجم الدماغ بالإضافة إلى مشكلات في التآزر فيما بعد الولادة.

4-1-3 العوامل المسببة للإعاقة العقلية أثناء الولادة:

ويقصد بهذه المجموعة من الأسباب أثناء الولادة تلك الأسباب التي تحدث أثناء فترة الولادة، والتي تؤدي إلى الإعاقة العقلية أو غيرها من الإعاقات ومنها:

- نقص الأكسجين أثناء عملية الولادة: قد تؤدي حالات نقص الأكسجين لدى الأجنة أثناء عملية الولادة إلى موت الجنين أو إصابته بإحدى الإعاقات، ومنها الإعاقة العقلية بسبب إصابة قشرة الدماغ للجنين كما تتعدى الأسباب الكامنة وراء نقص الأكسجين

أثناء عملية الولادة لدى الجنين، كحالات التسمم أو نقص المشيمة، أو طول عملية الولادة أو عسرها، أو زيادة نسبة الهرمون الذي يعمل على تنشيط عملية الولادة.

- الصدمات الجسدية: قد يحدث أن يصاب الجنين بالصددمات أو الكدمات الجسدية أثناء عملية الولادة بسبب طول عملية الولادة أو استخدام الأدوات الخاصة بالولادة، أو استخدام طريقة الولادة القيصرية بسبب وضع رأس الجنين أو كبر حجمه مقارنة مع عنق الرحم مما قد يسبب الإصابة في الخلايا الدماغية أو القشرة الدماغية للجنين وبالتالي الإعاقة ومنها الإعاقة العقلية.

- الالتهابات التي تصيب الطفل، إذ تعتبر إصابة الجنين بالالتهابات، وخاصة التهاب السحايا من العوامل الرئيسية في تلف أو إصابة الجهاز العصبي المركزي، وقد يؤدي ذلك إلى وفاة الجنين قبل ولادته، وإلى إصابة الأجنة إذا عاشت بالإعاقة العقلية أو غيرها من الإعاقات. (مرسي، 1990، صفحة 102)

#### 4-1-4 العوامل المسببة للإعاقة العقلية ما بعد الولادة:

يقصد بهذه المجموعة من الأسباب كل الأسباب التي تؤدي إلى الإعاقة العقلية بعد عملية الولادة ومع ذلك فمن المناسب أن نشير إلى بعض حالات الإعاقة التي قد تظهر بعد عملية الولادة والتي هي نتاج لعوامل حدثت قبل أو أثناء عملية الولادة ومنها على سبيل المثال حالات الفيليكيتونوريا والتي تحدث نتيجة لعدم وجود أحد الإنزيمات الضرورية لتمثيل المواد الدهنية، ومن أسباب ما بعد الولادة الرئيسية للإصابة بالإعاقة العقلية:

- سوء التغذية: قد اشرنا إلى أهمية التغذية الجيدة للام الحامل أثناء فترة الحمل، واثرت ذلك على نمو الجنين، وعلاقة ذلك بالإعاقة العقلية، كما تبدو أهمية التغذية الجيدة أيضا بعد عملية الولادة، إذ يشكل سوء التغذية وخاصة المناطق الفقيرة سببا رئيسيا من أسباب حالات الإعاقة العقلية، ومن هنا كان من الضروري أن يتضمن غذاء الطفل

بعد الولادة على المواد الرئيسية اللازمة لنمو الجسم كالمواد البروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات خاصة فيتامين A، ب 6، ب12، د.

- الحوادث والصدمات: تعتبر الحوادث والصدمات الجسمية والتي تؤثر بشكل مباشر على الخلايا الدماغية سببا رئيسيا من أسباب الإصابة بالإعاقة العقلية، وما يصاحب ذلك من نقص في الأكسجين أو تلف للخلايا الدماغية.

- الأمراض والالتهابات: كثيرا ما يتعرض الطفل وخاصة في السنوات الأولى من عمره إلى عدد من الأمراض، وقد يكون من نتائجها ارتفاع درجة حرارة الطفل، وخاصة في حالات السحايا، والحصبة و التهاب الجهاز التنفسي... الخ، وقد يؤدي ارتفاع درجة حرارة الطفل إلى إصابة الجهاز العصبي المركزي. (الروسان ف.، سيكلوجية الاطفال غير العاديين - مقدمة التربية الخاصة، 1997، صفحة 93)

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف وتحليل الإعاقة العقلية بمختلف تصنيفاتها وأسبابها وأبعادها المختلفة، حيث حاولنا إظهار معنى الإعاقة العقلية وشرحها وتبسيطها من جميع الجوانب، وإبراز مختلف المفاهيم والتعاريف حسب العلماء والمختصين أو الهيئات والمنظمات، وما ساهمت به هذه الهيئات، يلاحظ أن مسببات الإعاقة لا تزال جلها غير معلومة، رغم التطور العلمي بل للأسف حتى توحيد المصطلحات والمفاهيم والتصنيفات لازال فيها اختلاف كبير، خاصة لدى الباحثين العرب في تحديدها والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها من اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية. واهم ما توصلت الدراسات إليه هو انه بإمكان تطوير القدرات المختلفة لذوي العاقة شريطة توفير الوسائل وإتباع المناهج العلمية الحديثة لدى هذه الفئة بما يتناسب مع قدراتهم العقلية ويرى الباحث ان على المؤسسات الحكومية والغير حكومية العمل على توعية المجتمع لان يتكيف مع أفراد ذوي الإعاقة وليس العكس.

# الفصل الثالث

## القدرات الحركية

تمهيد:

تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة مرحلة هامة في تنمية وتطوير مختلف المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية، والتي تعد أساس جميع الحركات المختلفة والمتقدمة التي يحتاج إليها لتطوره اللاحق ويظهر استخدام هذه المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية في أعباءه المختلفة، إذ إن استعداد الطفل للتطور الحركي في مراحله المتقدمة يعتمد اعتماداً كبيراً على بناء الأنماط الحركية التي تكونت عند الطفل في وقت سابق. وتعد المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية مطلباً رئيسياً وقبلياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وأن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية، ومن الصعب أن يصبح الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في مختلف الألعاب الرياضية إذا لم تصل مهاراته الأساسية كالجري والوثب والقفز والرمي والتوازن والتوافق والرشاقة إلى مستوى النضوج فهناك حاجز مهاري بين نمو أنماط

مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب.

القدرات الحركية:

يعد اصطلاح اللياقة الحركية أو القدرات الحركية من الاصطلاحات الحديثة في المجال الرياضي حيث ظهر إلى حيز الوجود أثناء الحرب العالمية الثانية ويمكن تعريف القدرات الحركية أنها استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد للأداء الخاصة في الأنشطة التي نستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة دون تعب زائد وهي تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وقوة زمنية قياسية (مُجَّد صبحي حسانين 2001، ص 167) أو هي التي تعتمد على استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من اجل التحكم يعرب خيون، 2010، ص 22).

عرفها (راتب، 1999) بأنها مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته (السرعة القدرة العضلية التوافق الرشاقة التوازن). يعرف جونسون ونيلسون القدرات الحركية بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب "مُجَّد صبحي حسانين، 2003، ص 318).

هناك علاقة متداخلة بين كل من قدرات اللياقة الحركية وقدرات اللياقة البدنية من جهة وبين قدرات الطفل على اكتساب المهارات الحركية من جهة أخرى، بحيث إذا تحسن مستوى الطفل في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى، بمعنى آخر إذا كان الطفل يتمتع بمستوى جيد من ناحية اللياقة

الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية، والطفل الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى اللياقة الحركية سوف يؤثر سلبا على كفاءته ولياقته الحركية. وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتحديد مكونات القدرات الحركية ورغم هذا الاختلاف فهناك عدد من المكونات اتفقت معظم الخبراء على كونها الأساس في القدرات الحركية وهي: (مُجَّد صبحي حسانين، 2003، ص 167)

### 1- التوازن

### 2 - الرشاقة.

### 3 - التوافق.

### 1- مفهوم القدرات الحركية

بعد اصطلاح القدرات الحركية من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها إذ يرى كثيرون أن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، ولقد تعددت الدراسات التي تناولت مفهوم ومضمون هذا الاصطلاح فاجتهد المختصين في محاولة التعرف علمكونات القدرة الحركية وكيفية قياسها وتنميتها والاستفادة منها في زيادة التحصيل وزيادة القدرة على أداء المهارة الحركية حسانين مُجَّد صبحي، 1996، ص 368). ويكتسب الإنسان القدرات الحركية من خلال تفاعله مع المحيط ان تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن، أي أن قدرته على الحركة تأتي وتتطور عن طريق التمرين، إن الكثير من الباحثين يطلق كلمة الرشاقة على هذه القدرات باعتبارها جامعة للقدرات الحركية سميت بالقدرات لأنها قدرة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة المستويات العالية خالد عبد المجيد، 2009، ص 288). يشير قاسم لزام عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين " (قاسم لزام، 2005، ص 90). ويعرفها (وجيه محجوب) بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية " (وجيه محجوب وآخرون، 2000، ص 57).

وإن القدرات التي يزاؤها أطفال الروضة عبارة عن إعداد لمهارات ألعاب القوى والألعاب الجماعية الكبيرة وتشتمل تلك القدرات على حركات الإتصال التي يتم بها عبور الجسم للفضاء مثل: الجري، الوثب، القفز، الحجل، التوازن اللقف، الرمي " ابتهاج) محمود طلبة 2009، ص 112).

ويؤكد كيفارت نقلا ابتهاج محمود طلبة (2009، ص 148) أهمية البرامج الحركية في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يبدأ الطفل في البحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال الحركة والتجوال لذا ينبغي إعطائه الفرصة في تطوير المهارات المطلوبة والخبرات المختلفة.

## 2- أنواع القدرات الحركية لطفل:

### 1-2- التوازن:

#### 1-1-2- تعريف التوازن:

إن المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بإتزان الجسم أو تعادل أجزائه في الأوضاع المختلفة (قاسم لزام صبر، 2005، ص95). ويعرف قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية (ريسان) مجيد خريط، 1989، ص186).

والتوازن صفة فردية تتميز بالخصوصية إذ أن توازن جزء معين في الجسم وقد لا يعني وجود الدرجة نفسها في التوازن بأجزاء الجسم الأخرى فالفرد الذي له القدرة العالية في الوقوف لمدة زمنية معينة على القدم اليمنى ربما لا يمتلك التوازن نفسه على القدم اليسرى للمدة الزمنية نفسها حيث تلعب القوة العضلية دوراً مهماً في التوازن وديع ياسين وياسين طه، 1986، ص66).

"يعرفه "لارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير علالتوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا. ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.

ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم. كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً وذهنياً ويعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المخففة للتوازن كما أن هناك اعتماداً خاطئاً بأن التوازن موروث حيث دلت العديد من الدراسات هذا الخطأ بصورة ملموسة أي انه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن إلا أن التدريب له دور كبير في تنمية هذا المكون العام ريسانمجيدخريط ، 1989، ص184 ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي العضلي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان حيث نستقبل القنوات نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات تجعل الفرد دائماً على علم بخصوص حل من الوضع والعلاقة بين الأوضاع الأخرى قاسم لزام صبر، 2009، ص46).



2-1-2 أنواع التوازن:

وقد قسم التوازن إلى نوعين هما (قاسم) لزام صبر، (2009، ص 47)

- التوازن الحركي.

- التوازن الثابت.

أ- التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الأداء.

ب التوازن الحركي: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة) مُجَّد صبحي حسنين، 1995، ص 429). ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص 136). ويعرف أيضا قدرة الفرد على الاحتفاظ بالعلاقة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكاز أثناء الحركة ونلاحظ ذلك واضحا أثناء الركض ( يعرجيون، 2010، ص 23). وكذلك هو قدرة الفرد على السيطرة على ثبات جسمه أثناء الحركة (مُجَّد عادل رشيد، 1982، ص 30). هو المحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات ريسان) مجيد خريبط ، 1989، ص (182).

2-1-3 أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي ... إلخ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية، وفي هذا الخصوص يشير "هوفمان" إلى أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم.

يعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك "كلارك" و "كارتر".

كما يعتبر التوازن أحد مكونات الأداء البدني حيث أقر ذلك "بارو" و"ماك جي" " كما يعتبر "ماتيو" التوازن أحد مكونات القدرة الرياضية.

### 2-1-4- مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم وهي:

1- القدمان تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدثت أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد.

2- حاسة النظر: أثبتت البحوث بأن الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدماً يساعد في تحقيق التوازن (مُجد صبحي حسنين، 1995، ص (432-434)

3- نهايات العصبية: وهي الأوتار الموجودة في نهاية العضلات

4- الأذن الداخلية يقول كارل بيرنهارت تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته كما وجد "بادن" أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجة أعلى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماماً.

### 2-1-5- عوامل التحكم في التوازن: عبد الجبار سعيد محسن، 2008، ص 198

1- مركز الثقل: هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء العين ويعرفه البعض النقطة التي يركز عليها الجسم، ويمكن تحديد مركز الجسم باستخدام الأسطح حيث أن نقطة التقاء الأسطح التالية هي:

أ- السطح الأفقي أو العرضي: يقسم جسم الإنسان إلى قسمين علوي وسفلي وهو السطح الذي نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ولكن لا يحدد مكانه.

ب- السطح السهمي أو الجانبي: يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار وهذا السطح يحدد وجود نقطة المنتصف تماماً ولكن لا يحدد مكانه تماماً فقد يكون للأمام أو الخلف.

ج- السطح الجبهي أو الأمامي: يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل، ونقطة تلاقي الأسطح الثلاثة هي ثقل الجسم، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماثلة فإن مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها أما في الأجسام غير المنتظمة فإن مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف وبالنسبة للإنسان فإن مركز الثقل ليس في مكان ثابت فهو يتحرك في اتجاه حركة الفرد حيث وجد:

- مركز الثقل اتجاه الجزء المتحرك.

- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي.

2- خط الجاذبية: هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي المستوى الوهمي، حيث أن التقاء هما يمثل خطا عموديا هو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان (مُجَد صبحي حسنين، 1995، ص434).

3 -قاعدة الارتكاز: وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان (الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في عملية الاتزان:

أ - نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز: كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح أيضا، ومنه يمكن أن نستنتج: الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل. السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل النسبية.

ب مساحة قاعدة الارتكاز: كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكبر.

ج - العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز: كلما كان خط الجاذبية قريبا من مركز قاعدة الارتكاز وأعليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح أيضا فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد يتجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه. د ثقل الجسم كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أكبر.

هـ - الاحتكاك بالسطح: كلما كانت كمية الاحتكاك أكبر كان الاتزان أفضل والعكس صحيح فالأرض الملساء يصبح فوقها الفرد أقل قدرة على التحكم في توازنه منه في الأرض الخشنة، ويتضح ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ على التوازن.

و - الانقسام إلى أجزاء: الجسم مركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عموديا بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على الاتزان أفضل.

ز - العوامل النفسية: "الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان، مثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع على سطح الأرض، حيث يدخل هنا عامل الخوف الذي يزداد كلما نظر الشخص إلى أسفل وبالتالي تقل قدرته على التوازن.

