

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني المكيف والصحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف في:

نشاط بدني مكيف وصحة تحت عنوان:

أثر برنامج بدني مكيف علي تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية (الانتقالية، غير الانتقالية، التعامل مع الأداة) لدي الأطفال المتخلفين عقليا

بحث تجريبي أجري على الأطفال المتخلفين عقليا تخلف بسيط (09-12 سنة) بالمركز الطبي

البيداغوجي لمدينة مهدية ولاية تيارت

تحت إشراف الأستاذ:

\* جغدم بن ذهبية

إعداد الطالبان:

- لعربي وليد

- مالك صدام حسين

السنة الدراسية :

2013/2012

# الإهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله  
ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي  
وعلى والدي من عمل صالح ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .  
إلى التي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها: " إن الجنة تحت أقدام الأمهات " .  
إليك يا أمي يا من عانيت لأعيش وتألمت لأهنئ وإلى والدي العزيز **عبد الرحمان** إلى من علمني العطاء من  
دون انتظار، وأحمل اسمه بكل افتخار، أطال الله في عمرهما،  
إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء أسامة، عبد الحلیم، رشيدة، كريمة.  
إلى مشرفنا المحترم "أ/جغدم بن ذهبية"  
وإلى المرحوم الدكتور شعلال عبد المجيد رحمه الله  
" إلى أستاذي الكريم الذي أنار طريقي له مني جزيل الشكر والعرفان: " صفراني عبد القادر "  
إلى الأعمام والأخوال  
إلى جميع الأصدقاء والزملاء: "عباس، محمد يوسف، لخضر، عادل، محمد بوخاتم، سماحي محمد، طه،  
حمو، خليل....."  
وإلى جميع من يعمل في الحقل التربوي ببلديتي "طاقين" ز.أ.ع.  
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد  
وإلى كل الأحباب الذين لم يتسنى لي ذكرهم  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

سري  
وليد

# الإهداء

ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي

وعلى والدي من عمل صالح ترضاه وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

إلى التي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها: " إن الجنة تحت أقدام الأمهات " .

إليك يا أمي يا من عانيت لأعيش وتألمت لأهنئ وإلى والدي العزيز محمد إلى من علمني العطاء من دون

انتظار، وأحمل اسمه بكل افتخار، أطال الله في عمرهما.

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء علي ، احمد، ابراهيم، عبد القادر، فاطمة ، فوزية ، دنية

إلى مشرفنا المحترم "أ/جغدم بن ذهبية"

وإلى المرحوم الدكتور شعلال عبد المجيد رحمه الله

إلى جميع الأصدقاء والزملاء: "حمزة ، عيسى ، يوسف حدو ، محمد ، وحيد ، يوسف ، نور الدين ، عمار ، فؤاد

، ياسين ، وليد ، بن يعقوب ، زهرة ، ابتسام ، وسام .....

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

وإلى كل الأحباب الذين لم يتسنى لي ذكرهم

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

مالك صالح حسين

# كلمة شكر

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾

سورة يوسف الآية: 12

فلك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا.

وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه.

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ المشرف السيد : "أ/ جغدم بن ذهيبه" الذي لم يخل علينا

بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والامتنان.

وإلى كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

وإلى المرحوم الدكتور شعلال عبد المجيد رحمة الله عليه

إلى كل أسرة ومسيري وعمال المعهد وموظفي المكتبة وإلى كل من يقرأ هذه المذكرة

وتتوجه بالشكر إلى دفعة التخرج لنيل شهادة ماستر 2013

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد و لو بالكلمة الطيبة.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
65	يبيّن معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الأساسية.	01
66	يبيّن معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الأساسية.	02
72	يبيّن المجال الزمني للدراسة الأساسية للبحث.	03
77	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	04
79	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	05
81	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	06
83	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	07
85	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	08
87	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	09
89	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	10
91	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	11
93	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	12
95	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	13
97	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	14

99	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	15
101	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	16

## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي	78
02	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي	80
03	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي	82
04	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي	84
05	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	86
06	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	88
07	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	90
08	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	92
09	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	94
10	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية	96

	للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	
98	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	11
100	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	12
102	يبيّن مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	13

## المحتويات

أ	..... الآية
ب	..... الإهداء
ج	..... كلمة شكر
د	..... الجداول
هـ	..... الأشكال

## الجانب التمهيدي

01	.....1-المقدمة
03	.....2-المشكلة
03	.....3-الأهداف
05	.....4-الفرضيات
06	.....5-الأهمية
06	.....6-مصطلحات البحث
07	.....7-الخلاصة

## الباب الأول : الجانب النظري

### الفصل الأول

#### النشاط الرياضي والمتخلفون عقليا

09	.....1- تمهيد
10	.....2- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا
10	.....3-أهداف النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا
11	.....1-3. تنمية المهارات الحسية الحركية:
11	.....2-3. تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية:
12	.....4-أغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا
12	.....1-4. غرض النمو البدني

13	..... 2-4. غرض النمو الحسي الحركي
13	..... 3-4. غرض النمو العقلي
14	..... 5-4. غرض علاجي
15	..... 6-4. غرض ترويجي وجدائي
15	..... 5- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا
16	..... 1-5. ألعاب للتحضير البدني العام
17	..... 2-4. ألعاب في تنمية الحواس
18	..... خلاصة

## الفصل الثاني

### التخلف العقلي

20	..... تمهيد
21	..... 1- مفهوم التخلف العقلي
22	..... 1-2. التعريف الطبي
22	..... 1-3. تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي
24	..... 2- خصائص المتخلفون عقليا
24	..... 1-2. الخصائص الأكاديمية
25	..... 2-2. الخصائص اللغوية
26	..... 2-3. الخصائص العقلية
27	..... 2-4. الخصائص الجسمية
28	..... 2-5. الخصائص السلوكية
30	..... 3- تصنيف التخلف العقلي
30	..... 1-3. التصنيف على أساس الأسباب
31	..... 2-3. التصنيف على أساس الشكل الخارجي
33	..... 3-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء

34	.....عوامل المسببة للتخلف العقلي
35	.....خلاصة

### الفصل الثالث

#### تعليم المهارات الحركية الأساسية للأطفال

37	.....تمهيد
38	.....1- مراحل التعلم الحركي
38	.....1-1. مرحلة التوافق البدائي الحركي
39	.....2-1. مرحلة التدريب والتثبيت
39	.....3-1. مرحلة الإتيقان والأداء المقبول
40	.....2- طرائق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا
40	.....1-2. طريقة تحليل السلوك
41	.....2-2. طريقة التوجيه والإرشاد
42	.....3- المهارات الحركية الأساسية
42	.....1-3. الحركات الانتقالية
42	.....2-3. الحركات غير الانتقالية
42	.....3-3. مهارات التعامل مع الأدوات أو الأشياء
46	.....خلاصة

### الفصل الرابع

#### الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

48	.....تمهيد
49	.....1-دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998
50	.....2- دراسة عبد الدائم عدة 2003/2002
51	.....3 - دراسة احمد بوسكرة 2002/2001

54	.....4- دراسة عبد العزيز المصطفى 1994
56	..... ملخص الدراسات السابقة:

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول

#### منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

60	.....تمهيد
61	.....الدراسة الاستطلاعية.
61	.....1- المجال البشري للدراسة
62	.....2-2. الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
64	.....3- الأسس العلمية للاختبارات
64	.....1-3 ثبات الاختبارات
66	.....2-3. صدق الاختبارات
66	.....3-3 موضوعية الاختبارات
67	.....4- البرنامج التدريبي المقترح
67	.....1-4 خطوات إعداد البرنامج التدريبي.
68	.....2-4 الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي
69	.....3-4 الاختبارات البدنية
69	.....1-5 المنهج المتبع في الدراسة
69	.....1-5. المنهج التجريبي
70	.....2-5 مجتمع البحث وعينته
71	.....6- مجالات البحث
71	.....1-6 المجال البشري.
71	.....2-6 المجال المكاني
72	.....2-6 المجال الزماني.

72	.....متغيرات البحث
72	..... 1-7 المتغير المستقل
72	..... 2-7 المتغير التابع
72	..... 3-7 المتغيرات المشوشة (المخرجة).
73	..... 8- أدوات البحث
73	..... 2-8 الأدوات الاحصائية.
75	..... 9- صعوبات البحث:

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل النتائج

77	..... 1- عرض و تحليل النتائج ومقارنتها بالفرائض.
105	..... 2- الاستنتاجات
106	..... 3- الخلاصة
108	..... 4- الاقتراحات والتوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

الملخص

# التعريف بالبحث:

1	.....	مقدمة	-1
2	.....	المشكلة	-2
4	.....	أهداف البحث	-3
5	.....	الفرضيات	-4
5	.....	أهمية البحث	-5
6	.....	مصطلحات البحث	-6
7	.....	الخلاصة	-7

## 1- مقدمة:

التخلف العقلي ظاهرة قديمة قدم البشر أنفسهم ،فالملاحظ أن الناس يتوزعون في صفاتهم وقدراتهم توزعا طبيعيا بين طرف تزداد لديه الصفة أو القدرة زيادة كبيرة،وطرف اخر تنقص لديه الصفة أو القدرة نقصانا كبيرا،وفيما بين الطرفين يتوزع الناس توزيعا اعتداليا (الشناوي، 1997، صفحة 17).

وقد سادت في العصور القديمة فكرة البقاء للأصلح كما سيطرت الاعتقادات الخاطئة عن المعاقين مما أدى إلى التخلص من أصحاب العاهات وتركهم دون عناية ،وقد كان الناس في قديم الزمان يعتقدون أن الأطفال المعاقين يجلبون الشر إذا سمح لهم بالبقاء ،لذلك كان يفضل قتلهم بمجرد ولادتهم (حلمي ابراهيم ليلي السيد فرحات، 1998، صفحة 22).

و قد ظلت تلك الأفكار الخاطئة سائدة في تلك المجتمعات حتى جاءت الأديان السماوية لتحث الأفراد و المجتمع على العطف و الحب والمساعدة، و تطور الاهتمام إلى أن وصل إلى ما هو عليه اليوم. تسمح دائرة الاهتمام بالمتخلفين عقليا يوما بعد يوم ،وتزداد الدراسات المتعلقة بهم وبمطالبتهم وبرامجهم و خدماتهم في العالم عامة انطلاقا من أنهم جزء من الثروة البشرية و التي يمكن استثمارها وتوجيهها لتكون رافدا قويا في المجتمع و لتكون الصحة النفسية و الروح المعنوية للمجتمع ككل في أعلى درجاتها وأبهى صورها.

يعد النشاط الرياضي من الترويح البدنية الأكثر انتشارا في أوساط الأطفال خاصة في المؤسسات و المدارس والتربوية و مما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما من وقت الفراغ،بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للنمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل وتمنح له الفرح و السرور وتخلصه من التعب والكرة، و تجعله قادرا على العمل و العطاء.

وإذا كان النشاط الرياضي الترويحي،يشكل محورا جوهريا من حياة الأطفال العاديين ،فإنه أجدر بذلك أن يكون مجالا هاما في تربية ورعاية الأطفال المتخلفين عقليا،إذ نجد جميع العمليات التربوية والأساليب المستخدمة في تربية هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب والنشاط والحركة لأجل إعداده كي يحتل مكانه في العالم بنموه الحركي كفرد محترم في حدود قدراته الشخصية، وإتاحة الفرصة له لكي ينمي قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية والحركية ومواجهة مطالب حياته البيئية والمادية والمعنوية.

وعلي الرغم من أن البعض قد اعتاد أن يقيس نجاح البرامج المعدة للأشخاص المتخلفين عقليا باستخدام محاكاة مثل التحصيل الدراسي إلا أنه في الواقع فإنه من الأكثر أهمية أن نوجه القياس إلى الجدارة الحركية (المهارات الحركية) والنمو الحركي والقدرة على التكيف مع البيئة وكذلك إمكانيات الاستقلال المعيشي. وانطلاقاً من أن النشاط الرياضي الترويحي له فائدة على تقوية العضلات والنمو الجسمي والحركي وزيادة التوافق العصبي الحركي وإيماننا منا بأن له أثر إيجابي على النمو الحركي للطفل وخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة التي يعد النمو الاجتماعي كأهم مظهر من مظاهر النمو فيها لدى الأطفال، قمنا بهذا البحث والذي يبحث في اقتراح برنامج تجريبي لتحسين المهارات الحركية الأساسية للأطفال المتخلفين عقليا (تخلف عقلي بسيط 9-12 سنة)، ولأن الأطفال ذو التخلف العقلي البسيط هم أقرب فئة من العاديين وهم أسهل فئة في التعامل ويمكن توقع نتائج العمل معهم.

وقمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاثة (3) جوانب رئيسية وهي:

\***الجانب التمهيدي:** واحتوى على الإشكالية والفرضيات و أسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث والدراسات السابقة وشرح المفاهيم والمصطلحات.

\***الجانب النظري:**

- **الفصل الأول:** ويتناول النشاط الرياضي ورعاية المعوقين.

- **الفصل الثاني:** ويتناول المهارات الحركية الأساسية للأطفال المتخلفين عقليا.

- **الفصل الثالث:** ويتناول المهارات الحركية الأساسية للأطفال المتخلفين عقليا.

- **الفصل الرابع:** يتناول الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.

\***الجانب التطبيقي:** يتناول منهجية البحث وعرض وتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها والاستنتاج والخاتمة والاقتراحات والتوصيات.

## 2- المشكلة:

إذا كان توفير الرعاية التربوية والنفسية للمتخلفين عقليا يعد واجبا من واجبات الدولة والمجتمع على مجموعة من أبنائهم، فإن هذا البحث يمثل خطوة في هذا الاتجاه باعتبار النشاط البدني الرياضي التربوي يمثل فضاءا واسعا في العناية بهذه الفئة من المعاقين، خصوصا وان هذه الفئة يشكون من معوقات في الإدراك الحسي مثل : ضعف البصر والسمع، وإدراك معاني المؤثرات الحسية والتمييز بينهما من ناحية الشكل والحجم واللون والطول والبعد والصوت والنطق..... الخ، مما يعوق الطفل على اكتساب الخبرات في البيئة المحيطة به إذ تعتبر الحواس أبواب المعرفة الأولية عند الطفل المتخلف عقليا، ولذلك كان تدريب الإدراك الحسي ومن أهم الأسس التي قامت عليها تربية هؤلاء الأطفال، كما يشكون من معوقات عضلية وحركية من حيث تخلف في نمو العضلات وعدم مرونة الحركة وفقدان الاتزان الحركي أثناء المشي والجري، مما يعوق الطفل عن القيام ببعض الأعمال الضرورية في التعليم مثل القبض على القلم أثناء الكتابة أو الجلوس لمدة طويلة، وكذا نشاط الطفل داخل المدرسة وخارجها.

كما يتميزون بعدم الاستقرار والحركة المستمرة بدون هدف معين، في حين أن البعض منهم يعرفون بالخمول وعدم النشاط وعدم القدرة على التركيز لمدة طويلة وعدم الاعتماد على النفس والتعاون مع الغير وعدم مرافقة النظم والعادات الاجتماعية للأسرة، إلى غير ذلك من الصفات التي يجب توافرها للطفل حتى يستطيع القيام بأعماله الضرورية اليومية (محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، 1965، صفحة 117)

أكد أمين الخولي وأسامة كمال راتب إلى أنه من أهم الاعتبارات التي تساعد على نجاح إدارة وتنفيذ برنامج التربية الحركية للمتخلفين عقليا. التركيز على تعلم المهارات الأساسية كالوقوف والمشي والجري والوثب والتعلق باعتبارها لازمة لتكيفه البيئي، مع عدم محاولة تعليمه المهارات الحركية الخاصة الرياضية التي تستلزم أبعادا معرفية كثيرة أو مستوى عاليا من التوافق بين أجزاء الجسم (محمد عبد المؤمن، 1986، صفحة 179).

ومن خلال زيارتنا لبعض المراكز النفسية التربوية المكلفة بتربية ورعاية الأطفال المتخلفين ذهنيا وإطلاعنا على البرامج المقدمة لهم، واصطدامنا بأن معظم هذه المراكز لا يوجد ضمنها برنامج مؤطر للنشاط البدني لهاته الفئة، فلماذا قمنا بإعداد برنامج نشاط رياضي تجريبي وتطبيقه على هذه الفئة أي ذو التخلف العقلي في أحد هذه المراكز لمدة 03 أشهر لتحسين المهارات الحركية الأساسية لديهم ومقارنته بالنشاط البدني العادي الممارس داخل المركز.

ومما سبق يمكننا حصر التساؤل العام للإشكالية وهو:

\*هل إقتراح برنامج تجريبي يؤدي لتحسين المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا (تخلف بسيط 09-12 سنة)؟. ويتبادر في أذهاننا تساؤلات فرعية هي:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي؟.

3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحركية الأساسية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي ؟

### 3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الاساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية لرفع من أداء المهارات الحركية الأساسية والإدراك الحسي الحركي والسلوك التوافقي ,وذلك من خلال الوصول بالطفل إلى مايلي:

-الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء الحركة.

-تنمية التوافق العصبي العضلي ( التوافق بين العين واليد والقدم )

-تنمية المهارات الحركية الانتقالية ،كالمشي ،الجري ،القفز ،الحجل.... الخ.

-تنمية المهارات الحركية غير الانتقالية ،كالتوازن ،الامتداد والانشاء.... الخ.

-تنمية حركات التعامل مع الأداة ،كالركل ،الرمي.

-الرفع من مستوى فعاليات الطفل المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية.

#### 4- الفرضيات:

تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية ومن القراءات والدراسات والأبحاث التي دارت في سيكولوجية الأطفال غير العاديين وطرق تعلمهم ومن مدارس علم النفس الرياضي والترويح للخواص. تتألف هذه الفرضيات من ثلاث محاور أساسية سنحاول التحقق منها من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها وهي على التوالي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار القبلي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

#### 5- أهمية البحث:

إن موضوع بحثنا هذا يدور حول محور أساسي هو بيان أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز الطبية البيداغوجية في نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، مهارات التعامل مع الأداة) ولتحقيق ذلك رأينا أن نتطرق إلى نقاط أساسية والتي لها علاقة مباشرة ببحثنا هذا.

وبناء على هذا يمكننا إظهار بوضوح أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة لتلبية الحاجيات الضرورية اليومية، والمهارات الحركية الأساسية، والعناية بالصحة الجسمية والنفسية لهؤلاء الأطفال. وتوضيح للمختصين بهذه الفئة بضرورة برمجة برامج مؤطرة وموجهة من أجل الحصول على نتائج جيدة لها.

## 6- مصطلحات البحث:

### 6-1 التعريفات الإجرائية:

#### 1-النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

#### 2-التخلف العقلي:

نقصد بالتخلف العقلي في بحثنا هذا، هو انخفاض ملحوظ في الأداء العقلي العام للشخص يصاحبه عجز في التوافق الحسي الحركي وفي السلوك التكيفي، مما يؤثر سلباً على الأداء الحركي والتربوي للطفل.

#### 3-المهارات الحركية الأساسية:

بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، والمشي، والجري، والدحرجة، والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها أسم المهارات الحركية الأساسية.

## 7- الخلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي تطرقنا فيه الي أهم المصطلحات الواردة في البحث من النشاط البدني المكيف و الطفل المتخلف عقليا و المهارات الحركية الأساسية الذي وضحنا من خلاله هذه المصطلحات حتي يستطيع الباحث والقارئ معنا الوقوف علي الموضوع بدقة و لا يكون عنده ابهام في التعرف علي مفاتيح البحث.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

# الفصل الأول:

## النشاط الرياضي والمتخلفون

### عقليا.

- 1- تمهيد..... 9
- 2- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا..... 10
- 3- أهداف النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا..... 10
- 4- أغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا..... 12
- 5- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا..... 15
- 6- خلاصة..... 18

## 1- تمهيد:

إن الأطفال المتخلفون 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:

أولاً: سنقوم بتعريف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا في ضوء التعاريف المختلفة للمربين، ثم نتبع ذلك بدراسة أهدافها من حيث تنمية المهارات (الحسية الحركية، الاجتماعية العاطفية، المهنية، مهارات التواصل والتعامل مع الأداة).

ثانياً: سنقوم بتحليل أغراضها عند الأطفال المتخلفين عقليا من حيث النمو (البدني، الحسي الحركي، العقلي الاجتماعي) ثم نتطرق في الأخير إلى الألعاب التي تناسب مع هذه الفئة من الأطفال. وأثناء معالجة هذه المواضيع نحاول تدعيم بقدر ما أمكن مختلف المفاهيم والشروحات بدراسات علمية وآراء مختلف المربين في هذا المضمار، وذلك في محاولة منا لإظهار أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة المتخلفين عقليا، والتي أصبحت تستخدم كوسيلة علاجية وتربوية لهذه الفئة.

## 2- مفهوم النشاط البدني الرياضي للمتخلفين 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. لذا فضرورة تحديد هذا المصطلح أمرا واجبا لفهم أكثر محتوى 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 الخلاقة (عظيات محمد حطاب، 1994، صفحة 66).

أما أرسطو فيرى أن من أهم أهداف التربية الرياضية، هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون القضاء وقت فراغهم واستثمارها بطريقة إيجابية ومفيدة (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997، صفحة 122).

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

## 3- أهداف النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا:

إن الأطفال المتخلفون 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 او في المراكز التربوية على ان يصبح عضوا نافعا في جماعته.

لقد أوضح العلماء ان 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.

### 3-1. 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 (محمد عبد السلام البوايز، 1992، صفحة85).

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

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ وأنشطة 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 والتمييز باللمس والسمعي والإدراك الشكلي والتوافق البصري العضلي (أحمد عمر سليمان روي، 1995، الصفحات 152-153).

### 3-2. تنمية المهارات الاجتماعية العاطفية:

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

أما من حيث الخصائص العاطفية والانفعالية ،فيميزون 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 (صالح عبد الله الزعي، أحمد سليمان العواملة، 2000، صفحة63).

فالتربية الرياضية وفلسفتها الحديثة ورسالتها السامية تعمل على الاعتناء بالفرد وإذكاء العقل والجسم كوحدة متكاملة، لذا جعلت الدول المتقدمة الرياضة فلسفة لشعبها 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 تكيف 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 اداء الانشطة الرياضية المتنوعة.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة (محمد الصالح، محمد محمود، 1982، صفحة 23).

#### 4- أغراض النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا:

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

إن للتربية الرياضية أغراض عديدة منها :

#### 4-1. 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 (زيدان نجيب 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 المعوق الذي ينزل عن العالم ويجلس على كرسيه ليرى المجتمع من خلاله وتركه الانشطة الرياضية، سينتج عنه حوار في الجسم وتصلب في المفاصل وترهل في العضلات وضمورها، وهذا يؤدي بطبيعة الحال الى تشوه في التركيب الجسمي وظهور بعض التشوهات في القوام نتيجة الجلوس الطويل.

لذا فإن ممارسة المعوق للأنشطة الرياضية ستعمل على محاربة هذه العيوب والتشوهات، وتساعد على النمو الطبيعي وما ينتج عنها من تكوين الجسم القوي المتناسق وبذلك فان التربية الرياضية كفيلة بالنمو وبناء الشخص المعوق وتأهيله تأهيلا سليما، كي يصبح قادرا على العمل والإبداع.

#### 4-2. 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.

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 المعوق، وهي بذلك تسعى الى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه للمهارات الحركية ولذلك كان لزاما على الفرد المعوق ان يمارس الانشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكتسب التوافق اللازم لأداء الحركة (أمين أنور الخوري، أسامة كامل راتب، 1982، صفحة 19).

