

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف



أثر الألعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا

بحث تجريبي أجري على المتخلفين ذهنيا 9-12 سنة بالمركز الطبي البيداغوجي بالعين الصفراء

:

الأستاذ المشرف:

د/ إدريس خوجة محمد رضا .

إعداد الطالب :

- فوزي لتييم .

- شوبوب الطيب .

السنة الجامعية : 2014/2013

الأهداء

إليك يا رمز الحياة و عنوان الأمل، إلى التي علمتني كيف يكون الصبر مفتاح الفرج إلى القلب الذي احتمل الكثير و الصدر الفياض الذي لا يضيق إليك "أمي"، و إلى من هو كبير بإيمانه و أخلاقه و تعاونه السامي إلى قدوتي في الحياة "أبي" و إلى إخوتي وأخواتي و لكم مني كل الاحترام و التقدير. إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية خاصة :د. ادريس خوجعة ،أ.جديد عبد الرحمن،الذين ساهما في إنجاز وإتمام هذه المذكرة .

إلى جميع عمال وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم . . . إلى الأصدقاء الأوفياء : " ساسي ،مختار، مصطفى، عبد الرحمن، إبراهيم، وهاب، جمال الدين، عيسى ، بختي ، عز الدين، حمودة ، ياسين ، ابو بكر ، عبد المجيد و نور الدين ... " إلى الاخوت الفاضلة جماط لويزة . إلى هؤلاء اهدي ثمة جهدي .

فوزي لتييم .

الأهداء

إليك يا رمز الحياة و عنوان الأمل، إلى التي علمتني كيف يكون الصبر مفتاح الفرج إلى القلب الذي احتمل الكثير و الصدر الفياض الذي لا يضيق إليك "أمي"، و إلى من هو كبير بإيمانه و أخلاقه و تعاونه السامي إلى قدوتي في الحياة "أبي" لكم مني كل الاحترام و التقدير.

إلى كل اخوتي أخواتي

إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية خاصة :د. ادريس خوجة ،اللذين ساهما في إنجاز وإتمام

هذه المذكرة .وإلى جميع عمال وطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم إلى

الأصدقاء الأوفياء

إلى هؤلاء اهدي ثمره جهدي .

شوب الطيب

الشكر

بسم الله والحمد لله ،السلام عليكم وكفى والصلاة والسلام على المصطفى ،ومن بعده :
أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الدكتور ادريس خوجه محمد رضا و الأستاذ عبد الرحمن
جديد الذي تابع مراحل إنجاز هذه الدراسة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتى أن يمدني بالنصائح و
التوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها
طبيعة الموضوع. و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد رئيس جامعة مستغانم و إلى السيد مدير
معهد التربية البدنية و الرياضية. كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة

عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم. كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في العمل الميداني و خاصة أعضاء المركز البيداغوجي بالعين الصفراء و أشكر فريق العمل من طلبة و أساتذة على روح التعاون و الإخلاص في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع..و ختاماً أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه المذكرة مع إرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي.

فوزي ليتيم و شوب الطيب

الصفحة	المحتويات
أ	الاهداء
ب	الشكر
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
2	1- مقدمة
4	2- إشكالية البحث
5	3- فرضيات البحث

5	4-	اهداف البحث
5	5-	التعريف بمصطلحات البحث
		الباب الأول: الدراسة النظرية
		مقدمة الباب الأول
		الفصل الأول : النشاط البدني المكيف
11		تمهيد
11	1-1-	مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
12	1-2-	التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
13	1-3-	النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
15	1-4-	أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
16	1-5-	تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
17	1-6-	أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
21	1-7-	النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف
23	1-8-	معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف
25		خلاصة

الفصل الثاني : الالعب المصغرة

27	تمهيد
27	1-2- اللعب
27	1-1-2- تعريف اللعب
28	2-1-2- فوائد اللعب
28	3-1-2- وظائف اللعب
29	4-1-2- العوامل المؤثرة في اللعب
29	2-2- الألعاب الصغيرة
29	1-2-2- تعريف الألعاب الصغيرة
29	2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة
30	3-2-2- خصائص الألعاب الصغيرة
31	4-2-2- علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات الحركية
32	5-2-2- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
32	6-2-2- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
32	7-2-2- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
33	7-2-2- الأدوات المستعملة والعناية بها
33	خلاصة
33	

الفصل الثالث : القدرات الحركية لدى المعاق ذهنيا

35	تمهيد
35	1-3- مراحل التعلم الحركي
35	1-1-3- مرحلة التوافق البدائي الحركي
35	2-1-3- مرحلة التدريب والتثبيت
36	3-1-3- مرحلة الإتقان والأداء المقبول
36	2-3- طرائق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا
42	3-3- النظريات المرتبطة بتعليم المهارات الحركية

46	3-4- المهارات الحركية الاساسية
51	خلاصة
	الفصل الرابع الدراسات المشابهة
	تمهيد
53	4-1- دراسة ماجستير ل عفيف مفيد إبراهيم 1998
54	4-2- دراسة هاني الرضي وحسن الحياي . 1990
55	4-3- . دراسة نايف الحميدي حمد العزي 2004
56	4-4- دراسة ميساء عزمي الدسوقي 1995
57	4-5- دراسة احمد بوسكرة 2002/2001
58	4-6- . دراسة هشام لوح 2004/2003
59	4-7- دراسة سعيد موسى علي الشهراني 2002
60	4-8- دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003"
61	4-9- نقد الدراسات السابقة .
	الفصل الخامس خصائص المرحلة العمرية 09-12 سنة
64	تمهيد
64	5-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)
67	5-2- الطفل و الممارسة الرياضية.
67	5-2-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة)
67	5-2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
68	5-2-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة)

69	5-2-4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية.
70	خلاصة .
71	خاتمة الباب الأول
	الباب الثاني الدراسة الميدانية
	مقدمة الباب الثاني
	الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
75	تمهيد
75	1- الدراسة الاستطلاعية
75	1-2- المنهج المستخدم
75	1-3- عينة البحث
76	1-4- مجالات البحث
76	1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة
77	1-6- الأسس العلمية للاختبارات
77	1-6-1- ثبات الاختبارات
78	1-6-2- صدق الاختبارات
79	1-6-3. موضوعية الاختبارات
79	1-7- أدوات الدراسة
85	1-8- الدراسة الإحصائية
85	خلاصة
	الفصل الثاني عرض النتائج ومناقشتها
87	تمهيد
87	2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث الضابطة والتجريبية
90	2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث

- 90 1-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي
- 92 2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار اختبار السرعة 20م
- 94 3-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة (التوازن الثابت)
- 96 4-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المرونة (مرونة الجذع)
- 98 3-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية
- 98 1-3-2- اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية)
- 99 2-3-2- اختبار السرعة 20م
- 99 3-3-2- اختبار الوقوف على قدم واحدة
- 100 4-3-2- اختبار المرونة
- 102 4-2- الاستنتاجات
- 102 5-2- مناقشة النتائج بالفرضيات
- 103 6-2- الخاتمة العامة
- 104 7-2- التوصيات
- 106 المصادر والمراجع
- الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول
78	جدول رقم (1) يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الاساسية
78	جدول رقم (2) يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الاساسية
87	الجدول رقم(3) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعينتي البحث في اختبار الضابطة والتجريبية
89	الجدول رقم(4) يبين النتائج القبلية و البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية
90	الجدول رقم(5) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي
92	جدول رقم (6) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار السرعة 20 م:

94	جدول رقم (7). دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوقوف على قدم واحدة (التوازن الثابت):
96	جدول رقم (8) دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة و البعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة (الجدع):
102	جدول رقم (9) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

الصفحة	قائمة الأشكال البيانية
82	شكل رقم (01) يبين إختبارالوثب العريض من الثبات
83	شكل رقم (02) يبين اختبار 20م سرعة
84	شكل رقم (03) يبين إختبار ثني الجدع من الوقوف الى الامام
82	شكل رقم (04) يوضح اختبار التوازن (الوقوف على رجل واحدة)
91	شكل رقم (05) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات
92	شكل رقم (06) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 20م
95	شكل رقم (07) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة) .

97	شكل رقم (08) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة.
93	شكل رقم (09) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث .

التعريف بالبحث

1-مقدمة :

لقد أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة ، وبنظمه و قواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ، و تجعله قادرا على أن يشكل حياته ، و يعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه . ولهذا نرى أن الدول المتحضرة تهتم برعاية الطفولة ، و تخصص لها أكبر نسبة في ميزانيتها و تضع لأطفالها المناهج العلمية و التربوية لتحقيق لهم النمو المتكامل خاصة ذوي الاحتياجات الخاصة .

وترتكز الرعاية الاجتماعية والنفسية للمتخلفين عقليا على النظرة التي تتزايد بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نحو أهمية الرفع من الرعاية الاجتماعية والتربوية التي يجب أن توليها المجتمعات العربية لأطفالها المعاقين بهدف الرفع من مستوى الكفاءة البدنية والاجتماعية, والعمل على الاستفادة من الطاقة الكامنة لديهم وإعدادهم للحياة في مجتمع يستطيعون أن يستغلوا فيه قدراتهم وإمكاناتهم, ليصبحوا أفرادا قادرين على العمل والإنتاج

وإذا كان توفير الرعاية التربوية والنفسية للمتخلفين عقليا يعد واجبا من واجبات الدولة والمجتمع على مجموعة من أبنائهم, فان 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. (عادل خطاب، 1965، ص 116، 117)

وان كان الطفل المتخلف عقليا لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء, لكن 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 تتناسب وحالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة , أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام (كمال راتب وأنور الخولي، 1994، ص355)

وبالرغم من إن الأطفال المتخلفون عقليا في الجزائر في أمس الحاجة إلى مثل هذا النشاط الرياضي المكيف الذي يقوم على الأسس العلمية والمنهجية التي تلائم قدراتهم واستعداداتهم وخصائصهم , إلا أن العملية التربوية التي تتم في المراكز الطبية البيداغوجية ما زالت تقوم على أساس الاجتهادات الشخصية للقائمين على هذه الفئة من الأطفال , حيث أظهرت دراستنا السابقة على مستوى الماجستير أن البرامج التعليمية تحضر على مستوى المركز من طرف المربين معظمهم ذو مستوى الثالثة ثانوي الذين يفتقرون إلى أنجع الطرق والوسائل المتبعة في هذا المجال

وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها معظم الدراسات على المستوى العربي حيث أوضحت دراسة 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)لا زالت 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 (عبد المؤمن، 1986، ص179).