4- العوامل الفيزيولوجية: التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان نظراً لتعرض الفرد لعدة قوى ومنها الجاذبية الأرضية والتي تؤثر على الجسم فإن تمتع الفرد بقدر كبير ودرجة عالية من التوازن يعود على الفرد من حيث الأهمية إلى:

يمنع الجسم من السقوط

- يعمل على استعادة واسترجاع التوازن بعد فقدانه أو دون خلل يساعد الفرد على تحقيق الكفاية والتحكم في اتجاه حركاته

### 2-1-6- العوامل التي تؤثر في التوازن:

هناك عدة عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في:

1- العوامل الفسيولوجية: والتي تتمثل في مُجّد صبحي حسنين، 1995، ص 437) (مُجّد - الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.

- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.

- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل. - سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.

- الأفعال المنعكسة.

التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.

- القدمان وسلامتهما

### 2 - العوامل الميكانيكية: وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.

- كبر وصغر قاعدة الارتكاز.

- نوعية أرض الملعب.

- كتلة الجسم.

- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية

- مقدار المقاومات الخارجية.

3 العوامل النفسية : وتتمثل في: مجدي مصطفى الفاتح ومُجّد لطفى السيد، 2002، ص 137)

القدرة على العزل وتركيز الانتباه.

الإدراك المكاني والزمني.

التعب النفسي

الدوافع.

- خبرات الفشل والنجاح وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات إرادية هامة.

## 2-2- الرشاقة:

### 2-2-1- تعريف الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء، ويعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير جونسون ونيلسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق (مُجد صبحي حسانين، 1995، ص 118).

وتعرف بأنها المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه أيضاً والمقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة ريسان) مجيد خريط، 1989، ص 149). أو القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة بتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء (مُجد حسن علاوي، 1998، ص 170). وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعه وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاءه وتتغير طبقاً لظروف معينة، وتعتبر الرشاقة قاعدة أساسية في تعلم وتطوير وإتقان الأداء الحركي وخاصة المركب منه، والجهاز العصبي يلعب دوراً حيوياً مهماً في الرشاقة من حيث كفاءة استقبال المعلومات المعلومات من البيئة التدريبية أو التنافسية ومن حيث إصدار الأوامر المركبة للعضلات المنفذة عادل عبد البصيرص (114).

إن الرشاقة في حد ذاتها من الصفات التي تحتل مكاناً بارزاً بين الصفات البدنية الأخرى كما وأن لها علاقة بهذه الصفات ولا يقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية وذلك فإن هذه الصفة لها خصائصها المركبة ريسان) مجيد خريط، 1989، ص 149).

إن الرشاقة تدخل في جميع الفعاليات الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية الفرقة وتدخل بشكل كبير مثلاً في لعبة كرة القدم لأن اللاعب يحتاج إلى خفة في الجسم لتغيير أوضاع جسمه أثناء الحركة من مكان إلى

آخر بسرعة التصاعد في التحرك داخل الملعب والقدرة على اجتياز الخصم بدرجة عالية من الخفة والسرعة وتعمل الرشاقة على الإقتصاد في الجهد أثناء المباراة وتساعد على سهولة في تعلم المهارات الحركية ولذلك وجب تنميتها وتطويرها لدى الأطفال والمبتدئين (جارلس) هيوز، 1990، ص170). صفة الرشاقة من الصفات التي لها دور أساسي ومهم في الحركات والألعاب الرياضية لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية والحركية الأخرى، فلا يكاد يخلو أي نشاط حركي أو فعالية رياضية من هذه الصفة، وتم تعريفها على أنها القدرة على تشغيل مجموعات خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة وفي وقت معين وتكتسب هذه القدرة بالتدريب والمران عباس احمد صالح، 2000، ص34).

### 2-2-2- أنواع الرشاقة:

يتفق الكثير من الخبراء التربوية البدنية في المدرسة الشرقية على القول بالفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.

#### 1 - الرشاقة العامة: عرف ستيبلر الرشاقة العامة بأنها " إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد

للحركات

2 - الرشاقة الخاصة: الرشاقة الخاصة عرفها ستيبلر بأنها " مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (قيس ناجي، 1984، ص395). 3-2-2- أهمية الرشاقة: تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزاءه، فالبدائيات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد في الألعاب، فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول إنه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للأداء الجيد، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط. بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة بشكل أساسي، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط، ولكن في أغلب الأنشطة يمكن استحسان الأداء مع زيادة الرشاقة. وتكمن أهمية الرشاقة بما يأتي: (ناهدة) عبد زيد الدليمي، 2008، ص74)

### 2-2-3- أهمية الرشاقة:

1 - الرشاقة تكسب المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء. 2 الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات

4- القدرة على سرعة رد الفعل للحركات الموجبة شرط تكون مصحوبة بالدقة بالقدرة على تغيير

الاتجاه. 4 - تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها. 5- تضم خليطا

من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

2-2-4 العوامل المؤثرة في الرشاقة:

هناك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة منها: (وجيه محجوب، 2002، ص 117)

1- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري، وعلية فإن دور الجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسؤولة عن حركة الجسم يعد مهما في هذا المجال

2- اتخاذ الوضع الجسمي المناسب

3- الإحساس الحركي والإدراك الحسي الحركي.

4- الحركة النوعية أو سرعة الأداء الحركي الدقيق

5- القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية.

6- أثر التدريب وتكراره في تنمية أو تطوير الرشاقة

7 تناسق الحركة وانسيابها

8- الأنماط الجسمية somatotype، ضعف عضلي، سمين: الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى افتقار الرشاقة وعلى العكس من ذلك متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول إن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين أقل رشاقة ومع ذلك يوجد استثناءات في هذه القاعدة.

9- العمر والجنس (sex age) تزيد رشاقة الأطفال الصغار في مقدار ثابت حتى سن 12 سنة ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة وبعد الإنتهاء من هذه الفترة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة أخرى حتى يصلون إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم بالنقصان، ويشير أن الذكور أقل رشاقة من الإناث في سن ما قبل البلوغ وبعد هذه الفترة تزداد رشاقة الذكور بمستوى أعلى عن الإناث بعد البلوغ. 10 الوزن الزائد (over weight) يقلل سرعة تقلص الألياف العضلية ويؤثر في ببطء تغير الاتجاه أي يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم

11- (التعب fatigue) يؤثر على مكونات الرشاقة بحيث يقلل كلا من التعب والإجهاد من صفة الرشاقة لأن التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة كالقوة وزمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق.

2-2-5- تنمية وتدريب عنصر الرشاقة:

تتطلب الرشاقة سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكلما زادت سرعة الاستجابة كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه حيث أنه يجب الحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبياً وعليه فإن محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها يحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب والإرهاق وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل إلا إذا كان الغرض منها هو زيادة تنمية التحمل. ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوة نظراً لما تتميز به المراحل من قابلية جيدة للتشكيل والاستيعاب ولضمان العمل إكساب الفرد لما يسمى (بالتذكر الحركي).

2-3- التوافق الحركي:

2-3-1- تعريف التوافق الحركي:

يمكن تعريف التوافق بأنه قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد (مُجَّد صبحي حسانين، 1989، ص145). أو هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كذلك قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد ريسان) مجيدخريط، 1989، ص (163). يعني التوافق الحركي قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في إتجاهين مختلفين في وقت واحد" نجاح مهدي شلش، 2010، ص71)، أو هو " قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط (وجيه محبوب، 1989، ص27). ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وأن عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات

والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين (ناهدة) عبد زيد الدليمي، 2008، ص40).



### 2-3-2- أهمية التوافق الحركي :

تبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت ويتطلب التوافق الحركي التعاون الفعال بين الجهازين العضلي والعصبي لأداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقدة منها، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد والتي تتطلب إدماج عدة حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (مُجد صبحي حسانين، 1995، ص145)، وإن أهمية التوافق في المجال الرياضي تكون كبير مما يساعد اللاعب أو الطفل إشراك العضلات التي يمكن استخدامها عند أداء المهارة لذلك نرى أن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئين هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك إلى إحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة غير متناسقة وصفة التوافق مثلاً يحتاجها لاعب كرة القدم بشكل كبير أثناء أداء الحركات التي يلتزم في وجود توافق عند أدائها مثل أثناء المراوغة التهديف والإخماد والمناولة ففي مهارة المراوغة يكون هناك توافق بين القدمين والعين عند أدائها. أما بالنسبة إلى طفل ما قبل المدرسة فتكمن أهمية التوافق من خلال التنسيق بين عمل الأطراف العلوية والسفلية أثناء أداء مختلف الحركات مع القدرة على التحكم في الجسم أثناء الحركة.

### 2-3-3- أنواع التوافق الحركي:

للتوافق الحركي نوعان هما: ناهدة) عبد زيد الدليمي، 2008، ص40)

1- التوافق العام: وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص. 2- التوافق الخاص: وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب أو المتعلم على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

### 2-3-4- طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي:

ومن بين طرق وأساليب تطوير التوافق الحركي هي: - البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب. - أداء المهارات بالطرف العكسي. تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة. - زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة. - الأداء في ظروف غير طبيعية. - تركيز الانتباه: توجد مظاهر عدة للانتباه ومن أهم هذه المظاهر التي لها علاقة مباشرة بتعلم المهارات وتطوير أدائها، إذ أثبتت تأثيرها في أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة هو تركيز

الانتباه الذي يؤثر في وضوح الجوانب الفنية وإتقانها للمهارة الحركية ودقتها، ويُعرّف تركيز الانتباه بأنه تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه" (وجيه، محجوب، 2000، ص 89). كذلك هو عزل كل المثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط" يعرب خيون، 2002، ص 48). ويعرف أيضا بأنه العمليات أو النشاط النفسي (أي الانتباه الموجه نحو الشيء أو نشاط واحد فقط" (عبد الحميد أحمد، 1973، ص 32).

كما أن تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالبا ما تظهر في ظروف اللعب "الحقيقية (هارة (تر) علي نصيف، 1990، ص 298). ولتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ أنه في مراحل التعلم الحركي يجب تثبيت مكونات المعلومات باستمرار، ويتم ذلك من خلال الطرائق أو الأساليب المتنوعة ذات المتطلبات العملية والمرتبطة بالترتيب التي تتطلب من المتعلم أو اللاعب التركيز والقابلية لإعادة الذاكرة لحل الواجبات الرياضية سواء أكان ذلك في التدريب أم المباراة، ويحدث تركيز الانتباه بواسطة البيانات الدقيقة والتحليل المستمر والشرح الواضح، وكذلك يجب تطويره من خلال مواقف معينة مستمرة لكي تحصل عمليتا الثبات والتطور، فضلاً عن أن مراحل التمرين تؤدي إلى التخلص من التأثير السلبي في تركيز الانتباه (روبرت) تايد فر (تر) محمد رضا إبراهيم وآخرون، 1990، ص 45).

وتوجد أنواع عدة لتركيز الانتباه هي: محمد حسن علاوي، 1998، ص 328

أ- تركيز الانتباه الخارجي: وهو يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج الطفل مثل أداء الطفل، تحركات الطفل المنافس أو الأطفال في الفوج.

ب- تركيز الانتباه الداخلي: وهو يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

ج- تركيز الانتباه الواسع: وهو يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معاً في وقت واحد، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للألعاب الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة.

د- تركيز الانتباه الضيق: وهو يحدث عندما يطلب من المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط.

خلاصة : تعد القدرات الحركية بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية ، لذلك فمن الأهمية أن تحظى مناهج القدرات الحركية المكانة الملائمة والمبكرة من حياة الطفل ، إلا أن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الأفضل أن توفر ظروفًا بيئية مناسبة وجيدة لتطوير هذه القدرات الحركية في النوادي ، حيث تعد هذه المرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي لأطفال النوادي ذوي الإعاقة ، فطفل النادي الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد أنه يقوم برمي الكرة أو الوثب أو القفز مستخدمًا أنماطًا حركية عشوائية .

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: منهجية

البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث، كما شملت دراستنا الميدانية الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى التكافؤ والتجانس لعينة البحث والأسس العلمية لأدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات.

### 1 - منهج البحث:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، حيث أنه المنهج المناسب والملائم لتحقيق أهداف البحث ولطبيعة الدراسة الحالية والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية.

### 2- التصميم التجريبي للمنهج المستخدم:

تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة وبأسلوب العينات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي إذ هو أفضل وسيلة تناسب طبيعة المشكلة وتلائم أهدافه حسب التصميم الآتي:

المجموعة التجريبية الاختبار القبلي + إدخال المتغير المستقل (التجريبي) + الاختبار البعدي (الفرق بين الاختبارين))

المجموعة الضابطة الاختبار القبلي + ..... الاختبار البعدي ((الفرق بين الاختبارين))

### 3- عينة البحث:

إن من الشروط المهمة في اختيار العينة هي أن تكون ممثلة لمجتمع الأصل. (أحمد بدر، 1985، ص 5 تم تحديد واختيار عينة البحث بطريقة مقصودة من أطفال النادي الرياضي لذوي العاهات بئر الجير بوهران

من تتراوح أعمارهم ما بين (6-7) سنوات والبالغ عددهم (45) طفل تم استبعاد (19) أطفال أثناء الدراسة الاستطلاعية وبلغ العدد (26) طفل تم تقسيمهم بالتساوي في العدد إحداهما تجريبية وعددها (13) طفل والأخرى ضابطة قوامها (13) طفل.

الجدول (05): يبين تفاصيل عينة البحث.

النسبة المئوية	العدد	المجتمع وعينة الدراسة	
% 100	45	مجتمع الدراسة	
% 15.15	6	العينة الإستطلاعية	
% 42.42	13	العينة الضابطة	العينة الرئيسية
% 42.42	13	العينة التجريبية	

4- ضبط متغيرات العينة:

1- الزمن: وهو الوقت الذي يقوم فيه الأطفال بممارسة الأنشطة الحركية حصة النشاط البدني في النادي وهو أربع (4) حصص في الأسبوع على النحو التالي:

يوم الأحد (مساء)، الثلاثاء (صباحا ومساء)، الأربعاء (صباحا) من الساعة (10:15 إلى 11:00) صباحا ومن الساعة (14:30 إلى 15:15) في الفترة المسائية والتي تم فيها تطبيق البرنامج المقترح للنشاط البدني والاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية أما العينة الضابطة فكان من (10:15 إلى 11:00) صباحا ومن (13:30 إلى 14:15) مساء وفيها تم تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي.

2- السن: بما أن دراستنا شملت الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6-7) سنوات، وعليه يتراوح متوسط أعمار التلاميذ ما بين 6 سنوات إلى 7 سنوات.