كما أن التمارين البدنية تنمي النشاط والشجاعة والإقدام والصحة وتساعد على تكوين الجسم وتربيته تربية متزنة فتكسبه مرونة تمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق كبيرة المدى في المفاصل وتقوي اجزائه المختلفة باتزان وتناسق كما أنها تزيد من انتفاعه في علاج تشوهات القوام التي تحصل جراء عدم الحركة، كما أن عدم حركة الاجزاء الصحيحة للجسم تعمل على ضمور العضلات وجعلها غير قادرة ، فالعمل الحركي مهم لبناء القدرات والكفاءات لدى المعوق.

#### 4-3. غرض النمو العقلي:

تسعى التربية الرياضية الى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لان أداء الحركات الرياضية تحتاج الى تركيز ذهني، كما أنها تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل فالنشاط الرياضي ليس زينة أو مجرد ألعاب يمارسها

المعوق لقضاء وقت الفراغ وإنما يعد جانباً أساسياً 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. كما أن معرفة القوانين الخاصة بتلك اللعبة وخططها وفنونها تجعله قادراً على الإبداع أكثر وما من رياضة يمارسها اللاعب إلا ومرتبطة بمدى استعمال تفكيره وذلك من أجل أن يكون الهدف واضحاً للوصول إلى النتيجة الإيجابية.

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 أمراً مستحيلاً (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1997، صفحة 108).

وتعتبر التربية الرياضية وسيلة من وسائل الاسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة الهادئة إذ تخفف كثيراً التعب العقلي والإجهاد العضلي والعصبي (محمد عادل خطاب، 1998، صفحة 57).

#### 4-4. 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 والترويحية ساعد في الاقلال من الانفعال والمشكلة الكبرى التي تواجه كبير السن هي سهولة شرح وكسر العظام، وينطبق هذا على الشخص الخاص الذي لم يتحرك كثيرا اثناء السنوات الاولى لحياته.

#### 4-5. غرض تروحي وجداني:

تعتبر التربية الرياضية وسيلة ناجحة للترويح على نفس المعوق، كما تشكل جانبا مهما من استرجاعه لعنصر الواقعية الذاتية والصبر والرغبة والتمتع بالحياة، والتغلب على الحياة الروتينية والمملة كما يجد الإنسان في التربية الرياضية منفذا لانفعالاته ومتنفسا 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 (محمد عادل خطاب، 1996، صفحة 58).

#### 5- الألعاب الرياضية التي تناسب مع المتخلفين عقليا:

تعرفنا في الفصل الاول من هذا البحث عن مفهوم النشاط البدني الرياضي للمتخلفين عقليا، وأهدافه والغرض منه وسنورد هنا بعض الأنشطة والتمارين البدنية التي تناسب مع المتخلفين عقليا لعلها تساعد القائمين على الأنشطة الرياضية في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الاعاقة. وعموما الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الأنشطة الرياضية والتمارين ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي يمكن برمجحة الأنشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات نشاطات تناسب اعمار 6 او 7 سنوات (صالح عبد الله الرزقي أحمد، سليمان العواملة، 2000، صفحة 64-65).

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

## 5-1. ألعاب للتحضير البدني العام:

يفضل أن تكون على شكل العاب ولا تحتاج الى تفكير في الأداء، حيث تعتمد تلك الفئة على التقليد للحركات، كتقليد الطيور او الحيوانات ، كذلك تنوع التمرينات بين فردية وزوجية وجماعية، باستخدام أدوات أو بدونها.

ويفضل أن تكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الادوات والأحجام، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الالعاب الجماعية لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم والكرة الطائرة، كما يمكن استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الالوان لتنمية الملكات الذهنية لهم (حلمي ابراهيم، 1998، صفحة 228).

### أمثلة على هذه الانشطة:

#### أ. الجري:

- الجري في المكان مع زيادة السرعة.
- الجري لمسافة 20 م، 30 م، 40 م، 50 م، ...، 100 م.
- الجري مع القيام بإنجدياته.

#### ب. التمرينات:

- تمرينات النظام حيث أنها تعود المعوق على تصرفات نظامية حسنة داخل المجتمع الصغير الذي تعيش فيه مثل الوقوف صفا، برسم خط على الارض والوقوف عليه.
- تمرينات طبيعية مثل: تمرينات الحبو على الذراعين والزحف على البطن، وتمرينات تقليد الحيوانات والتسلق.

- تمرينات التوازن: مثل رسم خطين والمشى بينهما ثم على خط واحد.
- تمرينات تقوية الذراعين والجذع والساق.

#### ج. الوثب:

- الوثب بالمكان والوثب على مقعد سويدي.
- الوثب عن حاجز والوثب من فوق كرسي أو طاولة.

#### د. رفع الأثقال:

- درجة الكرة الطبية بالقدمين والتقدم أماما، ودحرجتها باليدين.
- الحجل على قدم واحدة ، الوثب مع عدم اسقاط الكرة.
- رفع الاثقال بالتدرج : 1 كلغ، 2 كلغ، 10 كلغ، 20 كلغ.
- حمل الثقل والتقدم به الى الامام.

#### هـ. الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها:

يمكن للمعاقين عقليا ممارسة الالعاب الجماعية والفردية من اصحاب الاعاقة البسيطة والتي تؤدي إلى انخراط المعاق في الجماعة (زهرا ليلي، 1992، صفحة66-69).

#### و. حركات الجمباز:

من الممكن تعليم الحركات السهلة والتي تعتمد على أداء نموذج أمامهم حيث أنهم يميلون إلى التقليد لذلك يمكنهم أداء الدحرجات بأنواعها، والوقوف على الرأس واليدين والعجلة... الخ. هذه الحركات لها أهمية قصوى بحيث تحتاج الى درجة عالية من التوازن وإذا تدرّب المعاق على هذه الحركات، فإن ذلك سوف يؤدي الى تنمية عنصر الرشاقة وتصحيح التشوهات القوامية لدى هذه الفئة (حلمي ابراهيم، ليلي السيد فرحات، 1997، صفحة229).

#### 5-2. ألعاب في تنمية الحواس:

سنحاول عرض بعض الالعاب التي تساعد في تربية الحواس وتنميتها عند الاطفال المتخلفين عقليا والتركيز على الحواس باعتبارها المنافذ والوسائل الاساسية في توريد المعلومات الى دماغ الطفل، من هنا فهو يتفاعل مع ما يحيط به ،من خلال هذه الحواس، وهذا يؤدي الى زيادة معارفه ونمو احساساته مما يؤدي إلى زيادة وعيه بعالمه الخارجي وزيادة قدرته على التحكم بهذا العالم ،وقد صنفت هذه الالعاب إلى خمس مجموعات:

#### 1. ألعاب في تربية حاسة البصر.

2. ألعاب في تنمية حاسة السمع.
3. ألعاب في تنمية حاسة اللمس.
4. ألعاب في تنمية حاسة الذوق والشم.

## 6- 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 الجسمي 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 الثالث الذي خصص لتعليم وتنمية المهارات الحركية للأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية.

# الفصل الثاني:

## التخلف العقلي.

20	تمهيد.....	-1
21	مفهوم التخلف العقلي.....	-2
24	خصائص المتخلفين عقليا.....	-3
30	تصنيف التخلف العقلي.....	-4
34	العوامل المسببة للتخلف العقلي.....	-5
35	خلاصة.....	-6

## 1- تمهيد:

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

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

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

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

## 2- مفهوم التخلف العقلي:

تقع ظاهرة التخلف العقلي ضمن اهتمامات فئات مهنية مختلفة، لهذا حاول المختصون في ميادين الطب و الاجتماع و التربية و غيرهم تحديد مفهوم للتخلف العقلي، و طرق الوقاية منه، و أفضل السبل لرعاية الأشخاص المتخلفين عقليا.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون و العاملون في هذا الميدان، و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فق استخدم الباحثون الإنجليز و الأمريكان مصطلحات من قبل دون عقل، وصغير العقل، و نقصان العقل، وفي آخر الخمسينيات تخلوا عن هذه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي، واصطلاح التأخر العقلي. أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة، منها القصور العقلي، النقص العقلي، الضعف العقلي، التأخر العقلي، و الإعاقة العقلية.

ويرجع هذا التعدد إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية لبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية والبعض الآخر ترجمها بحسب مضمونها و اختلفوا في تحديد هذا المضمون، فمنهم من يعرف التخلف العقلي على أنه يعتبر عملية من العمليات الصعبة والمعقدة (ماجدة السيد عبيد، 2000، الصفحات 20-21).

يقصد بالتخلف العقلي (توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضوجه، ويحدث قبل سن الثانية عشرة لعوامل فطرية وبيئية، و يصاحبه سلوك توافقي سيئ) (مصري عبد الحميد حنورة، 1991، صفحة 84).

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

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

## 1-2. التعريف الطبي :

يعتبر التعريف الطبي من أقدم تعريفات حالة الإعاقة العقلية ، إذ يعتبر الأطباء من أوائل المهتمين بتعريف وتشخيص ظاهرة الإعاقة العقلية، و قد ركز التعريف الطبي على أسباب الإعاقة العقلية ففي عام 1900م ركز إرلاند على الأسباب المؤدية إلى إصابة المراكز العصبية، و التي تحدث قبل أو أثناء أو بعد الولادة، وفي عام 1908م ركز ثريد جولد على الأسباب المؤدية إلى عدم اكتمال عمر الدماغ سواء كانت تلك الأسباب قبل الولادة أو بعدها .

تعدد الأسباب المؤدية إلى الإعاقة العقلية، و خاصة تلك الأسباب التي تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي، وخاصة القشرة الدماغية والتي تتضمن مراكز : الكلام و العمليات العقلية العليا، التأزر البصري الحركي، الحركة والإحساس، القراءة ، السمع، . . إلخ، حيث تؤدي تلك الأسباب إلى تلف في الدماغ أو المراكز المشار إليها، وبالتالي تعطيل الوظيفة المرتبطة بها، وعلى سبيل المثال قد تؤدي الأسباب إلى إصابة مركز الكلام بالتلف و يترتب على ذلك تعطيل الوظيفة المرتبطة بذلك المركز وهكذا لبقية . . . ، وتبدو مهمة الجهاز العصبي المركزي في استقبال المثيرات من خلال الأعصاب الحسية ومن ثم القيام بالاستجابات المناسبة وفي الوقت المناسب .

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

## 2-2. تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي:

ظهر تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف السيكومتري والذي يعتمد على معايير القدرة العقلية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية، ونتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف الاجتماعي والذي يعتمد على معايير الصلاحية الاجتماعية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية، فقد جمع تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي بين معيار السيكومتري والمعيار الاجتماعي، و على ذلك ظهر تعريف هير 1959م والذي روجع عام 1961م والذي تبنته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، و يشير مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية، وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا إذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه، وقد ركز كثيرون من أمثال ثريد جولد ودول وهير وجروسمان وميرسر على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بمصطلح السلوك التكيفي .

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

- التمييز بين الوجوه المألوفة و غير المألوفة .
- الاستجابة للمداعبات الاجتماعية .
- القدرة على الكلام ( النطق ) بكلمات بسيطة .
- القدرة على المشي .
- القدرة على التأزر البصري الحركي .
- الاستجابة الانفعالية السارة أو المؤلمة حسب طبيعة المثير . . . إلخ .
- في حين تمثل المتطلبات الاجتماعية لطفل في السادسة من العمر في :
- تكوين الصداقات .
- نضح الاستجابات الانفعالية السارة أو المؤلمة .
- التأزر البصري الحركي ، المشي ، القفز ، الجري ، الركض .
- ضبط عمليات التبول و التبرز .
- نمو المحصول اللغوي و الاستعداد للقراءة و الكتابة .
- التمييز بين القطع و الفئات النقدية .
- القدرة على التسوق بقائمة بسيطة من المشتريات .
- الإحساس بالاتجاه و قطع الشارع .
- القيام بالمهام المنزلية البسيطة . . . إلخ .

وعلى ذلك تعتبر تلك المتطلبات الاجتماعية معايير يمكن من خلالها الحكم على أداء الفرد و مدى قدرته على تحقيقها تبعاً لعمره الزمني ، أما إذا فشل في تحقيق مثل هذه المتطلبات في عمر ما فإن ذلك يعني أن الطفل يعاني في مشكلة في تكيفه الاجتماعي .

### 3- خصائص المتخلفون عقلياً:

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

### 3-1. الخصائص الأكاديمية :

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

أما من ناحية الانتباه ( و هو ما يعرف على أنه القدرة على التركيز على مثير محدد ) يعتبر متطلبا مهما لتعلم التمييز ، و قد حاولت دراسات عديدة التعرف على هذه الصفة لدى الأفراد المتخلفين عقليا . وقد خلصت النتائج إلى افتراض مفاده أن قدرة الشخص المتخلف عقليا على الانتباه إلى المثيرات ذات العلاقة في الموقف أضعف أو أدنى من قدرة الأشخاص غير المعوقين، وأن ضعف الانتباه هذا هو العامل الذي يكمن وراء الصعوبة في التعلم التي يواجهها الأشخاص المتخلفين عقليا

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

1 - ثقل قدرة المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني .  
2 - ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم ، فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح .

3 - تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي : استقبال المعلومات و تخزينها ثم استرجاعها وتبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات، و ذلك بسبب ضعف الانتباه لديه .  
فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلون أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة). (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 24-25)

### 3-2. الخصائص اللغوية :

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

وأشارت الدراسات إلى أن الاختلاف بين العاديين و المعوقين عقليا هو اختلاف في درجة النمو اللغوي ومعدله، وقد لاحظ الباحثون تطور النمو اللغوي لدى الأطفال المنغوليين لمدة ثلاث سنوات، وتوصلوا إلى أن الاختلاف في تطور النمو بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا هو اختلاف في معدل النمو اللغوي حيث أن الأطفال المعوقين عقليا أبطأ في نموهم اللغوي مقارنة مع نظرائهم من العاديين، و تين الدراسات

أن المشكلات الكلامية أكثر شيوعاً لدى الأشخاص المتخلفين عقلياً منها لدى غير المتخلفين و خاصة مشكلات التهجئة ومشكلات لغوية مختلفة مثل تأخر النمو اللغوي التعبيري و الذخيرة اللغوية المحدودة واستخدام القواعد اللغوية بطريقة خاطئة وقد أشار هالاهاان وكوفمان 1982 إلى الخصائص التالية للنمو اللغوي للأشخاص المتخلفين عقلياً:

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

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

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

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

1- الأطفال المعوقين عقلياً يتطورون ببطء في النمو اللغوي.

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

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

### 3-3. الخصائص العقلية :

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

### 3-4. الخصائص الجسمية:

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

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

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

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

كما يعانون من اضطرابات عصبية و خاصة الصرع، و قد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، و يرجع إلى أن المتخلف عقليا يريد إثبات ذاته وكيانه. (ماجدة السيد عبيد ، 2000 ، الصفحات 66-67).

### 3-5. الخصائص السلوكية:

بينت الخصائص السلوكية لدى المعوقين عقليا على نتائج الدراسات المقارنة بين الأطفال العاديين والمعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني ، إلا انه يصعب تعميم هذه الخصائص على كل الأطفال المعاقين عقليا إذ قد تنطبق هذه الخصائص على طفل ما ، بينما قد لا تنطبق على طفل آخر بنفس الدرجة ، ومن أهم تلك الخصائص:

**3-5-1. التعلم:** التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك 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، و أن الفرق بين هؤلاء الأطفال المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع و في تعلم المفاهيم العددية ومهارات الكتابة والقراءة وفي إتقان مهارات التعبير اللفظي في إشارة إلى تفوق الطلبة العاديين على الطلبة المعوقين عقليا.

**3-5-2. الانتباه :** يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طردياً كلما نقصت درجة الإعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة، و يلخص ماكميلان ( 1977 ) الدراسات التي أجراها زيمان ( ZEAMAN 1965 ) و زيمان و هاوس ( ZEAMAN , HOUSE 1963 ) و تيرنر ( TURNURE 1970 ) و سبيتز ( SPITZ 1966 ) في هذا المجال كما يلي :

- يعاني المعاقون عقليا من نقص واضح في الانتباه والتعلم التمييزي بين المثيرات من حيث شكلها ولونها ووضعها، وخاصة لدى فئة الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة .

- يعاني المعاقون عقليا ( وخاصة فئة الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة ) من فرص الإحباط والشعور بالفشل ، لذا يبحث الطفل المعاق عقليا عن فرص النجاح و علاماته إذ يركز على تعبيرات وجه المعلم أكثر من تركيزه على المهمة المطلوبة منه .

- يعاني المعاقون عقليا من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات أو مراحل التعلم و التذكر لذا كان من الضروري لمعلم التربية الخاصة العمل على مساعدة الأطفال المعاقين عقليا بطريقة منظمة سهلة .

- يميل الأطفال المعاقين عقليا إلى تجميع الأشياء أو تصنيفها بطريقة غير صحيحة وقد يعود السبب في ذلك إلى الطريقة التي يستقبل فيها المعاقون عقليا تعليمات ترتيب أو تصنيف الأشياء . وعلى ضوء ذلك كله فليس من المستغرب أن يكون النقص الواضح في القدرة على الانتباه لدى الأطفال المعاقين عقليا سببا في كثير من المشكلات التعليمية لديهم .

**3-5-3. التذكر :** ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد درجة التذكر كلما زادت القدرة العقلية و العكس صحيح ، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين عقليا سواء أكان ذلك متعلق بالأسماء أو الوحدات وخاصة التذكر قصير المدى ، ويلخص ماكميلان ( MACMILLAN 1977 ) نتائج البحوث التي أجراها بروكزكي ( BROKOUSKI 1974 ) وروبينسون ( ROBINSON 1974 ) و براون ( BROWN 1974 ) على موضوع التذكر لدى الأطفال المعوقين عقليا و منها :

- تقل قدرة الطفل المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني، و يعود السبب في ذلك إلى ضعف قدرة المعاق عقليا على استعمال وسائل أو استراتيجيات أو وسائط للتذكر كما يقوم بذلك الطفل العادي .

- ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح .

- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي : استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها و تبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات .

### **3-5-4. انتقال اثر التعلم:**

يعاني الأطفال المعاقين عقليا من نقص واضح في نقل اثر التعلم من موقف إلى آخر ، و يعتمد الأمر على درجة الإعاقة العقلية ، إذ تعتبر خاصية صعوبة نقل آثار التعلم من الخصائص المميزة للطفل المعوق عقليا

مع الطفل العادي الذي يناظره في العمر الزمني، و يبدو السبب في ذلك إلى فشل المعوق في التعرف إلى اوجه الشبه والاختلاف بين الموقف المتعلم السابق و الموقف الجديد ، و قد لخص ماكميلان ( MACMILLAN 1977 ) نتائج الدراسات التي أجريت حول موضوع انتقال اثر التعلم فأشار إلى الفروق الواضحة بين أطفال مراكز التربية الخاصة النهارية، و أطفال الإقامة الكاملة من حيث قدرتهم على التعرف على الدلائل المناسبة بين الموقف المتعلم السابق ، و الموقف الجديد اللاحق، كما أشار إلى أن قدرة الطفل المعوق عقليا على نقل التعلم تعتمد على درجة الإعاقة العقلية وعلى طبيعة المهمة التعليمية ودرجة التشابه بين الموقفين السابق واللاحق (فاروق الروسان، 1998، الصفحات 99-102).

#### 4- تصنيف التخلف العقلي:

الهدف الجوهرى من استخدام نظام للتصنيف في مجال التخلف العقلي هو المساعدة على وضع وتخطيط برامج وخدمات ملائمة للأفراد والذين يقع مدى أدائهم العقلي في نطاق المستويات المختلفة للبحث العقلي .

إن الشخص المتخلف عقليا لا بد من النظر إليه على انه فرد يملك درجات مختلفة من القدرات في المجالات المختلفة، هذه القدرات تتغير كلما تقدم الفرد تجاه تحقيق النضج وكلما حصل على التدريب والتعليم اللازمين والمساعدة المستمرة .

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي:

#### 4-1. التصنيف على أساس الأسباب:

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية:

- الإعاقه العقلية الأولية و التي يرجع السبب فيها إلى ما قبل الولادة و يقصد بها العوامل الوراثية مثل أخطاء الجينات و الصفات ( الكروموزومات ) و يحدث في حوالي 80 % من حالات الضعف العقلي العائلي .

- الإعاقه العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا 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 و حالات القصاع (عبد الرحمان العيسوي ،1994 ، صفحة28).

#### 4-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي :

تقسم الإعاقة العقلية إلى فئات حسب الشكل الخارجي المميز لكل فئة ومن هذه الفئات ما يلي:

##### 4-2-1. المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي ( JOHN DOWN ) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية . و تشكل حالة المنغولية حوالي 10 % من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها (فاروق الروسان ،1998 ،صفحة 80).

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

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

أما الخصائص اللغوية لهذه الفئة فهو يواجه مشكلات في اللغة التعبيرية إذ يصعب عليهم التعبير عن ذواتهم لفظيا لأسباب متعددة أهمها القدرة العقلية وسلامة جهاز النطق وخاصة اللسان والأسنان .

أما مشكلات اللغة الاستقبالية فتبدو اقل مقارنة باللغة التعبيرية ، إذ يسهل على الطفل المنغولي استقبال اللغة وسماعها و فهمها و تنفيذها (ماجدة السيد عبيد ، 2000 ،الصفحات109-110).

أما أسباب هذه الحالة فتعود إلى اضطرابات في الكروموزوم رقم 21 حيث يظهر زوج الكروموزومات هذا ثلاثيا لدى الجنين ، و بدأ يصبح عدد الكروموزومات لدى الجنين في حالة المنغولية 47 كروموزوما كما هو

الحال في الأجنة العادية ، و هناك أسباب أخرى لحدوث حالات المنغولية تعود إلى خطأ ما في موقع الكروموزوم .

و لكن نسبة هذه الحالات قليلة جدا و لا ترتبط بعمر الأم كما هو الحال في حالات اضطرابات الكروموزوم رقم 21 و الذي يرتبط بعمر الأم (فاروق الروسان، 1998، صفحة 81).

#### 4-2-2. القماءة :

تعتبر القماءة مظهرا من مظاهر الإعاقة العقلية ، و يقصد بها حالات قصر القامة الملحوظ مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد ، و من المظاهر الجسمية المميزة لهذه الحالة قصر القامة حيث لا يصل طول الفرد حتى في نهاية سن البلوغ و المراهقة إلى أكثر من 80 سم و يصاحبها كبر في حجم الرأس و جحوظ العينين و جفاف الجلد و اندلاع البطن و قصر الأطراف و الأصابع ، أما الخصائص العقلية لهذه الحالات فتتمثل في تدني الأداء العقلي لهذه الفئة على مقياس الذكاء التقليدي.

وفي الغالب تتراوح نسب ذكاء هذه الفئة ما بين 25 - 50 درجة ، وتواجه هذه الحالات مشكلات تعليمية تتمثل في القراءة و الكتابة و الحساب و حتى مهارات الحياة اليومية . وترجع أسباب حالات القماءة إلى عوامل وراثية وبيئية، وخاصة النقص الواضح في هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية حيث يتأثر نشاط الغدة الدرقية بعدة عوامل منها الهرمون المنشط لها من الغدة النخامية و كمية الدم التي تصل إليها، و مادة اليود التي تعتبر عاملا أساسيا في نقص هرمون الثيروكسين .