إن إيماننا القوي بضرورة برمجة النشاط البدني الرياضي لهذه الفئة لما تعانيه من معوقات بدنية ,اجتماعية , نفسية , معرفية , دفعنا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال اقتراح برنامج للنشاط البدني الرياضي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية المهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل مع الأداة) , مستندين في ذلك على ما توصلت إليه البحوث والدراسات في البرامج التربوية للمتخلفين عقليا .

حيث اكدت دراسات كل من " كايشو 1991 , سود هو لتر 1990 , كازاري 1990
دراش 1989 , سعديّة بمادر 1987 , من أن البرامج الموجهة لهؤلاء الأطفال أثبتت كفاءتها في تنشيط
قدراتهم العقلية وتحسين مستوى كفاءتهم الشخصية و الاجتماعية وتمكينهم من الانخراط في علاقات
وتفاعلات مثمرة مع أقرانهم من العاديين, ويمكن للطفل أن يكتسب الاستجابة الملائمة للموقف من خلال
مشاهدة أداء نموذج مناسب , ويستمر في محاولاته لتقليد النموذج حتى يتقن تلك الخطوة ويستمر في بقية
الخطوات حتى يصل إلى مستوى يتقن عنده أداء آخر خطوة (كمال راتب وأنور الخولي
،1994،ص355)

وقد أسفرت نتائج العديد من البحوث عن التأثير الإيجابي البرامج النشطة الحركية المعدلة في تنمية
المقدرات الادراكية الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعليم في تحسين أدائهم وسلوكهم الحركي
وتكيفهم العام (منى الحماحمي ،1987) وإدراكهم الحسي الحركي، ومستوى أدائهم في التمرينات الإيقاعية
(صديقة يوسف، 1999) كما تسهم هذه البرامج أيضا في تحسين مفهوم الذات، وبعض جوانب السلوك
التوافقي لديهم (إيمان زناقي، 1995)

كما 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 ، وهناك تجارب عدة
بينت أن تدريب الأطفال على النشاط الحركي والعقلي وحل المشكلات يرفع نسبة ذكائهم لما يزيد على
25% وهي نسبة عالية إذ من شأنها في بعض حالات الإعاقة الفعلية البسيطة أن تنقل الطفل إلى
مستوى عادي من الذكاء يمكن أن يواصل دراسته وأن يراعي نفسه بشكل مستقل . (أمين
القطبي،2001،ص263-264) و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تحسين بعض المهارات
الحركية انطلاقا من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و ذلك لتحفيز تلاميذ المتخلفين ذهنيا (9 – 12
سنة) لإفراغ طاقتهم الحركية و النفسية في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة و المملة.

2- مشكلة البحث:

في عصرنا الحالي اخذ مجال النشاط البدني المكيف شكلا جديدا و خصوصا في المراكز البيداغوجية ، حيث يعتمد المربون أساسا على عنصر الترويح و الترفيه و ذلك من خلال التركيز على الألعاب الصغيرة في بناء الحصص ، فتبعث هذه الأخيرة في نفوس التلاميذ الحيوية و النشاط ، و تدفعهم إلى بذل كل ما لديهم من طاقة مخزنة ، و لقد قام العلماء المختصون بدراسة ظاهرة اللعب و النشاط عند الطفل و أكدوا على انه وسيلة سليمة لتشكيل شخصيته و بناء جسمه و عقله ، إضافة إلى ذلك يعتبر حلقة أساسية لاندماج الطفل في مجتمعه بصفة عامة و مع رفاقه في الحي و المركز بصفة خاصة ، كما أكدوا أيضا أن الإعداد الجيد للطفل و حتى المعاق ذهنيا أو حركيا و بالأخص في مرحلة (9- 12 سنة) يرتكز على تطوير و تنمية القدرات البدنية و الحركية و ذلك راجع إلى التطورات و التحولات المرفولوجية و الوظيفية و العقلية التي تطرأ على الطفل في هذه المرحلة ، لهذا وجب على المربي إنجاز الحصص مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الصغيرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية القدرات الحركية كالمرونة و التوازن و الرشاقة و القوة ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية :

- هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة له أثر ايجابي في تنمية بعض القدرات الحركية (مرونة ،

سرعة ، قوة ، التوازن) لدى الطفل المعاق ذهنيا ؟

3- فرضيات البحث :

تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية و من القراءات و الدراسات و الأبحاث التي دارت في سيكولوجية الأطفال غير العاديين و طرق تعلمهم و من مدارس علم النفس الرياضي و الترويح للخصائص .

وكذلك من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها وهي كالتالي :

➤ اقتراح برنامج بدني رياضي مكون من الألعاب المصغرة يؤثر ايجابيا على تحسين المهارات الحركية

الأساسية (القوة ، السرعة ، التوازن ، المرونة) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا (9-12

سنة) في المراكز الطبية البيداغوجية.

3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى:

معرفة اثر الالعب المصغرة في تحسين المهارات الحركية الاساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح 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 ما يلي :

- الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء الحركة .

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

- تنمية المهارات الحركية غير الانتقالية , كالتوازن , الامتداد , الانثناء ,.... الخ .

5- . التعريف بمصطلحات البحث :

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ

أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض أهمها:

- . **التخلف العقلي**: إن الطالبان في مجال التخلف العقلي يواجهان مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون والعاملون في الميدان, واستخدامهم المصطلح الواحد بمعاني مختلفة , فقد استخدم الباحثون الإنجليز والأمريكان مصطلحات من قبل, بدون عقل, صغر العقل, نقصان العقل, وفي أواخر الخمسينات تخلو عن هذه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي. أما الباحثون العرب فقد استخدموا مصطلحات كثيرة منها القصور العقلي, النقص العقلي, الضعف العقلي, التأخر العقلي, الشذوذ العقلي, والإعاقة العقلية. ويرجع هذا التعدد في المصطلحات إلى ظروف ترجمة المصطلحات الإنجليزية فبعض الباحثين ترجمها ترجمة حرفية, والبعض الأخر ترجمها حسب مضمونها واختلفوا في تحديد هذا المضمون (السيد عبيد ,2000,ص16)

هناك تعريف مختلفة للتخلف العقلي نذكر منها:

تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي: ((هو ضعف عام وشذوذ في الوظائف العقلية, تلك التي تظهر في أثناء مراحل النمو ويصاحبها عجز في التعلم والتكيف الاجتماعي للمريض أو في النضج أو في كليهما)). (كمال ابراهيم، 1996، ص19)

التعريف الإجرائي: 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 سلبا على الأداء الحركي والتربوي للطفل .

● المعوق :

من خلال الإطلاع على المراجع والأبحاث التي تهتم بالإعاقة اتضح لنا أن هناك تعريفات متعددة للمعوق التي من الممكن أن تختلف في الصياغة والشكل ولكنها تتفق في جوهرها ومضمونها, نذكر منها ما يلي:

تعريف منظمة العمل الدولية : " المعوق هو الطفل أو الشخص الذي يختلف عن الآخرين

(العاديين) في قدراته العقلية وإمكانياته الجسدية , مما يجعله بحاجة دائمة لمساعدة الآخرين حتى يستطيع إنجاز حاجاته الشخصية وشؤونه العامة الضرورية والأساسية " . (نصر الله، 1999، ص16)

● النشاط البدني الرياضي المكيف :

تعريف ستور(stor) : نعني به كل الحركات والتمارين وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية, النفسية, العقلية, وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى(A.stor:U.C.L:ET .1993.p10)

Outer

- **التعريف الإجرائي :** 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 .

● **الالعب المصغرة :**

." هي عبارة عن الالعب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها "

(انور الخولي ، 1994، ص171)

التعريف الاجرائي : هي عبارة عن مجموعة من ألعاب الجري والرشاقة والمرونة والقوة وتتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقاة ادواتها وسهولة ممارستها .

الباب الأول

الدراسة النظرية

مقدمة الباب الاول :

لقد تم التطرق في هذا الباب إلى خمسة فصول ، حيث تناول الطالبان الباحثان في الفصل الاول النشاط البدني المكيف اسسه واهم مكوناته ، اما الفصل الثاني الألعاب المصغرة والفصل الثالث تعليم الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا ليليه الفصل الرابع الذي تناول أهم الدراسات المشابهة مستفدين من الاستنتاجات والاقتراحات في انجاز هذا البحث العلمي وفي الاخير تم التطرق إلى أهم الخصائص والمميزات التي تتميز الطفل المعاق ذهنيا .

الفصل الاول

النشاط البدني المكيف

تمهيد :

انه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي المكيف قطع أشواطاً كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطوراً معتبراً ، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب .

وفي وقتنا الحاضر ما فتئ الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والترويح وغيرهم ، يمدوننا بأحدث الطرق والمناهج التربوية ، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعاً لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطوراً مذهلاً في مجال تربية ورعاية المعوقين وبلغت المستويات العالية ، وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال .

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان, واستخدامهم المصطلح الواحد بمعانٍ مختلفة, فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر

واحدًا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعالينا . نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم.(ابراهيم وفرحات، 1998، ص223)

- **تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى (A.stor:U.C.L:ET 1993.p10) Outer.

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

- **محمد عبد الحلیم البواليز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .

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

1-2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية والرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة .

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بالجلترا .

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

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

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية

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

1-3- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن .

وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

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

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

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

- العمل التحسيسى والإعلام الموجه

- للسلطات العمومية

- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين

- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)

- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)

- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)

- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)

- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية (CP - ISRA)

وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر .

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

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

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

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

- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديف
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد . (إبراهيم والسيد فرحات ،1991، ص 47 ، 49 ، ص50).

1-5- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية .

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

- **النشاط الرياضي الترويحي :** هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .
- يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصي (إبراهيم رحمة ،1988، ص09)

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة , إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس , والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عبد الفتاح رملي وإبراهيم شحاته ،1991،ص79)

كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر , الرغبة في اكتساب الخبرة , التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة , وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصداقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلته التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان عبد المجيد ،1997،ص111،112)

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي :

- أ- **الألعاب الصغيرة الترويحية** : هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري ، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .
- ب- **الألعاب الرياضية الكبيرة** : وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية ، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام .
- ج- **الرياضات المائية** : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة ، كرة الماء ، أو التجديف ، اليخوت والزوارق ، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا .

● النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير

مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء (محمد خطاب، 1965، ص64-65-66)

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل .

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكماً في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة (Roi Randain .1993.p5-65)

● **النشاط الرياضي التنافسي** : ويسمى أيضاً بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

1-6- أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفوس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً .

● **الأهمية البيولوجية** :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة .

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (لظفي بركات احمد، 1984، ص61)

● الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي. فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوربا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا. وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي، كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص

المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور، كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق .

● . الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هـؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين :

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجشطالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس – الشم – التذوق – النظر السمع في التنمية البشرية . وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الجشطالتية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.(حزام محمد رضا القزويني ، 1978، ص20)

● . الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية ، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع (محمد نجيب توفيق ، 1967، ص560).

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية

● الأهمية التربوية :

بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين** : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كتنشيط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .
- **تقوية الذاكرة** : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء

تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .

- **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .
- **اكتساب القيم :** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية .

● الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة التروييح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في التروييح : (تلفزيون، موسيقى، سينما رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تضيعة وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (A . Domart & al . 1986.. P : 589)

1-7- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم التروييح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

● . نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة .(عادل خطاب، ص65-57)

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها (Serae moyenca , 1982 , P : 163)

● نظرية الإعداد للحياة :

يرى كارل جروس " Karl Gros " الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز " R . Mills . "يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها

لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضم نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

● نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان.(كمال درويش و أنور الخولي، 1990، ص227)

● نظرية الترويح :

يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .
والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها

(F . Balle & al , 1975 , P : 221).

● نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

● نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه .

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية (Marie –Chorlotte Busch .1975 , P29)
وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

➤ الوسط الاجتماعي :

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

يرى "دومازودين" ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما الا قليلا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمتت السينما (Dumazadier 1982 , P : 26) . د جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات . وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن "Luschen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما

Norber sillamy 1978 , Art « Loisirs » , P : 168 .

➤ المستوى الاقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه .

يبدوا من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية.

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالمخرج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية .

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال.(حسن الساعي، 1980، ص318)

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك .

➤ السن :

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

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

أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكا ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما(roymond.tomas :1983.p71-72)

➤ الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية والعاب المطاردة .

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون

كما أوضحت دراسة اليزايث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية .

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير .

➤ درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات في مجال الترويج أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي ، ثانوي ، جامعي ...) .

وان الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة .

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفيات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد .

➤ الجانب التشريعي :

بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصا في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للخواص، مما يشكل عائقا في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

خلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل مفهوم النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالمعاقين ، وقد أجرينا محاولة لشرح النشاط البدني الرياضي المكيف من كافة جوانبه وإظهار الدراسات التربوية والسوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته .

الفصل الثاني

الالعب المصغرة

تمهيد :

لقد خصصنا هذا الفصل للقيام بتعريف اللعب و وفوائد اللعب والوظائف المتعددة له العوامل المؤثرة فيه ، ليليه الالعب المصغرة بدايتا بتعريفها و خصائصها و علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات الحركية وكذلك مبادئ اختيارها وكيفية تنظيمها وطرق اختيارها لتكون مناسبة لدى عينة الطفل بصفة عامة .

2-1-1- اللعب:

2-1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص03)

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوي، 1983، ص09)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (3)(B .R .ALbermons.1981, p43) أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد. (Oliver camulle, 1973, p31)

2-1-2- فوائد اللعب:

لعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.

- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في العاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل حوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.(عدنان عرفان مصلح ،1995،ص4)

2-1-3- وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقبي ،ص119-

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي .

2-1-4- العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب . الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن

لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل ، فنجد

أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل .(نوار رشيد وكمال عثمان ،1992،ص112-113)

2-2- الألعاب الصغيرة

2-2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

" هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم

بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (انور الخولي، 1994، ص171)

" مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة

والعب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة" (عطيات ممد الخطاب، 1990، ص63)

. وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . " (وديع فرج الدين ، ص294-293)

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"⁽⁴⁾

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار، ص135، 136)

2-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (Eric ., 1981 , p28)
(bottym

2-2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .

2-2-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات الحركية :

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (قري عبد الغاني وآخرون ،2004، ص41) كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأمطاطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجليلي وآخرون ،1997، ص37).

2-2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

. فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

. أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف

قابليتهم البدنية والحركية.

. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل

إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

- . مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .
- . عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.

- . العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .
- . مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ. (قاسم المندلاوي وآخرون ، 1990، ص172-173)

2-2-6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- . تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص

للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى .

2-2-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

2-2-7- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.

خلاصة :

وأهم ما نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه في هذا الفصل حول الالعب الصغيرة عند الأطفال بصفة عامة ، يتمثل أساساً في فائدتها الكبيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية الضرورية لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية المادية والمعنوية لدى الأطفال المتخلفين عقلياً، وتربيتهم ورعايتهم ، وفي تكوين شخصيتهم تكوناً متكاملًا بالإضافة إلى التخفيف من معاناتهم لسبب العجز الجسمي والعقلي وتعليمهم الاشتراك بفعالية في الألعاب الرياضية من خلال برنامج رياضي مكيف حسب إمكانياتهم وقدراتهم

الفصل الثالث

الصفات البدنية

لدى المعاق ذهنيا

تمهيد:

تسهم النشاط الحركي المكيف بدرجة كبيرة 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 ومحبب إلى النفس .

3-1-1- مراحل التعلم الحركي :

3-1-1-1- 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 محجوب بأن تعلم الحركة جديدة وإدراكها وتشبيتها هو الأساس للتعلم الحركي . (وجيه محجوب، 1989، ص15)

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 تم 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 " . (كورنت مانيل،ص119)

3-1-2- 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 إعاقه الحركة .. ،ويتفق مع ما أشار إليه من بيسطويسي احمد بسطويسي " إن ما يميز هذه المرحلة قلة الأخطاء الحركية ، وخلق التكتيك الرياضي من تلك الأخطاء الرئيسية .وبالتالي فتلك المرحلة أهم ما يميزها هو تحقيق أغراض الحركة بأقل أخطاء ممكنة " . (احمد بسطويسي ،1984،ص47)

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.

3-1-3- 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 ماينيل 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 وإدراك كامل..، وعلى هذا تعتمد هذه المرحلة على إتباع البرامج الهادفة والغرضية والتي تعتمد على الأسس العلمية من تدرج وتنوع وتقويم والتي يلعب فيها أسلوب التعزيز دورا مهما بالنسبة للأطفال المعوقين نومن خلال ذلك فان هذه المرحلة يصل الرياض 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 .

3-2- طرائق تعليم المهارات الحركية للمتخلفين عقليا :

انطلاقا من تعريف التخلف الذهني على أنه بطيء ء في عملية النمو، فان هذا يؤدي إلى القول بان الطفل المتخلف ذهنيا بصفة عامة ، مثله مثل الشخص العادي ، فهو يتعلم ويكتسب المهارات والخبرات لكن هذا الاكتساب يكون تدريجيا ، ويتطلب وقتا اكبر فما يتعلمه أو يتدرب عليه الطفل العادي في سنه يتعلمه أو يتدرب عليه المصاب بتخلف عقلي في سنتين أكثر ، وتطوير المهارات الحركية لدى فئة المتخلفين عقليا نجد مايلي:

● 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 فان هذا الأسلوب يستخدم في عمليات التدريب على المهارات المعقدة التي تحتاج إلى خطوات متتابعة لإنجازها وتكون أكثرها في الأعمال المتعلقة بالتصديق والقص ، والتلوين وغيرها من المهارات الأخرى

● طريقة تشكيل السلوك :

ويعتبر هذا الأسلوب هو الآخر من الأساليب الفعالة في عملية تعليم مهمات ومهارات جديدة ويعتمد في اصله على التعزيز، وهذا عن طريق تعزيز الاستجابات التي تقترب من السلوك النهائي المراد الوصول إليه ، أي انه يشتمل على الاقتراب خطوة فخطوة من السلوك المطلوب ، وذلك من خلال مساعدة المتعلم على الانتقال على نحو متابعي من السلوك الذي يستطيع القيام به حاليا (السلوك المدخلي) الي السلوك الذي يتوخى تحقيقه (السلوك النهائي) . (محمد الخطيب ،1993،ص43)

ومنه فان أسلوب تشكيل السلوك هو ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي ، وهو بهذا المعنى يتطلب اتباع الخطوات التالية :

- تحديد السلوك النهائي : ويقصد بذلك تحديد الهدف النهائي المرغوب فيه من قبل المتعلم.

- تحديد السلوك المدخلي للمتعلم : ويقصد بذلك تحديد مستوى الأداء الحالي للمتعلم وذلك من خلال قياس مستوى الأداء الحالي أو ملاحظة سلوك الطفل الحالي قبل بداية التعلم ، وذلك من اجل تحديد نقطة البداية في تعليم الطفل للمهمة .

- تحديد المعزز القوي والمناسب : ويقصد بذلك أن يعمل المعلم على اختيار المعزز القوي والمناسب والذي يعمل على تعديل السلوك المدخلي ويعمل على تكراره وإثارة دافعيه المتعلم إلى أقصى حد ممكن لتحقيق السلوك النهائي .

تعزيز السلوك المدخلي حتى يحدث بشكل متكرر.

- تعزيز السلوك ك الذي يقترب تدريجيا من السلوك النهائي ، حيث يعزز المعلم الخطوات المتتابعة لتعلم المهمة أو المهارة الواحدة تلوى الأخرى حتى يتم تحقيق الأثر المتوخى منه. اي تحدد نقطة البداية (المهمة الفرعية الأولى) ثم تحدد المهمات الفرعية الموالية حتى يتم تحقيق السلوك النهائي.(فاروق الروسان ،2001،ص115) فهو إذن يعمل على تجزئة المهمة التعليمية إلى خطوات متتابعة ليسهل تعلمها حيث لا ينتقل المتعلم من خطوة إلى أخرى إلا بعد اتقان الخطوة السابقة .

وبهذا المعنى فان المربي المختص في مجال التكفل بالاطفال المتخلفين عقليا يترتب عليه تحديد الاهداف التعليمية وكتابتها ، أي تحديد الخطوات الفرعية أو المهارات الفرعية المتقاة حتى يتم تحقيق السلوك النهائي وهو بالتالي يقوم بعملية وصف تفصيلي للمهمات التعليمية الفرعية و أشكال اسلوك المترابطة والمتابعة لتحقيق السلوك النهائي ، ويمكن استخدام هذا الأسلوب مع المتخلفين عقليا أثناء عملية تدريبهم على المهارات الحركية وخاصة الصعبة منها والمعقدة والتي تدعو إلى الملل ، لذا فإنها تحتاج إلى عملية تعزيز متواصلة لكل خطوة ناجحة من المهمة .