5 - مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة ملعب النادي الرياضي لذوي العاهات بئر الجير ولاية وهران

5-2- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع البحث بدأنا العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

1- الدراسة الاستطلاعية: من 19/02/2024 إلى 29/02/2024

2- الاختبارات القبليّة:

- الاختبارات القبليّة للعيّنة الضابطة امتدت من 27/02/2024 إلى 28/02/2024

- الاختبارات القبليّة للعيّنة التجريبيّة امتدت من 02/03/2024 إلى 03/03/2024

3- الاختبارات البعديّة:

- الاختبارات البعديّة للعيّنة الضابطة امتدت من 23/04/2024 إلى 29/04/2024

- الاختبارات البعديّة للعيّنة التجريبيّة امتدت من 30/04/2024 إلى 02/05/2024

- تطبيق برنامج النشاط البدني المقترح من 05/03/2024 إلى غاية 15/04/2024

5-3- المجال البشري:

أطفال النادي الرياضي لذوي العاهات بوهران.

6 - التوزيع الطبيعي لبيانات المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث: قبل البدء بدراسة التكافؤ

والتجانس بين عيني البحث وجب علينا التأكد من التوزيع الطبيعي في مختلف متغيرات البحث من أجل

دراسة الفروق بين العينتين وتطبيق اختبار " T " ستيودنت.



الجدول (06): يبين التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية.

(Sig)	قيمة (T)	(Sig)	قيمة (F)	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الإحصاء الاختبارات
				± ع	-س	± ع	-س	
0.59	0.53	0.37	0.81	1.07	8.07	1.38	8.25	الجري المتعرج
0.92	0.09	0.73	0.11	10.64	14.28	12.14	13.98	التوازن الثابت
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (24) = (0.02)								

يتبين من خلال الجدول (06) في اختبارات القدرات الحركية أن قيمة اختبار فيشر (f) في اختبار الجري المتعرج (0.81) ومستوى المعنوية (0.37)، التوازن الثابت (0.11) ومستوى المعنوية (0.73) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على تجانس العينتين، أما قيمة (t) المحسوبة في اختبار الجري المتعرج (0.53) ومستوى المعنوية (0.59)، التوازن الثابت (0.09) ومستوى المعنوية (0.92) وكانت جميعها أقل من القيمة الجدولية (2.02) ومستوى المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين العينة التجريبية والضابطة وبالتالي العينتين متكافئتين في اختبارات القدرات الحركية.

#### 7- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية بداية من تاريخ 19/02/2024 وذلك من خلال الاتصال برئيس النادي بولاية وهران والذي أعطانا موافقته على إجراء هذا البحث وتزويدنا بمختلف المعلومات حول النادي وتوفير لنا جميع التسهيلات والوسائل لإجراء هذا البحث من القوائم والفريق المساعد من المرين المسؤولين على هذه المرحلة وحتى المؤطرين بالنادي أثناء إجراء الاختبارات بالإضافة إلى استعمال العتاد والوسائل البيداغوجية المتوفرة في المؤسسة بمختلف أنواعها وحتى زيادة الوقت المخصص لحصة النشاط البدني وذلك بالتنسيق مع المؤطرين وفي أي وقت من أوقات الأسبوع. - تم الوقوف على مدى ملائمة ومناسبة اختبارات القدرات الحركية المختارة لأطفال النادي وكذا الوقوف على مدى ملائمة الساحة الرياضية لإجراءات الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال توفر الأمن والسلامة للأطفال أثناء الأداء وكذلك عند تطبيق مختلف الوحدات التعليمية المبرمجة في محتوى برنامج النشاط البدني المقترح وما تحتويه من ألعاب وتمارين رياضية لضمان سلامة الأطفال. وكانت أهم نتائج هذه التجربة الاستطلاعية:

- طلب الموافقة من رئيس النادي لإجراء اختبارات القدرات الحركية، وكذا تطبيق برنامج النشاط البدني المقترح على العينة التجريبية.

- معرفة عدد الأطفال الممارسين وما يتوفر من أجهزة، وإمكانيات والوسائل البيداغوجية. - معرفة قدرة الفريق المساعد وكفاءته لأن الطفل في هذه المرحلة يتميز بالحركة والاحتكاك فيما بينهم. - التعرف على برنامج الدراسة والمدة الزمنية للحصة وتوقيت وعدد الحصص في الأسبوع. - الاطلاع على المحيط المدرسي ومختلف المساحات من أجل ضبط عوامل الأمن والسلامة - معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث وذلك من أجل إيجاد حلول لها.

- معرفة قابلية الأطفال على استعمال الوسائل والأدوات أثناء النشاط

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات والمقياس لأطفال النادي (6-7) سنوات.

### 8- ضبط متغيرات الدراسة:

ضبط متغيرات البحث وكذا ضبط العينة التجريبية والضابطة من حيث العدد- تحديد الفترة الزمنية اللازمة لكل اختبار لكلا العينتين.

- ضبط البرنامج وذلك من خلال التوزيع المنظم للوحدات التعليمية من حيث المدة والتوقيت والهدف. وقد أسفرت هذه التجربة عن تحقيق الأهداف التي وضعناها من أجل القيام بهذا البحث. وضبط متغيرات الدراسة يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كمايلي:

### 1- المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج النشاط البدني المقترح.

ويمكن تعريف المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقيق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة.

### 2- المتغير التابع: ويتمثل في بعض القدرات.

ويمكن تعريف المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (حسن أحمد الشافعي وآخرون، 2009، ص74).

3- المتغيرات الدخيلة: العمر الزمني، مستوى الذكاء، كتلة الجسم، الطول، عدد الوحدات التعليمية في البرنامج زمن الوحدة التعليمية وقت إجراء الاختبارات وسائل إجراء الدراسة.

09- الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث:

09-1 - ثبات الاختبارات:

قمنا بإيجاد ثبات الاختبارات المستعملة، إذ أن الثبات من أهم الأسس العلمية للاختبارات وهو "أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد في الظروف نفسها". ويعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار بأنه مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم) عبد الحفيظ، 1993، ص52). وللحصول على معامل ثبات الاختبارات ومقياس دايتون قيد البحث تم إجراء الاختبارات مرتين على العينة نفسها من أطفال النادي (6-7) سنوات.

09 - 2 - صدق الاختبارات:

الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه" (نبيل عبد الهادي، 2002، ص121). ولإيجاد صدق الاختبارات قمنا باعتماد الصدق الظاهري، إذ تم عرض اختبارات القدرات الحركية على مجموعة من السادة الأساتذة والمختصين في مجالات التعلم الحركي والاختبارات والقياس، وقد أجمعوا على أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عالية وكذا برنامج النشاط البدني المقترح قابل للتطبيق. ومن أجل التأكد من صدق المحتوى للاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار والنتائج كما هي مبينة في الجدول (07).

09-3- موضوعية الاختبارات: تعد صفة الموضوعية بالنسبة للاختبارات من الأسس العلمية للاختبار الجيد، والموضوعية في مجال القياس هي "تطابق الآراء لأكثر من جيد عند تقويم الاختبار (قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد، 1984، ص 175).

إذ يجب أن تتمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون لها مع افتراض أن المقومين القائمين بالاختبارات لهم نفس الكفاءة والتأهيل وتعد الاختبارات موضوعية كونها ثابتة وصادقة، "إذ أنه كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك إلى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح.

الجدول (07): يبين معاملات الثبات والصدق للاختبارات القدرات الحركية.

الإحصاء الاختبارات	TEST		RETEST		معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
	-س	± ع	-س	± ع			
الجرى المتعرج	8.72	1.28	8.34	0.83	0.85	0.92	معنوي
التوازن الثابت	13.74	13.50	31.41	32.12	0.90	0.94	معنوي

قيمة (R) الجدولية (0.60) عند درجة حرية (05) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين من الجدول (07) أن قيمة معامل الثبات ألفا (a) كرونباخ (0.85) مما يدل على أن الاختبار ثابت بدرجة عالية، أما قيمة معامل الصدق فبلغت (0.92) فهو يتميز بدرجة صدق عالية.

أما بالنسبة لاختبار معامل الثبات بلغ ألفا (a) كرونباخ (0.87) مما يدل على الاختبار ثابت بدرجة عالية، أما قيمة معامل الصدق فبلغت (0.93) فهو يتميز بدرجة صدق عالية. ومن جهة أخرى عند معامل الثبات ألفا (a) كرونباخ (0.90) مما يدل على الاختبار ثابت بدرجة عالية، أما قيمة معامل الصدق فبلغت (0.94) فهو يتميز بدرجة صدق عالية.

#### 10- إجراءات البحث الميدانية:

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية امتدت من 19/02/2024 إلى 29/02/2024

الاتصال التنظيمي مع رئيس النادي لذوي العاهات: 19/02/2024

ومن أجل قياس الثبات والصدق لمتغيرات البحث قمنا بتطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات كالتالي:

الاختبار القبلي (2024/02/22) : Test

الاختبار البعدي (2024/02/29) Retest

ثانيا: الاختبارات القبليّة: أجرينا الاختبارات القبليّة قيد البحث وكانت كالتالي:

1 الاختبارات القبليّة للعينّة الضابطة:

- اختبارات القدرات الحركية: 27/02/2024 إلى 2024/02/28

2- الاختبارات القبليّة للعينّة التجريبيّة :

-اختبارات القدرات الحركية: 02/03/2024 إلى 2024/03/03

ثالثا: تنفيذ برنامج النشاط البدني:

تطبيق برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على العينّة التجريبيّة من 05/03/2024 إلى 15/04/2019 تم إعداد البرنامج بعد الاطلاع والقراءة المستفيضة للمراجع العلمية المتخصصة، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج المقترح ومناسبته لهذه الفئة، ومدة البرنامج عدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الوحدة التدريسية وكذا التوزيع اليومي والأسبوعي، بالإضافة إلى محتوى الحصّة التعليميّة والأهداف التعليميّة لكل حصّة.

- قام الباحث باختيار مجموعة من التمارين والحركات لتطوير وتنمية بعض القدرات الحركية قيد البحث.

- استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج (06) أسابيع أي حوالي شهر ونصف.

عدد الوحدات التعليميّة في الأسبوع (04) وحدات وبلغ العدد الكلي للوحدات (24) وحدة تعليميّة. كان زمن الوحدة التعليميّة (45) دقيقة وأحيانا تصل الى (50) وهذا حسب محتوى الحصّة والهدف التعليمي المسطر للوحدة التعليميّة.

- تتكون كل وحدة تعليميّة من ثلاثة أقسام هي:

1-القسم التحضيري: وزمنه من 10-15 دقيقة.

2 - القسم الرئيسي: وزمنه (30) دقيقة ويتضمن:

أ- النشاط التعليمي وزمنه (05) دقائق. ب - النشاط التطبيقي وزمنه (25) دقيقة.

3- القسم الختامي: وزمنه من (05-10) دقائق.

- وصف أداء المجموعة التجريبية: تقوم المجموعة التجريبية حسب الأيام المخصصة لها بأداء الوحدات التعليمية وفق الخطوات الآتية:

1- تبدأ الوحدة التعليمية بإعطاء تمارين إحماء عامة وتهيئة عضلات الجسم المختلفة وتمارين إحماء خاصة، ثم تمارين المرونة على شكل حركات وأحيانا لعبة شبه رياضية في النادي.

2 - قمنا بشرح مبسط لمجموعة من التمارين والحركات من خلال نموذج مبسط يتماشى مع قدرات الأطفال العقلية والحركية خلال الجزء التعليمي من القسم الرئيسي والتي سوف يتم تطبيقها خلال الوحدة التعليمية وحسب الأهداف المطلوب تحقيقها.

3 - يقوم أطفال المجموعة التجريبية بأداء مجموعة التمارين والحركات التي تم اختيارها لهدف الحصص في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية.

4- قام الباحث بالإشراف على عمل أطفال المجموعة التجريبية شخصيا بمساعدة المعلم (المربي) وتقديم المساعدة عند الحاجة وتعديل الأخطاء إن وجدت مع إعطاء تغذية راجعة أثناء وبعد كل أداء يقوم به الأطفال.

5- تنتهي الوحدة التعليمية بتمارين تهدئة على شكل حركات بسيطة (القسم الختامي).

6- يقوم أفراد المجموعة الضابطة بتطبيق مفردات المنهج المتبع من قبل المعلم أو المربي بدون أي تعديل عليه.

رابعا: الاختبارات البعدية:

- بعد إتمام (24) وحدة تعليمية في مدة 6 أسابيع أي حوالي شهر ونصف للمجموعة التجريبية، أجرى الباحث الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية، إذ أجريت الاختبارات البعدية كالاتي:

1- الاختبارات البعدية للعينه الضابطة:

- اختبارات القدرات الحركية: 2024/04/23 إلى 2024/04/29

2- الاختبارات البعدية للعينه التجريبية: 2024/04/30 إلى 2024/05/02

11- أدوات جمع البيانات لمتغيرات البحث:

لقد استعملنا من أجل إنجاز هذا البحث مجموعة من الوسائل البحثية والأجهزة والأدوات لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى أفضل النتائج وتمثلت هذه الأدوات في:

\* الجانب النظري:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية وهذا من اجل إثراء الجانب النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في مختلف المصادر والمراجع العربية والأجنبية كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة والمرتبطة بتنمية وتطوير القدرات الحركية من خلال برامج النشاط البدني المكيف والتي تضم مختلف الحركات والتمارين الرياضية.

\* الجانب التطبيقي:

قد استعملنا أدوات وأجهزة لقياس مختلف اختبارات القدرات الحركية وتمثلت في:

أ - اختبارات القدرات الحركية.

ب - استمارة تقويم القدرات الحركية.

ج - استمارة تفرغ البيانات (النتائج)

د - الوسائل البداعوجية (شريط قياس، كرات بلاستيكية ملونة مختلفة الأحجام، كرات طبية ' كرات تنس، طباشير، حبال متعددة، ميقاتيه، صافرة، شواخص مختلفة الأحجام، حلقات ' عصي القفز، موانع، صحنون بلاستيكية).

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات والبحوث السابقة ذات العلاقة في مجال النشاط البدني المكيف والاختبارات والقياس قمنا بتحديد اختبار القدرات الحركية (الرشاقة- والتوازن) والتي تتناسب مع هذه الفئة وهي أطفال النادي لذوي العاهات وهي اختبارات مقننة ومستعملة من قبل عدة باحثين سابقين وعلى مواصفات العينة نفسها وهم الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6- 7) سنوات، حيث أن جميع هذه الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية تتميز بدرجة ثبات وصدق وموضوعية عالية.

### 1-11-1- اختبار القدرات الحركية:

1-1-1-1- اختبار الرشاقة (الجري المتعرج (الزجاجي): (خالد عبد المجيد، بيريفان عبد الله، ظمياء علي ،

2009 ، ص 307)

هدف الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري.

الأدوات المستعملة: متر للقياس، ساعة إيقاف، أقماع

الإجراءات: ملعب للجري يقام على أرض صلبة وعرض 2 م توضع أربعة أقماع في مواجهة خط البداية بحيث يكون القمع الأول على بعد 360 سم من خط البداية، والمسافة بين كل قمعين 180 سم.

وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن، عند الإشارة يبدأ الطفل بالجري بين الأقماع على شكل (8)، ثم يدور حول الأخير ويستمر بالجري بنفس الطريقة حتى يرجع إلى خط البداية وبأقصى سرعة ممكنة.

تقييم الاختبار: درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية.

1-1-1-2- اختبار التوازن الثابت: خالد عبد المجيد، بيريفان عبد الله، ظمياء علي، 2009، ص (308).