#### 3-4. التصنيف على أساس نسبة الذكاء:

و هنا يصنف التخلف العقلي إلى فئات حسب معيار نسبة الذكاء المقاسة باستخدام مقاييس القدرة العقلية ، كمقياس ستانفورد بينيه ، أو مقياس وكسلر للذكاء .  
و على ضوء ذلك تصنف الإعاقة العقلية إلى الفئات التالية:

#### 1-3-4. التخلف العقلي البسيط:

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

#### 2-3-4. التخلف العقلي المتوسط :

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة 40 - 55 درجة ، كما تتراوح أعمارهم العقلية بين 3 - 7 سنوات في حده الأقصى، ويتميز أفرادها من الناحية العقلية بأنهم غير قابلين للتعلم ، في حين أنهم قابلين للتدريب على بعض المهارات التي تساعدهم في المحافظة على حياتهم ضد الأخطار حيث يمكن تدريبهم على قطع الشارع بسلام أو تفادي حريق . . . إلخ.

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

#### 3-3-4. التخلف العقلي الشديد :

تقل نسبة ذكاء هذه الفئة عن 20 درجة، كما يعاني أفرادها من ضعف رئيسي في النمو الجسمي وفي قدرتهم الحسية الحركية وغالبا ما يحتاجون إلى رعاية وإشراف دائمين .  
وتجدر الإشارة إلى أن خصائص كل فئة الجسمية والعقلية والاجتماعية توازي خصائص الأطفال المماثلين لهم في التصنيف التربوي في وصف حالات الإعاقة العقلية حسب تغير الذكاء .

## 5. العوامل المسببة للتخلف العقلي:

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 فإن 70% من أسباب حالات الإعاقة العقلية غير معروفة حتى الآن ، وينصب الحديث على 25% من الأسباب المعروفة للإعاقة العقلية فقط.

ويحدث التخلف العقلي في الغالبية العظمى نتيجة لعامل واحد أو تجميع متشابك من العوامل الثلاثة الآتية :

- قد ترجع حالات التخلف العقلي إلى حالة وراثية معقدة ليست واضحة أو مفهومة تماما في الوقت الحاضر ، في مثل هذه الحالة يميل عدد كبير من أفراد الأسرة إلى الإجابة بالتخلف العقلي .
  - قد يرجع التخلف العقلي إلى عوامل بيئية لا يتوفر فيها للفرد الاستشارة الذهنية الملائمة، أو لا تتوفر للفرد العلاقات الاجتماعية المناسبة التي تسمح بالنمو نموا ملائما.
- غير أن العوامل المسببة للإعاقة العقلية سواء المعروفة منها بصورة مؤكدة أو غير معروفة ، تندرج تحت ثلاث عناوين بارزة .

الوراثة ، البيئة ، أو مزيج بين العوامل الوراثية والبيئية معا (منال منصور بوحيد، 1985، الصفحات 75-76).

## 6. خلاصة :

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

يلاحظ أن إشكالية التخلف العقلي تقوم في مضممار التباين بين الباحثين والاختصاصيين ، خاصة الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للتخلف العقلي ، والتي تصبو في اتجاه واحد ، والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها ، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية ، بينما البعض الآخر يعود إلى ترجمتها على حسب معناها ومدلولها وكذلك النظرة الذاتية للمعنيين في تحديد ماهية التخلف العقلي بدقة يضاف إلى هذا مسألة انتشار هذه الظاهرة في المجتمعات المتطورة والضعيفة على حد سواء ، والتي زادت من حاجات الباحثين إلى ضرورة البحث عن العوامل والأسباب التي تؤدي إلى هذه الظاهرة ، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي شهدته العقود القليلة الماضية ، إلا أن أسباب بعض حالات الإعاقة العقلية ما زالت غير معروفة حتى الآن ، حيث ينصب الحديث عن 25% من الأسباب المعروفة فقط .

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

# الفصل الثالث:

## المهارات الحركية الأساسية

### للطفل المتخلف عقليا

- 37 ..... تمهيد -1
- 38 ..... مراحل التعلم الحركي -2
- 40 ..... طرائق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا -3
- 42 ..... المهارات الحركية الأساسية -4
- 46 ..... خلاصة -5

## 1- تمهيد:

إن فهم وتخطيط البرنامج الحركي للأطفال المتخلفين عقليا يحتاج لمعرفة عملية وعلمية لمواضيع المهارات الحركية الأساسية ومبادئ الحركة، باعتبارها أضحت وسيلة أساسية في تحقيق الأهداف التربوية والنفسية والاجتماعية والعاطفية، وتعد من الأساسيات الهامة في حياة الطفل المتخلف عقليا بغية مواجهة مطالب حياته المادية والاجتماعية، لذا فانه من الضروري التعريف بها ودراستها دراسة تحليلية حتى نستطيع أن نظهر دورها بشكل جيد واستغلالها بأفضل وأحسن الطرق.

فقد عرفها حسين ياسين "مواضيع المهارات هي الحركات البدنية الفعلية أو هي المهارات التي نريد من الأطفال أن يتعلموها منها الأنشطة الخاصة بالإدراك الحسي الحركي ومنها التربية الرياضية الحركية" (حسين ياسين، 2002، صفحة 39).

### والأنشطة خاصة بالإدراك الحسي الحركي:

- نماذج الجبو والزحف، حركات حسب النداء تتضمن الوثب الحجل، والدوران، حركات حسب النداء من الرقود، حركات حسب النداءات من وضع الوقوف، تقليد الحركات الألعاب. الموانع، الاحتفاظ بالكرة في الهواء، ألعاب تحديد أجزاء الجسم، ألعاب الخطو على قطع ملونة، ألعاب التعرف على الأشكال وبناء جمل بالتكوينات الهندسية، أنشطة السلم الأرضي، ألواح التوازن (عفاف عبد الكريم، 1995، صفحة 489).

تسهم التربية الرياضية والحركية في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للمتخلفين عقليا، وفي تنمية التوافقات العضلية العصبية والحسية الحركية ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم، كما تسهم في رفع مستوى تركيزهم وانتباههم ومقدرتهم البصرية والسمعية واللمسية، مما يطور من استعداداتهم الإدراكية وينميها. كما أن للعب أهمية بالغة للمتخلفين عقليا، لما يمنحه لهم من شعور بالمشاركة والفاعلية والمنافسة والتشجيع والرضا والسعادة، ومن ثم يمكن أن يكون وسيطا ممتازا لتعليمهم الكثير من المهارات الحركية المفاهيم والمعلومات والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعيا في جو ممتع ومحجب إلى النفس.

وللأنشطة الحركية قيمتها الإيجابية من حيث التفرغ والتنفيس الانفعالي، والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية واكتساب المتخلفين عقليا بعض المهارات 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 المرونة العضلية والمهارات الحركية لأعضاء الجسم لدى المتخلفين عقليا من زيادة كفاءتهم في تعلم المهارات الأكاديمية كالكتابة وما تتطلبه من حركات يدوية دقيقة وتوافقات حس حركية بين العين واليد مثلا " (عبد المطلب أمين القرطبي، 2001، صفحة 262).

سنتطرق في هذا الفصل إلى التعلم الحركي ومراحل سير عملية التعلم من خلال عرض مراحل التعلم الحركي للأطفال المتخلفين عقليا وطرائق تعلمها والنظريات المرتبطة بتعليم المهارات الحركية وفي الأخير نلقي الضوء على أهم المهارات الحركية الأساسية (المهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل مع الأداة) وكيفية تطويرها وتنميتها.

## 2-1. مراحل التعلم الحركي:

### 2-1.1. مرحلة التوافق البدائي الحركي:

يعتبر الوصول إلى التوافق الأولي هو الهدف العام للمرحلة الأولى والثانية من مراحل التعلم الحركي لهذه الفئة وهو في غاية الأهمية، ويشير وجيه محبوب بأن تعلم الحركة جديدة وإدراكها وتثبيتها هو الأساس للتعلم الحركي (وجيه محبوب، 1989، صفحة 15).

وتتميز هذه المرحلة باستجابات الطفل المشتتة وغير المنتظمة مما يتسبب في وصوله إلى التعب بسرعة فيصبح الطفل يبذل جهداً كبيراً بالتركيز والانتباه إلى المركبات الأساسية للمهارة وذلك لإدراك الأداء الكلي للمهارة، علاوة على أن تقديم المهارة والأداء الذي يكون مستحيلا في بعض الأحيان وليس كلها الأمر الذي يزيد من حدوث التعب، ولهذا يجب قبل إعطاء المهارة اختبار القدرات ومن ثم حصرهم في مجموعات متجانسة حتى تسهل العملية وتمكن من الوصول إلى الأداء الأولى للمهارة مع الاقتصاد في الجهد والوقت.

بذكر كورت مانيل حول هذه المرحلة " أن جميع الأخطاء يرجع سببها إلى الأداء الحركي . يوجه بالدرجة الأولى عن طريق دائرة تنظيم خارجي على أساس المعلومات المتأتية من النظر " (كورت مانيل، 2001، صفحة 119).

### 2-2. مرحلة التدريب والتثبيت :

في هذه المرحلة يتم تطوير الشكل البدائي والذي سبق اكتسابه في المرحلة الأولى، وبالنسبة لفئة المعاقين فإن في هذه المرحلة يتم اختبار الحركات المناسبة لهم والعمل على تثبيتها إذ تهدف إلى التخلص من

معظم الأخطاء وربط أجزاء الحركة مع بعضها حيث أهم ما يميز هذه المرحلة هو التكرار والربط وهو ما يشير إليه ما نيل بأن أهم ما يميز هذه المرحلة هو اختفاء الحركات الزائدة والغير متطلبة والتي تعمل سلبيا على إعاقة الحركة .. ،ويتفق مع ما أشار إليه من بسطويسي احمد بسطويسي " إن ما يميز هذه المرحلة قلة الأخطاء الحركية ، وخلو التكتيك الرياضي من تلك الأخطاء الرئيسية .وبالتالي فتلك المرحلة أهم ما يميزها هو تحقيق أغراض الحركة بأقل أخطاء ممكنة " (بسطويسي أحمد، عباس أحمد السمرائي، 1984، صفحة47).

وعلى هذا تتميز هذه المرحلة عن الأولى كونها تعتبر المرحلة الحاسمة لتعليم المهارات لهذه الفئة حيث خلالها إختيار الحركات المناسبة والعمل على تثبيتها بالتكرار والربط من خلال الممارسة والتدريب المنتظم لأجل الوصول إلى التوافق الحركي.

### 2-3. مرحلة الإتقان والأداء المقبول :

فإذا كانت المرحلة الثانية هي مرحلة الوصول إلى التوافق الحركي فإن المرحلة الثالثة هي مرحلة تطوير هذا التوافق حتى يستطيع الطفل من تأدية المهارة بنجاح تحت جميع الظروف والغير المعتادة، حيث يشير كورت ماينل بأن الحركة الآلية الحقيقية هي تلك الحركة التي يتم إنجازها في الحال دون تركيز بصر أو انتباه معلوم مع إمكانية أداءها مرة ثانية في أي وقت وتحت الرقابة البصرية وبادراك كامل..، وعلى هذا تعتمد هذه المرحلة على إتباع البرامج الهادفة والغرضية والتي تعتمد على الأسس العلمية من تدرج وتنوع وتقييم والتي يلعب فيها أسلوب التعزيز دورا مهما بالنسبة للأطفال المعوقين (كورت ماينل، 2001، صفحة129).

ومن خلال ذلك فان هذه المرحلة يصل الرياضي إلى درجة عالية من الأداء للمهارة الحركية وإمكانية إنجازها بشكل ألي مع التغيير في درجة الصعوبة ومن وضعيات مختلفة.

وبهذا نكون قد القينا الضوء على مراحل التعلم الحركي عند تعلم مهارة حركية جديدة حيث يتم التمثيل العقلي من قبل المتعلم للحركة ثم تصور كيفية وطريقة أداء الحركة وسيرها مع محاولة التخلص من الحركات الزائدة والعشوائية، ليتم الضبط الآلي للحركة من خلال التدريب المستمر عليها لنصل في الأخير إلى الإتقان الالى للمهارة الحركية.

### 3-3. طرائق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا:

انطلاقا من تعريف التخلف الذهني على أنه بطى في عملية النمو، فإن هذا يؤدي إلى القول بأن الطفل المتخلف ذهنيا بصفة عامة، مثله مثل الشخص العادي، فهو يتعلم ويكتسب المهارات والخبرات

لكن هذا الاكتساب يكون تدريجياً، ويتطلب وقتاً أكبر مما يتعلمه أو يتدرب عليه الطفل العادي في سنه يتعلمه أو يتدرب عليه المصاب بتخلف عقلي في سنتين أكثر.

ونظراً للنقص الملحوظ لدى هذه الفئة في العمليات العقلية كالانتباه، والذاكرة والقدرة على التخيل والتجريد، فإن هؤلاء يحتاجون إلى برامج خاصة لتعليمهم وتدريبهم وهذا ما يتطلب بالضرورة اتباع طرق وأساليب مختلفة عنها عند العاديين، وليس الاختلاف بالضرورة اختلافاً كلياً ولكن يمكن تطبيق الطرق والوسائل المعهودة في تعليم وتدريب العاديين مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة وظروف تطبيق تلك الطرق، ومن بين الطرق الأكثر تطبيقاً في مجال تنمية وتطوير المهارات الحركية لدى فئة المتخلفين عقلياً نجد مايلي:

### 3-1. طريقة تحليل السلوك:

يعتبر أسلوب تحليل السلوك من الأساليب التدريبية المناسبة للأطفال الغير عاديين ، ومن الطرق المعتمدة بكثرة في عملية تنمية المهارات والقدرات لديهم وتعرف هذه الطريقة بأنها ذلك الأسلوب الذي يعمل فيه المعلم على تحليل المهمة التعليمية إلى عدد من مكوناتها أو خطواتها بطريقة منظمة متتابعة.

ومنه فإن هذا الأسلوب يستخدم في عمليات التدريب على المهارات المعقدة التي تحتاج إلى خطوات متتابعة لإنجازها وتكون أكثرها في الأعمال المتعلقة بالتلصيق والقص، والتلوين وغيرها من المهارات الأخرى.

### 3-2. طريقة التوجيه والإرشاد:

إن ضبط السلوك للأطفال المتخلفين عقلياً يتطلب قيام المربي أو الأخصائي بإيضاح قواعد السلوك المناسب والمقبول لهم، وتهيئة الفرص اللازمة للامتثال للتعليمات وعدم مخالفتها، وعلى أية حال من الضروري قيام المربي بمكافأة الأطفال عندما يحترمون التعليمات وينظمون سلوكهم وفقاً لها (خليل ميخائيل معوض، 2001، الصفحة 162).

ويساعد الإرشاد في سرعة ودقة تعلم المصاب، وإرشاد الطفل إلى الطريق الصواب فيه إقتصاد لوقته وجهده، حيث يتعلم الاستجابات الصحيحة من أول محاولة بدلاً من تعلم الحركات الخاطئة ثم يبذل بعد ذلك جهداً مضاعفاً في إزالة العادات الخاطئة، ثم يتعلم بعد ذلك العادات الصحيحة، وهناك نوعان من

التدريب، الأول تدريب لتحقيق دقة وإتقان الأداء، والثاني تدريب لتحقيق السرعة، وفي حالة تدريب السرعة ينبغي أن يحدد المربي معدل السرعة المعقولة الذي ينبغي وصول المتعلم إليه، وكذلك فإن إحاطة المتعلم علماً بأخطائه ويتقدمه أي معرفة نتائج جهده تساعد على حسن التعلم، فالإحساس بالنجاح يقود إلى النجاح والطموح، ومعرفة الخطأ تساعد على تجنبه (فاروق الروسان، 1995، صفحة 127).

ومنه فإن استخدام التوجيه في عملية التعلم يكون عن طريق أسلوب الحث الذي يتضمن تقديم مثير تمييزي يحفز المتعلم على القيام بالاستجابة المطلوبة، خاصة إذا أتبع أسلوب الحث بالمعزز المناسب. وهناك ثلاثة أنواع الحث: (عبد الحمان السيد سليمان، 2002، صفحة 195).

- الحث اللفظي: ويقصد به تقديم المساعدة اللفظية التي تعمل على تحقيق الأسلوب المطلوب تعلمه، كما تذكر المتعلم بما يجب عليه القيام به، كأن يقول المربي: س: ابدأ بالمهارة. س: افعل كذا...
- الحث الإنمائي: ويقصد به تقديم مساعدة إيجابية للمتعلم التي تعمل على تحقيق السلوك المطلوب تعلمه، كأن ينظر المربي على الشيء المراد تعلمه بعينه، ويشير إليه عن بعد.
- الحث الجسمي: ويقصد به تقديم مساعدة جسدية للمتعلم التي تعمل على تحقيق السلوك المطلوب تعلمه.

#### 4- المهارات الحركية الأساسية:

إن مهارات الحركات الأساسية، هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكاناته الحركية ويدرك إمكانات جسمه والسيطرة عليها، أي التحرك من مكان لآخر، وكذلك مهارات التعامل مع الأشياء أو مع الأدوات بأطراف جسمه، ويمكن تقسيم مهارات الحركات الأساسية إلى ثلاثة أنواع:

#### 4-1. الحركات الانتقالية:

هي مجموعة من الحركات التي يؤديها الطفل بجسمه، أي تحريك جسمه من مكان لآخر في الفراغ العام، في الساحة أو في الملعب سواء كان ذلك بحركات بسيطة أو حركات مركبة.

#### 4-2. الحركات غير الانتقالية:

تعني تحريك الجسم أو أجزاء منه في المكان، سواء أكانت منفصلة أو متصلة عن بعضها أو معا دون الانتقال من المكان، ويؤكد العلماء أن أداء الحركات غير الانتقالية، تتطلب من الطفل إدراك التغيير

الذي يحدث في العلاقة بين أجزاء الجسم ،وإن هذا الإدراك يغير اتزان الجسم ،كما يصاحب هذه تغير مقدرة الجسم على تعويض التغيرات التي تحصل بحركات تتناسب مع الوضع الجديد.

ومن المهم هنا عند تدريس الحركات غير الانتقالية في دروس التربية الرياضية ،اعتباراً أن صقل وتطوير هذه الحركات يحتاج إلى قاعدة ارتكاز ،بمعنى أن يكون الطفل قادراً على الارتكاز بأجزاء مختلفة من الجسم والتحرك من المكان والمحافظة على الاتزان. ولهذا فإن الأطفال الذين يتمتعون بخبرات حركية متنوعة ،يتعلمون بسرعة الحركات غير الانتقالية التي تتطلب اتزاناً جيداً بسهولة ،عندما لا يمر الأطفال بخبرات حركية متنوعة سيجدون صعوبة في تعلم حركات الأكثر تعقيداً.

#### 3-4. مهارات التعامل مع الأدوات أو الأشياء :

وهي تعني إعطاء قوة حركية إلى الأدوات أو الأشياء التي يتعامل معها الطفل ،وكذلك امتصاص القوة من الأشياء ،وهي نوعان:

-تحريك الأشياء بواسطة قوة من الجسم أو قوة غير مباشرة مثل المضرب ،والعصا.

-استقبال الأشياء المختلفة من خلال تخفيف قوة حركتها أو توقيفها كلياً أو امتصاص قوتها.

ومهارة التعامل مع الأداة من المهارات المهمة للصفوف الثلاثة الأولى ،والتي تعني التحكم والسيطرة على أنواع مختلفة من الأشياء ،ويمكن أن تتم السيطرة على الأشياء بواسطة أطراف الجسم . اليدين . القدمين . الرأس الكتفين . الفخذين ،كما تتم السيطرة على الأشياء إما بتحريك مباشر أو غير مباشر للأشياء ،عن طريق قوة نابعة من الجسم وتشمل الدفع ،الرمي ،التنطيط ،ضرب بالقدم ،الشد ،ضرب الكرة باليد ،دحرجة الكرة.و إما استقبال أو امتصاص القوة من الأشياء المتحركة عن طريق لقف الكرة أو إيقاف الكرة.

لهذا فمن الضروري أن يتعرف المدرس على هذه المتغيرات والعوامل المؤثرة لمهارة التعامل مع الأدوات ومن ثم يقوم بتنظيم الخبرات التعليمية والأنشطة الحركية بطريقة تجعل الأطفال واثقين من تطورهم واستعداداتهم لعملية التعلم ،وسنطرق بنوع من الشرح لأهم المهارات الحركات الاساسية وطرق تطويرها كمايلي:

#### أ - مهارة المشي:

المشي عملية مستمرة متكررة لفقدان و إعادة التوازن أثناء التحرك أو الانتقال في الوضع العمودي للجسم، وتشير الدراسات في مجال الحركة والتعلم الحركي إلى وجود أنماط متعددة في المشي بالنسبة للمراحل النمو المختلفة، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن الأداء الحركي للمشي ومواصفاته تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة بالطفل عبر مراحل نموه، وخلال مرحلة النضوج من سن السابعة وحتى نهاية العمر يلاحظ تغيراً كبيراً قد حدث في مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي، حيث تضيق قاعدة الارتكاز وتطول الخطوة وتصبح أكثر سلاسة وتوافقاً وارتخاءً، وتنتصب القامة أكثر من المراحل السابقة لتصل إلى الوضع العمودي السليم، وتحدث مرجحة الذراعين المتوافقة مع حركة الرجلين تلقائياً، وتتقابل القدم مع الأرض بالكعب أولاً ثم المشط ليصبح المشي في صورته العامة الجديدة أكثر جمالاً وإتقاناً من المراحل السابقة، ويمكن ملاحظة تحسن واضح في أسس الأداء الحركي الديناميكية والزمنية والمكانية (محمد الغني عثمان، 1987، صفحة 78).

### ب- مهارات الجري:

تعتبر مهارة الجري، في أن المشي لا يحتوي على لحظة طيران، أي أن قاعدة الارتكاز هنا تظل ملامسة للسطح الذي يتحرك عليه الإنسان، بينما يحتوي الجري على فترة طيران ملحوظة يمكن ملاحظتها للمرة الأولى في العام الثاني من عمر الطفل أما قبل ذلك يظهر الجري عند الطفل وكأنه نمط من أنماط المضي السريع حيث تل إحدى القدمين دائماً ملامسة للأرض التي يتحرك عليها الطفل، ويمكن لبعض الأطفال الجري بدون إتقان كامل لمهارة المشي، وتعتبر مهارة الجري في حد ذاتها من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة، وبتحليل مهارة الجري نجد أنها تتخذ أنماط ومواصفات مختلفة خلال نمو الطفل وحتى مرحلة النضوج، حيث تظهر مهارة الجري بصورة جيدة ومتقنة، وتزداد سرعته بصورة ملحوظة، ويمكن لنا ملاحظة الطيران بمواصفاتها الأساسية والفرد الكامل لرجل الارتكاز، كما يلاحظ أن الفخذ يكون موازياً للأرض في لحظة عودة الرجل الخلفية، كما تنثني الذراعين لتصل إلى الزاوية الصحيحة تقريباً، ويكون هناك دوران خفيف في حركة الرجل العائدة وتتم مرجحة الذراعين بصورة عمودية وعكس حركة الرجلين، وفي المرحلة الثالثة يطرأ التحسن في مواصفات الأداء مجتمعة ومتمثلة في الأساس الزمني والمكاني والديناميكي للحركة (محمد الغني عثمان، 2002، الصفحات 79-80).