● طريقة تسلسل المهمات:

تعد طريقة تسلسل المهمات أسلوبا مكملا لطريقة تشكيل السلوك ، ولكن يبدو الفرق واضحا بين كل من الطريقتين حيث أن طريقة تشكيل السلوك تتعامل مع سلوك واحد يمكن تحليله إلى عدد من المهمات الفرعية في حين تتعامل طريقة تسلسل المهمات مع عدد من الحلقات أو المهمات التي تكون في الأخير عند ترابطها مهمة واحدة كلية . وتعرف هذه الطريقة بأنها (ذلك الأسلوب الذي يعمل على ربط عددا من أشكال السلوك المتتابعة (الاستجابة) معا رقم تعزيز السلوك النهائي). واهم ما يميز هذه الطريقة كأسلوب تعليمي نجد مايلي :

- تستخدم هذا الطريقة في بناء أشكال جديدة من السلوك.

- تتضمن هذه الطريقة ربط عدد من الاستجابات في سلسلة واحدة تدعى السلوك العام .

- تتضمن هذه الطريقة عددا من الحلقات إذ تعد كل حلقة مفتاحا للحلقة اللاحقة .

- ولاستخدام هذه الطريقة لا بد من اتباع الخطوات الإجراءات التالية :
- تحديد الهدف النهائي أو السلوك النهائي لاستخدام هذا الأسلوب .
 - تحليل الهدف النهائي إلى عدد من أشكال السلوك المتسلسلة و المترابطة معا في سلسلة تسمى سلسلة الاستجابات المترابطة معا في حلقات .
 - تعزيز السلوك النهائي أو الاستجابة النهائية .
 - صعوبة الانتقال من استجابة إلى أخرى في سلسلة الاستجابات دون النجاح في الحلقة السابقة.

● طريقة التعزيز:

تعتبر طريقة التعزيز من الأساليب الفعالة في عملية التعلم الحركي من مهارات وحركات رياضية وغالبا ما يتم استخدامه في الأسرة والمدرسة من اجل تقويم العلاقة بين المثير والاستجابات. والتعزيز يعني تكرار ظهور الاستجابة حين تتبع مباشرة بنتائج أو احداث سارة وتؤدي في الغالب إلى تقوية ظهورها ولذا فانه يمكن اعتبار المعزز بأنه الحدث اللاحق الذي يزيد من احتمالية تكرار ظهور استجابة مرغوب فيها أو العمل على إخفاء لسلوكات الغير مرغوب فيها . وعلى ذلك فان التعزيز الإيجابي يهدف إلى تقوية أو تقليل أشكال السلوك وبناء أشكال جديدة من السلوك وتعزيزها مما يؤدي إلى زيادة أو تناقص احتمال حدوثه في المستقبل في مواقف مشابهة.

وتستخدم هذا الطريقة مع الأشخاص العاديين وغير العاديين على حد سواء ، فالطفل المتخلف عقليا يحتاج دائما إلى عملية لتعزز للقيام بسلوكات مرغوبة وإنجاز المهمات المطلوبة منه فهو حين يتعرف على الألوان مثلا ويتلقى تعززا أو ثوابا على هذا الإنجاز (بإعطائه الحلوى مثلا) فان هذا يدفعه إلى التركيز أكثر وإلى تكرار هذا السلوك مرة أخرى ، ويختلف نوع المعززات حسب طبيعة الموقف وحسب مراحل العمر المختلفة فيمكن أن يكون معزز ما فعال في موقف معين وغير فعال في موقف آخر كما يمكن أن يؤدي مفعوله كمكافأة في مرحلة عمرية معينة دون أخرى حسب الحاجات والدوافع لدى الفرد في كل مرحلة ومنه فإنه يمكن تقسيم المعززات إلى الأنواع التالية :

✓ المعززات الأولية أو غير الاشرطية:

وهذه المعززات غير متعلمة وهي مشيرات تعمل على تعزيز الطفل بسبب أهميتها البيولوجية مثل الطعام المشروبات ، الهواء ، الدفء ، حيث أن هذه المعززات ليست بحاجة إلى عملية أشرطية لتعمل كمعززات لكنها عند الحاجة إليها تحل تلقائيا بمثابة معززات . وإذا استخدمت هذه المعززات في برامج تعليم الاطفال المتخلفين عقليا يجب اخذ بعين الاعتبار الملاحظات الآتية:

- مراعاة حالة المصاب الصحية والجسمية.

- مرعاة حالة الإشباع أو الحرمان لدى المصاب .

- مرعاة اعتبار المعززات الأولية معززا ذا فعالية لدى بعض المصابين ولكنها ليست كذلك لدى البعض الأخر

ومنه فان من الواجب على المربين والأولياء الأخذ بالاعتبار النقاط السابقة الذكر عند استخدام المعززات الأولية حتى لا تؤدي إلى نتائج عكسية أو خطيرة مضرّة بالطفل المصاب .

✓ المعززات الثانوية أو الشرطية :

وهي معززات متعلمة أي أنها تكون عبارة عن مشيرات لا اثر لها على السلوك ثم تقترن بمشيرات تعزيزية لتكتسب خاصية التعزيز ويمكن تصنيفها إلى:

- معززات اجتماعية قد تكون لفظية كالثناء وقد تكون غير لفظية كالانتباه ، الابتسام، المصافحة تعبيرات الوجه ، حركة الرأس .

- معززات مادية ، كالألعاب ، المجاملات ، الألوان.

- معززات نشاطية كالرحلات والزيارات .

- معززات رمزية ، كالنقود مثلا فالطفل يستطيع استبدالها بأشياء أخرى يرغب فيها (شراء الحلوى ، الألعاب

- ولكن عند استخدام التعزيز لتثبيت السلوك المرغوب فيه لا بد من مراعاة النقاط التالية :
- التقديم المنسق للمؤثرات الموقفية التي تتحكم في أنماط الاستجابات المرغوبة في الانتباه للمعلم
 - اختيار التعزيزات الفعالة التي تناسب طبيعة كل طفل دون الاعتقاد بان كثيرا معينا كالممدح يمكن أن يكون ناجحا بصفة عامة مع جميع الأطفال .
 - تقديم التعزيزات الفورية بعد حدوث سلوك مباشرة دون إبطاء أو تأخير .
 - اختيار الأنشطة المشوقة للأطفال واستخدامها كمعززات للسلوك الذي نريده، والذي لا يميل الطفل لادائه إلى نادرا .
 - تقييم التعزيز حتى وان كان هناك تحسن طفيف وتجنب التطلع إلى التحسن الكلي قبل التعزيز .(السيد سليمان عبد الرحمن، 1999، ص197)
- هذا عن استخدام التعزيز لتثبيت السلوك المرغوب فيه ، أما عن استخدام التعزيز لتقليل السلوك الغير مرغوب فيه ، فانه يتم وفق مايلي :
- التعزيز التفاضلي لسلوك آخر والذي يعتمد على محو السلوك الغير مرغوب فيه وتعزيز السلوكات الأخرى المرغوب فيها ، ويتطلب استخدام الخطوات التالية:
 - تحديد السلوك المراد تقليله إجرائيا.
 - تحديد الفترة الزمنية التي يجب على الشخص الامتناع عن تأدية السلوك المستهدف خلالها.
 - قياس السلوك المستهدف أثناء تلك الفترة بشكل متواصل .
 - تعزيز الشخص في حالة امتناعه عن تأدية السلوك المستهدف في الفترة التي تم تحديدها .
 - التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك:

ويلاحظ هنا أن هذا التعزيز (النوع الأخير) يشبه في خطواته إلى خطوات طريقة تشكيل السلوك ، غير أن الأول يهدف إلى التقليل من السلوك واضعافه تدريجيا اما الثاني فيهدف إلى تقوية السلوك والزيادة فيه .

وعند عملية تحديد المعززات اللازمة يمكن أن نلجا إلى سؤال الطفل عن الأشياء التي يحتاجها ويرغب فيها ، وهذه الأشياء هي التي نستخدمها كمعززات ، كما يمكن أن نسال المقربين منه عن الأشياء التي يحبها وهذا المعرفة ميوله وخصائصه ، كما يمكن تحديد النشاطات المحببة للطفل من خلال ملاحظته ومن ثم استخدام تلك النشاطات لتعزز النشاطات الغير محببة إليه والمراد تقويتها ، كالخروج للعب بعد الانتهاء من صنع كرسي مثلا ، أو تناول الحلوى بعد أداء المهمة بشكل جيد .

● طريقة النمذجة :

تعد طريقة النمذجة والتي تسمى التعلم عن طريق التقليد أو الملاحظة من الأساليب المعروفة منذ زمن بعيد في تعليم المهارات وإكساب مجموعة من الخبرات للأفراد وخاصة في المواقف الجديدة . ويعد باندورا (Bandura 1977) من أوائل الذين ركزوا على نظرية التعلم عن طريق التقليد ، وفيها يتم التعليم كتغيير في الأداء نتيجة لملاحظة سلوك الآخرين وتقليدهم . لذا ظهرت مصطلحات تعبر عن هذا النوع من التعلم مثل : التعلم بالملاحظة أو التعلم بالتقليد أو التعلم بأسلوب النمذجة . وتستخدم أساليب التقليد عندما يقوم المعلم باداء مهارة معينة أمام الطفل ، ويتوقع منه تقليده في أداؤها ويمكن أن يتعلم الطفل التقليد عن طريق سلسلة من المهام والخطوات ، وبمجرد إن يصبح الطفل قادرا على التقليد فان ذلك يمكنه من التدرب على بعض المهارات عن طريق ملاحظة شخص آخر يؤدي هذه المهارات سواء كانت بصرية أو لفظية أو حركية .

وهذا يعني عرض المهمة أمام الطفل حتى يتمكن من تقليدها ومن ثم يعمل المرابي على تثبيت هذا التعلم عن طريق التعزيز. ومن خصائص المتخلفين عقليا أنهم يستطيعون تقليد الآخرين في كثير من الحركات ويكتسبون بذلك بعض المهارات والعادات المختلفة.

وتستخدم هذه الطريقة في تطوير المهارات الحركية اليومية والتدريب على الرسم والأشغال الفنية، وفي التدريب المهني، عندما يعطي الطفل نموذجا للعملية (مهمة) المطلوب تعلمها، ويطلب منه تقليد المدرب أو المربي أو محاكاة زميل له يحسن أداء مثل هذا النموذج.