- اسم الاختبار: الوقوف على قدم واحدة وقوف اللقلق).

- هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت.

- الأدوات: ساعة توقيت، أرض مستوية يحدد عليها بخطوط واضحة مربع (30سم x 30سم).

- الاجراءات:

- يطلب من الطفل الوقوف داخل المربع

- عند سماع إشارة البدء من الفاحص يقوم الطفل بالآتي:

1- رفع القدم الحرة ووضعها خلف أو فوق ركبة القدم التي يركز عليها

2- وضع اليدين على وسط الجسم بوضع (التخصر).

3- البقاء في هذا الوضع (وقوف اللقلق) لأطول فترة ممكنة نزول القدم الحرة وملامستها للأرض معناه

انتهاء المحاولة يعطى لكل طفل محاولتان تجريبيتان

يعطى لكل لطفل (3) محاولات متتالية عند أداء الاختبار.

طريقة التسجيل: قياس الزمن لكل محاولة من المحاولات الثلاثة ولأقرب 1/10 ثانية.

تحتسب أحسن محاولة للطفل من المحاولات الثلاث

12- الوسائل الإحصائية:

تتضمن معالجة البيانات التي تمكنا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا

الغرض استعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل القسمة مجموعة المفردات

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4، القيم (ن) وصيغة المتوسط

الحسابي تكتب على الشكل التالي: (عبد القادر حلمي، 1992، ص 45)

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي: هي مجموع القيم. ن: عدد القيم.

2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية: (سعد جلال، 2001، ص 279).

$$E = \frac{\sum (s - m)}{n}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري.

م: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية نتيجة الاختبار.

ن: عدد العينة.

3- اختبار (ت) ستودنت (T test):

يستخدم قياس (T) ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، وللعينات المتساوية وغير متساوية نزار) مجيد الطالب، 1981، ص (76). ومن أجل ذلك استعمل الباحث القانونين التاليين:

- القانون الأول: اختبار (T) للعينات المستقلة. (قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل مُجَد، 1988، ص (53) يستعمل هذا القانون لمعرفة دلالة الفروق بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية، في حالة ما إذا كانت العينتين متجانستين ومتساويتين في العدد.

$$T = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{1 - n}}}$$

حيث: ت: اختبار. ستيودنت

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية ن عدد أفراد العينة.

ن: عدد أفراد العينة

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

$$\text{درجة الحرية} = 2 - 2 + 1 = 1$$

وفي حالة ن = 2 فإن درجة الحرية = 2 - 2 = 0

القانون الثاني: اختبار (T) للعينات المتناظرة مُجَّد جاسم اليساري (2001، ص274). يستعمل هذا

القانون من أجل معرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبليَّة والبعدية لنفس العينة.

$$T = \frac{\bar{m}}{\sqrt{\frac{\text{مجموع } H^2}{n-1}}}$$

حيث:

$$\bar{m} = \frac{\text{مجموع } F}{n} = \text{متوسط الفروق}$$

H<sup>2</sup>: مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: عدد أفراد العينة.

(ن - 1): درجة الحرية.

4- معامل الارتباط لبيرسون: نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الاختبار وصيغته على

الشكل التالي: (مُجَّد حسن علاوي ومُجَّد نصر الدين، رضوان 2000، ص 180).

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س})(\text{مج ص})}{n}}{\sqrt{\left[ \text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{n} \right] \left[ \text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{n} \right]}}$$

حيث: ن: عدد أفراد العينة.

مج س: مجموع قيم الاختبار س

مج ص: مجموع قيم الاختبار ص

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار س

مج ص<sup>2</sup>: مربع مجموع قيم الاختبار ص

(مجص)<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار ص

(مجس)<sup>2</sup> مربع مجموع قيم الاختبار س

ويستعان بهذا الاختبار معامل (الارتباط) لمعرفة درجة الارتباط والثبات لاختبارات القدرات الحركية.

5 - صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن الجذر التربيعي لمعامل الثبات (بن قناب الحاج، 2006، ص 223).

$$\boxed{\text{ص} = \sqrt{\text{الثبات}}}$$

حيث "ص": الصدق الذاتي للاختبار

6- معامل الثبات (معامل ألفا (a) كرونباخ): (مُجّد حسن علاوي ومُجّد نصر الدين رضوان، 2000، ص 286)

يعطى بالعلاقة التالية:

$$\alpha = \frac{R \times 2}{R + 1}$$

حيث (R) معامل الارتباط لبيرسون.

7- اختبار فيشر:

$$F = \frac{Z}{W}$$

حيث: F: اختبار فيشر

Z: التباين بين المجموعات (التباين الأكبر)

W: التباين داخل المجموعات (التباين الأصغر)

8- نسبة التطور:

تعطى نسبة التطور (التحسن) أو مقدار التعلم بالعلاقة التالية: (لباد معمر، 2010، ص109)

$$\text{نسبة التطور} = 100 \times \frac{(\text{الإختبار البعدي} - \text{الإختبار القبلي})}{\text{الإختبار القبلي}}$$

ملاحظة: استخدمنا برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لحساب المعالجات الإحصائية السابقة.

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بالشكل الأساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وهذا بتحديد المنهج المناسب لطبيعة البحث والذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث ثم الدراسة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية واختبار الأدوات وتحديد طرق القياس المستعملة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الخامس

عرض النتائج

ومناقشتها

تمهيد:

يبدأ كل بحث بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج و وضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي جمعت من النتائج الخام في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة والتي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاختبارات القدرات الحركية والتي قمنا بتبويبها وتصنيفها بما ينسجم مع تسلسل مؤشرات الدراسة وكذا مقارنتها مع فرضيات البحث لمعرفة مدى تحققها وذلك من أجل الوصول إلى نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بالنتائج السابقة.



1- عرض النتائج:

1-1- عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية للعبينة الضابطة.

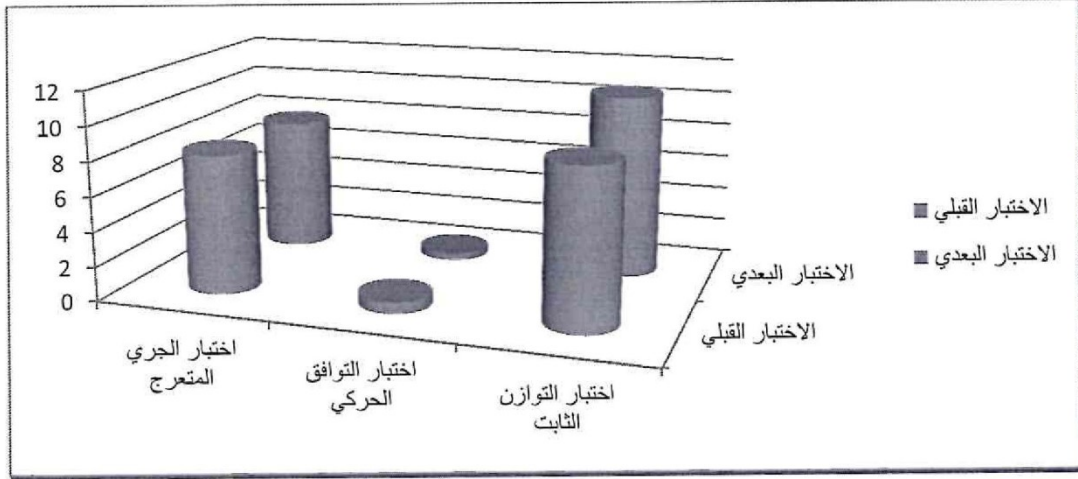
الجدول (08): يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث الضابطة في اختبارات القدرات الحركية.

الدلالة الإحصائية	(Sig)	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلم الإحصاء الاختبارات
			± ع	-س	± ع	-س		
غير دال	0.20 8	1.29	0.70	7.79	1.07	8.07	ثانية	اختبار الجري المتعرج
دال	0.02 4	2.39	10.6 4	14.2 8	4.57	9.12	ثانية	اختبار التوازن الثابت
قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) = (1.70)								

يتبين من الجدول (08) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لأداء اختبار الرشاقة الجري المتعرج هو (8.07) والانحراف المعياري بلغ (1.07)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.79) والانحراف المعياري (0.70). أما قيمة (t) المحسوبة لمعرفة دلالة معنوية الفروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت (1.29) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

أما فيما يخص اختبار التوازن الثابت فقد كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (9.12) والانحراف المعياري بلغ (4.57)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (14.28) والانحراف المعياري (10.64). أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (2.39) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ومنه نستخلص من الجدول (20) أن قيم (t) المحسوبة

لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث جاءت أقل من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.70) وقيمة (Sig) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدية ما عدا اختبار التوازن الثابت.



الشكل (01): يوضح الفرق بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدية للعينة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية.

1-2- عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية للعينة التجريبية.

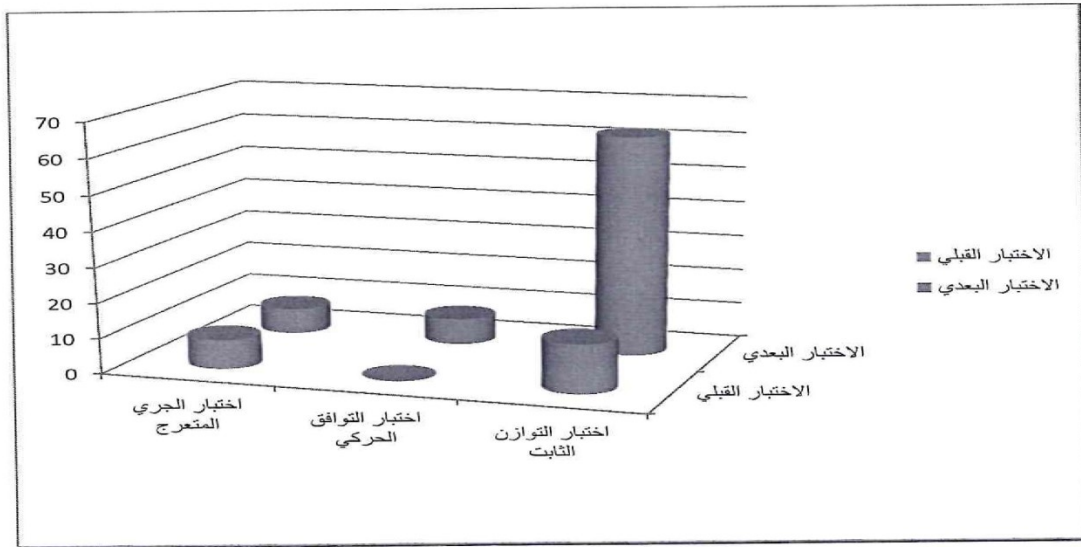
الجدول (09): يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t)

المحسوبة بين الاختبارات القبلي والبعدية لعينة البحث التجريبية في اختبارات القدرات الحركية المعالم الإحصائية وحدة الاختبار القبلي الاختبار البعدي | قيمة (t)

المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	(Sig)	الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
اختبار الجري المتعرج	ثانية	8.25	1.38	7.25	0.72	3.99	0.00	دال
اختبار التوازن الثابت	ثانية	13.9	12.1	62.2	66.2	4.10	0.00	دال
قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05) = (1.70)								

يتبين من الجدول (09) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لأداء اختبار الجري المتعرج (الرشاقة) هو (8.25) والانحراف المعياري بلغ (1.38)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.25) والانحراف المعياري (0.72). أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (3.99) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية دالة إحصائية) ولصالح الاختبار البعدي.

أما فيما يخص اختبار التوازن الثابت فقد كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (13.98) والانحراف المعياري بلغ (12.14)، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (62.2) والانحراف المعياري (66.20). أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (4.10) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.70) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ومنه نستخلص من الجدول (09) أن قيم (t) المحسوبة لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث جاءت أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.70) وقيمة (Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية.



ال

شكل (02): يوضح الفرق بين متوسطات الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية.

3-1 عرض نتائج اختبارات بعض القدرات الحركية بين عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

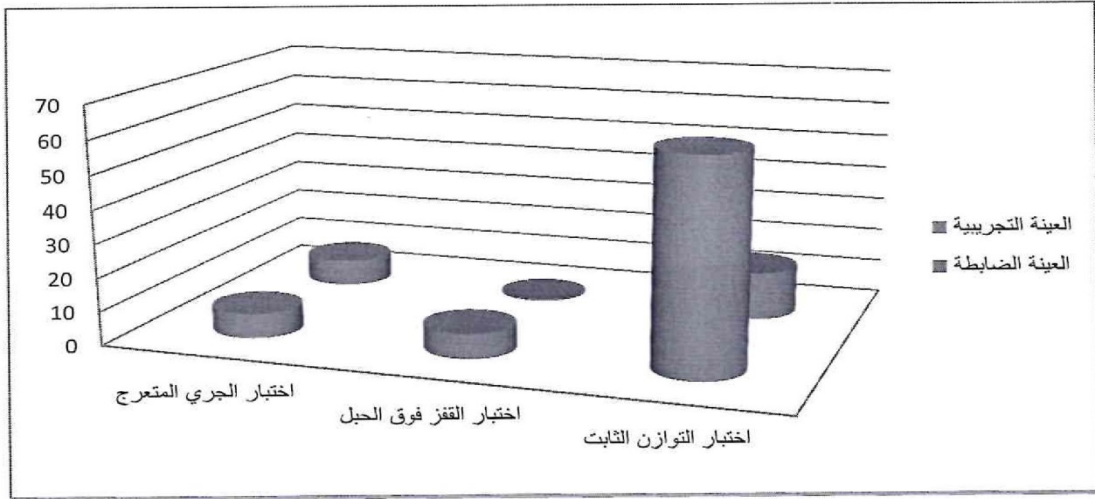
الجدول (10): يبين دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (أ) المحسوبة بين عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات الحركية.

الدلالة الإحصائية	(Sig)	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعلم الإحصائية الاختبارات
			± ع	-س	± ع	-س		
دال	0.007	2.82	0.7	7.79	0.72	7.25	ثانية	الجري المتعرج
دال	0.001	3.78	10.64	14.28	66.20	62.20	ثانية	التوازن الثابت
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05) (2.02)								

يتبين من الجدول (10) إن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في أداء اختبار الجري المتعرج (الرشاقة) قد بلغ (7.25) وبلغ الانحراف المعياري لها (0.72) في حين إن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان مقداره (7.79) والانحراف المعياري بلغ (0.7). وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.82) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.02) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (54) وقيمة (Sig) أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح العينة التجريبية كون أن متوسطها الحسابي أفضل من العينة الضابطة والتي اعتبرت هي الأفضل في التعلم.

أما في اختبار التوازن الثابت فقد بلغ المتوسط الحسابي (62.20) والانحراف المعياري (66.20) للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد بلغ المتوسط بلغ المتوسط الحسابي (14.28) والانحراف المعياري (10.64). وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.02) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (24) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية كون إن متوسطها الحسابي أفضل من المجموعة الضابطة والتي اعتبرت

هي الأفضل تأثيراً في التعلم.



الشكل (03): يوضح الفرق في المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة في اختبارات القدرات الحركية.

#### 4-1 عرض نتائج نسبة التطور في اختبارات بعض القدرات الحركية لعينتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (11): يبين نسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة في

اختبارات القدرات الحركية.