يتميز الجري عن المشي بوجود مرحلة متوسطة بين الارتقاء والهبوط - بداية الخطوط ونهايتها - تعرف بمرحلة الطيران، ويتطور النمو يزداد إتقان الطفل لتلك المهارة وتصبح حركاته انسيابية وهادفة وتتميز بكون

حجم مرحلة الطيران، وفي المرحلة من (5-6) سنوات يصبح في مقدرة الطفل على الجري بدرجة توافقية جيدة وتمكنه من حسن استخدامه لحركات اليدين أثناء الجري (محمد حسين علاوي، 1998، صفحة 217).

يعتبر الجري امتدادا طبيعيا لأداء الطفل لحركة المشي، ويعتبر تمكن الطفل من الأداء الجيد لمهارة الجري في هذه المرحلة أساسا مهما للاشتراك والممارسة للعديد من المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة في المرحلة اللاحقة، كذلك أوضح كراتي (1979) أن الأطفال في عمر الخامسة يستطيعون الجري بسرعة معقولة، كما توصل هاربر HARBER (1975) إلى أن الأطفال في عمر الخامسة يستطيعون تغيير اتجاه الجري زاوية 180<sup>0</sup>، وكما توصل ميلن Milne وآخرون عام (1976) و Ryan عام (1977) عدم وجود فروق دالة بين الأولاد والبنات في أداء سرعة الجري وإن كانت النتائج تشير إلى التفوق الطفيف لصالح الأولاد.

### ج- مهارة الوثب:

تنمو القدرات المرتبطة بمهارة الوثب أثناء تطور القدرات البدنية لمهارة الجري لدى الطفل، وذلك إن مرحلة الطيران أو عدم الارتكاز التي يتميز بها الجري والتي تمثل حقيقة الأمر من الناحية الفنية أحد متطلبات أداء مهارة الوثب، وإن مهارة الوثب تتطلب من الطفل بالإضافة إلى توافر قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، وأن يمتلك قدرا كافيا من التوافق العضلي العصبي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران وعند الهبوط (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 24).

وكذلك يوضح فريدريك Fredrick (1977) أن مهارة الوثب العمودي تتحسن لدى الأطفال الذين تتراوح اعمارهم من 3-5 سنوات، وأن الأولاد يتفوقون على البنات (محمد حسين علاوي، 1998، الصفحات 219-221).

وفي عمر 5 سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات وكذلك القفز للأعلى والقفز العريض من الركضة التقريبية كذلك فإنه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض (مانيل كورت، 1987، صفحة 21).

## هـ - مهارة الرمي:

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعاً للتعبير عن حركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة للطفل في هذه المرحلة.

ويؤكد الباحث (مكلانجان، Maclenghan) في الدراسة التي أجراها عام 1976 أن هناك ثلاثة أنماط رئيسية من الرمي (الرمي من أعلى، الرمي من أسفل، الرمي من الجانب) (علي الديري، 1994، صفحة 21).

تعتبر مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداماً في مجالات دراسة تطور النمو الحركي لمهارة الرمي، ويمكن إنجاز هذه المهارة بطرق عديدة، باستخدام أدوات مختلفة وتؤدي مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس، كما يمكن أن تؤدي باليدين من أسفل الحوض أو تؤدي بحركة الذراع للجانب. (نصيب عبد العلي، 1987، صفحة 22).

## 5- خلاصة :

إن التعلم الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بحالة الفرد المتعلم سواء كان صحية أو بدنية أو اجتماعية إذ تجعله يستوعب المهارات الحركية بطريقة سريعة أو بطيئة ، وما يمكن استخلاصه بصورة عامة أن تعلم مهارات حركية جديدة أو مهارات حركية معقدة يجب اخذ بعين الاعتبار الخطوات الآتية :

- شبه تصور للمهارة الحركية

- تصور عام للمهارة الحركية من خلال الملاحظة ومحاولة التقليد

- إدراك المهارة الحركية والذي يتوقف على حالة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية ...

- تعليم المهارة الحركية

- التدريب على المهارة الحركية باستخدام طرق التعلم المختلفة

ومن جهة أخرى فان تعليم وتدريب الأطفال المتخلفين عقليا على المهارات الحركية بمختلف أنواعها وأشكالها والمهارات الاجتماعية والفنية في المراكز الطبية البيداغوجية ، يعتمد أساسا على تنمية تطوير المهارات الحركية الأساسية اليومية ومن تم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب ميول ورغبة المعوق نفسه.

# الفصل الرابع:

## الدراسات السابقة

## والبحوث المشابهة.

48	تمهيد.....	-1
49	دراسة عفيف مفيد إبراهيم.....	-2
50	دراسة عدة عبد الدايم.....	-3
51	دراسة أحمد بوسكرة.....	-4
54	دراسة عبد العزيز مصطفى.....	-5
56	ملخص الدراسات السابقة.....	-6

## 1- تمهيد :

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما، والعلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين (malcom, 1972, page08).

فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟

لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن نخصص فصلا للدراسات السابقة حول هذا الموضوع، من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالاثبات أو النفي من جهة أخرى.

لقد واجهنا كباحثين صعوبات كثيرة في جمعها باعتبار الدراسة حسب علمه لم يتم التطرق إليها كثيرا في الجزائر، وكون تخصص النشاط البدني المكيف جديد الدراسة ولكن بفضل الأساتذة والباحثين تمكنا من الحصول على بعض الدراسات، دون أن ننسى الأستاذ المشرف جغدم ابن ذهيبية الذي بذل جهودا كبيرة في مساعدتنا قدر المستطاع في الحصول على هذه الدراسات .

وبهذا استطاعنا كباحثين أن نجمع عددا من دراسات وبحوث واطروحات في مجال النشاط الرياضي المكيف للمعاقين عقليا وبعد الاطلاع على هذه الدراسات، ولم يوفق في الحصول على دراسات سابقة تعالج الموضوع بنفس المتغيرات التي اعتمدها الباحث في الدراسة الحالية، ولكن تمكنا من الحصول على بعض الدراسات المشابهة والتي تدرس الموضوع من أحد متغيراته، يمكن تلخيص نتائجها فيما يلي:

## 2-دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998 (عفيف مفيد إبراهيم، 1998).

### موضوع الدراسة: "مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا "

هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة والحكومية وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
  - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا في المراكز الخاصة والمراكز الحكومية ؟
  - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز والفئة العمرية ؟
  - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة عقلية بسيطة وإعاقة عقلية متوسطة؟
  - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع الإعاقة والفئة العمرية ؟
  - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز (خاص-حكومي ) ونوع الإعاقة ( بسيطة ومتوسطة ) ؟
  - ما هي الدرجات المعيارية للاختبارات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما ؟
- أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ينتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية، استخدم الباحث بطارية الجسم ،اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس لقياس عنصر التحمل العضلي لعضلات البطن ،اختبار الشد للأعلى على الحلقة لقياس قوة وتحمل الأطراف العليا من الجسم.

أظهرت نتائج هذه الدراسة بصورة عامة وبوضوح تفوق المراكز الخاصة على المراكز الحكومية في جميع متغيرات الدراسة، ومن جهة أخرى تفوق ذوي الإعاقات البسيطة على ذوي الإعاقات المتوسطة، وفي ضوء النتائج المتوصل إليها أوصى الباحث بضرورة تكوين وتعيين مدرس تربية رياضية في كل المدارس الحكومية.

**3- دراسة عبد الدايم عدة 2003/2002** (عدة عبد الدايم، 2003).

**موضوع الدراسة:** "بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى" هدفت هذه الدراسة الى وضع اداة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى والتي ستسمح للمدربين والمربين الرياضيين في تقويم برامجهم، وتسهل لهم عمليات التصنيف والتوجيه والانتقاء، وذلك من خلال البحث في الاجابة عن التساؤلات التالية"

- ما هو السبب في نقص ادوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا؟
- ما هي الصفات البدنية التي تكون لياقة المعاق حركيا اطراف سفلى؟
- ما هو عدد وحدات الاختبار التي تقيسها؟
- ما هو مستوى العينة المدروسة من حيث اللياقة البدنية؟

#### فرضيات الدراسة:

- نقص ادوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا يعزي الى نقص المختصين في هذا النوع من الدراسة.
- تحتوي بطارية اختبار اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة معوقين على الاكثر ستة وحدات تقيس على الاكثر ستة عوامل المحددة بالقوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة والرشاقة.
- العينة المدروسة متوسطة المستوى من حيث اللياقة البدنية.
- اجريت الدراسة على عينة تتكون من 36 لاعبا من اربع فوج وذلك باستخدام بطارية الاختبارات لقياس عوامل اللياقة البدنية، وكذلك توزيع استمارات استبيان على 15 مدربا من القسم الوطني الاول والثاني. وبعد الاجراءات الميدانية والتجريبية توصل الباحث الى النتائج التالية:
- الاختبارات المرشحة والتي كان عددها 20 اختبار نتج عنها 05 اختبارات تجمعت حول اربع عوامل ( التحمل العضلي لعضلات البطن، التحمل العضلي لعضلات الذراعين والساعدين، السرعة الانتقالية على الكراسي ومرونة العمود الفقري).

-الوحدات الخمس المكونة لبطارية الاختبارات استجابت كلها الى الاسس العلمية للتقنين الاختبارات.  
-نتج عن الدرجات الخام لوحدة البطارية درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستويات لدى لاعبي كرة السلة معوقين.

4 - دراسة احمد بوسكرة 2002/2001 (أحمد بوسكرة، 2002).

موضوع الدراسة: "النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية

التربوية (دراسة عن الاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة)".

هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون

عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن 09-12 سنة، وبمحت في الاجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما هي الأنشطة الرياضية التي يفضلها الأطفال المتخلفون عقليا؟
  - 2- ما مكانة النشاط الرياضي الترويحي من بين الأنشطة الترويحية الأخرى؟
  - 3- هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من حيث النمو في المجال الحسي الحركي؟
  - 4- هل توجد فروق بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي من حيث النمو في المجال الاجتماعي العاطفي؟
- . فرضيات الدراسة:

- 1- تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية من الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة لدى الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا أكثر من الألعاب الفردية.
- 2- يحتل النشاط الرياضي الترويحي مكانة عالية ومرموقة من بين الأنشطة الترويحية الأخرى ، لدى الأطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 40 طفلا متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تتراوح اعمارهم ما بين 09-12 سنة مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز ،مجموعة لآتمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز) 20 طفلا في كل مجموعة ،استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمدا على الدراسة السببية المقارنة بتوظيف القسم الاول من مقياس السلوك التكيفي ،بالإضافة الى استخدام استمارتين استبيانيتين موجهتين الى كل من المربين والأولياء.

وبعد جمع المعلومات والبيانات اظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

-اعتماد المراكز النفسية التربوية في رعاية الأطفال المتخلفين عقليا على مربين ذوي مستوى نهائي ، حيث نجد معظم هؤلاء المربين ليس لديهم فكرة واضحة في كثير من المسائل المتعلقة بجوهر ومضمون تعليم وتدريب هؤلاء الأطفال على التصرفات الاستقلالية والتأهيل المهني ،

-كل المراكز النفسية التربوية لا تعتمد في تعليم أطفالها على برنامج علمي مسطر من طرف أخصائيين اجتماعيين ونفسانيين يستمد مبادئه وأسسها من العلوم المتصلة بالتربية الخاصة كعلم النفس الإكلينيكي سيكولوجيا الأطفال غير العاديين ... الخ.

حيث نجد أن البرنامج المعتمد يحضر على مستوى المركز من طرف المربين والإداريين الذين يفتقرون إلى أنجع الوسائل والطرق العلمية المتبعة في هذا المجال.

- افتقار المراكز النفسية التربوية إلى أخصائيين في علم النشاط الرياضي أو الترويحي بصفة عامة.
- أجمع المربون على أن الأطفال المتخلفون عقليا (بسيط) يفضلون الاستماع للموسيقى وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والميل إلى الألعاب الرياضية الجماعية.
- قلة العتاد والوسائل الترويحية التي تستعمل في تدريب الأطفال على العمليات الذهنية والبدنية والاجتماعية والتي تعتبر أداة فعالة وناجعة في نمو الجوانب الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية لهذه الفئة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي الحركي لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة الاستبيان بين أولياء المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الحسي حركي لصالح المجموعة الممارسة.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية والخاصة بمستوى دلالة مقياس السلوك التكيفي بين المجموعة الممارسة والمجموعة غير الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في نمو المجال الاجتماعي العاطفي لصالح المجموعة الممارسة.

#### 5- دراسة عبد العزيز المصطفى 1994 (عبد العزيز مصطفى، 1994).

- موضوع الدراسة: "النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية عند الأطفال"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر النشاط التدريبي الحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال ومعرفة قدرات الأطفال الحسية-الحركية ومن ثم تحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي- الحركي من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية؟

- فرضية الدراسة:

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في القدرات الإدراكية الحسية-الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

أجريت الدراسة على عين تتكون من 80 طفلا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس المنطقة الشرقية الذين شاركوا في البرنامج الترويحي للطفل التي تشرف عليه الرئاسة العامة لرعاية الشباب متوسط العمر الزمني للأطفال بين 04-06 سنوات ،قسمت العينة الى مجموعتين ( تجريبية ، ضابطة) بعدد 40 طفلا لكل مجموعة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي للاختبار صحة الفروض المقترحة معتمدا في ذلك على اختبار هايرود 1986 للقدرات الادراكية الحسية-الحركية للأطفال ما بين 05-07 سنوات ،وذلك من خلال تحديد برنامج تدريبي للألعاب والمهارات الحركية والمسابقات بما يتناسب وميول ورغبات وإمكانات أطفال العينة. استغرق تنفيذ البرنامج 08 أسابيع في 24 فترة تدريبية بواقع 03 فترات تدريبية أسبوعيا ،زمن كل فترة تدريبية 45 دقيقة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الادراكية الحسية-الحركية بين الأطفال الذين اشتركوا في البرنامج ( مجموعة تجريبية ) وأطفال المجموعة الضابطة ، كما أشارت بوضوح إلى التأثير الايجابي والبدال للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات الادراكية الحسية-الحركية توصل اليها الباحث إلى ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي بما يتناسب وإمكانات وقدرات الأطفال البدنية والعقلية.

## 6- ملخص الدراسات السابقة:

أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة البرامج الرياضية للمعوقين عامة والمعاقين عقليا خاصة ، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الإيجابية للبرامج الرياضية المكيفة في تطوير القدرات الوظيفية والفسولوجية المتضررة من الإعاقة، وذلك من خلال المؤشرات التالية:

- أهمية النشاط الرياضي بشكليه الترويحي والتدريبي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة.

- أكدت الدراسات على دور النشاط الرياضي في الحد من مشاعر القلق واليأس وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية وأن دور النشاط الرياضي المكيف يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (توازن ، جلوس مشي) ومن ثم التوجه نحو الإعداد المهاري للأنشطة الرياضية حسب رغبة وميول المعوق نفسه.

- فعالية البرنامج التدريبي الفردي للمتخلفين عقليا على نمو جميع المهارات الرياضية والحركية الاساسية. و رغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط الرياضي للمعوقين عقليا فإن قلة أو انعدام البرامج التأهيلية وعدم القيام بإحداث التكيف والتعديل العلمي المرتبط بمظاهر الإعاقة ، كل هذه العوامل زادت من تفاقم أوضاع المعاقين وحرمت هذه الفئة من ممارسة نشاط حياتي طبيعي يرغب كل إنسان في الحصول عليه.

عموما لقد بينت هذه الدراسات أن هناك تشابها واختلاف في كيفية ممارسة النشاط الرياضي تبعا لنوع الاعاقة ودرجتها و الظروف المهنية والاجتماعية والشخصية فضلا عن المحيط الأسري الذي يعيشه الفرد والذي يعكس آثاره على ممارسة هذا النشاط.

لكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات انها لم تتطرق الى واقع النشاط البدني الرياضي في المدارس الخاصة نظرا لافتقارها الى البرامج المقننة والوسائل والأجهزة الرياضية المكيفة مع قدراتهم الجسمية والعقلية والاجتماعية وحسب نوع ودرجة الاعاقة والمؤثرين المختصين وهو ما أكده محمد عبد المومن " انه وعلى الرغم من أن تلك الفئة من الأطفال المعوقين عقليا في أمس الحاجة إلى منهج خاص أو برنامج دراسي

يلائم قدراتهم المحدودة على الفهم والتفكير ويتناسب مع قدراتهم الجسمية وتأزرهم الحسي الحركي ,فان العملية التعليمية في تلك المدارس (مدارس التربية الفكرية )لازالت تقوم على أساس الفهم والاجتهاد الشخصي للقائمين على تربية الأطفال المتخلفين عقليا وكل ما يدرس من برامج تعليمية مبني على أساس توجيهات وتوصيات من المختصين بالتربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم وفي كثير من الأحيان يضطر المدرس في مدارس التربية الفكرية اللجوء إلى برامج المدرسة العادية وطرق تدريسها وهنا يواجه العديد من المشكلات (محمد عبد المؤمن، 1986، صفحة179).

وهذه النقاط مهمة جدا في رعاية وتربية هذه الفئة من المعوقين يجب التفطن اليها وأخذها بعين الاعتبار ،والقيام بأبحاث ودراسات جادة للاستفادة منها على مستوى مدراس ومؤسسات التربية الخاصة. إن هذه النقاط التي تم ذكرها أخذت منا حيزا من التفكير ووقتا وجهدا كبيرين ،من أجل القيام بهذه الدراسة التي ان شاء الله ستكون سند أو دفعا قويين للبحث في مجال رياضة المعوقين.

لقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث:

- الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة الاستبيان.
- الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة ،ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث.

**الباب الثاني:**

**الدراسة الميدانية.**

# الفصل الأول:

## منهجية البحث

### والاجراءات الميدانية.

60	تمهيد	-1
61	الدراسة الاستطلاعية	-2
64	الأسس العلمية للاختبارات	-3
67	البرنامج التدريبي المقترح	-4
69	الدراسة الأساسية	-5
71	مجالات البحث	-6
72	متغيرات البحث	-7
73	أدوات البحث	-8
75	صعوبات البحث	-9

## - تمهيد:

من خلال زيارتنا لبعض المراكز الطبية التربوية للأطفال المتخلفين عقليا و الاطلاع على مختلف الاعمال والأنشطة المبرمجة لهاته الفئة من ذوى الاحتياجات الخاصة , وملاحظتنا لإهمال وعدم الاهتمام من قبل العديد من هذه المراكز بالنشاط الرياضى كبرنامج خاص لوحده مثل باقي البرامج التعليمية والتربوية الممارسة في هاته المراكز.

ومن منطلق ايماننا القوي بأهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحي لهاته الفئة الخاصة وهي فئة الاطفال المتخلفين عقليا في العديد من النواحي وعلى النمو الاجتماعى بشكل خاص.

وبغية التأكد من مدى صحة او خطأ فروض بحثنا وجب علينا اخضاع مشكلة البحث إلى دراسة علمية تحليلية بإعتمادنا على التجريب وهذا بإعتمادنا على عينتين واحدة تجريبية والثانية ضابطة ،متساويتين ومتوازيتين في عدد الافراد والخصائص ،العينة التجريبية نقوم بتطبيق البرنامج عليها مدة التجربة والعينة الثانية ضابطة وهذا بالمركز الطبي التربوي للأطفال المتخلفين عقليا بتيارت (مدينة مهدية) ،وذلك قصد الحصول على نتائج ومعلومات تثبت او تنفي اهمية ممارسة النشاط البدني المكيف في تحسين المهارات الحركية الأساسية للأطفال المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط (09-12 سنة) بصفة خاصة، وعلى الاطفال المتخلفين عقليا بصفة عامة اذا استطعنا تعميم النتائج.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث.

وعليه فقد قمنا كباحثين بإجراء دراسة استطلاعية بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية تيارت (مدينة مهدية) والتي كان الغرض منها مايلي:

- التعرف على النظام الداخلي للمركز وعدد الأطفال المتخلفين عقليا وسنهم وتصنيفاتهم
- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة.
- الاتصال بالمربين المختصين والأطباء المتواجدين بهذا المركز قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
- أخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالمركز من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

قمنا بزيارة ميدانية للمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية تيارت ،حيث قابلنا مدير المركز بالنيابة وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ،حيث وجد الباحث تفهم وتعاون كبيرين من إدارة المركز التي أعطت عناية كبيرة واهتمام بالغ لموضوع الدراسة وسهلت مهمة الباحث في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

## 2-1. المجال المكاني للدراسة:

أنشئ المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بولاية تيارت (مهدية) بموجب المرسوم التنفيذي رقم 257/87 بتاريخ: 1987/12/01 وتمت الانطلاقة الرسمية ابتداء من الموسم الدراسي 1988/1989 ،قدرة استيعابه 80 طفلا.

ووفقا للنظام المعمول به الوارد في المرسومين 59-80 ، 102-93 يستقبل المركز الأطفال الذين يعانون من إعاقة عقلية بمختلف درجاتها وذلك على النحو التالي:

- من 03 إلى 05 سنوات متابعة خارجية وفحص أولي.

- من 06 إلى 18 سنة تكفل نفسي تربوي وفقا لنظامين ( داخلي ،نصف داخلي ).

يبلغ عدد الأطفال بالمركز 80 طفلا متخلفا عقليا موزعين على 10 أفوج تربوية ، يتم التكفل النفسي التربوي هؤلاء الأطفال عن طريق فريق طبي بيداغوجي يتكون من ( مراقب عام، مربى رئيسي ،أستاذ تعليم متخصص و 09 مربين متعددي الخدمات ،08 مربين مختصين ،أخصائي نفسي حركي ،أخصائيان نفسانيين عياديين وأخصائي نفسي اطفوي ،مساعد اجتماعي ،03 تقنيون سامون في الصحة).

## 2-2. الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ،أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، 1987، صفحة 243).

يعتبر النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التي تغير في سلوك الفرد نتيجة اكتسابه خبرات ومهارات سابقة (حركية ،اجتماعية ،معرفية )، ويتأثر بعوامل عديدة منها السن ،الجنس ،الذكاء ،البيئة والناحية البدنية والاجتماعية للفرد ،وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

## 2-2-1 الوسط الاجتماعي:

يعتبر المركز الطبي البيداغوجي لولاية تيارت الذي يمثل المجتمع الأصلي للدراسة المركز الوحيد على مستوى الولاية الذي يمثل معظم البلديات والدوائر وعليه فقد اختارنا كباحثين الأطفال الذين يقيمون

بضواحي مدينة مهدية المتكفل بهم وفقا للنظام داخلي، وبالتالي فهم في وسط اجتماعي متقارب إلى حد بعيد، كما أخذ الباحث بعين الاعتبار عدد السنوات داخل المركز.

### 2-2-2 السن:

اعتمد الباحث في اختيار العينة على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 09 - 12 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة، مراقبة) وهذه المرحلة السنية تعتبر بمثابة العمر الذهبي في التعلم الحركي، أكد كوت ما ينل: "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الأوجه" (كوت ماينل، 1999، صفحة 44).

وتتفق معه عفاف عبد الكريم إذ تقول: "تعتبر هذه المرحلة من أحسن مراحل التعلم الحركي، ويرجع ذلك إلى مجموعة الخصائص السيكولوجية والحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة" (عفاف عبد الكريم، 1998، صفحة 50).

### 2-2-3. الجنس:

على الرغم من التشابه الكبير بين الجنسين في هذه المرحلة في بعض الخصائص في بداية هذه المرحلة إلا انه عند اقتراب سن 12 سنة، لاحظ العلماء تفاوتها وبشكل واضح بين الجنسين نذكر منه على الخصوص:

أ - النمو الجسمي: أكد حامد عبد السلام زهران " أن نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي ويكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسمي..... نلاحظ زيادة الإناث عن الذكور في هذه المرحلة في كل من الطول والوزن، وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الإناث قبل الذكور في هذه المرحلة.