ويمكن أن تتخذ النمذجة أشكالا مختلفة وعديدة منها : (فاروق الروسان ،2001،ص115)

. النمذجة الحية: وتتم بتقليد نموذج واقعي يحدث أمام المتعلم.

. النمذجة المصورة: مثل النماذج المصورة في الأفلام والبرامج التلفزيونية.

. النمذجة غير المقصودة: وهي المشاركة مع الآخرين وتقليدهم في القيام بنشاطات أو مهام قد لا يهتم الفرد بأدائها لكنه يفعلها.

. النمذجة المقصودة : وهي تقليد النموذج عن رغبة وتصميم مسبق، وذلك بهدف اكتساب ألوان جديدة من المهارات والعادات.

ومنه فإن النمذجة يمكن أن تتخذ عدة أشكال، مما يستدعي وجود إجراءات لا بد من توفرها حتى تتحقق القاعدة الفاعلية لهذا الأسلوب وهذه الإجراءات تتمثل في:

- توفير السلوك النموذج المرغوب فيه.

- توفير النموذج الذي يحضى بمكانة وقيمة لدى المتعلمين.

- التعزيز والمكافأة للمتعلم في حالة التقليد الجيد للنموذج المقترح.

- ضرورة توفر الرغبة والقدرة على أداء المهمة المراد تقليدها.

ولهذا فإنه يمكن في ضوء الإطلاع على نظرية التعلم بالملاحظة استخلاص بعض التطبيقات التربوية في مجال تعليم وتدريب المتخلفين ذهنيا، على اعتبارهم أكثر الفئات استفادة من اسلوب التقليد أو النمذجة والتي يمكن تلخيصها في ما يلي :

- أن يراعي المربي اختيار الأطفال الذين يصدرون سلوكا مرغوبا كنموذج يقتدي به الآخرون.
- أن يكون المربي يقضا عند استخدام أسلوب التجاهل لكف السلوك غير المرغوب فيه لاحتمال أن يعتقد الآخرون أنه السلوك المرغوب فيعملون على تقليده.
- يجب أن يراعي المربون سلوكهم أنفسهم، فلا يأتون بأفعال خاطئة لا تؤدي إلى تعلم المهارات أو السلوك المطلوب.

* طريقة التوجيه والإرشاد :

إن ضبط السلوك للأطفال المتخلفين عقليا يتطلب قيام المربي أو الأخصائي بإيضاح قواعد السلوك المناسب والمقبول لهم ، و تهيئة الفرص اللازمة للامتثال للتعليمات وعدم مخالفتها، وعلى اية حال من الضروري قيام المربي بمكافأة الأطفال عندما يحترمون التعليمات وينظمون سلوكهم وفقا لها. (خليل ميخائيل عوض ، ص169)

ويساعد الإرشاد في سرعة ودقة تعلم المصاب، فإرشاد الطفل إلى الطريق الصواب فيه إقتصاد لوقته وجهده، حيث يتعلم الإستجابات الصحيحة من أول محاولة بدلا من تعلم الحركات الخاطئة ثم يبذل بعد ذلك جهدا مضاعفا 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 يتبغى أن يحدد المربي معدل السرعة المعقولة الذي ينبغي وصول المتعلم إليه، وكذلك فإن إحاطة المتعلم علما بأخطائه وبتقدمه أي معرفة نتائج جهده تساعد على حسن التعلم، فالإحساس بالنجاح يقود إلى النجاح والطموح. ومعرفة الخطأ تساعد على تجنبه.

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 :

- الحث اللفظي :ويقصد به تقديم المساعدة اللفظية التي تعمل على تحقيق الأسلوب المطلوب تعلمه، كما تذكر المتعلم بما يجب عليه القيام به، كأن يقول المرابي: س: ابدأ بالمهارة. س: افعل كذا...

- الحث الإنمائي: ويقصد به تقديم مساعدة إيجابية للمتعلم التي تعمل على تحقيق السلوك المطلوب تعلمه، كأن ينظر المرابي على الشيء المراد تعلمه بعينه، ويشير إليه عن بعد.

- الحث الجسمي: ويقصد به تقديم مساعدة جسمية للمتعلم التي تعمل على تحقيق السلوك المطلوب تعلمه.

ومنه فإن التوجيه يكون إما يدويا أو لفظيا، ويقصد بالتوجيه اليدوي تلك المساعدة البدنية التي يقدمها المرابي لمساعدة الطفل، على أداء المهارة المطلوبة ويستخدم المرابي بعض المهارات الحركية عندما يمسك يد الطفل مثلا ويوجه حركاته بطريقة تمكنه من أداء العمل المطلوب منه، ويعد هذا الأسلوب أسلوب جيد لتعليم الأطفال، ويجب استخدامه كلما كان ذلك ممكنا خاصة عند تعلم المصاب لمهارة جديدة.

وفي نفس الوقت الذي يقوم فيه المعلم بتوجيه حركات الطفل يدويا يجب عليه توجيهها لفظيا وذلك عن طريق إعطاء الطفل المصاب بعض التعليمات اللفظية الخاصة، بالطريقة التي تؤدي بها المهارة المطلوبة على نحو سليم.ومن الضروري الإشارة إلى أنه من المناسب استخدام أسلوب تقليل المساعدة التدريجي حتى لا يعتمد الطفل على المرابي بعد تعليمه المهارة او بعد تحقيقه السلوك النهائي.

والمقصود بتقليل المساعدة التدريجي، ذلك الأسلوب الذي يتضمن تقليل تقديم المساعدات اللفظية أو الإيحائية، أو الجسمية للطفل كي يعتمد على نفسه في أداء المهارة التعليمية، بمعنى أن المرابي يعمل على تقليل تقديم المثيرات التمييزية التي كانت تعمل على مساعدة المتعلم على القيام بالمهمة التعليمية.

أي أن المرابي يعمل على التقليل من الحث الجسمي، إذ يقوم باستخدام عدد أقل من الكلمات والإشارات والإيماءات وأشكال المساعدة الجسمية و بالتدرج حتى يؤدي الطفل المهمة التعليمية دون حث لفظي وإيحائي أو جسمي.

3-3- النظريات المرتبطة بتعليم المهارات الحركية :

تعتبر المداخل النظرية لتعليم المهارات الحركية في مجال تأهيل المعوقين عامة والمتخلفين عقليا خاصة أصول نظرية لبحثنا، لأنها تمثل محاولات علمية جادة لبناء نظري متكامل يعتمد على معرفة علمية متطورة تستند إليها الباحث في الاعداد والتحضير والتنظيم ، ، فتعدد المداخل والنظريات واحتكاكها معا، يثري الدراسة النظرية ويرفع مستويات الأداء ويزيد من معدلات إجراء البحوث لمعرفة أوجه التشابه والتداخل بين النظريات وجدوى كل منها وقيمتها العلاجية في المجالات المختلفة، حيث يحاول أخصائي النشاط البدني الرياضي المكيف أن يحقق أهدافه وغاياته المنشودة من خلال الاستفادة من هذه النظريات و التزامه بأساليب المنهج العلمي في الممارسة، هذا الأسلوب الذي يعتمد أساسا على المعرفة العلمية التي تمثل الإطار النظري الموجه للممارسة والذي يقوم الأخصائي بتوظيف هذا الإطار النظري كأساس للتعامل مع موضوعات الخدمة الاجتماعية والتربوية المقدمة لهذه الفئة .

فالمداخل النظرية تشير إلى البناء الفكري الذي نستخدمه لمساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة ، لإنجاز مهامهم وكذلك في عملية التخطيط والتدخل والتقوم، بمعنى أن أهمية المداخل النظرية تمكن في مساعدة الأخصائي في المواقف المختلفة لممارسة الأنشطة المبرمجة ، فكل مدخل من مداخل الممارسة يستخدم مجموعة من الوسائل التي يمكن استخدامها لتحقيق التكيف الاجتماعي للوصول إلى مستوى أفضل من الخدمات للمعوقين، ونشير هنا بأن هذه المداخل النظرية مستخدمة في مجال الإعاقة عامة بما في ذلك المتخلفين عقليا أي أن الخدمة الاجتماعية تستخدم هذه المداخل والنظريات في تعاملها مع هذه الفئة في المراكز الخاصة (سيد فهمي، 1998، ص227)

ولذلك سنعرض مجموعة من المداخل النظرية التي ارتبطت بالدراسة والتي يمكن للأخصائي الرياضي في مجال راضة المعاقين الاستفادة منها في عملية التأهيل والتدريب بإسقاطها على فئة المتخلفين عقليا والتي يمكن أن نحدد بعضها فيمايلي :

➤ نظرية التعديل السلوك :

تستخدم الأخصائي مبدأ تعديل السلوك في مجال الإعاقة وذلك لعدة أسباب منها أن ، المنهج السلوكي هدفه هو زيادة قدرة المتخلف عقليا على أداء وظائفه الاجتماعية والقضاء على ما قد يواجهه من

مشكلات تعيق تأهيله ورعايته، حيث يستخدم مدخل تعديل السلوك عدة أساليب علاجية يختلف استعمالها حسب طبيعة الأفراد والمؤسسات الخاصة، كما يقوم التعديل السلوكي على مبادئ اجتماعية لا سيما المحيطين به.

➤ نظرية الدور :

تحاول هذه النظرية تفهم السلوك الإنساني بالصورة المعقدة التي يكون عليها، حيث تساعد الأخصائي على التحديد والتخطيط وتنفيذ الخطة ومتابعتها وتقويمها، بمعنى أن نظرية الدور لها قيمتها بالنسبة للأخصائي الاجتماعي من زاويتين الأولى، أنها تقدم له المحددات الاجتماعية للأنماط السلوكية للمتخلفين عقليا وتقدم له مجموعة المفاهيم والمصطلحات التي تساعده في تحليل ألوان السلوك الإجتماعي لهؤلاء ومن هذا المنطلق يستطيع أن يتوقع سلوكهم في المواقف المختلفة، ومن جهة أخرى، فإن مفهوم الدور يستخدم في تحليل سلوك الأخصائي نفسه أثناء قيامه بعمله مع المعوق، مما يجعله قادرا على استيعاب أدواره مع المتخلفين عقليا وهذا يساعده على حل الكثير من المشكلات خلال عمله وتعامله معهم.

➤ نظرية اللعب :

يعتبر اللعب فرصة للأخصائي لملاحظة الاطفال المتخلفين عقليا ودراستهم كما يعتبر الوسيلة المهمة للتعبير عما في نفوسهم وتدريبهم على ضبط النفس ومتابعة حاجاتهم الانفعالية حيث يستخدم المربي بعض الألعاب الخاصة كوسيلة للكشف عن قدراتهم وحاجاتهم ورغباتهم عن طريق سلوكهم أثناء ممارسة هذه الألعاب وكذلك للكشف عن قدرات واحتياجات عمليات التأهيل والعلاج.