نسبة التطور %	الفرق بين المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة	المعلم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
12.12	1	0.72	7.25	1.38	8.25	التجريبية	اختبار الجري
3.46	0.28	0.70	7.79	1.07	8.07	الضابطة	المتعرج (الرشاقة)
344.92	48.22	66.2	62.2	12.1	13.9	التجريبية	اختبار التوازن الثابت
56.57	5.16	0	4	4.57	8	الضابطة	

يوضح الجدول (11): مقدار الفرق بين المتوسطات الحسابية ونسبة التطور في اختبارات القدرات الحركية بين

الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والضابطة.

حيث بلغ مقدار الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة) للعينة التجريبية في اختبار الجري بين الحواجز (الرشاقة) (1ثا) أما نسبة التطور فكانت (12.12%)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان مقدار الفرق بين المتوسطات الحسابية (0.28) أما نسبة التطور فكانت (3.46%).

أما اختبار التوازن الثابت فبلغ مقدار التغير بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية (48.22) ونسبة التطور كانت (344.92%)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان مقدار الفرق بين المتوسطات (5.16) أما نسبة التطور فكانت (56.57%).

ومنّه نستخلص من الجدول (11) أن مقدار الفرق ونسبة التطور بين المتوسطات الحسابية (القبلية والبعديّة بالنسبة للمجموعة التجريبية كان بدرجة كبيرة ونسبة أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يعني تطور القدرات الحركية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للمجموعة التجريبية بدرجة كبيرة مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يدل على فاعلية برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على تنمية القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن الثابت) ولصالح المجموعة التجريبية.

### 2 مناقشة النتائج:

#### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات أداء بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي للأطفال المعاقين بعمر (6-7) سنوات

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (08) لقياسات بعض القدرات الحركية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة لأطفال النادي من (6-7) سنوات الضابطة. ما عدا اختبار التوازن الثابت بالنسبة للقدرات الحركية ويفسر الباحث هذه النتائج على أن البرنامج المتبع كان له تأثير إيجابي ولكن بنسبة ضعيفة، ويؤكد ذلك كل من أمين الخولي وأسامة راتب (1982) من أن الطفل في هذه المرحلة السنوية لا يستطيع اكتساب القدرات الحركية بدرجة عالية ولذلك ينبغي التأكد على تعلم القدرات الحركية، باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه بعض القدرات الخاصة التي تتناسب وحالته والتي لا تتطلب أبعاد معرفية كثيرة أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على رفع مستوى اللياقة الحركية،

ويرجع السبب في ذلك التطور البسيط أيضا إلى احتواء حصص النشاط البدني المكيف لأطفال النادي على بعض الأنشطة البدنية الحرة كالجري العشوائي وبعض الحركات الرياضية البسيطة في مختلف الوضعيات والتي ساهمت في توفير فرصة للأطفال لممارسة النشاط البدني مما أدى إلى تطوير السرعة الانتقالية والوثب والتي أسهمت في هذا التطور البسيط لهذه القدرات الحركية.

كما يرجع سبب التطور الجزئي لبعض القدرات الحركية إلى احتواء حصة النشاط البدني المكيف التقليدي على بعض التمارين والحركات الرياضية ولكن بنسبة قليلة وبدون أهداف والتي ساهمت في جانب ما على تزويد الأطفال بالخبرات الحركية والتي بدورها ساعدت في تنمية بعض القدرات الحركية،

فضلا على أن الأطفال في هذه المرحلة يتميزون بالنمو السريع في عضلاتهم إذ تم استغلال ذلك بشكل ايجابي حيث يؤكد (درويش، 1999) إلى أن هذه المرحلة تتميز بسرعة النمو بصفة عامة وسرعة نمو العضلات الكبيرة بصفة خاصة (طلال نجم عبد الله وآخرون، 2006، ص 149).

ويمكن أن نعزو عدم معنوية الفروق أيضا إلى طبيعة محتوى الحصة والأسلوب التدريسي الذي يتبعه المعلم، حيث كانت تعطى حصة النشاط البدني بشكل غير منظم للأطفال فيما يخص محتوى الأنشطة الحركية وخاصة في ضوء عدم وجود برامج متخصصة تساعد المعلم في إعطاء تمارين تتناسب وخصائص المرحلة العمرية ومن جهة أخرى قد يعود السبب أيضا إلى قلة الخبرة الأكاديمية لدى المعلم في التعامل مع أطفال هذه المرحلة بالأسلوب المناسب الذي يحتاج إلى التشويق والتحفيز لتعلم شيء جديد، فالمعلم لم يتلق أو يتكون أي مواد دراسية خاصة بالنشاط البدني لهذه الفئة أثناء دراسته الجامعية تتعلق بهذه المرحلة العمرية، كما أن الوزارات المعنية لم تقدم للمعلم أي دورات تدريبية أو نشرات تفيده في تعليم هذه المرحلة، وفي كيفية وضع البرامج المناسبة لها، وهو ما أثر سلبًا على أدائه و إن كان تقديمه محتوى حصة النشاط البدني مقتصرًا على معلومات سطحية لمحتوى الأنشطة الحركية الممارسة والتي يتم اختيارها من محيط الطفل فقط دون التركيز على أنشطة حركية أخرى والتي من شأنها تعمل على تطوير مختلف القدرات الحركية ورغم النقص في تقديم هذه الأنشطة الحركية للطفل إلا أحيانا قد تعود بالفائدة ولو بنسبة قليلة في تنمية بعض القدرات الحركية للطفل وهذا ما أكدته الباقي (2001) بأن منهج الأطفال في النوادي يعتمد على النشاط الفعال وإيجابية الطفل واشتراكه في النشاط البدني الموجه، وتقع مسؤولية التوجيه على عاتق القائمين بتخطيط البرامج للأطفال في هذا السن) بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك، 2009، ص 165). وعليه يمكن القول في الأخير أن البرنامج المتبع كان له تأثير إيجابي ولكن بنسبة ضعيفة، ويؤكد ذلك كل من أمين الخولي وأسامة راتب (1982) من أن الطفل في هذه المرحلة السنية لا يستطيع اكتساب القدرات بدرجة



عالية ولذلك ينبغي التأكد على تعلم القدرات الأساسية باعتبارها حركات هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه بعض القدرات الخاصة التي تتناسب وحالته والتي لا تتطلب أبعاد معرفية كثيرة أو توافقاً عالياً بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية، كما أن التمارين والحركات التي كان أفراد العينة يمارسونها في درس النشاط البدني هي التي أظهرت التطور البسيط الذي ظهر في نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة. دراسة " مرنيز آمنة (2012) ودراسة " بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك " (2009)

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية الجزئية الأولى وبالتالي " لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات أداء بعض القدرات الحركية لأطفال (6-7) سنوات.

### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أداء بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي للأطفال المعاقين بعمر (6-7) سنوات".

تشير نتائج الجدول (09) لقياسات القدرات الحركية للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (12) بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأطفال النادي من (6-7) سنوات، ويعزى الباحث معنوية الفروق إلى فعالية البرنامج المقترح للنشاط البدني المكيف الذي طبق على أطفال المجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على القدرات الحركية معتمداً على حقيقة أساسية وهي استعمال مجموعة من الأنشطة البدنية المكيفة التي تمثل من أفضل الأساليب التعليمية في مرحلة الطفولة (6-7) سنوات فضلاً عن كونها الأسلوب الأمثل لدفع النشاط البدني عن طريق استعمال الطفل للحركات المتعددة بهدف حل المشكلات الحركية والتي تتطلب بالضرورة مشاركته الإيجابية، وهذا يعني إعطاء أهمية كبيرة في تنفيذ النشاط التعليمي باستعمال التمارين والحركات الرياضية، إذ لابد من التركيز على تنفيذ النشاط التعليمي من الدرس بأسلوب النشاط البدني المكيف عن طريق استعراض الحلول من المتعلمين والقيام بالتمرين والتدريب للمهمة الحركية إلى جانب الاستفادة القصوى من زمن التنفيذ في الدرس وتحقيق زيادة الفاعلية كما يرجع سبب هذه الفروق إلى ما يحتويه برنامج النشاط البدني المقترح من أنشطة وتمارين وحركات رياضية محببة إلى نفسية الطفل وبسيطة يستطيع أداؤها بسهولة إضافة إلى عوامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي يشعر الطفل بالأمان، مما يدل على أن استعمال التمارين والحركات الرياضية التي تضمنها



برنامج النشاط البدني المقترح لأطفال النادي (6-7) سنوات كان له تأثير إيجابي في تنمية و تطور القدرات الحركية، ويتجلى ذلك في اختبار جري متعرج (20) متر ( السرعة الانتقالية) فقد ظهر تطور في أداء الجري المتعرج ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى أن قدرة السرعة الانتقالية هي من الأنشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة إذ أنها تلي حاجات الأطفال في إشباع رغباتهم فضلا عن تحقيقها للمنافسة الشريفة بينهم، إذ استطاع الباحث أن يوظف ذلك من خلال التمارين والحركات الرياضية المناسبة التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي حيث أكد مازن عبد الهادي على أن التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل (مازن عبد الهادي أحمد، 1996، ص 15،16).

أما في اختبار المتعرج الرشاقة) فقد ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب تطور الرشاقة إلى احتواء برنامج النشاط البدني المكيف على التمارين والأنشطة والحركات الرياضية والتي ساهمت في تنمية الرشاقة وذلك من خلال الجري في مختلف الاتجاهات، ربط الجري مع القدرات الأخرى كالوثب والتوازن ثم الجري مع تغير الاتجاه سواء على شكل منافسات أو تمارين رياضية يتم دمج عنصر أو عنصرين مع الجري و تغيير الاتجاه في اتجاه مستقيم أو عدة اتجاهات أو بين الأقماع مع التنوع في الأداء معتمدا على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل الأطفال لا يشعرون بالملل بل ساهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه القدرة وتطويرها، فالمنهاج الجيد للنشاط البدني المقترح يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل التلاميذ تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الأنشطة

الرياضية المختلفة سواءا كانت فردية أو جماعية مختارة عباس احمد صالح، 2000، ص191).

أما في اختبار التوازن فقد ظهر هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال بعمر (6-7) سنوات نتيجة لعامل النضج وطبيعة النمو، وهذا ما يؤكد (شفيق فلاح) بقوله إن التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الطفل (شفيق فلاح حسان 1989، ص 185).

كما يعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى فاعلية الوحدات التعليمية التي تضمنها البرنامج فضلا عن تأثير النشاط البدني المقترح والتمارين المتنوعة لتطوير قدرة التوازن وهذا ما أكده "محمد حسين البشتاوي لمفهومه للتوازن وهو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي قدرة حركية كونه الأساس

الذي تقوم عليه القدرات الحركية، والقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع. ويؤكد " بينجيتريوف (Pengtariov) أنه إذا لم يكن هناك عملية متابعة ذاتية للعمليات الحيوية الخاصة بتوازن الجسم فنحن بدون شك كنا نفقد هذا التوازن كل دقيقة. أي أن الاهتمام بالتوازن وفق برنامج محدد يمكن الطفل من اكتساب هذه القدرة (مالك، رضا 2018، ص50).

كما أن إدخال عامل المنافسة في النشاط البدني المكيف المقترح والتمارين قد ساعد على تطوير مختلف هذه القدرات الحركية، كذلك الطريقة التي اتبعت في إعطاء الوحدات التعليمية دون أن يشعر الطفل أن ذلك واجب حركي عليه أداؤه، هذا فضلاً عن دور النادي في تهيئة الساحة والأدوات وتنظيمها من قبل المربي وعرضه لبعض الأنشطة و الحركات والتمارين الرياضية التي تساعد في تكوين صورة في عقل الطفل بطريقة بسيطة وهو قادر على الربط بين الصورة والحركة داخل الساحة فكان لذلك تأثير كبير في تطوير تلك القدرات، لاسيما وأن الطفل في هذه المرحلة العمرية يحب التقليد فهو يقلد الحركة الصحيحة إذا عرضت بشكلها الصحيح وتقلد الحركة الخاطئة إذا ما عرضت بشكلها الخاطئ. كما يعزو الباحث معنوية الفروق إلى أن برنامج المقترح للنشاط البدني قد ساعد على تنمية وتطوير ورفع من مستوى القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة لأنه يتناسب مع خصائص هذه المرحلة السنية، كما ساهم في استشارة دوافع الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة لتطوير مختلف القدرات الحركية لديهم (الرشاقة - التوازن) ، و لوحظ أن الأطفال يكتشفون القدرات الحركية أثناء تطبيق النشاط البدني المقترح بأنماط حركية مختلفة ويستمتعون بأدائها وهذا ما جعل الباحث يستثمر تلك الحركات إضافة إلى ما يحتويه هذا البرنامج من أنشطة بدنية مقترحة متنوعة فكان ذلك أيضاً سبباً في تطوير هذه القدرات لديهم، إذ أن التأكيد على عدم تدخل المعلم في عملية التعليم والتدريب مباشرة بل يجب أن يترك المجال للطفل المعاق إعاقه بسيطة لاستكشاف ما يستطيع اكتشافه من خبرات ومعارف جديدة وأن يقوم بدور المفسر والمصحح لما قد يكتشفه الطفل المعاق بنفسه رناد الخطيب، 1991، ص101). ويرى الباحث من كل ما تقدم أن برنامج النشاط البدني المقترح ساهم في تنمية وتطوير وتحسين القدرات الحركية لأنه يتناسب مع خصائص هذه الفئة والمرحلة السنية. دراسة نايف الحميدي حمد العنزي (2004) ودراسة تاجي قاسم (2004).

وهذه النتيجة تحقق صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات أداء بعض القدرات الحركية ولصالح الاختبار البعدي للأطفال المعاقين بعمر (6-7) سنوات".

### 3-2 - مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

"توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات أداء بعض القدرات الحركية قيد البحث للأطفال المعاقين بعمر (6-7) سنوات".

تشير نتائج الجدول (10) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (24) في قياسات متغيرات القدرات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزى الباحث ذلك إلى أن التحسن وتنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة يرجع إلى المتغير التجريبي والمتمثل في برنامج النشاط البدني المقترح والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة والذي اشتمل على حركات وتمارين متنوعة ومختلفة بالإضافة إلى أن الأنشطة البدنية والتمارين ساهمت في استثارة مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال المعاقين مما يزيد من فاعلية الدرس ودافعية الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة، للممارسة حيث أن الأنشطة والتمارين والحركات الرياضية المقترحة مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية القدرات الحركية للطفل من هذه الفئة ووجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في هذه الفئة وفي هاته المرحلة السنية مما كان له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات الحركية لدى الأطفال من (6-7) سنوات، وهذا يعني أن برنامج النشاط البدني المقترح قد حقق تطوراً أفضل من البرنامج العادي للأطفال النادي لذوي العاهات، وسبب ذلك التطور هو فاعلية التمارين والحركات الرياضية المختارة والهادفة التي تضمنتها الوحدات التعليمية لبرنامج النشاط البدني المكيف المقترح والتي أسهمت في تنمية وتطوير هذه الأخيرة كما أسهمت في إشباع رغبة الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة في الحركة والنشاط وذلك من خلال النشاط الحركي البدني المكيف الصحيح الذي أدى إلى التطور الحركي لمختلف القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن).