ب - النمو الحركي: يقوم الذكور باللعب المنظم القوي الذي يحتاج إلى مهارة وتعبير عضلي عنيف بالكرة والجري وتقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم في الحركات، كالرقص والحجل والنط على الحبل" (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 266).

وبناء على ذلك ومن اجل الضبط الإجرائي والتحكم أكثر في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة، قمنا بحذف الإناث من المجموعتين وطبق البرنامج التدريبي المقترح.

## 2-2-4 الذكاء:

إن عامل الذكاء من الأسس التي يعتمد عليها في تصنيف الأطفال المتخلفون عقليا وهو الأسلوب المعتمد في تصنيف الأطفال المتخلفين عقليا في المركز الطبي التربوي بمهدية ، لذلك فقد اختار الباحث الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط ( القابلين للتعليم ) والذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين 55-70 درجة.

## 2-2-5 الحالة الجسمية:

لقد ركز الباحث أثناء اختيار العينة على الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط والذين لا يعانون من أي اضطرابات نفسية أو اجتماعية أو متعددو الإعاقة وذلك من خلال الإطلاع على الملف الطبي ومقابلة الأطباء ، كما اخذ بعين الاعتبار تجانس افراد العينة من حيث الطول والوزن.

## 2-2-6 الناحية المهارية:

قام الباحث بضبط العامل المهاري حيث تم إبعاد الأطفال الذين لهم خبرة سابقة في ممارسة النشاط الرياضي سواء الذين ينتمون إلى فرق رياضية أو الذين يتدربون خارج أوقات الدراسة. كما حرص الباحث قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بالتجربة من حيث الوقت والملاعب والعتاد.

## 3- الأسس العلمية للاختبارات :

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق،الثبات ،الموضوعية).

## 3-1 ثبات الاختبارات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الإختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان في ما وضع لقياسه.

يقصد بثبات الاختبار حسب مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة " (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1995، صفحة 193).

ويؤكد محمد صبحي حسانين " الثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ". (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 107).

وتعتبر طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.

قامنا كباحثين مع فريق العمل بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط (ذكور) في المركز الطبي التربوي بمهدية، تم اختيارهم بطريق عشوائية من بين الأطفال الذين يتلقوا تكفل نفسي تربوي بنظام نصف داخلي (الأطفال المقيمين بوسط المدينة).

أجريت الاختبارات على عينة تتكون من 08 أطفال (ذكور، إناث) تم إختبارهم في الفترة الصباحية ابتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا، إستغرقت الاختبارات الاستطلاعية يوما واحدا. وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع في نفس المكان وبنفس العتاد وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي تمت في الاختبارات القبالية.

وبعد أداء الاختبارات قام الباحث بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن - 2)، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول رقم(01):

الجدول رقم "1" يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الأساسية :

الرقم	المتغيرات	معامل الثبات	مستوى الدلالة عند (0.05)
01	الوثب العريض من الثبات	0.89	دال
02	السرعة (20 متر)	0.81	دال
03	توازن الوقوف على قدم واحدة	0.85	دال
04	ثني الجذع أماما من الجلوس	0.89	دال
05	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	0.78	دال
06	ركل الكرة	0.89	دال

### 3-2. صدق الاختبارات:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصتها من الشوائب أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار (محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، 1987، صفحة 36).

وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو مبين في الدول رقم (02):

الجدول رقم "2" يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الأساسية:

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق	مستوى الدلالة عند (0.05)
01	الوثب العريض من الثبات	0.94	دال
02	السرعة (20 متر)	0.90	دال
03	توازن الوقوف علي قدم واحدة	0.92	دال
04	ثني الجذع أماما من الجلوس	0.94	دال
05	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	0.88	دال
06	ركل الكرة	0.94	دال

### 3-3 موضوعية الاختبارات:

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار ،خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين (الفاحصين) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "ففي المجال الرياضي لابد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته وإدارته وتسجيل النتائج . ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج ، وبمعنى

آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج " (لبي السيد فرحات، 2001، صفحة 169).

ويتفق معها محمد صبحي حسانين إذ يقول " أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف الحكمين " (محمد صبحي حسانين، 1995، صفحة 194).

أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبها " الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وإن يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج " (محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، صفحة 218).

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقاً لذلك، كما أن الباحث نفسه اشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية.

ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار، وقمنا بتحكيما عند (05) دكاترة وقمنا بإختيار بعض الإختبارات منها علي حسب الحكمين ،مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

#### 4- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بإعداد برنامج في النشاط البدني الرياضي المكيف انطلاقا من نتائج الدراسة السابقة التي أنجزت في إطار تحضير شهادة الماجستير (ارجع إلى فصل الدراسات السابقة) والتي خلصت إلى إن المراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية الأطفال المتخلفون عقليا تفتقر إلى برامج في الانشطة الرياضية المكيفة حسب مختلف الإعاقات وشدتها ، ومن جهة أخرى وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات والمناهج لذوي الاحتياجات الخاصة توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج رياضي مكيف حسب نوع الإعاقة للفتة التي هي قيد الدراسة لتنمية المهارات الحركية الأساسية ،وهذا انطلاقا من مبدأ أن دور النشاط الرياضي لهذه الفئة يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (المشي ،الجري ،الحجل ،التوازن ،الرمي ..... ) ومن ثم توجه إلى الإعداد المهاري ،مما اقتضى القيام بإعداد هذا البرنامج.

#### 1-4 خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

تم إعداد هذا البرنامج بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر المختصة في البرامج التعليمية والتربوية الأطفال المتخلفين عقليا ,وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في سيكولوجية وبرامج المتخلفين عقليا ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التربية الخاصة والتأهيل للمعاقين بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

وقد سمحت لنا هذه الدراسات بمعرفة كافية للواقع الاجتماعي والمعوقات التي تعاني منها هذه الفئة من الجوانب الحسية الحركية والفكرية والاجتماعية العاطفية والمعرفية وكذا معرفة اهتماماتها واستعداداتها واحتياجاتها، والتي استندنا عليها في هذا البرنامج.

#### 4-2 الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج النشاط البدني الرياضي المكيف المقترح للأطفال للمتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز التربوية ,والمتمثلة فيما يلي:

- الأهداف الإجرائية المصاغة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم الحركية والعقلية والتي تراعى أثناء الممارسة.

- الألعاب والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء الأطفال المتخلفين عقليا بحيث لا تتطلب عمليات عقلية عليا، وتحررهم من الخوف والانطواء.

- اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية مهارات الحركات الأساسية والتصرفات الاستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية والاجتماعية، والتي تتطلب تعليمات قصيرة مع عدم الإطالة في الشرح.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال اختيار الأنشطة الرياضية التي تستخدم الأدوات الثابتة والأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة.

- استعمال المنبهات السمعية البصرية أثناء تعليم مهارات الحركات الأساسية.

- مراعاة خصائص البيئة المحيطة بالطفل، ومميزات المجتمع الذي ينتمي إليه.

- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية للمتخلفين عقليا.

- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية.

- استخدام وسائل بيداغوجية مختلفة في الشكل والحجم ومتنوعة في اللون.

- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المثلى مثل : النظام والنظافة ، والتعاون والصدق ، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات.
- الأخذ بعين الاعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية للمتخلفين عقليا.
- استشارة اهتمام الأطفال لممارسة النشاط الرياضي.

#### 3-4 الاختبارات البدنية :

لقياس مؤشرات تطور المهارات الحركية الأساسية (المهارات الحركية الانتقالية ،المهارات الحركية غير الانتقالية ،مهارات حركات التعامل مع الأداة) استخدم الباحث الاختبارات البدنية التالية (الملحق رقم01):

- 1-3-4. اختبارات المهارات الحركية الانتقالية: الوثب العريض من الثبات ،سرعة لمسافة 20 م.
- 2-3-4. اختبارات المهارات الحركية غير الانتقالية: الوقوف على قدم واحدة ،ثني الجذع أماما من الجلوس.

- 3-3-4. اختبارات مهارات التعامل مع الأداة: رمي الكرة لأبعد مسافة ،ركل الكرة بالقدم.
- 5- الدراسة الأساسية:

#### 1-5 المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة ،يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " (عمار بوحوش، 2001، صفحة 137).

المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع ،لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية ،حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة. إن الهدف من الدراسة الحالية معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على تطوير المهارات الحركية الأساسية (المهارات الحركية الانتقالية ،المهارات الحركية غير الانتقالية ،مهارات حركات التعامل مع الأداة) فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين ،وهي علاقة تأثر وتأثير،وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

## 5-1. المنهج التجريبي:

انطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة مقدار تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف من خلال البرنامج التدريبي المقترح على تحسين المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملاءمة لهذه الدراسة، يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر" (محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، صفحة 217).

كما عرفه صلاح مصطفى الغول "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها" (فضيل دليو واخرون، 1999، صفحة 123).

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف المجموعات التجريبية، في هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعة ضابطة والذي يعتمد أساساً على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياساً قبلياً (قبل إجراء التجربة)، ثم قياساً بعدياً (بعد إجراء التجربة) للمجموعتين (تجريبية، ضابطة) مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي، البعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض.

كما أن رغبة الباحث في معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على تطوير المهارات الحركية الأساسية لهذه الفئة يحتم عليه إخضاع ذلك للتجريب والتعامل معه بأكثر دقة نظراً لخصائص ومميزات أفراد العينة قيد الدراسة.

## 5-2 مجتمع البحث وعينته :

يعرفه "Grawitz" على أنه: (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تتركز عليها الملاحظات) (موريس أنجوس، 2004، صفحة 298).

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من الأطفال المتخلفين عقلياً تخلف بسيطاً (09-12 سنة) بالمركز الطبي البيداغوجي لمدينة مهدية ولاية تيارت وكان عددهم (40) طفلاً.

وتعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي "عينة البحث هي معلومات عن

عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً " (عبد العزيز فهمي، 1994، صفحة 95).

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 40 طفلاً متخلفاً عقلياً تخلفاً بسيطاً تم اختيار منهم 16 كعينة للدراسة حيث تم استبعاد الأطفال الذين لديهم خبرة سابقة في الميدان الرياضي ويشاركون في بعض الفرق الرياضية كما تم استبعاد أيضاً الأطفال الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية، وتم استبعاد الأطفال الذين هم تحت النظام الخارجي والنصف الداخلي وكانت عينتنا ضمن الأطفال (حسب الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة) الذين هم تحت النظام الداخلي وقسمت العينة الى مجموعتين متجانسين.

### 5-2-1 المجموعة التجريبية:

تكونت من 08 أطفال متخلفين عقلياً تخلفاً بسيطاً، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (النشاط البدني الرياضي المكيف) على المتغير التابع أو النتيجة (نمو المهارات الحركية الأساسية).

### 5-2-2 المجموعة الضابطة:

وتكونت من 08 أطفال متخلفين عقلياً تخلفاً بسيطاً، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار النمو في المهارات الحركية لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح مع مقدار نمو المهارات الحركية الأساسية لدى المجموعة الضابطة غير الخاضعة لهذا البرنامج.

\* وقد تم اختيار العينة الكلية للدراسة بطريقة الأزواج المتناظرة وهذا من اجل التحكم قدر المستطاع في الضبط الإجرائي. يقول محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يستخدم هذا الأسلوب لزيادة دقة التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة، وهو ليس بديلاً عن الاختيار العشوائي ولكنه مكمل له " (محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، صفحة 222).

وهذه الطريقة تقوم على أساس اختيار أزواج من الأفراد بحيث يكون كل زوج (اثنين) من المفحوصين متشابهان في المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على النتيجة.

قام الباحث بتوزيع أفراد العينة على مجموعة الدراسة (تجريبية، ضابطة، مراقبة) باستخدام هذه الطريقة اعتماداً على نسبة الذكاء والعمر الزمني والطول والوزن من اجل تحقيق التكافؤ بينهم.

### 6- مجالات البحث:

### 6-1 المجال البشري:

دائماً ما يحمل المجال البشري عدد أفراد البحث بالتدقيق، ونحن في موضوع بحثنا 22 طفل متخلف عقلياً تخلف بسيطاً (09-12 سنة)، استخدمنا منها 06 أفراد في العينة للدراسة الاستطلاعية و16 فرداً في الدراسة الأساسية.

## 6-2 المجال المكاني:

تناولنا ذلك خلال الدراسة الاستطلاعية، وللتوضيح أكثر المجال المكاني متمثل في المركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقلياً في مدينة مهدية الواقعة بولاية تيارت.

## 6-2 المجال الزمني:

وحسب الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة، وعلني أساسيات المركز قمنا ببرنامجنا كما هو مبين في الجدول رقم (03) التالي:

الجدول رقم "3" يبين المجال الزمني للدراسة الأساسية للبحث:

عينة البحث	التوقيت	الاختبارات القبلية	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	09:00 سا. 09:30 سا	2013/01/14	2013/04/18
المجموعة الضابطة	09:00 سا. 09:30 سا	2013/01/15	2013/04/19

## 7-متغيرات البحث:

تكتسب مرحلة تحديد وضبط متغيرات البحث أهمية كبيرة، لهذا يمكننا القول أنه لكي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق، إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات البحث محل الدراسة.

## 7-1 المتغير المستقل:

يكون المتغير المستقل هو الذي يؤثر دائماً ولا يتأثر وعند التعمق في عنوان الدراسة نجد المتغير المستقل هو: البرنامج التجريبي المقترح وتضمن المتغير المستقل التمرينات التي تضمنها المنهاج التجريبي المقترح والذي أستم لمدة (12) أسبوع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.

## 7-2 المتغير التابع:

علي عكس المستقل وهو المتغير الذي يتأثر دائما بالمتغير المستقل وفي دراستنا نجده في: المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، الغير انتقالية، التعامل مع الأداة).

## 7-3 المتغيرات المشوشة (المحرجة):

وتتمثل في الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة وقد تعرفنا اليها بعد الدراسة الاستطلاعية.

## 8 - أدوات البحث:

.المراجع والمصادر.

. الاختبارات والقياسات.

. عتاد البحث والمتمثل في(كرات قدم ،كرات تنس ،كرتين طبييتين ،حواجز ،شواخص ،ديكا متر ،ميقاتي ،صافرة).

## 8-1 الأدوات الاحصائية:

### أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س 3 ، س 4.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:  $\bar{س}$  : المتوسط الحسابي

$\sum س$  : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم . (عبد القادر حلبي، 1992، صفحة 45)

### ب- الانحراف المعياري:

هو 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:

$$ع = \frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

~~س: المتوسط الحسابي.~~

س: قيمة عددية ( نتيجة الاختبار).

ن: عدد العينة (عبد القادر حلبي، 1992، صفحة 53).

#### ج- اختبار توزيع تسيودنت:

يستخدم قياس تسيودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

حيث T: معيار تسيودنت.

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي، 1980، صفحة 76).

#### د- معامل الارتباط لبيرسون:

ن مج(س X ص) - (مج س X مج ص)

بحيث: 
$$r = \frac{[ن مج س^2 - (مج س)(ن مج ص)] [ن مج ص^2 - (مج ص)(ن مج س)]}{\sqrt{[ن مج س^2 - (مج س)(ن مج ص)] [ن مج ص^2 - (مج ص)(ن مج س)]}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الاول

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

$\bar{ص}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، 1988، صفحة 53).

**هـ- صدق الاختبار:**

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$$ص = \sqrt{\frac{\text{الثبات}}{\text{التباين}}}$$

حيث : ص: صدق الاختبار (نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي، 1980، صفحة 89).

**9- صعوبات البحث:**

لا يكاد يخلو أي بحث علمي من صعوبات وعراقيل تصادفه وتعترض طريقه، وكذلك بالنسبة لبحثنا

فقد صادفتنا بعض الصعوبات من أهمها:

- صعوبة المنهج المستخدم في البحث و هو المنهج التجريبي لما يتطلبه من ضبط ودقة تامة للحصول

على نتائج دقيقة و صعوبة تهيئة الظروف اللازمة لتطبيقه.

- صعوبة الحصول و حصر عينة البحث بحسب المعطيات و المتغيرات اللازم توفرها فيها لكي تكون

العينة التجريبية والضابطة متماثلتين، وخاصة شرط تحديد التخلف العقلي البسيط و نسبة الذكاء الموافقة

لهذه الفئة حيث أن المركز لا يهتم برعاية مثل هذه الفئة بالتكفل الداخلي و حتى الأنواع الأخرى من

التكفل.

- صعوبة التعامل المباشر مع المتخلفين عقليا بسبب نقص قدراتهم في العديد من النواحي و عدم

تقديرهم الجيد للأشياء و المواضيع و المواقف.

- التذكير الدائم لعائلات أطفال العينة الضابطة بضرورة الالتزام بالشروط المتفق عليها من خلال المتابعة المستمرة لهذه العينة طيلة مدة التجربة.
- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي.
- نقص المراجع وندرتهما في المكتبة الجامعية الخاصة بالتخلف العقلي للطفل.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

## الفصل الثاني:

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

77	.....1- عرض و تحليل النتائج ومقارنتها بالفروض
105	.....2- الاستنتاجات
106	.....3- الخلاصة
108	.....4- الاقتراحات والتوصيات

## 1- عرض وتحليل النتائج:

للبداية بعرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية للبحث نريد التحقق أولاً من الفرضية الأولى التي تنادي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياس القبلي.

1- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

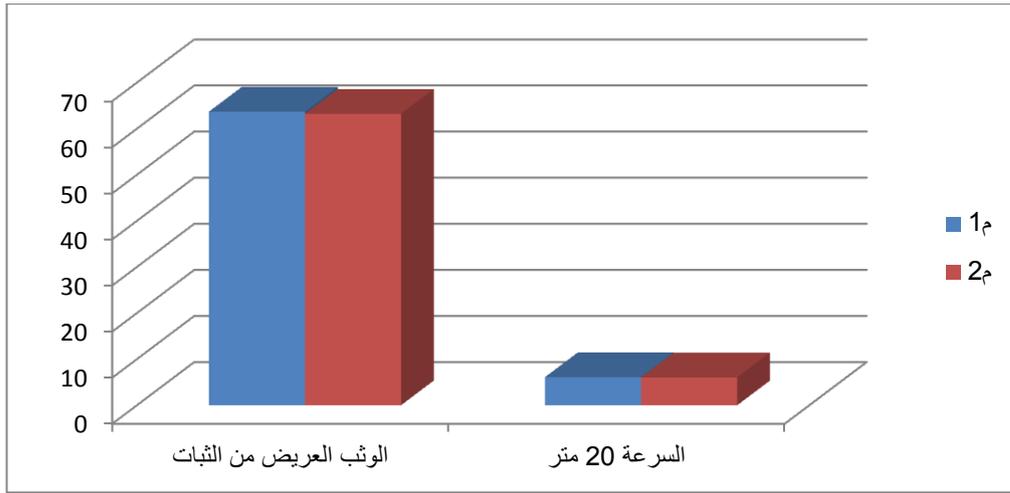
جدول رقم "4". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية

بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

مستوي الدلالة عند (0.05)	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	0.40-	03.27	63.25	03.67	63.7	الوثب العريض من الثبات	01
غير دال	0.25	0.79	06.07	0.35	06.12	السرعة 20 متر	02
غير دال	0.19-	04.78	69.32	04.96	69.82	المهارات الحركية الانتقالية	03

## 1-1 تحليل ومناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الانتقالية التي قيد الدراسة (الوثب العريض من الثبات ،سرعة لمسافة 20 م) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد الدراسة ،والشكل الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم (1): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية

بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

\*يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة

التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارات الحركية الانتقالية قيد الدراسة.

مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، وهذا ما

يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال

تطبيق البرنامج التجريبي المقترح.

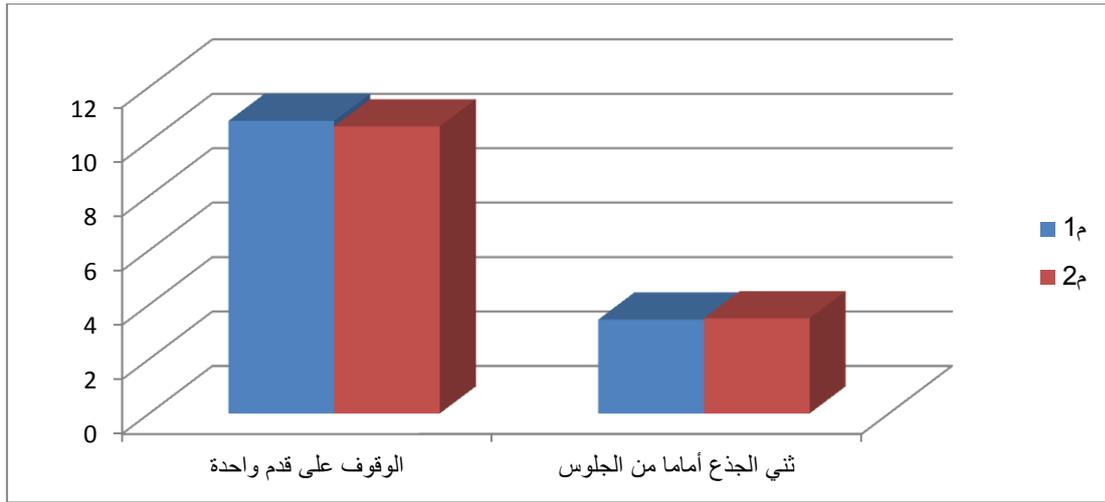
جدول رقم "5". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

غير الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

مستوي الدلالة عند (0.05)	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	-0.57	1.19	10.55	0.96	10.75	الوقوف على قدم واحدة	01
غير دال	0.25	0.61	3.50	0.60	3.45	ثني الجذع أماما من الجلوس	02
غير دال	0.35-	1.09	14.05	0.86	14.20	المهارات الحركية الغير الانتقالية	03

1-2 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية غير الانتقالية التي قيد الدراسة (الوقوف على قدم واحدة ،ثني الجذع أماما من الجلوس) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد الدراسة والشكل البياني الأتي يوضح ذلك:



شكل رقم (2) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

غير الانتقالية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية

ومتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارات الحركية غير الانتقالية قيد الدراسة.

مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، ما يساعد

في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق

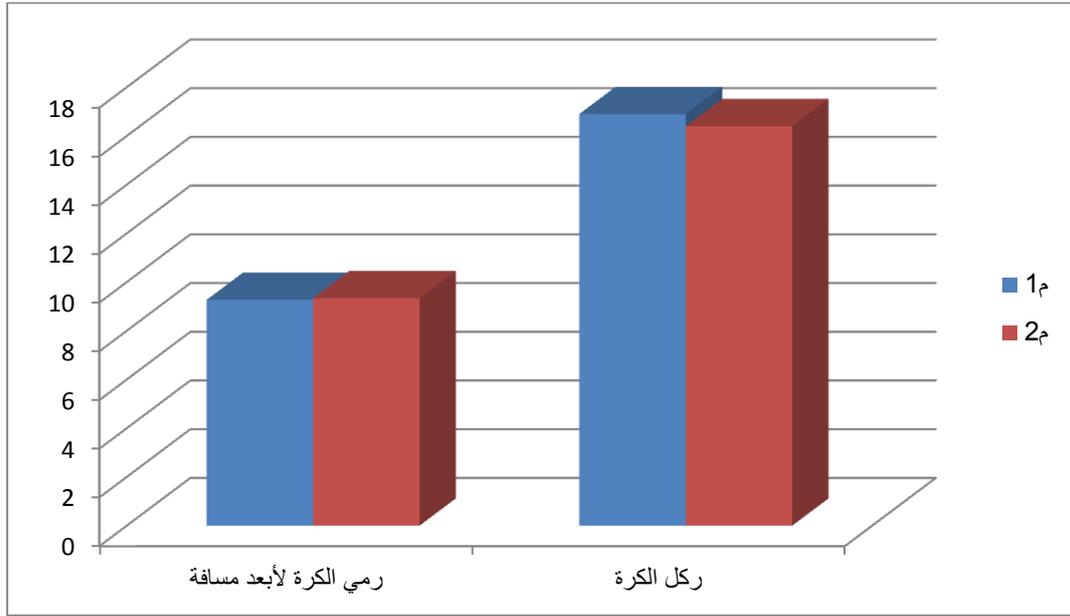
البرنامج التحريبي المقترح.

جدول رقم "6". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

مستوي الدلالة عند (0.05)	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	0.19	0.96	09.34	1.28	09.27	رمي الكرة لأبعد مسافة	01
غير دال	-0.73	02.28	16.40	1.91	16.90	ركل الكرة	02
غير دال	0.76-	2.45	25.74	2.35	26.17	المهارات التعامل مع الأداة	03

### 3-1 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو مهارات التعامل مع الأداة التي هي قيد الدراسة (رمي الكرة لأبعد مسافة، ركل الكرة بالقدم) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد الدراسة، والشكل الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم (3) يبين: مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة بين المجموعة

#### الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارات التعامل مع الأداة قيد الدراسة. مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التجريبي المقترح.

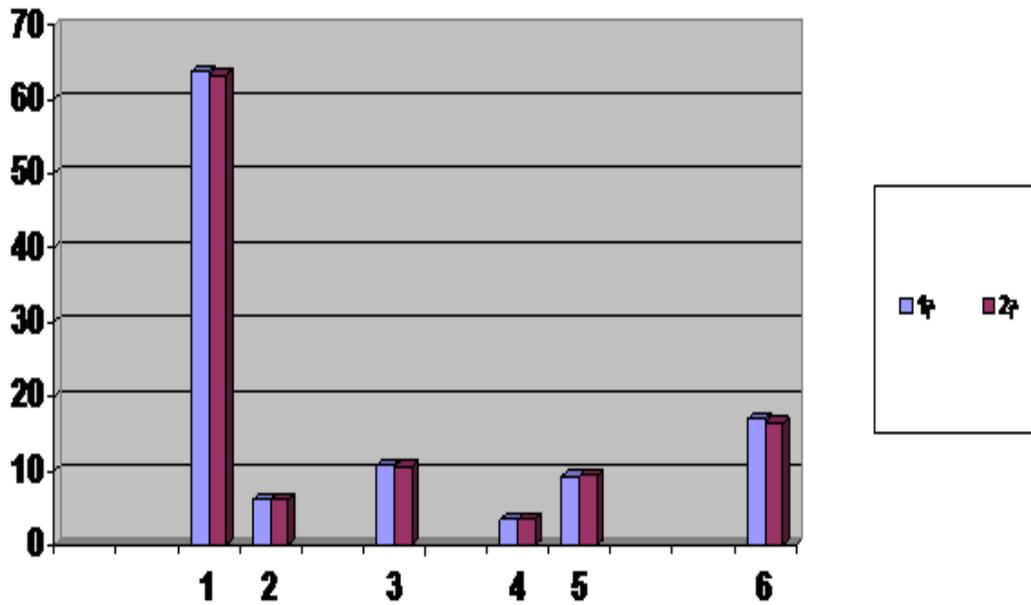
جدول رقم "7". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة عند (0.05)	T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		النتائج الاختبارات	
		ع2	م2	ع1	م1		
غير دال	- 0.40	3.27	63.25	3.67	63.7	الوثب العريض	01
غير دال	0.25	0.79	06.07	0.35	06.12	السرعة	02
غير دال	0.57-	1.19	10.55	0.96	10.75	الوقوف علي قدم واحدة	03
غير دال	0.25	0.61	3.50	0.60	3.45	ثني الجذع أماما من الجلوس	04
غير دال	0.19	0.96	09.34	1.28	09.27	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	05
غير دال	-0.73	02.28	16.40	1.91	16.90	ركل الكرة	06
غير دال	0.22-	6.01	109.11	6.22	110.1 9	المهارات الحركية الاساسية	07

1-4 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الأساسية التي قيد الدراسة ( الحركات الانتقالية ، الحركات غير الانتقالية ، حركات التعامل مع الأداة) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد الدراسة ، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم (4) : يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة. مما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التجريبي المقترح.

مناقشة الفرضية الأولى بالنتائج:

لمعرفة دلالة الفرق يجب تحديد درجة الحرية وفق قانونها، ونحن هنا عندنا طريقة حساب الفروق لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $n_1 = n_2$  وعليه فدرجة الحرية تساوي (14)، قانونها يساوي (2-2)، بالرجوع لقيمة ت الجدولية نجدها (2.14) عند مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة ت المحسوبة -0.22 أقل من قيمة ت الجدولية، فبهذا فإن الفروق المتحصل عليها غير دالة إحصائياً، ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى، إذن الفرضية الأولى محققة.

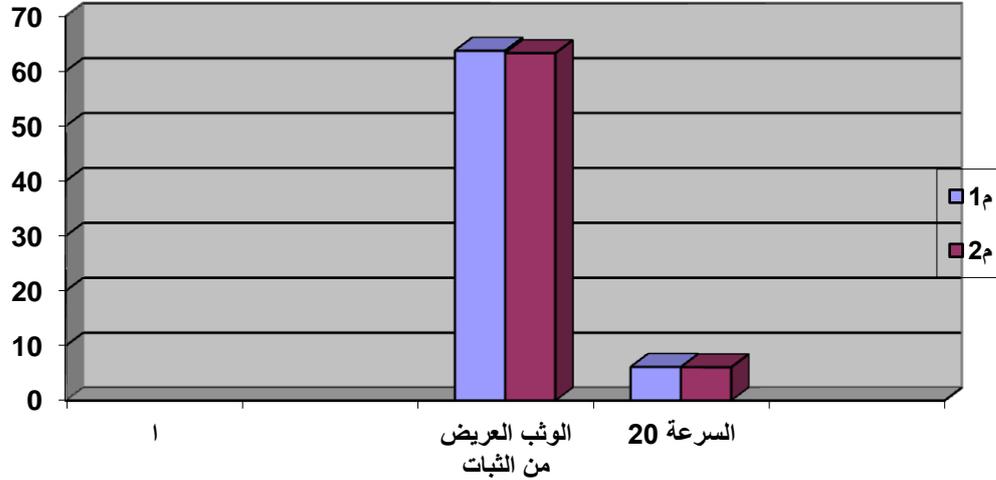
2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول رقم "8". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الاختبارات	
		ع2	م2	ع1	م1		
غير دال	0.40-	3.27	63.25	3.67	63.70	الوثب العريض من الثبات	1
غير دال	0.25	0.79	6.07	0.35	6.12	سرعة 20م	2
غير دال	0.03	113.32	113.32	5.08	112.62	المهارات الحركية الانتقالية	3

2-1 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية الانتقالية التي قيد الدراسة (الوثب العريض من الثبات ،سرعة لمسافة 20م) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية ،والشكل البياني يوضح ذلك:



شكل رقم (5) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية متوسطة المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية الانتقالية قيد الدراسة، مما يعني انه لم يتم التغيير أو تقدم في نمو المهارات الحركية الانتقالية قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

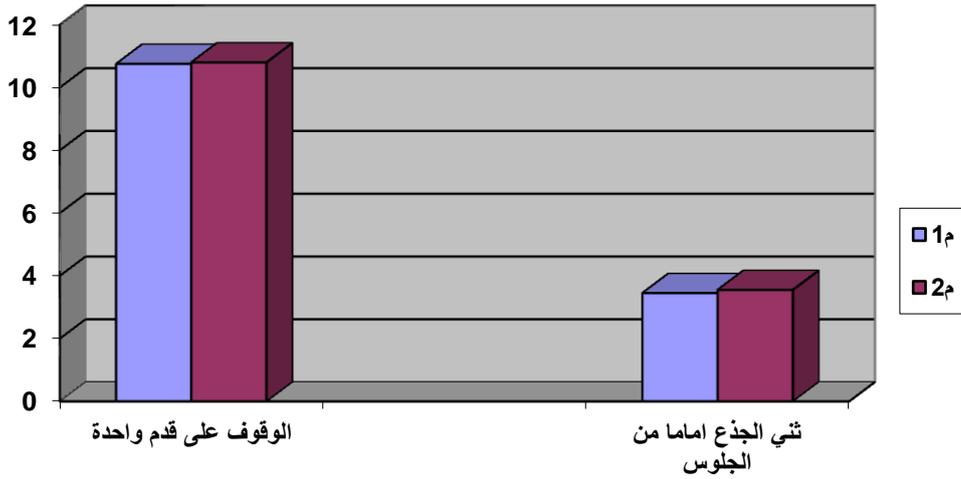
جدول رقم "9". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

غير الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة (0.05)	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	0.02	1.03	10.80	0.96	10.75	الوقوف على قدم واحدة	1
غير دال	0.12	0.70	3.55	0.60	3.45	ثني الجذع أماما من الجلوس	2
غير دال	2.32	1.05	14.35	0.75	14.2	المهارات الحركية غير الانتقالية	3

## 2-2 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية غير الانتقالية التي قيد الدراسة ( الوقوف على قدم واحدة ،ثني الجذع أماما من الجلوس) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم ( 6 ) يبين: مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

غير الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

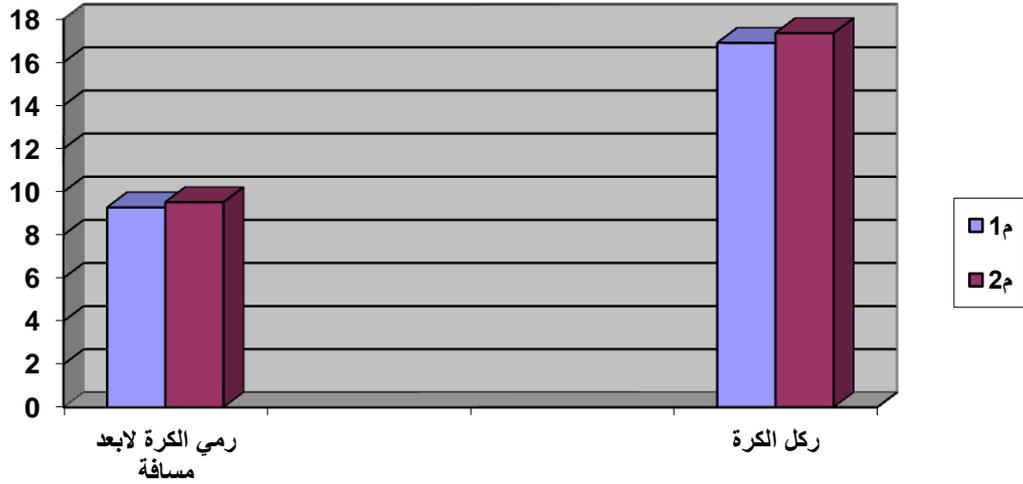
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات الحركية غير الانتقالية قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو المهارات الحركية قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

جدول رقم "10". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة  
للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج  الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	0.11	1.66	9.51	1.28	9.27	رمي الكرة لأبعد مسافة	1
غير دال	0.16	2.01	17.35	1.91	16.90	ركل الكرة	2
غير دال	0.37	2.22	33.467	2.255	30.628	مهارات التعامل مع الأداة	3

2-3 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو مهارات حركات التعامل مع الأداة التي هي قيد الدراسة (رمي الكرة لأبعد مسافة، ركل الكرة) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم (7) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة

#### للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

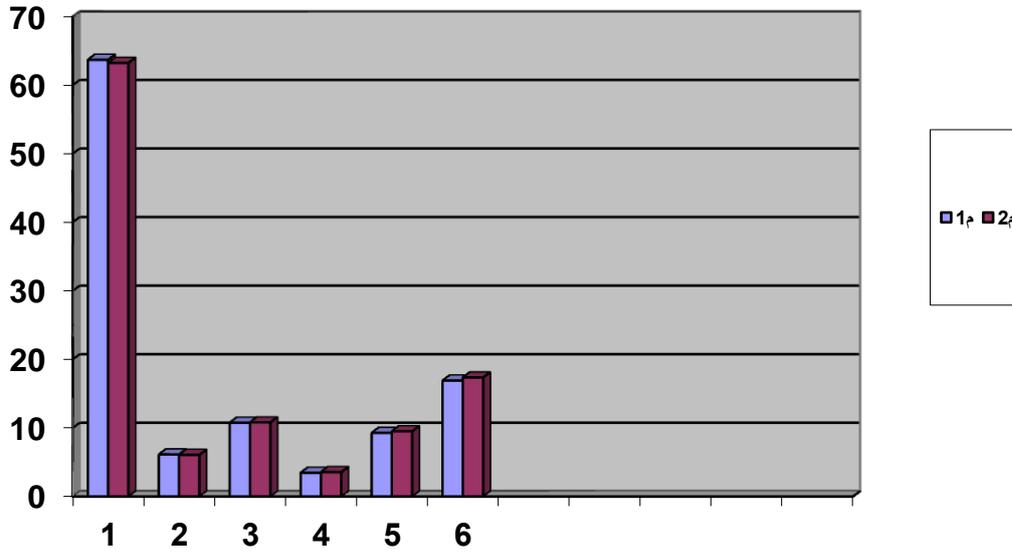
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات التعامل مع الأداة قيد الدراسة، مما يعني انه لم يتم تغير أو تقدم في نمو المهارات الحركية قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

جدول رقم "11". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
غير دال	- 0.40	3.27	63.25	3.67	63.70	الوثب العريض من الثبات	1
غير دال	0.25	0.79	6.07	0.35	6.12	سرعة 20 م	2
غير دال	0.02	10.80	10.80	0.96	10.75	الوقوف على قدم واحدة	3
غير دال	0.12	3.55	3.55	0.60	3.45	ثني الجذع أماما من الجلوس	4
غير دال	0.11	9.51	9.51	1.28	9.27	رمي الكرة لأبعد مسافة	5
غير دال	0.16	17.35	17.35	1.91	16.90	ركل الكرة	6
غير دال	1.45	8.891	295.920	10.760	291.281	مهارات الحركية الأساسية	7

2-4 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية الأساسية التي قيد الدراسة ( الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات التي هي قيد الدراسة، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم ( 8 ) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

#### للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو المهارات الحركية قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التجريبي المقترح على المجموعة التجريبية. هذه النتائج أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين في نمو المهارات الحركية الأساسية، مما يعني أن البرنامج العادي لم يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية ، الحركات غير الانتقالية ، حركات التعامل مع الأداة).

#### مناقشة الفرضية الثانية بالنتائج:

لمعرفة دلالة الفرق يجب تحديد درجة الحرية وفق قانونها , و نحن هنا عندنا طريقة حساب لدرجة الحرية الذي هو ن-1 وعليه فدرجة الحرية تساوي(07) ، بالرجوع لقيمة ت الجدولية نجدها (2.36) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبما أن قيمة ت المحسوبة (1.45) أقل من قيمة ت الجدولية ، فبهذا فإن الفروق المتحصل عليها غير دالة إحصائياً ، ومنه نستنتج صحة الفرضية الثانية ، إذن الفرضية الثانية محققة.

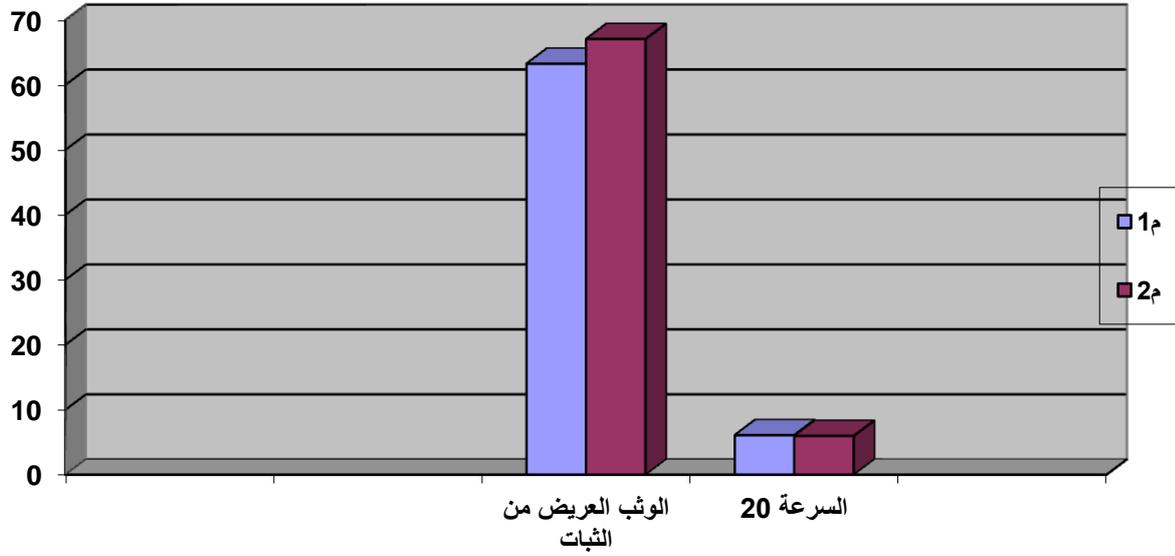
3- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم "12". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	<b>4.34</b>	1.95	67.0 5	3.27	63.25	1	الوثب العريض من الثبات
غير دال	- <b>0.48</b>	0.59	5.96	0.79 0	6.07	2	سرعة 20م
دال	<b>3.98</b>	1.22	73.0 1	2.26	69.32	3	المهارات الحركية الانتقالية

### 3-1 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية الانتقالية التي قيد الدراسة (الوثب العريض من الثبات ،سرعة لمسافة 20م) إلى وجود فروق دالة إحصائية ،حيث أن قيمة (ت) المحسوبة في اختبارات المهارات الحركية الانتقالية ما عدا في اختبار السرعة أكبر من قيمة (ت) الجدولة. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم ( 9 ) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

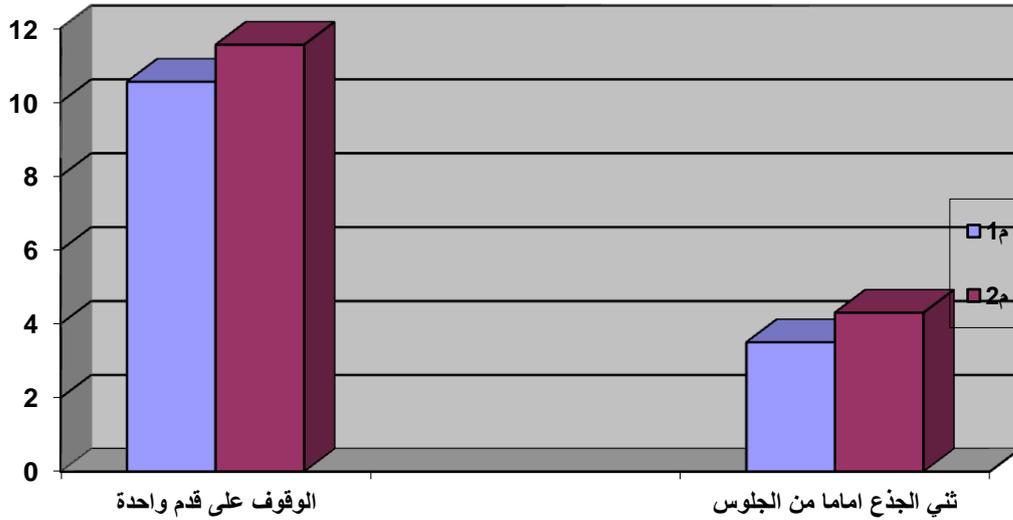
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة، مما يعني حدوث تقدم في نمو بعض المهارات الحركية قيد الدراسة ما عدا اختبار السرعة خلال فترة التجربة الميدانية. ومن هنا نستنتج ان المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، وبالتالي فان البرنامج التحريبي المقترح له تأثير ايجابي في نمو بعض المهارات الحركية الانتقالية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

جدول رقم "13". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج	
		2ع	2م	1ع	1م	الاختبارات	
دال	<b>3.36</b>	0.51 0	11.5 50	1.19 1	10.55 0	1	الوقوف على قدم واحدة
دال	<b>4.54</b>	0.47 0	4.30 0	0.60 7	3.5	2	ثني الجذع أماما من الجلوس
دال	<b>6.49</b>	<b>1.04</b> <b>0</b>	<b>19.8</b> <b>50</b>	<b>1.09</b> <b>5</b>	<b>17.6</b>	3	المهارات الحركية غير الانتقالية

3-2 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية غير الانتقالية التي قيد الدراسة ( الوقوف على قدم واحدة ،ثني الجذع أماما من الجلوس) إلى وجود فروق دالة إحصائية. والشكل البياني الآتي يوضح ذلك :



شكل رقم ( 10 ) يبين: مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

غير الانتقالية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

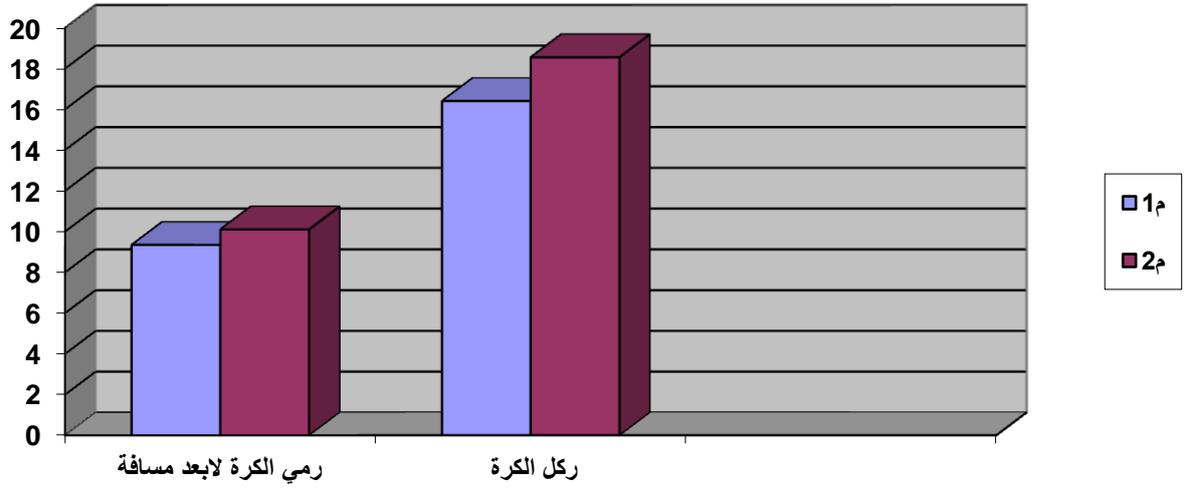
يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، مما يعني حدوث تقدم في نمو المهارات الحركية قيد الدراسة ما عدا اختبار التعلق بثني الذراعين من خلال التجربة الميدانية. ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في نمو المهارات الحركية غير الانتقالية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

جدول رقم "14". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج	
		2ع	2م	1ع	1م	الاختبارات	
دال	<b>3.06</b>	0.49	10.10	0.96	9.348	1 رمي الكرة لأبعد مسافة	1
دال	<b>3.51</b>	1.38	18.55	2.28	16.40	2 ركل الكرة	2
دال	<b>5.30</b>	1.82	35.05	3.08	30.69	3 مهارات التعامل مع الأداة	3

### 3-3 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو مهارات حركات التعامل مع الأداة التي هي قيد الدراسة (رمي الكرة لأبعد مسافة، ركل الكرة) إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات قيد الدراسة، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك:



شكل رقم ( 11 ) يبين : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في مهارات التعامل مع الأداة

للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات التعامل مع الأداة ، مما يعني حدوث تقدم في نمو جميع المهارات الحركية قيد الدراسة من خلال التجربة الميدانية.