➤ نظرية التفاعل الاجتماعي :

إن الأهمية التي تقدمها هذه النظرية في مجال الإعاقة هو أنها تساعد المربي في فهم سلوك المتخلفين عقليا وتحليل العلاقات التي تحدث بينهم، كما تساعده في فهم الغرض من السلوك لتفسيره وتوجيهه، حيث تجعل المربي قادرا على فهم معاني العلاقات الاجتماعية في مختلف المواقف كما تفيده هذه النظرية في فهم توقعات السلوك والأدوار وإعادة بناء الجماعات حتى يشبع كل معوق احتياجاته وتحقيق أهدافه وبالتالي تحقيق أهداف الجماعات التي ينتمي إليها .

➤ النظرية التأهيلية :

يستخدم المرابي هذه النظرية لصياغة الأهداف العلاجية والتي يمكن دراستها وتشخيصها بدقة من خلال تشخيص الاصابات ومعالجة الجماعات وأعضائها لتحقيق الأهداف العلاجية المختلفة وإشباع احتياجات هؤلاء من خلال البرامج بعد دراسة تلك الحاجات وتشخيصها، كما يستخدم هذا المدخل أيضا لإحداث أنواع من التغيرات في شخصية المعوق والبيئة الاجتماعية المحيطة، حيث يستخدم المرابي وفقا لذلك وسائل مختلفة لتغيير بعض الخصائص في الجماعة لمساعدة المعوقين في تحقيق أهدافهم ومن هذه الوسائل أساليب تعديل السلوك.

و حسب قراءتنا لهذه النظرية انه يمكن الاستفادة منها في برامج اعادة التاهيل ، في المراكز الطبية وفي المراكز الاستشفائية ، إذ يمكنها ان تقدم الكثير من الحلول لممارسة الانشطة الرياضية المكيفة للمعوقين وخاصة في تحقيق الأهداف الوقائية والعلاجية وتنمية المهارات الحركية الاساسية والمهارات الاجتماعية مع فئة المتخلفين عقليا، وهذا ما نود ونسعى لتحقيقه من خلال معالجة هذا الموضوع.

➤ نظرية المجال:

تكمن اهمية استخدام هذه النظرية في مجال رعاية المعوقين عامة والمتخلفين عقليا خاصة ، أنها تقدم مفاتيح لتحليل العمليات التي تحدث في اجتماعات جماعة المعوقين كما يساعد ايضا في النظر لسلوكات المعوقين وعلاقاتهم التفاعلية كأفراد ثم ككيان إجتماعي ، أي تنظر إلى السلوك الإجتماعي نظرة تعترف بالحالة الفردية فإذا حدث تغييراً في الجزء يتبعه تغييراً في كل الأجزاء الأخرى ومن ثم فالبيئة كيان مادي وكل دينامي أي كل متفاعل الأجزاء أو متبادل بين الأفراد في علاقات تفاعلية.

والجماعة في ضوء هذه النظرية، جماعة من الأفراد يتحركون نحو هدف واحد اتفقوا عليه جماعياً وتفيد هذه النظرية في مجال المتخلفين عقليا في تحقيق اندماج اجتماعي وتعويد المعاقين على تحمل المسؤولية واحترام المعايير والعادات الاجتماعية داخل الجماعة التي ينتمي إليها، بمعنى المرابي في مجال المتخلفين عقليا يجب أن يصل هؤلاء إلى جماعة واحدة ذات معايير واحدة ثم يوجه هذه الجماعة للوصول إلى أهدافها.

➤ نظرية التعلم:

من المعلوم أن خصائص المتخلفين عقليا تختلف عن العاديين مما يجعلهم يحتاجون إلى المساعدة بطريقة خاصة، لأنهم غير قادرين على إكتساب بعض المهارات أو على التعلم الذاتي لذلك لا بد من وجود نوع من البرامج الخاصة لتعليمهم وتدريبهم، ومن بين النظريات التي تدعم عمليات تعلم المتخلفين عقليا هي نظرية السلوك الإجرائي، التي تعتبر من النظريات الهامة في تعليم المتخلفين عقليا حيث حاول سكينر (skinner) الاستفادة من تجاربه لتعليم المتخلفين عقليا، بعض المهارات الخاصة مثل مهارة الإعتماد على النفس ومهارات التكيف مع الحياة اليومية، حيث تفسر هذه النظرية العلاقة بين سلوك الفرد وبين المثيرات البيئية فغالبا ما تكون الاستجابات غير متحكم فيها بما يتلاءم مع المثيرات، عند قيام المتخلف عقليا ببعض المهارات المهنية ومهمة المربي هنا، هو أن يجعل هذه الاستجابات ممكنة للتحكم لتتلاءم مع المثيرات، من خلال التقليل من السلوكات غير مرغوب فيها وزيادة السلوكات المرغوب فيها، أما نظرية التعليم الاجتماعي فهي من النظريات التطبيقية للمتخلفين عقليا، رائد هذه النظرية هو (Julian Rotted) حيث تؤمن هذه النظرية بأن الفرد يتعامل مع البيئة، إما باكتساب السلوك أو الابتعاد عنه وتجنبه وتنص هذه النظرية، أن المربي يتوقع من المتخلف عقليا سلوكا يستطيع القيام به من خلال مهارات خاصة.

اما النظرية السلوكية ورائدها (Clark Hull) تشير أن عملية التعلم تتم من خلال إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والتي لها تأثير على سلوك الانسان، حيث ربطت هذه النظرية بين الحاجات والسلوك لأن دوافع الحاجات تؤدي إلى ممارسة سلوك معين لإشباعها (ابراهيم عياد، 1995، ص22)

ومن خلال ما سبق فإن نظريات التعلم هذه يحتاجها المربي الرياضي في عملية وتعليم تدريب المتخلفين عقليا على المهارات الحركية والاجتماعية والمهارات الفنية في المراكز الطبية البيداغوجية، لأن مبدأ تعليم هذه الفئة يقوم بيدها من خلال تطوير المهارات الحركية الاساسية اليومية ومن ثم التوجه نحو الاعداد المهاري للانشطة الرياضية حسب ميول ورغبة المعوق نفسه. (محمد عبد الكريم، 1998، ص36)

➤ نظريات الإرشاد والنمو المهني:

يرى أصحاب هذه النظريات أن فكرة الإنسان عن العمل تنمو معه تدريجيا من الطفولة إلى الرشد واعتبروا أن النمو المهني عملية مستمرة مع الفرد تخضع لنموه العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي⁽²⁾ بطروفه الأسرية والاجتماعية والثقافية، حيث تفسر هذه النظريات في النمو التدريجي المهني للمتخلفين عقليا من خلال تعلمهم الأنشطة المهنية وتحديد المهن التي سوف يعملون بها واتجاهاتهم وميولهم نحو هذه المهن المختلفة، ويمر النمو المهني عند المتخلفين عقليا حسب رأى علماء هذه النظريات بالمراحل التي يمر بها عند العادين، فهم يمرون حسب نظرية (جيزنبرغ) وزملائه في :

- مرحلة الاختيار التخيلي الذي يستغرق مرحلة الطفولة من خلال مرحلة اللذة حتى السابعة .
- مرحلة الإرضاء من سن 08- 12 سنة ويبدأ تفكير الطفل في الحدس والتخيل والتخمين فيختار المهنة التي يعتقد أنها ممتعة لمن يعمل فيها، فيرغب في عدة مهن من خلال اللعب مثلا ثم تتغير هذه الفكرة في سن الثامنة تقريبا فيختار المهنة التي يعمل فيها النموذج الذي يهتم به في الأسرة أو أي شخص مهم في حياته .
- مرحلة الاختيار المبدئي التي تستغرق مرحلة سنوات المراهقة من سن 12 إلى حوالي 19 سنة والتي تتضمن ثلاث مراحل هي مرحلة الميول ومرحلة القدرات ومرحلة القيم حيث يختار المراهق المهنة التي تتناسب مع قدراته ومستواه الدراسي ثم يتحول مرة أخرى إلى المهنة التي تحقق له مكانة اجتماعية بين أقرانه .
- مرحلة الاختيار الواقعي، فتستغرق مرحلة المراهق المتأخرة وبداية الرشد من سن 19 إلى 24 سنة حيث ترتبط أفكار الشخص المهنية بقدراته وميوله وظروف مجتمعه وإمكانيات العمل فيه فيختار المهنة على أساس واقعي وموضوعي لكن يصعب على هؤلاء المتخلفين عقليا ذلك مما يجعلهم ناقصي الأهلية في الاختيار المهني ويحتاجون إلى مساعدة الآخرين في اختيار الأعمال التي تناسب ميولهم .
- مرحلة التأسيس في هذه المهنة بالتدريب عليها والاشتغال فيها والمحافظة عليها والترقي فيها قدر الإمكان والاستمرار فيها حتى التقاعد (ابراهيم موسى ،1996،ص366)

ومن خلال ما سبق يمكن المرابي الرياضي في المراكز الطبية البيداغوجية الأخذ بهذه النظريات كخلفية معينة تساعد في فهم ومعرفة وتحديد برامج الانشطة الرياضية التي تساعد في التأهيل المهني نأهيل المهني تنطلق من ممارسة مثل هذه الانشطة الرياضية التي تساعد الأخصائيين لمعرفة جوانب النقص والقوة لدى هؤلاء الاطفال للتعامل معهم .

3-4- المهارات الحركية الاساسية:

إن مهارات الحركات الأساسية ، هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ليدرك إمكانياته الحركية ويدرك إمكانيات 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:

❖ 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 .

❖ 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 ، و إن 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، اعتبارا 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. و تقسم الحركات غير الانتقالية إلى قسمين: . الارتكاز أو السند: ويعني سند ثقل الجسم على سطح متماسك مثل أرض الملعب أو مرتبة أو فرشاة ويشمل:

- . سند وارتكاز ثقل الجسم على القدمين، مثل وضع الوقوف.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على المقعده، مثل جلوس التوازن.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على الصدر والبطن، مثل انبطاح رفع الرجلين والذراعين عاليا.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على الظهر، مثل رقود رفع الرجلين عالياً.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على الركبتين، مثل وضع جثو.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على الركبتين واليدين، مثل وضع جثو أفقي.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على اليدين والرأس، مثل وقوف على الرأس.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على اليدين مثل وقوف على اليدين.
- . سند وارتكاز ثقل الجسم على الجانب، مثل انبطاح مائل جانبي.
- . الحركات المحورية :وتشمل الانثناء.الامتداد. اللف.الدوران.