ونعزو ذلك التطور أيضاً إلى احتواء برنامج النشاط البدني المقترح إلى العديد من التمارين والحركات الرياضية التي نمت وطورت عضلات الرجلين وجميع عضلات الجسم على حسب الهدف المسطر لكل وحدة تعليمية كما أن البرنامج كان له الخصوصية في استخدام أسلوب التنوع والتجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة التكرارات التي تخدم تطور الجري المتعرج والتوازن، ويؤكد الالوسي، (1988) إذا كانت البيئة منظمة بشكل يشبع حاجات الفرد ودوافعه تصبح عنصراً مهماً في إدراكه لها، فحاجات الطفل هي البيئة المناسبة لإشباع حاجاته واهتماماته طلال نجم عبد الله، وآخرون، (2006، ص 150).

وكذلك يعزو التطور في القدرات الحركية للعينة التجريبية إلى فاعلية البرنامج المقترح للنشاط البدني المعد والذي يتضمن أنشطة وخبرات حركية خاصة لتنمية جوانب النمو الحركي وخاصة القدرات الحركية (الرشاقة ، التوازن ) وذلك عن طريق استغلال الحركة الهادفة والمقننة لغرض القيم التربوية والاجتماعية وإشباع حاجات الطفل الأساسية ليتحقق له النمو المتكامل والمتزن وتعليمه العديد من الخبرات والإبداع والابتكار لديه من خلال توفير الحرية للتدريب والممارسة كما أن الأنشطة البدنية للبرنامج المقترح جعلت الطفل المعاق إعاقة بسيطة يعتمد على نفسه في العمل أي أعطته الحرية للعمل وفقا لمواهبه وقدراته

إن الأنشطة البدنية المكيفة تساعد الأفراد على تحمل مسؤوليتهم نحو الجماعة والحاجة إلى القيادة وممارسة النجاح مما يجعلهم يبذلون المزيد من الجهد والعطاء، كما ساعدت في زيادة الحماس لدى الأطفال لبذل المزيد من الجهد، وبالتالي تحسين مستواهم في القدرات الحركية،

وعموما يرجع دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج النشاط البدني حيث احتوى البرنامج على التمارين والأنشطة الرياضية المختلفة والموجهة والتي اشتملت على حركات متنوعة تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال مما زاد من فاعلية الدرس ودافعية الأطفال للممارسة حيث أن الألعاب مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية القدرات الحركية للطفل ووجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في هذه المرحلة، الأمر الذي ساعد الطفل على المشاركة الإيجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة له وفقا لإمكانياته البدنية والفسولوجية والنفسية وبالتالي انعكس ذلك على مستوى القدرات الحركية . دراسة " مرزیز آمنة (2012) ودراسة " بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك " (2009).

وهذا ما يحقق صحة الفرضية الجزئية الثالثة " توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات أداء بعض القدرات الحركية قيد البحث للأطفال المعاقين بعمر (6-7) سنوات".

### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

" نسب التحسن في قياسات القدرات الحركية قيد البحث لدى أطفال المجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن الأطفال المجموعة الضابطة".

تشير نتائج الجدول ( 11 ) على أن نسبة التحسن لدى أطفال القدرات الحركية ومقياس القدرات الإدراكية الحركية أعلى من نسبة التحسن لدى أطفال المجموعة الضابطة لأطفال النادي من (6-7) سنوات، ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للنشاط البدني والذي احتوى على تمارين القدرات الحركية وهي الرشاقة، التوازن والتي ساعدت الطفل على اكتساب التحكم العضلي العصبي باستخدام

الوسائل البيداغوجية بمختلف الأحجام وفي مختلف الوضعيات مع التنوع في أداء القدرات الحركية من خلال خلق روح المنافسة والتشويق والتحفيز وزيادة الدافعية لدى الأطفال المعاقين أثناء الممارسة من خلال مختلف الأنشطة البدنية المكيفة المقترحة، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما تمت الإشارة إليه سابقا أن النشاط البدني المكيف والمقترح هو إحدى وسائل الخروج بالدرس من صورته الجامدة لكي يتناسب مع قدرات وإمكانيات وحواس وانفعالات الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة ، وتساعد على عدم تسرب الملل إلى نفوسهم مما يزيد من فاعلية الممارسة، كما أنها تؤثر في تنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة (6-7) سنوات . دراسة " مرنيز آمنة (2012) ودراسة " بيان محمود حمودة وصادق خالد الحايك " (2009). دراسة نايف الحميدي حمد العنزي (2004) ودراسة تاجي قاسم (2004).

وهذا ما يحقق صحة الفرضية الجزئية الرابعة " نسب التحسن في قياسات القدرات الحركية قيد البحث لدى أطفال المجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للأطفال المجموعة الضابطة".

### 3 - الاستنتاج العام:

1- برنامج النشاط البدني المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تنمية بعض القدرات الحركية (اختبار الجري المتعرج، اختبار التوازن الثابت لأطفال النادي (6-7) سنوات للعينة التجريبية مما يؤكد دور محتوى البرامج في بناء شخصية الطفل المعاق إعاقه بسيطة.

2- لا يؤثر برنامج النشاط البدني المكيف المعتاد بشكل فعال في تنمية بعض القدرات الحركية لأطفال النادي لذوي العاهات (6-7) سنوات للعينة الضابطة مما يدل على أن مناهجنا الحالية تحتاج إلى نظرة دقيقة وشاملة للمساهمة في تحسين مستوى أطفال النوادي الخاصة بهذه الفئة.

3- يؤثر برنامج النشاط البدني المكيف المقترح بأكثر فعالية من البرنامج العادي مما يؤكد تفوق العينة التجريبية على الضابطة أن محتوى برنامج النشاط البدني المكيف المقترح من الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية التي تم استخدامها من قبل أطفال النادي للمجموعة التجريبية قد عملت على تنمية وتطوير بعض هذه القدرات (الرشاقة-التوازن) بشكل ايجابي وفعال من خلال توفير الظروف والإمكانيات الملائمة لاستثارة دوافع الأطفال المعاقين إعاقه بسيطة نحو التعلم.

4- نسب التطور في بعض القدرات الحركية (الرشاقة-التوازن) قيد البحث لدى العينة التجريبية أفضل من نسب التطور للعينة الضابطة وهذا ما يؤكد دور البرامج المقترحة المبنية على إمكانيات واحتياجات الطفل

المعاق إعاقة بسيطة من خلال التمارين والحركات الرياضية والأنشطة الموجهة مع توفير البيئة التعليمية المناسبة.

الخاتمة

لقد أصبح النشاط البدني المكيف في صورته الجديدة ومضامينه وأهدافه وغاياته الحالية ضمن المنظومة التربوية عامة والنوادي لذوي العاهات خاصة، ميدانا هاما، لما له من أثر بالغ في مساعدة شخصية الطفل المعاق إعاقاة بسيطة على التفتح والاندماج الاجتماعي والنمو في كل جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية. وإن بناء البرامج والمناهج الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار الأنشطة والتمارين الرياضية المناسبة لكل فئة، والوسائل والمساحات الملائمة والحركات الهادفة والتي يجب أن تتوافق مع هذه الفئة والمرحلة العمرية من الطفولة وهي مرحلة الطفولة المعاقاة ذهنيا إعاقاة بسيطة (6-7) سنوات.

ويندرج بحثنا في هذا السياق، والذي نهدف من خلاله إلى تطوير وتنمية القدرات الحركية لأطفال النوادي لذوي العاهات (6-7) سنوات بغرض معرفة تأثير نشاط بدني مكيف على بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن) للأطفال المعاقين إعاقاة بسيطة بعمر (6-7) سنوات، ولقد أثبتت النتائج الخاصة بالعينة التجريبية بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية واضحة، حيث كان مستوى القدرات الحركية في الاختبار البعدي أفضل منه في الاختبار القبلي وبنسبة تطور كبيرة، كما أثبتت النتائج أيضا أن مستوى العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من مستوى العينة الضابطة في جميع اختبارات القدرات الحركية.

ومنه فإن البرنامج المقترح للقدرات الحركية أفضل من البرنامج العادي فيما يخص تطوير وتنمية هذه القدرات الحركية، ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام ببرامج النشاط البدني المكيف في النوادي وبنائها على أسس علمية سليمة تتناسب مع مراحل نمو الطفل المعاق حسب حالته يؤدي حتما إلى التنمية و التطور في قدراته الحركية، وإن نجاح برامج النشاط البدني في النوادي لذوي العاهات يكمن في نجاعة العوامل والمتغيرات بالمحيط إضافة إلى استعمال بعض العلوم كعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي لفهم سلوك الطفل المعاق إعاقاة بسيطة وحاجاته ورغباته وخصائص المرحلة العمرية وهذا لتمكين هذه الفئة من المعاقين من الاندماج والالتحاق بالركب الحضاري في إعداد جيل متشبع من جميع النواحي. لذلك وجب الاهتمام ببرامج النشاط البدني المكيف المقترحة للأطفال المعاقين في النوادي بعمر (6-7) سنوات التي يمارس الأطفال المعاقين من خلالها نشاطهم، لأن مدى استفادة الطفل المعاق منها يساهم في سلسلة الأحداث والنمو بالنسبة لحياتهم سواء كان هذا النمو جسيما حركيا، اجتماعيا، انفعاليا عقليا نفسيا ومعرفيا وغيرها مما قد تساعد الطفل المعاق على تنمية علاقاته مع محيطه والآخرين واندماجه وتمكينه من إشباع حاجاته المختلفة وتطوير قدراته ومهاراته المختلفة عن طريق عامل أساسي وهي النشاط البدني المكيف المقترح.



وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسات عميقة في مجالات أخرى من جميع النواحي قصد التحكم في مراحل تكوين الطفل المعاق إعاقه بسيطة بعمر (6-7) سنوات.

### الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث يوصي الباحث بما يلي:

**1-** استخدام برنامج للنشاط البدني المكيف مقترح لتأثيره الفعال على بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن) للأطفال المعاقين إعاقه بسيطة بعمر (6-7) سنوات.

**2-** الاهتمام بتخريج أساتذة ومربين ومريبات متخصصين في مجال النشاط البدني المكيف للتكفل بالأطفال المعاقين إعاقه بسيطة بعمر (6-7) سنوات بالإضافة إلى إقامة دورات تدريبية وتكوينية للمربين والمريبات للارتقاء بمستواهم وإتاحة الفرصة لهم للتواصل مع كل المستجدات الجديدة لأطفال هذه الفئة في هاته المرحلة.

**3-** تهيئة كافة الأجهزة والمستلزمات الضرورية الحديثة التي تحتاجها النوادي لذوي العاهات من أجل إنجاح تجسيد النشاط البدني الرياضي المكيف المقترح ولتلبية حاجات الطفل المعاق أثناء تطبيق برامج القدرات الحركية.

**4-** إجراء دراسات وبحوث مماثلة وموسعة حركية ونفسية وتربوية وصحية واجتماعية وعقلية وغيرها لأطفال النوادي لذوي العاهات لهذه الفئة وفي هاته المرحلة وذلك لمقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية لتأكيد أهمية الأنشطة البدنية المكيفة المقترحة.

**5-** إعادة النظر في برامج الأنشطة البدنية التقليدية في النوادي بالنسبة للأطفال المعاقين والعمل على تطويرها بحيث تتلاءم مع احتياجات الطفل المعاق والتقدم الحاصل في المجتمع.

**6-** اعتماد المناهج الموحدة والحديثة والثابتة والمستمدة من محيط الطفل المعاق والتي تتناسب مع قدراته وإمكاناته البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية واللغوية وغيرها.

**7-** الاهتمام بتدريب وتنمية القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن) لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية بالنسبة للطفل المعاق إعاقه بسيطة في هاته المرحلة.

8- العمل على فتح تخصصات خاصة بهذه المرحلة على مستوى أقسام ومعاهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لتكوين المرين العاملين على مستوى النوادي لذوي العاهات.

الفرضيات المستقبلية المقترحة: من خلال انجاز هذا البحث نقترح كفرضيات مستقبلية ما يلي:

-انجاز بحوث حول الإعاقة الشديدة.

- انجاز بحوث حول الزمن المخصص للنشاط الحركي المكيف المخصص لهاته الفئة.

- انجاز بحوث تهتم بتطوير المناهج وبرامج النشاط البدني المكيف في النوادي بشكل يدفع الطفل المعاق إلى الفهم والتطبيق ويتيح الفرصة للاندماج أكثر مع أقرانهم العاديين.

- انجاز بحوث تهتم بوضع برامج للقدرات الحركية من قبل الباحثين والمتخصصين في مختلف المجالات على المرحلة العمرية وهذا من أجل تطوير وتنمية مختلف جوانب النمو لدى الطفل المعاق إلى غير ذلك من الجوانب الأخرى.

- انجاز بحوث تهتم بتشخيص المشاكل والصعوبات الحركية والتعليمية والنفسية والاجتماعية وغيرها من المجالات الأخرى التي يتعرض لها الأطفال المعاقين بشكل مبكر ووضع الحلول المناسبة لتجاوزها.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- الكتب:
- 2- أسامة كامل راتب (1999) النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أمين أنور خولي وآخرون (1998)، التربية الرياضية المدرسية) دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
- 5- السيد فهمي علي محمد. (2005). الإعاقات الحركية بين التشخيص و التأهيل . الإسكندرية، دار الجامعة الجديدة.
- 6- انشراح إبراهيم المشرفي، (2005)، التربية الحركية لطفل الروضة، دار الفكر العربي، القاهرة. ابتهاج محمود طلبة، (2009)، المهارات الحركية لطفل الروضة، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة عمان.
- 7- أسامة كامل راتب، (2000) تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 8- الشوك والكيسي، (2004) ، دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد.
- 9- الزوبعي، عبد الجليل، الغنام، مُجد أحمد، (1981) مناهج البحث في التربية، ط1، مطابع جامعة بغداد العراق.
- 10- بدر الدين كمال عبده، محمد السيد حلاوة، (2001) رعاية المعوقين سمعياً و حركياً، الإسكندرية،المكتب الجامعي الحديث.

- 11- حابس العواملة (2003) ، سيكولوجية الأطفال الغير عاديين، الإعاقة الحركية، عمان، الأهلية للنشر و التوزيع.
- 12- جميل صليبا، (1972)، علم النفس، ط3، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
- 13- جواد سلوم الحكيم (2004)، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية.
- 14- حسن السيد أبو عبده، (2002) أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية مكتبة مطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- 15- حامد عبد السلام، زهران (1995)، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة)، عالم الكتب، القاهرة.
- 16- حسن أحمد الشافعي وآخرون (2009) مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 17- حسن حياوي، وآخرون، (2006)، مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- 18- رائد خليل سالم، (2006)، المدرسة والمجتمع، ط 1، مكتبة المجتمع العربي، عمان.
- 19- رناد الخطيب، (1991) تربية الطفل الروضة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 20- سعد جلال مُجَّد حسن علاوي، (1975)، علم النفس التربوي الرياضي، ط4، دار المعارف، مصر.
- 21- سعد جلال، (2001)، القياس النفسي (المقاييس والاختبارات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- شفيق فلاح حسان (1989)، أساسيات علم النفس التطوري، ط1، دار الجيل، بيروت.
- 23- طلحة حسام الدين وآخرون (2006)، التعلم والتحكم الحركي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

24- عبد الحميد شرف، (2005)، التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر.