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ، وبالتالي فإن البرنامج التجريبي المقترح له تأثير إيجابي في نمو مهارات التعامل مع الأداة لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

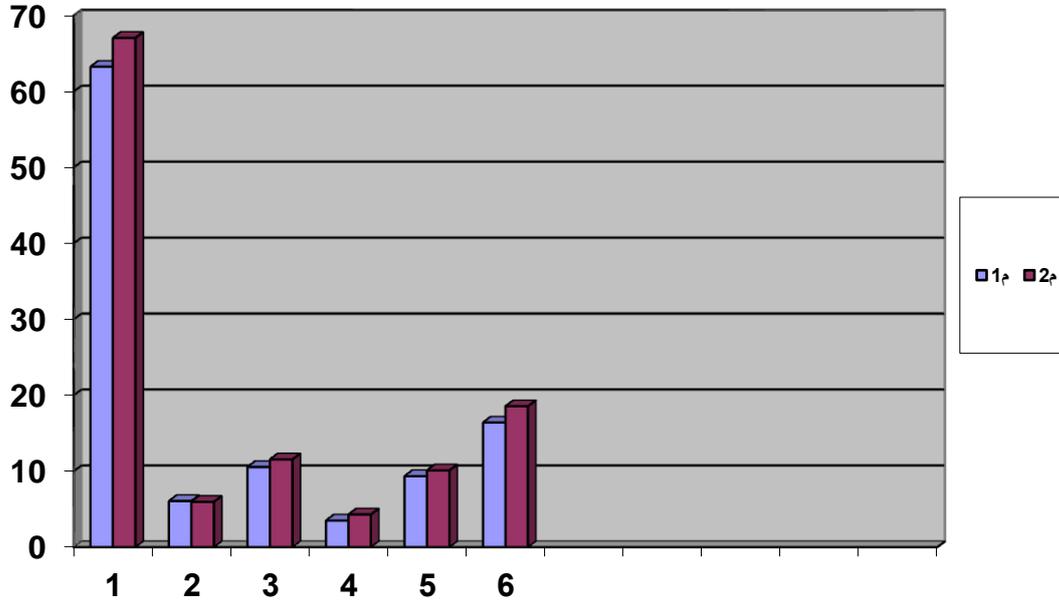
جدول رقم "15". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	<b>4.34</b>	1.95 9	67.0 50	3.27 5	63.2 50	الوثب العريض من الثبات	1
غير دال	- <b>0.48</b>	0.59 1	5.96 8	0.79 0	6.07 7	سرعة 20م	2
دال	<b>3.36</b>	0.51 0	11.5 50	1.19 1	10.5 50	الوقوف على قدم واحدة	3
دال	<b>4.54</b>	0.47 0	4.30 0	0.60 7	3.5	ثني الجذع أماما من الجلوس	4
دال	<b>3.06</b>	0.49 5	10.1 08	0.96 5	9.34 8	رمي الكرة لأبعد مسافة	5
دال	<b>3.51</b>	1.38 7	18.5 50	2.28 0	16.4 00	ركل الكرة	6
دال	<b>4.05</b>	<b>10.5</b> <b>82</b>	<b>305.</b> <b>680</b>	<b>12.3</b> <b>76</b>	<b>290.</b> <b>552</b>	المهارات الحركية الأساسية	<b>7</b>

### 3-4 تحليل ومناقشة النتائج :

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نمو المهارات الحركية الأساسية التي قيد الدراسة ( الحركات الانتقالية، الحركات غير

الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة) إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات ماعدا الاختبار للسرعة التي هي قيد الدراسة، والشكل البياني الأتي يوضح ذلك :



شكل رقم ( 12 ) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للمهارات الحركية الأساسية ( الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة)، مما يعني حدوث تقدم في نمو جميع المهارات الحركية قيد الدراسة من خلال التجربة الميدانية.

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، وبالتالي فإن البرنامج التجريبي المقترح له تأثير إيجابي في نمو المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نمو المهارات الحركية الأساسية لصالح الاختبار البعدي، مما يعني أن البرنامج التجريبي المقترح اثر

ايجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة) للأطفال المتخلفين عقليا.

### مناقشة الفرضية الثالثة بالنتائج:

لمعرفة دلالة الفرق يجب تحديد درجة الحرية وفق قانونها، ونحن هنا عندنا طريقة حساب الفروق، وعليه فدرجة الحرية تساوي (07)، قانونها يساوي (ن-1)، بالرجوع لقيمة ت الجدولية نجدتها (2.36) عند مستوى دلالة (0.05)، وبما أن قيمة ت المحسوبة 4.05 أكبر من قيمة ت الجدولية، فبهذا فإن الفروق المتحصل عليها دالة إحصائيا، ومنه نستنتج صحة الفرضية الثالثة، وبالتالي الفرضية الثالثة محققة.

الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية.

جدول رقم "16". يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية

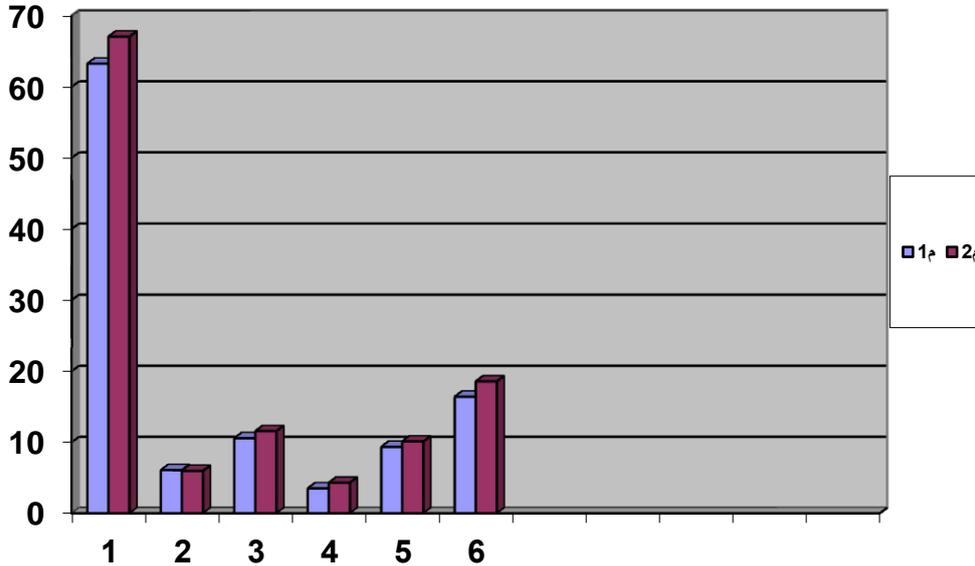
بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة عند 0.05	T	المجموعة التجريبية		المجموعة المراقبة		النتائج الاختبارات	
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	<b>3.39</b>	1.959	67.050	3.316	64.050	الوثب العريض من الثبات	3
غير دال	<b>- 1.01</b>	0.591	5.968	0.350	6.127	سرعة 20م	4
دال	<b>3.34</b>	0.510	11.550	0.834	10.800	الوقوف على قدم واحدة	6
دال	<b>4.27</b>	0.470	4.300	0.605	3.550	ثني الجذع أماما من الجلوس	8
دال	<b>3.35</b>	0.495	10.550	1.250	9.517	رمي الكرة لأبعد مسافة	9
دال	<b>2.70</b>	1.387	18.550	1.356	17.350	ركل الكرة	12
دال	<b>3.08</b>	<b>10.582</b>	<b>305.680</b>	<b>8.891</b>	<b>295.920</b>	المهارات الحركية الأساسية	<b>13</b>

1-4 تحليل ومناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة في نمو المهارات الحركية الأساسية التي قيد الدراسة ( الحركات الانتقالية

الحركات غير الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة) إلى وجود فروق دالة إحصائية ما عدا في الاختبار السرعة، والشكل البياني الأتي يوضح ذلك :



شكل رقم ( 13 ) يبين : مستوى دلالة الفروق الإحصائية في المهارات الحركية الأساسية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

يظهر لنا من خلال هذا الشكل البياني أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة في الاختبار البعدي للمهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، حركات التعامل مع الأداة) حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة، وبالتالي فإن البرنامج التجريبي المقترح له تأثير إيجابي في نمو المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أكده مروان عبد المجيد إبراهيم على التربية الرياضية للمعاقين عقليا تساعد على اكتساب المهارات الحركية الأساسية والتي تساعد الفرد المعوق على أداء مهامه الحيوية وأنشطته اليومية بكفاءة واقتدار (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 53).

وأكد كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات أن من أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا اكتساب التوافق الحركي والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الحركية الأساسية ،كالوقوف والمشي والجلوس ،والحجل والحركة بأنواعها المختلفة وفقا لمتطلبات الحياة المواقف المختلفة (حلمي ابراهيم ،ليلي السيد فرحات، 1995، صفحة 223).

وفي نفس السياق أكد كل من أسامة كمال راتب ،أمين أنور الخولي "ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية ،كالوقوف الصحيح ،والمشي والجري والقفز والتعلق ... الخ ،باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه المهارات الحركية (لخاصة) الرياضية التي تناسب وحالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة ،أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النعمة العضلية بهدف إصلاح القوام (أسامة كمال راتب ،أمين أنور الخولي، 1994، صفحة 355).

بينما يرجع الباحث التقدم الحاصل في نمو المهارات الحركية الأساسية والفروق الإحصائية المتوصل إليها في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى احتواء البرنامج التدريبي المقترح على أنشطة حركية وألعاب رياضية وأهداف سلوكية إجرائية أتاحت لأفراد العينة قيد الدراسة تحقيق تقدم ملحوظ في اكتساب مهارات حركية أساسية مثل الجري والمشي والتوازن والتعامل مع الأداة وفي مختلف المواقف التعليمية ،وبالتالي فان هذا البرنامج يعتبر مؤشر ذو دلالة إحصائية في إمكانية تحسين المهارات الحركية الأساسية للأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعليم في المراكز الطبية البيداغوجية.

هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نمو المهارات الحركية الأساسية لصالح المجموعة التجريبية ،مما يعني أن البرنامج التجريبي المقترح اثر ايجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية ،الحركات غير الانتقالية ،حركات التعامل مع الأداة).

#### مناقشة الفرضية الرابعة بالنتائج:

لمعرفة دلالة الفرق يجب تحديد درجة الحرية وفق قانونها ,و نحن هنا عندنا طريقة حساب الفروق لمتوسطين غير مرتبطين حيث  $1 \text{ ن} = 2 \text{ ن}$  وعليه فدرجة الحرية تساوي 14 ،قانونها يساوي 2ن-2 ،بالرجوع لقيمة ت الجدولية نجدها 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 ،و بما أن قيمة ت المحسوبة 3.08 أكبر من قيمة ت الجدولية ،فبهذا فإن الفروق المتحصل عليها دالة إحصائية ،ومنه نستنتج صحة الفرضية الرابعة ،إذن الفرضية الرابعة محققة.

تزداد دائرة الاهتمام بالمتخلفين عقليا بالاتساع يوم بعد يوم وتنشط البحوث والدراسات في كل اتجاه بهدف تحقيق التقدم و النمو السليم للأطفال المتخلفين عقليا الذين حرمو النمو السليم ،وذلك أن التخلف العقلي مشكلة متعددة الأبعاد والآثار فهي مشكلة تربوية واجتماعية نفسية وتأهيلية ،الأمر الذي يقتضي معه تعاون كافة الأجهزة المختلفة في مساعدة المتخلفين عقليا ،ومن ذلك جاء بحثنا الذي نأمل من خلاله مساعدة هذه الفئة في تطورها ونموها السليم من الناحية المهارية الحركية من خلال اقتراح برنامج تجريبي منتظم ومستمر ،ففرضنا أن هناك أثر ايجابي على النمو المهاري الحركي للأطفال (من خلال تطبيق البرنامج المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط (09-12 سنة) ،وهذا كفرضية أساسية.

و لتحقق من هذه الفرضيات قمنا بتطبيق تجريبي لمدة 3 أشهر على العينة التجريبية ،مع ابقاء العينة الضابطة تمارس نشاطاتها الرياضية العادية ،وقد قمنا بتطبيق المقياسين الاثنين على العينتين الاثنين قبل بدء تطبيق البرنامج كقياس قبلي ،وبعد نهاية تطبيق برنامج التجربي المقترح الذي استمر لمدة 3 أشهر كاملة قمنا بتطبيق القياس البعدي على العينتين التجريبية و الضابطة.

ومن خلال عرض و تحليل و مناقشة النتائج المحصل عليها نستنتج أن:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.
- هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ،عكس القياس القبلي الذي لم تسجل فيه فروق دالة إحصائية بين العينتين.

إن العناية بالمتخلفين عقليا مطلب إنساني وحق مشروع يتمثل في حق كل مواطن في أن تتاح له فرصة الرعاية و التوجيه خاصة أنهم في أشد الحاجة لهذه الرعاية ، كما أن دراسة المتخلفين عقليا تمثل تحديا علميا لجميع المشتغلين في هذه الميادين و أن الوصول إلى نتائج علمية تطبيقية مسؤولة مشتركة ، خاصة وأن نسبة كبيرة من المتخلفين عقليا قابلين للتعلم و قادرين على التوافق النفسي و الاجتماعي و المهني إذا ما وجدوا الرعاية و التأهيل الكاملين .

وبما أن النشاط الرياضي المكيف يشكل محورا هاما تربويا و تعليميا و ترفيهيا للعاديين ، فإنه أجدد أن يكون كذلك أو أكثر من ذلك لذوي الفئات الخاصة عامة والمتخلفون عقليا بصفة خاصة حيث أنه يتناسب مع مستواهم و قدراتهم المحدودة وهو الذي لا يتطلب التحديد والدقة والانضباط في القوانين والوقت وليس هدفه الربح وتحقيق النتيجة بخلاف النشاط الرياضي التنافسي ،ومنه فهو أنسب أنواع النشاط لهم .

ووعيا منا بأهميته على الأطفال المتخلفين عقليا من كل النواحي و أثره المهم على النمو والمهاري الحركي لهم ،قمنا بهذا البحث لإثبات أو نفي هذا الأثر ،وذلك بإعتمادنا على المنهج التجريبي وفق عينتين واحدة تجريبية تمارس البرنامج التجريبي المقترح لمدة 3 أشهر و الثانية ضابطة تمارس النشاط المعتاد ،وهذا بوضعنا فرضيات مسبقة كحلول مؤقتة و هي أن ممارسة النشاط البدني المكيف المبرمج له أثر إيجابي على النمو المهاري الحركي للأطفال ( 9-12 سنة) ،وللحصول على هذا الأثر في عامل ،وأن التقدم يكون لصالح العينة التجريبية عن العينة الضابطة في الاختبار البعدي ،وكذلك التقدم للعينة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي عكس العينة الضابطة ،حيث أننا قمنا بالقياس القبلي على العينتين قبل بدء التطبيق البرنامج بيوم واحد ،والقياس البعدي بعد يوم واحد من انتهاء البرنامج .

ووجدنا بعد نهاية التطبيق وحساب وتحليل ومناقشة النتائج أن كل الفرضيات الموضوعية لبحثنا قد تحققت وكنتيحة عامة هو: أن اقتراح برنامج تجريبي يحسن من المهارات الحركية الأساسية لدي الطفل المتخلف عقليا "تخلف بسيط (09-12 سنة)".

ومنه فلا يمكن أن نتصور أن الطفل المعاق ذهنيا يكسب المهارات اللازمة لنموه ونضجه الاجتماعي في بيئته الاجتماعية التي يعيش فيها بمحض الصدفة ،ولكنه لا بدا من مجهود مخطط ومدروس ،ووضع

البرامج الواعية التي تساعد على اكتساب المهارات المطلوبة، وهذا لا يكون إلا بالوسائل اللازمة لذلك، فالنشاط المخطط له لتنمية المهارات الحركية الأساسية يزيد من قدرات الطفل المتخلف عقليا وينميها، فالطفل المعاق ذهنيا الذي لا يجد الجو الملائم والخاص الذي يمكنه من استغلال قدراته المتوفرة لديه أولا ثم الاستقلال وثبات مكانته، فإن ذلك يزيد من الوضع تعقيدا، أو يصعب التكيف والتفاعل الاجتماعي له وبالتالي نعيق نموه الاجتماعي السليم، وبهذا تتضح أهمية وضع البرامج الواعية والنشاط المخطط له وأثره الإيجابي على تحسين المهاري الحركي (9-12 سنة) السليم للأطفال المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط.

وتبقى نتائج بحثنا خاصة بمجموعة بحثنا وفي بيئة بحثنا أيضا، ولا نستطيع تعميم النتائج المتوصل إليها حيث أنها تبقى نسبية، نظرا لعدة أسباب و متغيرات، منها أن العينة ليست ممثلة للمجتمع ككل أي المجتمع الأصلي، وهناك اختلاف في البيئة و الظروف المعيشية و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الثقافي للأسرة، وهي أشياء أهملناها قصد التحكم في المتغيرات.

وفي النهاية نقول أنه لم يعد ينظر إلى الاعاقة العقلية على أنها وصمة عار، ولم يعد ينظر إلى المعاقين عقليا على أنهم كم بشري يجب إهماله وإغفال تربيته وتعليمه، وإنما أصبح ينظر إلى الاعاقة العقلية على أنها ظاهرة انسانية طبيعية تتطلب التعامل معها بإيجابية كبيرة، كما أصبح ينظر إلى المعاقين عقليا على أنهم أفراد انسانيون يستحقون بذل المزيد من العناية والاهتمام في تربيتهم وتعليمهم وتدريبهم حتى يتسنى لهم امتلاك القدرة على النمو السليم في كل النواحي، وشق طريقهم في الحياة في الحدود التي تسمح بها قدراتهم و طاقاتهم.

#### 4- الاقتراحات والتوصيات:

فيما يلي بعض التوصيات والاقتراحات التي نتمنى أن نفيدها من يهيمه أمر الرعاية والعناية بالأطفال المتخلفين عقليا وهي كالآتي:

- ضرورة جعل برنامج هادف وخاص بالنشاط البدني المكيف يخصص له مؤطرين مختصين في كل المراكز التربوية البيداغوجية لرعاية الأطفال المتخلفين عقليا عبر الوطن.

- توفير أكبر عدد ممكن من المراكز الخاصة بالمعاقين ذهنيا، وبالتالي توفير أكبر الفرص الممكنة للالتحاق بها في سن مبكر.

- التعريف بهذه الفئة عن طريق وسائل الإعلام وتوعية الأولياء وإعطائهم فكرة لائقة عن مراكز المعاقين ذهنيا، حتى يتمكنوا من وضع أطفالهم فيها.

- ضرورة جعل المراكز المخصصة للمعاقين ذهنيا تستقبل كل فئات الإعاقة وعدم إهمال فئة التخلف العقلي البسيط والاهتمام بها.

- الاهتمام بإعداد برامج تتماشى مع القدرات والإمكانات المتباينة للأطفال المتخلفين عقليا.

- ضرورة اهتمام و دفع الدولة للأولمبياد الخاص وهي البطولة المخصصة لرياضة الأطفال المتخلفين ذهنيا، حيث أنها ترمي وتهدف للتخفيف من وطأة التخلف على هؤلاء الأطفال حيث أن كل الأطفال المتخلفين ذهنيا المشاركين في فعاليات النشاط فائزين و لا يوجد رقم واحد والرقم الأخير بل كلهم رقم واحد.

المصادر

والمراجع

## المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. الطبعة الأولى.
- 2- أحمد العساف صالح. (1989). مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 3- أحمد عمر سليمان روي. (1995). القدرات الإدراكية - الحركية للطفل - القاهرة: سلسلة الفكر العربي. الطبعة الثانية.
- 4- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب. (1982). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي. الطبعة الأولى.
- 5- أمين أنور الخولي وأسامة كمال راتب. (1992). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي ، الطبعة 2.
- 6- بسطويسي احمد بسطويسي وعباس احمد السمرائي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- 7- جرار جلال وفاروق الروسان. (1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا. عمان: مطبعة الجامعة الأردنية.
- 8- جمال محمد الخطيب. (1993). تعديل سلوك الأطفال المعوقين. عمان: دار إشراق للنشر والتوزيع.
- 9- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو. القاهرة: عالم الكتب.
- 10- حزام محمد رضا القزويني. (1978). التربية الترويقية. بغداد: دار العربية للطباعة.
- 11- حسن الساعاتي. (1980). التطبيع والعمران. بيروت: دار النهضة العربية. الطبعة الثالثة.

- 12- حسين ياسين. (2002). تصميم البرامج الحركية للتربية الرياضية والصحة والترويح. الرياض: مدارس الملك فيصل.
- 13- حلمي ابراهيم وحورية حسن. (1964). نشاط الطفل وبرامجه الترويحية. القاهرة: دار النهضة العربية. الطبعة الاولى.
- 14- حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين القاهرة: دار الفكر العربي. ط1.
- 15- حلمي إبراهيم ومحمد عادل خطاب. (1964). نشاط الطفل وبرامجه الترويحية. القاهرة: دار النهضة العربية. الطبعة الأولى.
- 16- الخالدي ، محمد علي أديب. (1975). سيكولوجية المتفوقين عقليا. بغداد: مطبعة دار السلام. الطبعة الأولى.
- 17- خليل المعاينة. (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 18- خليل ميخائيل معوض. (1997). القدرات العقلية. الإسكندرية: دار الفكر الجامعي. ط1.
- 19- زهران ليلي. (1992). الاسس العلمية والعنلية للتمرينات والتمارين الفنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- زيدان نجيب دواشين. (1996). النمو البدني عند الطفل. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع. الطبعة الثانية.
- 21- صالح عبد الله الزعبي وأحمد سليمان العواملة. (2000). التربية الرياضية للحالات الخاصة. عمان: دار الصفاء للنشر والاشهار. الطبعة الاولى.
- 22- عبد الحفيظ سلامة. (1999). الوسائل التعليمية في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 23- عبد الرحمان السيد سليمان. (1999). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة. الجزء الثالث. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- 24- عبد الرحمن العيسوي. (1994). التخلف العقلي. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة و النشر، الطبعة الأولى.
- 25- عبد العزيز فهمي. (1994). مبادئ الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 26- عبد القادر حللمي. (1992). مدخل الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 27- عبد المطلب أمين القرطبي. (2001). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم. القاهرة: دار الفكر العربي. ط3.
- 28- عبس عبد الفتاح رملي ومحمد إبراهيم شحاتة. (1991). اللياقة والصحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- عثمان فريدة إبراهيم. (1987). التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية. العراق: دار المعلم للنشر والتوزيع. ط2.
- 30- عفاف عبد الكريم. (1995). البرامج الحركية والتعليم للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 31- عفاف عبد الكريم. (1998). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: دار المعارف.
- 32- عمار بوحوش. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 33- فاروق الروسان. (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين- مقدمة في التربية الخاصة- عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الثالثة.
- 34- فاروق الروسان. (1998). قضايا ومشكلات في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. الطبعة الأولى .
- 35- فاروق الروسان. (2001). مناهج وأساليب تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع. ط1.