❖ 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 ، التنظيط ، 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 لاهم المهارات الحركات الاساسية وطرق تطويرها كما يلي

❖ 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 تغيرا
 كبيرا قد حدث في مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي ، حيث تضيق قاعدة الارتكاز وتطول الخطوة
 وتصبح أكثر سلاسة وتوافقا وارتخاء ، وتنتصب القامة أكثر من المراحل السابقة لتصل إلى الوضع العمودي
 السليم ، وتحدث مرجحة الذراعين المتوافقة مع حركة الرجلين تلقائيا، وتتقابل القدم مع الأرض بالكعب
 أولا ثم المشط ليصبح المشي في صورته العامة الجديدة أكثر جمالا وإتقانا من المراحل السابقة، ويمكن
 ملاحظة تحسن واضح في أسس الأداء الحركي الديناميكية والزمنية والمكانية (الغني عثمان
 ،1987،ص78)

يعتبر المشي إنجازا حركيا متقدما بالنسبة للطفل ، فهو أحد المنعطفات الأساسية في سلسلة أطوار النمو
 الحركي كما انه يقدم للطفل أكبر الإسهامات لنمو مداركه و معارفه فعن طريق المشي يتمكن الطفل
 من إدراك الأبعاد المختلفة للجوانب المعرفية والوجدانية كما تتاح له فرص جديدة لاكتشاف الأشياء
 (انور الخولي وأسامة كامل راتب ،ص366).

وفي دراسات خاصة بالمشي والجري أجراها (مكلانجان وجاليهيو) Mcclennghan and
 Gallahue1976 وجدوا أن المشي يتطور مبكرا عند الطفل في نهاية السنة الأولى من عمره ويقف

ويمشي . ومهارة المشي تتطور بسرعة حتى السنة السادسة من العمر وفي هذا الوقت يأخذ نمط المشي عند الأطفال نمط الكبار (علي الديري، 1993، ص34)

ولقد أوضح (ويكستدوم) عام (1983) بعض التغيرات الهامة لتطور نمو مهارة المشي بما يفيد انتقال الطفل المشي مع ملامسة جميع أجزاء القدم الأرض إلى مرحلة ملامسة الكعب للأرض أولاً ، ثم تلامس بقية أجزاء القدم الأرض مع ملاحظة نقص درجة انثناء مفصل الفخذ ، وعدم رفع الفخذ والركبة لاعلى ، ويمكن ملاحظة تطور مهارة المشي من خلال تطور أنماط المشي المتنوعة للطفل مثل المشي للخلف أو المشي على أصابع القدمين ، أو المشي مع تنوع حركات الأطراف العليا . ويشير علاوي إلى أن اكتساب الطفل لمهارات المشي والانتقال إلى المكان وكذلك القدرة على التعبير اللغوي يصبحان من أهم العوامل لتوسيع دائرة النشاط الحركي للطفل ، وتزداد بذلك كمية المثريات والعوامل التي تؤثر على الطفل في غضون تفاعله مع بيئته (حسن علاوي ، 1994، ص214)

❖ 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، وتحليل مهارة الجري نجد أنها تتخذ أنماط وموصفات مختلفة خلال نمو الطفل وحتى مرحلة النضوج ، حيث تظهر مهارة الجري بصورة جيدة ومتقنة، وتزيد 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 تثني الذراعين لتصل إلى الزاوية الصحيحة تقريبا ، 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 .

يتميز الجري عن المشي بوجود مرحلة متوسطة بين الارتقاء والهبوط- بداية الخطوط ونهايتها- تعرف بمرحلة الطيران، وتتطور النمو يزداد إتقان الطفل لتلك المهارة وتصبح حركاته انسيابية وهادفة وتتميز بكبر 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. (علاوي، 1998، ص217).

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° . 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.

❖ مهارة الحجل:

الحجل مهارة حركية انتقالية تعتمد على المزاوجة بين الرجلين والذراعين، والحجل يتطلب استخدام نفس القدم لقفد الجسم في الهواء والهبوط والطفل عادة ما يحجم على استخدام هذه المهارات حتى لو تمكن من إنجازها بنجاح، وهو عادة ما يستخدم القدم المفضل في أداء الحجل ونادرا ما يستخدم القدم الأخرى إلى في حاجز قوي كالتحدي.

يستطيع الحجل من ثمانية إلى عشر خطوات متتالية عندما يبلغ عمره خمس سنوات. ويبدو أن الطفل عندما يبلغ عمره خمس سنوات يمتلك العديد من المتطلبات الضرورية مثل التحمل والتوازن والقوة التي تؤهله لأداء مهارة الحجل لمسافة معينة بسرعة معقولة .

❖ 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 .

وكذلك يوضح فردريك Fredrick (1977) أن مهارة الوثب العمودي تتحسن لدى الأطفال الذين تتراوح اعمارهم من 3- 5 سنوات ، وأن الأولاد يتفوقون على البنات.

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 (ماينل كورت ،1987،ص21)،

❖ مهارة الرمي :

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعا 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).

تعتبر مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداما 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 (عبد العلي ،1987،ص86)

ويلاحظ في العالم الثالث أن انتقال الحركة من اليد الرامية لا تكون بدرجة متقنة ولو أن الرمية تتميز بقوتها، ويستطيع الطفل في الفترة من 4- 5 سنوات أن يرمي على هدف كبير على بعد حوالي 2 متر مع ملاحظة موازاة الهدف لارتفاع رأس الطفل وحوالي نهاية تلك المرحلة يتقن الطفل دقة الرمي على هدف يبعد حوالي 5 أمتار . ويرمي الأولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات .

وفي سن الخامسة حتى السادسة يؤدي الطفل في هذه الخطوة للأمام بالقدم الموازية للذراع الرمي مما يؤدي إلى زيادة قوة دفع الثقل ، كما يؤدي حركة لف الجذع.

وتقوم الذراع بالمرجحة للجانب ولأعلى وللخلف بالإضافة إلى ما سبق يلاحظ انتقال ثقل الجسم من قدم لأخرى

❖ مهارة اللقف:

إن مهارة اللقف (الاستلام) من أكثر المهارات الأساسية تمثيلا لحركات التحكم والسيطرة للعضلات الكبيرة ويعتبر المحك العلمي لنجاح مهارة الاستلام لدى الطفل وهو استلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين.

تتطلب مهارة اللقف استخدام اليدين لإيقاف الأداة بعد رميها . وتشابه عناصر اللقف من أعلى واللقف من أسفل ويكون الاختلاف الأساسي في مكان اليدين أثناء اصطدام الأداة باليد ، فاللقف من أسفل يؤدي حينما تكون الأداة المراد لقفها في مستوى أسفل وسط الجسم فتتجه كف اليد بعيدا عن الجسم في اتجاه طيران الأداة . (فريدة ابراهيم ، 1987، ص54)

وتتطور النمو ويزداد تحسن مهارة اللقف ويستطيع الطفل في العام الرابع من التحرك في مختلف الاتجاهات لمحاولة لقف الكرة في أثناء انحرافها نحو الجانبين أو في حالة انخفاضها أو ارتفاعها . (حسن علاوي، ص21-22)

ومن الملاحظ أن مهارة الاستلام تشهد تقدما ملحوظا لطفل الخامسة من العمر وخاصة فيما يتعلق بحركة الذراعين والرجلين حيث يشبهما قليلا ، ويجذبهما نحو الجسم عند استلام الكرة ، كما يلاحظ وجود انثناء

في مفصلي الفخذ والركبة بما يسمح باستلام الكرة بقدر ملائم من التوافق والانسيابية. وعادة الطفل في هذا السن يستطيع استلام الكرات الصغيرة ، كما أنه يؤدي الاستقبال المضمون عندما تمرر الكرة بسرعة منخفضة ومسافة قصيرة .

❖ مهارة الركل :

يعتبر الركل من المهارات الأساسية المهمة لطفل المرحلة الأساسية، ويتشابه الركل مع الضرب في الأسس الميكانيكية، وتحدد نوعية الركل عادة بالمسار المطلوب، وارتفاع الكرة عند ملامسة الرجل، وهي تتطلب ايضاً الدقة في الأداء عند مهارة التصويب.

والمدرس الناجح يستطيع أن يعلم ركل الكرة من خلال الخبرات والوسائل التي يضعها في جزء المحتوى حيث يطرح المدرس الأسئلة التالية بطريقة حل المشكلات.

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم، للأمام، للخلف، للجانب؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم، للأعلى، في مستوى منخفض؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة القدم، إلى ابعد مسافة؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم من وضع الجثو، من وضع الإنبساط المائل الجانبي؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم بمرجحة الرجل خلفاً؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة القدم دون مرجحة؟

. هل تستطيعوا يا أطفال أن تركلوا الكرة بالقدم وتطيوا الحائط؟

وفي النهاية يمكن الإشارة إلى أهمية توفر اللياقة البدنية في تحقيق التعلم الحركي فقد أشار أسامة كامل راتب إلى أن الطفل الذي يتميز بمستوى من اللياقة الحركية سوف يساعده ذلك على اكتساب المهارات الحركية كما أن الطفل الذي يتميز بالضعف والهبوط في مستوى اللياقة البدنية سوف يؤثر سلباً على كفاءته ولياقته الحركية .

بنما أشار كيال إلى انه بالرغم من قدرات الطفل على السيطرة على عملية المشي والقفز والجري والتسلق... تكون قد اكتملت لدى الطفل في هذه السنوات فإننا نجد ما يزال عاجزا على القيام بالأعمال والحركات التي تتطلب منه السيطرة على العضلات التفصيلية (كيال باسمة، 1993، ص34).

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 التدريب على المهارة الحركية باستخدام طرق التعلم المختلفة ومن جهة أخرى فان تعليم و تدريب 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 المشابهة

تمهيد :

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الطالبان لإنجاز بحثه على نحو أفضل. و يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن " في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث، و ما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للطالبان مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة

لمشكلة البحث الحالية أو توضح عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة" ،(علاوي و راتب ،1987،ص67-68) و على هذا الأساس قام الطالبان بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة حيث وجد نقص بصفة عامة في تناول موضوع المعوقين والممارسة الرياضية وبالأخص المعاقين ذهنيا ، و بالنظر إلى هذه الدراسات المشابهة نجد أن العديد من الباحثين نجحوا في التوصل إلى بعض النتائج الايجابية استفاد منها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، و هي كالتالي:

4-1- دراسة هاني الرضي وحسن الحياي .1990.