25- عبد الستار جبار الضمد (2000)، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

26- عبد القادر حلمي (1992)، مدخل إلى الاحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، فاطمة عوض صابر (2006)، التربية الحركية وتطبيقاتها، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

27- مروان ع المجيد إبراهيم ، (1997) الألعاب الرياضية للمعوقين، عمان ،الأردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

28- قيس ناجي وبسطيوسي احمد، (1984)، الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الجامعة بغداد العراق.

29- محمد صبحي حسانين، (2001)، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.

### 2- الأبحاث المنشورة في المجلات العلمية:

1- أحمد عماد الدين يونس، (2019)، أثر برنامج مقترح بالألعاب الحركية في تنمية الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ السنة أولى ابتدائي بسن (6-7) سنوات، مجلة علوم الرياضة والتدريب، المجلد 3، العدد 4، الجزائر 3.

2- أسعد حسين عبد الرزاق، (2009)، تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، المجلد 2.

3- أمجد مسلم مهدي وآخرون، (2012)، تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب القصص الحركية لتعلم بعض الحركات الأساسية التمهيديّة لمهارات بكرة اليد لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 1، المجلد 5.

- 4- إيمان شاكر محمود (2003)، تأثير التمارين التمهيدية العامة والخاصة على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الأول الابتدائي، مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 4، العدد 3
- 5- المفتي، بيريفان (2002)، أثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الإدراكية (الحس - حركية) لأطفال ما قبل المدرسة، مجلة التربية الرياضية المجلد 11، العدد 3.
- 6- بعيو مالحة، (2018)، أثر استعمال الألعاب الحركية في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية لأطفال ما قبل المدرسي، مجلة علوم وممارسات النشطة البدنية الرياضية والفنية، المجلد 14، العدد 2 جامعة الجزائر 3.
- 7- بزيو سليم، (2013)، تأثير برنامج مقترح للتربية النفس حركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية مجلة التحدي، المجلد 5، العدد 6، جامعة أم البواقي، الجزائر.
- 8- بن قويدر أحمد، (2018) برنامج مقترح للألعاب الحركية كمرتكز في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحس (حركية) لأطفال ما قبل المدرسة (4-5) سنوات، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 3، العدد 3، جامعة البيض، الجزائر.
- 9- خالد عبد المجيد، بيريفان عبد الله ظمياء على (2009)، تأثير برنامج مقترح للعب في محطات لتطوير بعض القدرات الحركية والنمو الحركي لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، مجلة الفتح، العدد 39. 10- عادل عودة، (2010)، استخدام الأدوات المساعدة البديلة كمثيرات في تطوير القدرات البدنية والحركية للمهارات الأساسية للتلاميذ بعمر (7-9) سنوات، مجلة علوم التربية، العدد 4، المجلد 3.
- 11- عبد العزيز عبد الكريم مصطفى، (1988)، النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الحركية عند الأطفال، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة البحوث الاجتماعية والإنسانية، المجلد 14، عدد 8.
- 12- عبد العزيز المصطفى (2000)، أثر ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة على النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة جامعة أم القرى، المجلد 12.
- 13- مُجَّد هدى حسن مُجَّد، (2002)، برنامج تروبيجي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال، مجلة التربية الرياضية المجلد 11، العدد 3.

- 14- نادية حسن هاشم (1991)، تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على النمو الحركي والإدراك الحس الحركي لطفل ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية.
- 15- ناهدة عبد زيد الدليمي (2010)، تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات، مجلة علوم التربية، العدد 4، المجلد 3.
- 16- نبيل محمود شاكر، ربيعة عيسى موسى، (2009)، تأثير برنامج مقترح للعلاقات المكانية في تطوير الإدراك الحس حركي لأطفال الرياض، مجلة الفتح، العدد 38، جامعة ديالي.
- 17- قدور باي بلخير، بلقاسم سيفي، مُجدّ زمالي، (2019)، أثر برنامج حركي مكيف على بعض المهارات الحركية الأساسية لدى المعاقين عقليا (6 - 8) سنوات، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، 5 (3)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر 33- 44 .

### 3-الرسائل العلمية:

- 1- أسامة عبد المنعم الصالحي (2006)، التحليل البايوكينماتيكي لتأمين بعض تمارين الإدراك الحس حركي في تعليم مهارة الكير فو على جهاز المتوازي للناشئين، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.
- 2- بومسجد عبد القادر (2005) تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية حركية، أطروحة دكتوراه، جامعة مستغانم.
- 3- بولعراس نبيل، بوقراط عبد النور (2019)، دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا، أطروحة ماستر، معهد التربية البدنية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 4- بن قناب الحاج، (2006)، تقويم تدريس مدرسي التربية البدنية والرياضية بالتعليم المتوسط (كما يراها المدرسين - الموجه - التلاميذ)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.
- 5- بن ميصرة عبد الرحمان، (2009)، دور الألعاب التربوية الموجهة في تنمية الكفاءات الحركية لدى أطفال التعليم التحضيري (4-6) سنوات، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- 6- حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات .التربية الرياضية والترويح للمعاقين.



- 7- خليل إبراهيم العزاوي (2000)، تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء لتعليم مهارة الكب على العقلة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 8- رحاب فتحي عبد السالم السيد (2005)، فاعلية برنامج للأنشطة النفس حركية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
- 9- رضوى مُجد محمود، همت (2009)، فاعلية برنامج تربية حركية باستخدام الوسائط المتعددة على بعض السلوكيات العشوائية لأطفال ما قبل المدرسة رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر.
- 10- سحر عبد العزيز حجازي، الإدراك الحس - حركي وعلاقته بمستوى الأداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية مصر.
- 11- سهام مُجد النعيمات (1995) العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء المهاري على اجهزة جمباز السيدات لطالبات كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- 12- عمر حسن حنفي (1990) دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس-حركي والاداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 13- عمر عادل، (1998)، أثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- 14- غاني خالد بلخير، عبد القادر صالح (2019)، دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات النفسية للمعاقين حركيا، أطروحة ماستر، معهد التربية البدنية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.
- 15- طيبي حسين (2023)، تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركات الأساسية والقدرات الحركية وعلاقتها بمستوى القدرات الإدراكية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة (4- 5) سنوات، أطروحة دكتوراة، جامعة أمجد بوقرة بومرداس.
- 16- مازن عبد الهادي احمد (1996)، مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

17-وائل محمد مسعود .(2002). الأجهزة التعويضية و الوسائل المساعدة لذوي الإحتياجات الخاصة،الرياض، أكاديمية التربية الخاصة.

4 - المراجع الأجنبية:

- 1-David L, Gall alive, (1996), Development physical Education today children, third edition, brown & benchmark publishers.
- 2-Forst, Rouben B, (1977), Physical Concepts Applied to physical
- 3-Education and couching, western publishing co, California.
- 4- Gallaher, (1996), Developmental physical education for today's elementary school children, Macmillan Pub Com, New York.
- 5- Gallahua, David L, (1982), Understanding Motor Development in Children, New York, Jauntily and Sons.
- 6-Werner, (1994), Whole physical education, Journal of Physical Education, Recreation and Dance.

الملاحق

الملحق رقم ( 01 )

الوثائق الإدارية

النتائج الخام المتحصل عليها في اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية :

اختبار التوازن الثابت		اختبار الجري المتعرج		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
34.79	19.01	8.25	7.6	1
28.32	14	6.3	7.4	2
27.15	13	6.2	7.98	3
23.59	18.05	7.1	8.13	4
27.22	9.7	7.45	8.6	5
81	9.78	6.33	8.5	6
7.51	5	7.22	7.61	7
19.34	9.5	7.04	6.4	8
64	4.54	7.02	7.6	9
202	51.08	6.55	8.13	10
65	20	8.71	8.3	11
18.57	5.01	7.33	6.5	12
24.14	6.97	7.06	7.51	13

النتائج الخام المتحصل عليها في اختبارات القدرات الحركية القبليّة والبعديّة للعيّنة الضابطة :

اختبار التوازن الثابت		اختبار الجري المتعرج		
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
18.32	18.45	7.77	11.61	1
32.3	17.33	7.7	8.56	2
18.4	18.45	8.05	7.92	3
5.28	8.04	6.33	7.76	4
21.7	1.1	7.4	8.2	5
5.69	5.71	7.24	8.62	6
10.9	6.03	8.13	7.32	7
54.19	6.04	7.32	7.36	8
3.45	6.71	7.13	6.85	9
11.05	6.72	7.4	7.64	10
25.05	5.69	7.63	7.76	11
8.45	7.12	7.12	7.75	12
13.92	12.12	7.45	7.73	13

## النتائج الخام لمتغيرات السن والطول والوزن للعيننة التجريبية

الطول ( بالسنتمتر )	الوزن ( بالكيلوغرام )	السن ( بالسنوات )	
125	23	7	1
100	18	7	2
110	24	7	3
112	21	7	4
120	26	7	5
110	21	7	6
112	18	7	7
115	20	7	8
110	18	6	9
125	20	7	10
115	20	7	11
125	22	6	12
120	25	7	13

## النتائج الخام لمتغيرات السن والطول والوزن للعينة الضابطة

الطول ( بالسنتمتر )	الوزن ( بالكيلوغرام )	السن ( بالسنوات )	
125	20	7	1
125	21	7	2
120	21	7	3
115	19	7	4
115	19	7	5
115	19	7	6
125	33	7	7
120	20	7	8
125	23	7	9
128	24	7	10
120	21	7	11
115	19	7	12
120	24	7	13



الملحق رقم ( 02 )

برنامج النشاط

البدني المكيف

المقترح

1- تنظيم زمن الوحدات داخل البرنامج

زمن الوحدة	عدد الوحدات	عدد الوحدات في الأسبوع	زمن الوحدات في الأسبوع	زمن الوحدات في الشهر	زمن وحدات البرنامج
45 دقيقة	24 وحدة	4 وحدات	180 دقيقة	720 دقيقة	1800 دقيقة

2- التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التعليمية

أجزاء الوحدة	الزمن في اليوم (د)	الزمن في الأسبوع (د)	الزمن في الشهر (د)	زمن البرنامج	النسبة المئوية
التحضيرى	15-10	40 د	160 د	380 د	22.22%
الرئيسى	30-25	100 د	400 د	975 د	55.55%
الختامى	10-5	20 د	80 د	190 د	11.11%

3- توزيع محتوى و أهداف و أجزاء الوحدات داخل أسابيع البرنامج

1- الأسبوع الأول:

أجزاء الوحدة	الزمن	الهدف التعليمى	محتوى الوحدة
الجزء التحضيرى	4x15	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي. - التحضير النفسى. - التحضير البدنى. - تسخين عام و خاص.	- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية
الجزء الرئيسى	الوحدة رقم "1"	أن يكون الطفل قادرا على التنسيق بين الحجل والوثب والجري في وضعيات مختلفة.	تنمية الحجل ، الوثب الجري
	الوحدة رقم "2"	أن يكون الطفل قادرا على الربط في أداء المهارات مع بعضها عن طريق تدريبات متنوعة.	دمج الوثب و الحجل و الرمي و الجري
	الوحدة رقم "3"	أن يكون الطفل قادرا على الجري بسرعة مع تغيير الاتجاهات.	تنمية الرشاقة
الجزء الختامى	الوحدة رقم "4"	أن يكون الطفل قادرا على دمج و ربط مختلف المهارات والقدرات الحركية بدقة في مسارات حركية.	ربط الجري بالوثب والرشاقة و التوازن
	4x5	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.

2- الأسبوع الثانى :

أجزاء الوحدة	الزمن	الهدف التعليمى	محتوى الوحدة
الجزء التحضيرى	4x15	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي. - التحضير النفسى. - التحضير البدنى. - تسخين عام و خاص.	- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية
الجزء الرئيسى	الوحدة رقم "5"	أن يكون الطفل قادرا على أن يؤدي حركات القدامين و الارتكاز مع تغيير السرعة والاتجاه .	تنمية الجري ، الوثب الرشاقة ، التوافق
	الوحدة رقم "6"	أن يؤدي الطفل المهارات الحركية بطريقة صحيحة لتحقيق أقل زمن وأبعد مسافة.	تنمية الجري ، الرشاقة التوافق
	الوحدة رقم "7"	أن يكون الطفل قادرا على المحافظة على توازن الجسم أثناء الانتقال.	تنمية التوافق و التوازن
الجزء الختامى	الوحدة رقم "8"	أن يكون الطفل قادرا على اختيار الوضعية المناسبة لتنفيذ حركات الوثب والحجل و القفز و الرمي و التوازن.	الربط بين الجري و الوثب و الرمي
	4x5	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.

3- الأسبوع الثالث :

محتوى الوحدة	الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الوحدة
- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي. - التحضير النفسي. - التحضير البدني. - تسخين عام و خاص.	4×15	الجزء التحضيري
الجرى، الوثب، الرمي التوازن، التوافق	أن يؤدي الطفل تدريبات لتنمية قوة الرجلين ، قوة الذراع الرامية ، التوازن والتوافق .	الوحدة رقم "9"	الجزء الرئيسي
ربط الوثب والحجل و الجري و الرمي	أن يكون الطفل قادرا علي ربط المهارات الحركية مع بعضها البعض عن طريق تدريبات مركبة.	الوحدة رقم "10"	
الرشاقة ، التوافق الجري	أن يكون الطفل قادرا على التحكم في مختلف التنقلات من خلال الجري في مختلف الاتجاهات.	الوحدة رقم "11"	
الوثب، الرمي، الحجل الرشاقة	أن يكون الطفل قادرا على التوافق والتنسيق بين حركات الأطراف والرجلين أثناء الجري والوثب والحجل والرمي.	الوحدة رقم "12"	
القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	4×5	الجزء الختامي

4- الأسبوع الرابع :

محتوى الوحدة	الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الحصة
- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي. - التحضير النفسي. - التحضير البدني. - تسخين عام و خاص.	4×10	الجزء التحضيري
الرشاقة، القفز الرمي، الحجل	أن يكون الطفل قادرا على إستمرارية الجري و القفز و الرمي في مسالك و وضعيات مختلفة.	الوحدة رقم "13"	الجزء الرئيسي
الرشاقة ، التوافق ، التوازن	أن يكون الطفل قادرا على المحافظة على توازن الجسم و التحكم فيه أثناء الجري وتغيير الإتجاه	الوحدة رقم "14"	
الرشاقة، الوثب، الحجل، التوازن، الرمي	أن يكون الطفل قادرا على تغيير اتجاه الجري و الوثب و الحجل و التوازن و الرمي من وضعيات مختلفة.	الوحدة رقم "15"	
الربط بين الجري القفز الرمي التوافق	أن يكون الطفل قادرا على التنظيم والتنسيق الحركي أثناء الجري والحجل والوثب والرمي والقفز والتوافق .	الوحدة رقم "16"	
القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	4×5	الجزء الختامي

5- الأسبوع الخامس :