- 36- فضيل دليو واخرون. (1999). *الاسس العلمية في العلوم التكنولوجية*. الجزائر: منشورات جامعة قسنطينة.
- 37- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد. (1988). *مبادئ الإحصاء في التربية البدنية*. بغداد.
- 38- كمال إبراهيم مرسى. (1996). *مرجع في علم التخلف العقلي*. القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية.
- 39- كمال درويش، أمين الخولي. (1990). *أصول الترويح وأوقات الفراغ*. القاهرة: دار الفكر العربي. الطبعة الأولى.
- 40- كمال درويش ومحمد الحماحي. (1997). *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. الطبعة الأولى.
- 41- لطفي بركات أحمد. (1984). *الرعاية التربوية للمعوقين عقليا*. الرياض: دار المريخ للنشر. الطبعة الأولى.
- 42- ليلى السيد فرحات. (2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 43- ما نيل كورت. (1987). *التعلم الحركي ترجمة عبد علي نصيب*. جامعة الموصل العراق: منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. ط2.
- 44- ماجدة السيد عبيد. (2000). *مقدمة في تأهيل المعاقين*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
- 45- محمد الحماحي ، أمين انور الخولي. (1990). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46- محمد الصالح ومحمد محمود. (1982). *سيكولوجية اللعب والترويح عند الطفل العادي والمعوق*. الرياض: مكتبة الصفحات الذهبية. الطبعة الثانية.

- 47- محمد الغني عثمان. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع. ط01.
- 48- محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 49- محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 50- محمد سيد فهمي. (1998). السلوك الاجتماعي للمعوقين (دراسة في الخدمة الاجتماعية). الإسكندرية: المكتب الجامعي.
- 51- محمد صبحي حسانين. (1987). طرق وتقنين الإختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 52- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 53- محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية. الطبعة الأولى.
- 54- محمد نجيب توفيق. (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع. مكتبة القاهرة الحديثة. الطبعة الأولى.
- 55- محمود محمد رفعت حسن. (1977). الرياضة للمعوقين. مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب. الطبعة الأولى.
- 56- مروان ع المجيد إبراهيم. (1997). الألعاب الرياضية للمعوقين. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 57- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة.

- 58- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1997). الالعب الرياضية للمعوقين. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر. الطبعة الاولى.
- 59- منال منصور بوحمد. (1985). المعوقون. الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي. الطبعة الثانية.
- 60- مواهب ابراهيم عياد. (1995). المرشد في تدريب المتخلفين عقليا على المهارات الاساسية المنزلية. الاسكندرية: منشات المعارف. الطبعة الاولى.
- 61- موريس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي. الجزائر: دار القصبه للنشر.
- 62- نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي. (1980). مبادئ الاحشاء والاختبارات البدنية والرياضية. العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- 63- نصيب عبد علي. (1987). التعلم الحركي الفصل الثالث. جامعة الموصل العراق: منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. ط1.
- 64- وجيه محجوب. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي. بغداد: جامعة بغداد. ط2.

## المذكرات :

- 1- أحمد بو سكرة : "النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقليا في -المراكز النفسية التربوية -دراسة ميدانية عن الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة" - رسالة ماجستير -في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية-تخصص علم النشاط البدني الرياضي المكيف -قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم- جامعة الجزائر 2001-2002 م
- 2- تيان يسمينة وربوط حسبية " : أهمية تطبيق مقياس السلوك التكيفي في تشخيص حالات التخلف العقلي " دراسة ميدانية بمركز حيدرة - مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس وعلوم التربية دائرة علم النفس العيادي و الأرتوفونيا ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ببوزريعة - جامعة الجزائر -ديسمبر 1999

3- زرومي سعاد - مبروكي وداد " : فعالية برامج تعديل السلوك لدى الاطفال المعاقين ذهنيا من خلال مقياس السلوك التكيفي - "مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس و علوم التربية دائرة علم النفس العيادي و الأرتوفونيا - كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ببوزريعة - جامعة الجزائر - نوفمبر 2000م.

## المراجع باللغة الأجنبية:

1. Alain touraine : " la societ  post-industrielle " - edition deno l - paris- 1969.
2. -A-Domort & al : " Nouveau larousse médical"-librairie-larousse- paris1986
3. Fernand hotyat : "psychologie de l'enfant et de l' adolescent"-ed labor- Bruxelles-1976
4. -L.Gorden et E.Klopon : "L'homme après le travail " - Ed paragr s- Moscou- 1976
5. -Paul Foulquie : "vocabulaire des sciences sociales "-p.u.f-art loisir-paris -1978
6. -Paul osterieth : " psychologie de l'enfant " - P.U.F - paris - 1974 -
7. -R.Mde CASABIANCA : "sociabilité et loisirs chez l'enfant - de la chaux et niestl ". Paris - 1968

# الملاحق

# الاختبارات:

مذكرة ماستر بعنوان:

" إقتراح برنامج تجريبي لتحسين المهارات الحركية الأساسية (الانتقالية، الغير الانتقالية، التعامل مع الأداة) للأطفال المتخلفين عقليا. "تخلف بسيط (09-12 سنة) "

"دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا لمدينة مهدية ولاية تيارت"

## اختبارات المهارات الحركية الأساسية

### 1- المهارات الحركية الانتقالية:

#### 1 – الوثب العريض من الثبات : Standing Long Jump

الهدف منه :قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات :مساحة من الأرض المفتوحة أو حفرة الوثب ، شريط قياس .

وصف الأداء :يحدد خط البداية على الأرض ، كما يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء ، تقسم المسافة بين الخطوط بالأمتار ، يقف التلميذ خلف خط البداية وأصابع القدمين ملامسة لهذا الخط ومتباعدة عن بعضها قليلا ويقوم التلميذ بمرجحة الذراعين للخلف كاستعداد للوثب ويصاحب ذلك ثني الركبتين قليلا ، لكل تلميذ ثلاث محاولات .

#### قواعد تنفيذ الاختبار :

- 1- يجب أن تترك القدمين الأرض في وقت واحد .
- 2- يجب أن يكون الهبوط بالقدمين على العارض في وقت واحد .
- 3- يتم القياس من خط البداية إلى اقرب علامة للقدم القريبة من خط البدء بعد الهبوط .
- 4- لا تحتسب محاولة المرة التي يحرك فيها التلميذ قدميه قبل الوثب.

#### التسجيل واحتساب النتائج:

تسجل أفضل مسافة في المحاولات الثلاث بالسنتيمترات .

#### 2- السرعة 20 متر عدو : 20 – Yard Dash

الهدف منه :قياس السرعة.

الأدوات :المسافة المحددة للجري ويكون سطحها صلب ، ساعة إيقاف .

وصف الأداء : من الأفضل أن يتم تنفيذ بحيث يجري في كل مرة تلميذان على الأقل ، يقف التلميذ خلف خط البدء متخذاً وضع الاستعداد البدء العالي ، عند إعطاء إشارة البدء يجري التلميذ بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية .

## قواعد تنفيذ الاختبار :

1- يسجل الزمن المنقضي بين انطلاقه في الجري وعبوره خط النهاية .

2- يسمح بمحاولة واحدة فقط .

## التسجيل واحتساب النتائج:

يسجل الزمن لاقرب 10/1 من الثانية.

## 2- المهارات الحركية غير الانتقالية:

### 1- اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة:

الهدف منه: معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى توازن الجسم

مواصفات الأداء: يقف الطفل على قدم الارتكاز (سواء يمينى أو يسرى) في حالة مستقيمة أطول وقت

ممكن ويتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة الأرض.

الشروط: - لا يسمح بالاعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو أي شيء آخر.

- لكل طفل محاولة واحدة.

### 2- ثني الجذع أماما من الجلوس .

الهدف منه : قياس التحمل العضلي للبطن .

الأدوات : بساط للرقود ، ساعة إيقاف .

وصف الأداء : يتخذ التلميذ وضع الرقود على الظهر ثني الركبتين بحيث تكون الركبتان متلاصقتان ،

والمسافة بين الساقين والفخذين 90 ، القدمان على البساط ويقوم التلميذ بتشبيك أصابع اليد خلف

الرقبة ، عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالمرفق الأيسر

والركبة اليسرى بالمرفق الأيمن ، يستمر التلميذ في تكرار الأداء أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثون ثانية .

## قواعد تنفيذ الاختبار

1- لا تحسب مرة الجلوس إذا :

\* لم يبدأ التلميذ الأداء وجسمه بالكامل في الوضع الصحيح وملاصق للبساط .

\* لم يلمس بالمرفق الركبة العكسية .

\* لم تظل الأصابع مشبكه خلف الرقبة .

2- يسمح بمحاولة واحدة فقط .

**التسجيل واحتساب النتائج**

عدد المرات الصحيحة التي يلمس فيها التلميذ بالمرفق الركبة العكسية خلال الثلاثون ثانية .

**3- مهارات التعامل مع الأداة :**

**1 - رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة : Softball Throw For Distance**

الهدف منه : قياس القدرة العضلية للذراعين .

الأدوات : مساحة من الأرض مفتوحة لا يقل طولها عن 15 متر ، ثلاث كرات تنس ، شريط قياس .

وصف الأداء : يؤدي هذا الاختبار على أي مساحة مناسبة من الأرض ، يرسم خطين متوازيين يبعدان

عن بعضهما 180 سم يمثلان منطقة الاستعداد ويسمح للتلميذ برمي الكرة من خلال هذه المنطقة ،

يحدد مكان هبوط الكرة بوضع علامة ، وإذا كانت الرمية الثانية والثالثة ابعد من ذلك يتم تحريك العلامة

تبعاً لذلك .

**قواعد تنفيذ الاختبار :**

1- تحتسب المحاولة التي يكون فيها الرمي واليد لأعلى .

2- يتخذ التلميذ أي مكان من المنطقة المحددة للبدء .

3- يسمح بثلاث محاولات فقط .

**التسجيل واحتساب النتائج :**

تسجل أفضل مسافة في المحاولات الثلاث محسوبة من خط البداية لنقطة هبوط الكرة ، وتسجل لأقرب

(سم) .

**2 - اختبار ركل الكرة : Kicking Test**

الهدف منه : معرفة قدرة التركيز على الهدف بالنسبة للأطراف السفلية .

**الأدوات :**

- أعداد من كرة القدم ( قانونية ) .

- هدف يرسم على حائط مستو بارتفاع 25 قدم واتساع 10 أقدام ويحدد بشرائط عرضه 2/1 بوصة حول الهدف وفي نفس الوقت يقسم هذا ( المرمى ) إلى خمس مستطيلات متساوية ترقيم أو تعطى درجات من 1 إلى 5.

- ترسم على مساحة الأرض المقابلة للحائط ثلاث خطوات عريضة الأولى تبعد 10 أقدام عن الحائط والثانية تبعد 20 قدما عن الحائط والثالثة تبعد 30 قدما عن الحائط.

#### وصف الأداء:

- يقوم التلميذ بثلاث ركلات من كل مسافة أي تسع ركلات في الاختبار كله.

#### قواعد تنفيذ الاختبار:

- يسمح للتلميذ بأداء محاولتين على سبيل التجربة.

- يجب أداء المحاولة خلف الخط المحدد وأي خطأ في ذلك يتطلب إعادة المحاولة.

#### التسجيل واحتساب النقاط :

- أقصى درجة للاختبار ( 5 x 9 ) = 45 درجة.

- تسجل درجة كل ركلة تبعا للرقم الذي تصل إليه على الحائط.

- عندما تلمس الكرة الخط بين درجتين يعطى التلميذ الدرجة

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

المهارة الحركية	نوع المهارة	الرقم	نتائج الاختبار القبلي	نتائج الاختبار البعدي
المهارات الحركية الإنتقالية	الوثب العريض من الشبات	01	50 سم	50 سم
		02	45 سم	47 سم
		03	60 سم	59 سم
		04	55 سم	56 سم
		05	65 سم	67 سم
		06	60 سم	60 سم
المهارات الحركية الإنتقالية	السرعة (20 متر)	01	5.58 ثانية	5.55 ثانية
		02	5.69 ثانية	6.60 ثانية
		03	4.98 ثانية	5.10 ثانية
		04	5.15 ثانية	5.25 ثانية
		05	6.10 ثانية	6 ثواني
		06	6.20 ثانية	6.20 ثانية
المهارات الغير إنتقالية	اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة	01	5.15 ثانية	5.20 ثانية
		02	7.25 ثانية	7.35 ثانية
		03	5.96 ثانية	6.09 ثانية
		04	6.25 ثانية	6.75 ثانية
		05	7.35 ثانية	7.25 ثانية
		06	8.25 ثانية	8.10 ثانية
المهارات الغير إنتقالية	ثني الجذع أماما من الجلوس	01	10 مرات / 30 ثانية	10 مرات / 30 ثانية
		02	12 مرات / 30 ثانية	11 مرات / 30 ثانية
		03	12 مرات / 30 ثانية	12 مرات / 30 ثانية
		04	11 مرات / 30 ثانية	12 مرات / 30 ثانية
		05	13 مرات / 30 ثانية	13 مرات / 30 ثانية

	12 مرات / 30 ثانية	13 مرات / 30 ثانية	06		
	نتائج الاختبار البعدي	نتائج الاختبار القبلي	الرقم	نوع المهارة	المهارة الحركية
	7.7 متر	7.5 متر	01	رمي الكرة الناعمة لأبعد مسافة	مهارات التعامل مع الأداة
	8.5 متر	8.6 متر	02		
	7.5 متر	7.7 متر	03		
	8.7 متر	9 متر	04		
	8.5 متر	8.5 متر	05		
	9 متر	9.2 متر	06		
	12 درجة	10 درجات	01	ركل الكرة	
	16 درجة	15 درجة	02		
	16 درجة	17 درجة	03		
	18 درجة	17 درجة	04		
	14 درجة	15 درجة	05		
	13 درجة	13 درجة	06		

نتائج الدراسة الأساسية :

نتائج المجموعة الضابطة:

المهارة الحركية	نوع المهارة	الرقم	نتائج الاختبار القبلي	نتائج الاختبار البعدي
المهارات الحركية الإنتقالية	الوثب العريض من الثبات	01	50 سم	50 سم
		02	45 سم	47 سم
		03	60 سم	59 سم
		04	55 سم	56 سم
		05	65 سم	67 سم
		06	60 سم	60 سم
		07	48 سم	49 سم
		08	57 سم	60 سم
السرعة (20 متر)		01	5.58 ثانية	5.55 ثانية
		02	5.69 ثانية	5.60 ثانية
		03	4.98 ثانية	5.10 ثانية
		04	5.15 ثانية	5.25 ثانية
		05	6.10 ثانية	6 ثواني
		06	6.20 ثانية	6.20 ثانية
		07	5.45 ثانية	5.5 ثانية
		08	5.87 ثانية	5.93 ثانية
المهارات الغير إنتقالية	اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة	01	5.15 ثانية	5.20 ثانية
		02	7.25 ثانية	7.35 ثانية
		03	5.96 ثانية	6.09 ثانية
		04	6.25 ثانية	6.75 ثانية
		05	7.35 ثانية	7.25 ثانية
		06	8.25 ثانية	8.10 ثانية

7.86 ثانية	7.62 ثانية	07	ثني الجدع أماما من الجلوس	المهارات الغير إنتقالية
6.84 ثانية	6.75 ثانية	08		
10 مرات	10 مرات	01		
12 مرة	11 مرة	02		
12 مرة	12 مرة	03		
11 مرة	10 مرات	04		
13 مرة	13 مرة	05		
13 مرة	13 مرة	06		
11 مرة	10 مرات	07		
11 مرة	11 مرة	08		
7.4 متر	7.6 متر	01	رمي الكرة لأبعد مسافة	مهارات التعامل مع الأداة
8.5 متر	8.6 متر	02		
7.6 متر	7.7 متر	03		
8.8 متر	9.0 متر	04		
8.2 متر	8.5 متر	05		
9.0 متر	9.2 متر	06		
9.0 متر	8.8 متر	07		
7.6 كتر	7.5 متر	08		
13 درجة	12 درجة	01	ركل الكرة	
12 درجة	13 درجة	02		
12 درجة	12 درجة	03		
16 درجة	15 درجة	04		
18 درجة	17 درجة	05		
14 درجة	15 درجة	06		
13 درجة	13 درجة	07		
15 درجة	14 درجة	08		

## نتائج الدراسة الأساسية:

## نتائج المجموعة التجريبية:

المهارة الحركية	نوع المهارة	الرقم	نتائج الاختبار القبلي	نتائج الاختبار البعدي
المهارات الحركية الانتقالية	الوثب العريض من الثبات	01	50 سم	58 سم
		02	48 سم	55 سم
		03	60 سم	62 سم
		04	55 سم	60 سم
		05	65 سم	70 سم
		06	64 سم	71 سم
		07	49 سم	55 سم
		08	57 سم	62 سم
السرعة (20 متر)		01	5.62 ثانية	5.60 ثانية
		02	5.57 ثانية	5.62 ثانية
		03	4.98 ثانية	5.21 ثانية
		04	5.55 ثانية	5.61 ثواني
		05	6.20 ثانية	6.20 ثانية
		06	6.22 ثانية	5.5 ثانية
		07	5.54 ثانية	5.51 ثانية
		08	5.77 ثانية	5.88 ثانية
المهارات الغير إنتقالية	اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة	01	7.24 ثانية	6.20 ثانية
		02	5.87 ثانية	5.10 ثانية
		03	6.20 ثانية	5.40 ثانية
		04	7.00 ثانية	6.05 ثانية
		05	8.35 ثانية	6.80 ثانية
		06	7.64 ثانية	7.10 ثانية
		07	6.75 ثانية	6.25 ثانية

08	7.26 ثانية	6.25 ثانية	ثني الجذع أماما من الجلوس	المهارات الغير إنتقالية
01	11 مرات	09 مرات		
02	11 مرة	09 مرات		
03	13 مرة	08 مرات		
04	12 مرات	10 مرات		
05	10 مرة	10 مرات		
06	12 مرة	10 مرات		
07	12 مرات	09 مرات		
08	11 مرة	09 مرات		
01	7.8 متر	8.9 متر		
02	8.9 متر	9.8 متر		
03	7.9 متر	9.2 متر		
04	9.1 متر	9.9 متر		
05	8.1 متر	8.6 متر		
06	9.0 متر	9.2 متر		
07	8.6 متر	8.7 متر		
08	7.6 متر	8.6 متر		
01	13 درجة	18 درجة	ركل الكرة	
02	14 درجة	17 درجة		
03	11 درجة	20 درجة		
04	14 درجة	15 درجة		
05	16 درجة	20 درجة		
06	16 درجة	22 درجة		
07	14 درجة	16 درجة		
08	13 درجة	14 درجة		

## **Conclusion de l'énoncé de recherche:**

Cette énoncé de recherche est sous le titre d'une proposition d'une programme expérimental pour améliorer les performances physiques essentiels (transitoires, intransitives, et le contact avec les outils) chez les enfants handicapés mentaux - l'arriération mental simple de (09-12 ans).

Cette énoncé à pour but de proposer l'activité physique adapté programmé et sous importance à améliorer les dans physiques adaptés essentiels, le but de la recherche est: d'indiquer le rôle de l'activité physique adapté essentiel chez les enfants handicapés mental , cet échantillon présente les enfants handicapés mentaux de ville de mahdia à w;tiaaret et on à choisit cet échantillon de recherche essentiel d'un adolescent de 16 enfants handicapés mental et ce choix suivant le control des changements des études qui présent 40% de la société réelle.

Cette énoncé de recherche contient plusieurs outils pour arriver au but essentiel suivant les origines et les références et les programmes proposés sous les objectifs , et les hypothèses de recherches on à aboutit aux résultats de la signification statistiques est le plus important est: la pratique de l'activité physique adapté suivant un programme qui aide à améliorer les activités essentielles chez l'enfant handicapé mental.

Enfin: les étudiants chercheurs doivent conseiller un programme spéciale pour l'activité physique adapté par des moniteurs spécifiques dans tout les centres éducationnelles pédagogiques de l'éducation des enfants handicapés mentaux à travers le pays, et l'importance de préparer un programme suivant les capacités et les possibilités différentes des enfants handicapés mentaux.

## **A summary of the research:**

The research has been done and titled as a proposition of an exponential program to increase the physical skills of children (these children that have an under mental thinking).to get the transmission and the non-transmission and the dealing with the tool).a simple and non complete mental thinking: from (09 years to 12 years).

This latter has a purpose to put and give a position to the physical activity that is adapted and programmed by us, and to give its importance in the creasing of the physical skills of those children, we have taken the sample of children of mahdia willaya of tiaret, their ages are between (09-12 years old), they belong to a center that give then a specific education, from this group we have chosen in our principal studies of 16 children have the same issue and problem ,they got the percent of 40% of the society.

Our research is relayed on a lot of means to reach and achieve the air proposed and to get the real proposition that is to say the books and the suggested programs and the choices.

According to the purposes of our survey, we have found a statistic results, the most important one is the practice of the physical activity adapted to the program that is aimed to increase the physical skills of these kinds of children under mental thinking.

There for, we have to say that it is so important to make a good program to the physical adapted activity, we have to provide trainers and specified managers in the education al and pedagogical centers to educate those children gotten the same problem through our nation and we have to give then complete importance to recreate an adapted programs related to the capacities that can be varied according to those children.

## ◀ ملخص البحث:

تم البحث تحت عنوان "إقتراح برنامج تجريبي لتحسين المهارات الحركية الأساسية (إنتقالية، غير إنتقالية، التعامل مع الأداة) لدي الأطفال المتخلفين عقليا تخلف عقلي بسيط (09-12 سنة)"، والذي يهدف إلى إبراز مكانة النشاط البدني المكيف المبرمج وأهميته في تحسين المهارات الحركية الأساسية (إنتقالية، غير أنتقالية، التعامل مع الأداة)، وكان الغرض من البحث هو دور النشاط البدني المكيف المبرمج والهادف في تحسين المهارات الحركية الأساسية لدي الأطفال المتخلفين عقليا، وتمثلت "العينة في الأطفال المتخلفين عقليا" المدينة مهدية ولاية تيارت" تتراوح أعمارهم ما بين (09-12 سنة)؛ وتم اختيار عينة البحث للدراسة الأساسية من 16 طفل متخلف عقليا، وتم إختيارها حسب الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة، والذين يشكلون نسبة 40% من المجتمع الأصلي، واشتمل البحث على عدة أدوات للوصول إلى الهدف المنشود واختبار صدق الفروض وهي المصادر والمراجع والبرنامج مقترح والاختبارات، وفي ضوء أهداف البحث وفرضياته تم التوصل إلى نتائج ذات دلالة إحصائية ومن أهمها أن ممارسة النشاط البدني المكيف وفق برنامج هادف يساعد في تحسين المهارات الحركية الأساسية عند الأطفال المتخلفين عقليا، وفي الأخير يوصي الطالبان الباحثان بضرورة ضرورة جعل برنامج هادف وخاص بالنشاط البدني المكيف يخصص له مؤطرين مختصين في كل المراكز التربوية البيداغوجية لرعاية الأطفال المتخلفين عقليا عبر الوطن، والاهتمام بإعداد برامج تتماشى مع القدرات والإمكانات المتباينة للأطفال المتخلفين عقليا.