محتوى الوحدة	الوحدة التعليمية	الزمن	أجزاء الحصة
- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التربوي. - التحضير النفسي. - التحضير البدني. - تسخين عام و خاص.	4×15	الجزء التحضيري
القفز ، الحجل ، الرمي الرشاقة ، التوازن	أن يكون الطفل قادرا على إكتساب بعض القدرات الحركية (رشاقة، توازن، توافق) وبعض المهارات الأساسية .	الوحدة رقم "17"	الجزء الرئيسي
ربط سرعة رد الفعل مع القفز و الحجل	أن يكون الطفل قادرا على سرعة الاستجابة لمثير داخلي وخارجي في أداء مختلف المهارات والقدرات.	الوحدة رقم "18"	
التوافق ، الحجل القفز ، الرمي	أن يكون الطفل قادرا على تنمية حركات القدمين و الارتكاز مع تغيير السرعة والاتجاه.	الوحدة رقم "19"	
توافق العين و القدم الرشاقة	أن يكون الطفل قادرا على تطوير التوافق بين العين و القدم مع تغيير السرعة في مختلف الإتجاهات.	الوحدة رقم "20"	
القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	4×5	الجزء الختامي

## 6- الأسبوع السادس:

محتوى الوحدة	الهدف التعليمي	الزمن	اجزاء الحصه
- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بحركات تسخينية عامة وخاصة من الأعلى إلى الأسفل . - لعبة شبه رياضية	التهيئة العامة للوصول إلى الجو التريوي. - التحضير النفسي. - التحضير البدني. - تسخين عام و خاص.	4x15	الجزء التحضيري
تنمية التوازن	أن يكون الطفل قادرا على تنمية حركات التوازن في مختلف الوضعيات .	الوحدة رقم "21"	الجزء الرئيسي
الرمي، الجري، الرشاقة	أن يكون الطفل قادرا على تطوير حركات الرمي والجري و الرشاقة.	الوحدة رقم "22"	
توافق عين قدم الحجل، التوازن	أن يكون الطفل قادرا على تنمية التوافق بين العين والقدم ، التوافق العضلي العصبي، التوازن .	الوحدة رقم "23"	
الرشاقة	تنمية قدرة الطفل على تغيير الإتجاه و المحافظة على توازن الجسم أثناء الجري.	الوحدة رقم "24"	
القيام بتمارين المرونة مع إعطاء نصائح حول الأداء.	عودة الأجهزة الوظيفية للجسم إلى الحالة الطبيعية.	4x5	الجزء الختامي



4- تنظيم الأطفال :

الأطفال	القسم	الذكور	الإناث	السن	متوسط الطول(سم)	متوسط الوزن(كغ)
العدد	13	13	00	07-06	113	21.32

5- الوسائل و الإمكانيات الموجودة في المدرسة أثناء تنفيذ حصة التربية الحركية :

الوسائل	مساحة اللعب	ميكاتية	صافرة	كرات	حلقات	شواخص كبيرة	حواجز	صحنون	حبال
العدد	01	01	01	12	12	10	15	50	08

6- توزيع أهداف و طبيعة و محاور الوحدات التعليمية داخل البرنامج:

الأسابيع	رقم الوحدة	الهدف التعليمي	طبيعة الوحدة	محور الوحدة
الأسبوع الأول	الوحدة "1"	أن يكون الطفل قادرا على التنسيق بين الحجل والوثب والجري في وضعيات مختلفة.	تعليمية	- الجري، الوثب
	الوحدة "2"	أن يكون الطفل قادرا على الربط في أداء المهارات مع بعضها عن طريق تدريبات متنوعة.	تعليمية	الحجل، الرمي
	الوحدة "3"	أن يكون الطفل قادرا على الجري بسرعة مع تغيير الاتجاهات.	تعليمية	- الرشاقة
	الوحدة "4"	أن يكون الطفل قادرا على دمج و ربط مختلف المهارات والقدرات الحركية بدقة في مسارات حركية.	تعليمية	التوازن
الأسبوع الثاني	الوحدة "5"	أن يكون الطفل قادرا على أن يؤدي حركات القدمين والارتكاز مع تغيير السرعة والاتجاه .	تعليمية	- الجري، الوثب
	الوحدة "6"	أن يؤدي الطفل المهارات الحركية بطريقة صحيحة لتحقيق أقل زمن وأبعد مسافة.	تعليمية	الرمي
	الوحدة "7"	أن يكون الطفل قادرا على المحافظة على توازن الجسم أثناء الانتقال.	تعليمية	- الرشاقة
	الوحدة "8"	أن يكون الطفل قادرا على اختيار الوضعية المناسبة لتنفيذ حركات الوثب والحجل و القفز والرمي والتوازن.	تعليمية	التوافق
الأسبوع الثالث	الوحدة "9"	أن يؤدي الطفل تدريبات لتنمية قوة الرجلين، السرعة، قوة الذراع الرامية، التوازن والتوافق .	تعليمية	- الجري ، الوثب
	الوحدة "10"	أن يكون الطفل قادرا على ربط المهارات الحركية مع بعضها البعض عن طريق تدريبات مركبة.	تعليمية	الرمي
	الوحدة "11"	أن يكون الطفل قادرا على التحكم في مختلف التنقلات من خلال الجري في مختلف الاتجاهات.	تعليمية	- الرشاقة
	الوحدة "12"	أن يكون الطفل قادرا على التوافق والتنسيق بين حركات الأطراف والرجلين أثناء الجري والوثب والحجل والرمي.	تعليمية	التوافق
الأسبوع الرابع	الوحدة "13"	أن يكون الطفل قادرا على إستمرارية الجري و القفز و الرمي في مسالك و وضعيات مختلفة.	تعليمية	- القفز ، الرمي
	الوحدة "14"	أن يكون الطفل قادرا على المحافظة على توازن الجسم و التحكم فيه أثناء الجري وتغيير الاتجاه.	تعليمية	الجري
	الوحدة "15"	أن يكون الطفل قادرا على تغيير اتجاه الجري والوثب و الحجل و التوازن و الرمي من وضعيات مختلفة.	تعليمية	- الرشاقة
	الوحدة "16"	أن يكون الطفل قادرا على التنظيم والتنسيق الحركي أثناء الجري والحجل والوثب والرمي والقفز والتوافق.	تعليمية	التوافق
الأسبوع الخامس	الوحدة "17"	أن يكون الطفل قادرا على إكتساب بعض القدرات الحركية (رشاقة، توازن، توافق) وبعض المهارات الأساسية.	تعليمية	- القفز ، الرمي
	الوحدة "18"	أن يكون الطفل قادرا على سرعة الاستجابة لمثير داخلي وخارجي في أداء مختلف المهارات والقدرات.	تعليمية	الحجل
	الوحدة "19"	أن يكون الطفل قادرا على تنمية حركات القدمين والارتكاز مع تغيير السرعة والاتجاه.	تعليمية	- الرشاقة
	الوحدة "20"	أن يكون الطفل قادرا على تطوير التوافق بين العين و القدم مع تغيير السرعة في مختلف الاتجاهات.	تنشيطية	التوافق
الأسبوع السادس	الوحدة "21"	أن يكون الطفل قادرا على تنمية حركات التوازن في مختلف الوضعيات .	تنشيطية	- الجري، الحجل
	الوحدة "22"	أن يكون الطفل قادرا على تطوير حركات الرمي والجري و الرشاقة.	تنشيطية	الرمي
	الوحدة "23"	أن يكون الطفل قادرا على تنمية التوافق بين العين و القدم ، التوافق العضلي العصبي، التوازن.	تنشيطية	- الرشاقة، التوازن
	الوحدة "24"	تنمية قدرة الطفل على تغيير الإتجاه و المحافظة على توازن الجسم أثناء الجري.	تنشيطية	- توافق عين قدم

# ملخص البحث

يتناول البحث موضوعا تظهر أهميته في اقتراح برنامج نشاط بدني مكيف على بعض القدرات الحركية ( الرشاقة - التوازن ) للمعاقين إعاقة عقلية بسيطة ( 6-7 ) سنوات يرتكز على أسس علمية لعله يساعد على تجاوز بعض الصعوبات التي قد تكون موجودة في تطبيق حصص النشاط البدني المكيف وأن يعمل على تنمية القدرات الحركية خاصة وان هذه الأخيرة تعد احد المتطلبات الأساسية التي لها أهمية كبيرة بالنسبة للطفل المعاق ولهذا سنحاول في هذا البحث إيجاد السبل لمساعدة الطفل المعاق على اندماجه ، بالإضافة إلى تنمية وتطوير القدرات الحركية لديه في جانب الرشاقة والتوازن حتى يتسنى له أن يتكيف بالأخرين العاديين بحرية أكثر ، وتتمثل أهمية البحث في :

1- معرفة تأثير برنامج بدني مكيف مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات

الحركية قيد البحث لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6-7) سنوات.

2- تطوير أداء المربين لإعداد الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة وتطوير قدراتهم

البدنية والحركية من خلال نموذج لبرنامج بدني مكيف مقترح لتنمية القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين.

3- القضاء على الأعراض الناتجة عن سوء الممارسة اللاعقلانية من حيث تعلم

الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة بعمر (6-7) سنوات.

4- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي الخاص بهذا الموضوع.

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح على

بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا إعاقة بسيطة بعمر (6-7)

سنوات وهذا من خلال:

1- تصميم برنامج نشاط بدني مكيف مقترح لمعرفة مدى تطور وتنمية المتغيرات

قيد البحث.

2- معرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية وكذا معرفة الفرق في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية في اختبارات المتغيرات قيد البحث.

3- معرفة نسبة التطور والتحسن بين العينة الضابطة والتجريبية.

4- التعرف على تأثير برنامج نشاط بدني مكيف في تنمية القدرات الحركية (التوافق الحركي - التوازن - الرشاقة) للأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6 - 7) سنوات قيد البحث

5- المقارنة بين تأثير برنامج نشاط بدني مكيف مقترح والبرنامج التقليدي في تنمية المتغيرات قيد البحث.

وإن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو خصوصية هذه المرحلة وأهميتها في تكوين شخصية الطفل المعاق وذلك من أجل تأكيد دور البرامج البدنية الرياضية في تنمية القدرات الحركية ومن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل السابقة في مجال البرامج التعليمية للقدرات الحركية فقد لاحظنا ان الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بأطفال المعاقين ( 6- 7 ) سنوات ، حيث أصبحت برامج النشاطات البدنية المكيفة الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة ورفع مستواهم في القدرات الحركية ( الرشاقة - التوازن ) لأن هذا السن يطلق عليه بالسن الذهبي في إعداد وتنشئة الأفراد وتصديقا بصحة الفرض القائل بأن الاهتمام بالأطفال المعاقين في هذه المرحلة ( 6- 7 ) سنوات هم القاعدة الأساسية التي تساعد في خلق أفراد معاقين إعاقة بسيطة متكيفين مع الواقع المعاش ، وأقرانهم العاديين في بعض القدرات الحركية لهذه الفئة ، وإن الاستثمار في قدراتهم الحركية يعتبر خزاناً يمكن



الاستفادة منه في مختلف المراحل الآتية الخاصة بهذه الفئة ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا .

وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية برامج الأنشطة البدنية المكيفة المقترحة في تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة - التوازن) لدى الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة (6- 7) سنوات.

## **Résumé:**

La recherche aborde un sujet dont l'importance apparaît en proposant un programme d'activité physique adapté à certaines capacités motrices (agilité - équilibre) pour les personnes ayant un handicap mental léger (6-7 ans) basé sur des fondements scientifiques qui peuvent aider à surmonter certaines des difficultés que peut exister dans la mise en place de cours d'activités physiques adaptées. Et de travailler sur le développement des capacités motrices, d'autant plus que cette dernière est l'une des exigences fondamentales qui revêtent une grande importance pour l'enfant handicapé. C'est pourquoi, dans cette recherche, nous tenterons de trouver des moyens d'y parvenir. aider l'enfant handicapé à s'intégrer, en plus de développer et de développer ses capacités motrices en termes d'agilité et d'équilibre, afin qu'il puisse s'adapter plus librement aux autres, et l'importance de la recherche est représentée dans:

-1 Connaître l'effet d'une proposition de programme physique adapté basé sur des fondements scientifiques pour développer les capacités motrices recherchées chez les enfants légèrement handicapés (6-7 ans.)

-2 Développer la performance des éducateurs pour préparer les enfants présentant un handicap léger et développer leurs capacités physiques et motrices à travers un modèle de proposition de programme physique adapté pour développer les capacités motrices des enfants handicapés.

-3 Éliminer les symptômes résultant de fautes professionnelles irrationnelles en termes de troubles d'apprentissage légers pour les enfants handicapés à l'âge de (6-7) ans.

-4 Ajouter de nouvelles informations à la base scientifique et de connaissances sur ce sujet.

La recherche vise à identifier l'effet d'un programme d'activité physique adapté proposé sur certaines capacités motrices d'enfants légèrement handicapés mentaux âgés de (6-7) ans, à travers:

-1 Concevoir une proposition de programme d'activité physique adaptée pour déterminer l'étendue du développement des variables étudiées.

-2 Connaître la différence entre le pré-test et le post-test pour l'échantillon témoin et expérimental, ainsi que connaître la différence de post-test entre l'échantillon témoin et expérimental dans les tests des variables étudiées.

-3 Connaître le taux de développement et d'amélioration entre les échantillons témoins et expérimentaux.

-4 Identifier l'effet d'un programme d'activité physique adapté sur le développement des capacités motrices (coordination motrice - équilibre - agilité) chez les enfants légèrement handicapés (6-7 ans) en recherche.

-5 Comparaison entre l'effet d'un programme d'activité physique adapté proposé et le programme traditionnel sur le développement des variables étudiées.

Les motivations qui nous ont amenés à réaliser cette recherche sont la spécificité de cette étape et son importance dans la formation de la personnalité de l'enfant handicapé, afin de confirmer le rôle des programmes de sports physiques dans le développement des capacités motrices, à travers la revue d'études, de recherches, et des messages dans le domaine des programmes éducatifs pour les capacités motrices, nous avons remarqué que le plus grand intérêt dans ces études, l'accent était mis sur les collégiens et lycéens, alors qu'il y a un manque d'études concernant les enfants handicapés (6-7 ans), car les programmes d'activités physiques adaptées sont devenus un moyen efficace pour asseoir et préparer les enfants présentant un handicap léger et élever leur niveau de capacités motrices (agilité - Équilibre) car cet âge est appelé l'âge d'or dans la préparation et l'éducation des

individus et dans la confirmation de la validité de l'hypothèse selon laquelle l'attention portée aux enfants handicapés à ce stade (6-7) ans est la règle de base qui aide à créer des individus légèrement handicapés adaptés à la réalité de la vie, et à certains égards à leurs pairs normaux. capacités motrices de cette catégorie, et investir dans leurs capacités motrices est considéré comme un réservoir qui peut être utilisé dans les différentes étapes suivantes pour cette catégorie, et il est donc nécessaire d'en prendre soin pour en bénéficier dans le futur.

Ainsi, l'idée de mener cette recherche est venue mettre en évidence l'importance des programmes d'activités physiques adaptés proposés dans le développement de certaines capacités motrices (agilité - équilibre) chez les enfants légèrement handicapés (6-7 ans.)