موضوع الدراسة : " اثر برنامج تدريب مقترح لتحسين التوافق على تطوير الأداء المهاري في كرة السلة لدى المعاقين عقليا ذوي الإعاقة المخففة "

هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر تنمية التوافق على بعض مهارات كرة السلة للمعاقين عقليا ذوي الإعاقة المخففة .

مشكلة الدراسة : هل البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الأداء المهاري والتوافق في كرة السلة لدى عينة البحث ؟

فرضيات الدراسة : البرنامج المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تحسين الغداء المهاري والتوافق في كرة السلة لدى عينة البحث ؟

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها 15 طفلا متخلفا عقليا منهم 10 حالات إعاقة منذ الولادة و05 حالات إعاقة نتيجة مرضية متوسط عمرهم 14.5 سنة ومتوسط طولهم 159.40 سم ومتوسط وزنهم 62.52 كغ واعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة أدوات الدراسة : اعتمد الباحث على تطبيق برنامج مقترح لمدة 08 أسابيع موزعة على 15 وحدة تجريبية بواقع ثلاث وحدات في كل أسبوع , كل وحدة تدريبية تستغرق 60 دقيقة على المجموعة التجريبية , وللتأكد من صحة الفرضيات المقترحة استخدم الباحث أدوات القياس الآتية :

- القياسات الجسمية (الطول والوزن) تم من طرف طبيب خاص بهم .
 - الاختبارات البدنية (اختبارات التوافق , تمرير الكرة على الحائط لمدة عشرة ثواني).
 - تقويم مستوى الأداء المهاري في كرة السلة (التصويب نحو السلة , التصويبة السلمية , التميرير , المحاورة)
- قام الباحثان بإجراء تعديل على المهارات وعلى الاختبارات البدنية المستخدمة بما يتماشى وقدرات العينة , واجريا لها المعاملات العلمية اللازمة من ثبات وصدق وموضوعية .
- أهم نتيجة : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس الأول والقياس الثاني في اختبار التوافق مما يؤكد صدق البرنامج المقترح وبالتالي تحقق الفرضية الأولى .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس الأول والقياس الثاني في اختبار الأداء المهاري لكرة السلة مما يؤكد صلاحية البرنامج المقترح في تحسين الأداء المهاري لكرة السلة وبالتالي تحقق الفرضية الثانية للبحث .
- #### 4-2- دراسة ميساء عزمي الدسوقي 1995 .
- موضوع الدراسة : " اثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا "
- هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث المتغيرات التي هي قيد الدراسة .
- مشكلة الدراسة : ما مدى تأثير التمرينات الإيقاعية على التطور الحركي عند المعاقين عقليا من حيث التوازن والتوافق والقدرة الحركية وسرعة الأداء ؟
- عينة الدراسة : أجريت الدراسة على 06 أطفال ذوي إعاقة عقلية بسيطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية تتراوح أعمارهم الزمنية بين 10 - 12 سنة ، والعمر العقلي بين 07 - 09 سنة

البرنامج التدريبي : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي دو المجموعة الواحدة معتمدة في ذلك على برنامج حركي إيقاعي تم وضع خطواته بناء على خبرة الباحثة وخبرة إحدى المختصات في هذا المجال ، استغرقت التجربة 04 اشهر بمعدل ساعة يوميا تبدأ بالإحماء وتكون موسيقى الإحماء مغايرة لموسيقى التدريب ، وبعدها تدرّب العينة على المقطوعة الموسيقية ومقدارها 90 ثانية بتكرار 20 مرة يتخللها فترات راحة . اعتمدت الباحثة على طريقة التحليل الحركي كأداة لقياس التطور في الأداء الحركي لعينة الدراسة وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام اختبارات التحليل الحركي الوصفي النوعي والكمي .

أهم نتيجة : أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأداء قد تطور في المتغيرات التالية سرعة الأداء والقدرة العضلية والتوازن الميزان الأمامي ولم يتحسن في مستوى التوافق العضلي العصبي والميزان الخلفي ، ومن خلال التحليل الحركي توصلت الباحثة الى أن هناك خلل في التوافق العضلي العصبي بين الذراعين والرجلين ومقدار تحسنه غير ملحوظ .

4-3-دراسة ماجستير لـ عفيف مفيد إبراهيم 1998.

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

هذه الدراسة :هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة في المراكز الأردنية الخاصة والحكومية .

مشكلة الدراسة :

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز (خاص - حكومي) ونوع الإعاقة (بسيطة ومتوسطة) ؟
- عينة الدراسة : 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.

ادوات البحث: استخدم الباحث بطارية اختبار الأفضل بدنيا والتي تشتمل على اختبارات : جري - مشي مسافة ميل واحد لقياس التحمل الدوري التنفسي , اختبار سمك *الدهن* للتعرف على تركيب 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 .

اهم نتيجة: 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.

4-4- دراسة احمد بوسكرة 2002/2001 .

موضوع الدراسة : "النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية - دراسة عن الاطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة "

هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا تخلفا بسيطا بالمراكز النفسية التربوية السن 09-12 سنة

مشكلة الدراسة : ما هي الأنشطة الرياضية التي يفضلها الأطفال المتخلفون عقليا وما مكانة النشاط الترويحي من بين الأنشطة الترويحية الأخرى ؟

. 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 .

عينة البحث : 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 لا تمارس النشاط الرياضي الترويحي بالمركز) 20 طفلا في كل مجموعة .

ادوات البحث : 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 .

اهم نتيجة : 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 وأسسسه 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 .

- 4-5- دراسة سعيد موسى علي الشهراني 2002:

- موضوع الدراسة: " تأثير برنامج للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب على بعض عناصر القدرة الحركية للتلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم"

- **هدف الدراسة :** تهدف على دراسة تأثير برنامج للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب (لمدة 8 اسابيع بمعدل 4 حصص أسبوعيا) على مستوى بعض عناصر القدرة الحركية (التوافق البصري الحركي بين العين واليد ، والتوافق البصري الحركي بين العين والقدم ، والقوة المنفجرة للذراعين والكتفين ، والقدرة العضلية للساقين والقدمين،والرشاقة) لدى التلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (9-12 سنة).
- **العينة والمنهج :** واستخدم الباحث المنهج التجريبي وطبق دراسته على عينة قوامها (32 تلميذا) تم اختيارهم عشوائيا من معهد التربية الفكرية شرق الرياض ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية 16 تلميذا المجموعة الضابطة 16 تلميذا).
- **البرنامج التدريبي:** ثم تطبيق البرنامج المقترح للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب على المجموعة التجريبية فقط (بواقع 8 أسابيع وبمعدل 4 حصص أسبوعيا) أما المجموعة الضابطة فقد طبقت البرنامج التقليدي المتبع . بمعاهد التربية الفكرية والفصول المدمجة مع العاديين واستخدام الباحث خمس عناصر من اختبار القدرة الحركية الأساسية المعدل للأطفال غير العاديين ، كما تم تطبيق الاختبارات مرتين مرة قبل تطبيق البرنامج (القياسات القبليّة) ومرة بعد تطبيق البرنامج (القياسات البعدية) على التلاميذ مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة).
- **أهم نتيجة :**
- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة ما عدا عنصر الرشاقة . مما يشير إلى تأثير برنامج المهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب على عناصر القدرة الحركية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية المتخلفين عقليا القابلين للتعلم (سن 9-12 سنة) .
- 2- عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات البعدية لبعض عناصر القدرة الحركية : التوافق البصري الحركي بين العين واليد اليسرى ، القوة المنفجرة للذراعين والكتفين ، والقدرة العضلية للساقين والقدمين ، والرشاقة .

- 4-8- دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003".
- موضوع الدراسة : تاثير برنامج ترويحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح اعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50-70) .
- مشكلة الدراسة :
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في نمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي ؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور ؟
- فرضيات الدراسة :
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في نمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور .
- عينة ومنهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي أجريت الدراسة قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بشبين الكوم في العام الدراسي 2002/2003 ، حيث تم تطبيق برنامج ترويحي رياضي على افراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث اشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبية 45 دقيقة .
- أدوات البحث : اختبار التكيف العام (الشخصية) الذي اعده الدكتور عطيات محمود هنا ،اختبار الذكاء (استانفورد - بينيه) ، استمارة البيانات العامة لكل تلميذ ، استمارة استطلاع رأي الخبراء على البرنامج الترويحي
- و البرنامج الترويحي المقترح . وبعد جمع البيانات والمعلومات واجراء المعالجة الاحصائية .

- أهم نتيجة : ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للاطفال المعاقين ذهنيا .

3-6- دراسة هشام لوح 2004/2003 .

موضوع الدراسة " اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا "

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

مشكلة الدراسة :

- هل ان التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف لها اثر في تحسين الاتزان العضلي الناتجة عن الاعاقة لعينات البحث (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة)؟

فرضيات الدراسة :

- التمارينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل ايجابي على تنمية مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية ، التوازن والتوافق) للمعاقين المابين بالشلل الدماغي . (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة) .

- نتائج تأثير وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي على تحسين الاتزان العضلي على العينة التجريبية.

عينة البحث : أجريت الدراسة على عينة تتكون من 34 طفلا من الاطفال المصابين بالشلل الدماغي مقسمة الى مجموعات تجريبية وضابطة على حسب شدة الاعاقة . (اعاقة متوسطة ، بسيطة ، شديدة) .

ادوات البحث :

- الاختبارات البدنية لقياس مؤشرات الاتزان العضلي.
- المقابلات الشخصية مع اساتذة واطباء مختصين .

أهم نتيجة: خلصت هذه الدراسة الى ان وحدات النشاط الحركي المعدل لفئة المعاقين بالشلل الدماغي والتي تتضمن في جوهرها تمارين بدنية مستهدفة قد اسهمت بشكل فعال في تحسين مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية، التوازن والتوافق) واستخلص الباحث من هذه الدراسة أن التطور الذي حققته العينات التجريبية راجع لفعالية وحدات النشاط الحركي المكيف

4-7- دراسة نايف الحميدي حمد العنزي 2004.

موضوع الدراسة : " فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية "

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى استقصاء فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية

مشكلة الدراسة : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة ؟

فرضيات الدراسة : تم صياغة فرضية الدراسة على النحو الآتي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة التي هي قيد الدراسة.

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على قوامها 60 طالبا ذوي إعاقة عقلية بسيطة ومتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقسمة إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتكون كل مجموعة من 30 طفلا تتراوح أعمارهم بين 06 – 15 سنة .

أدوات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا على تطبيق منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين الذي طوره كل من فاروق الروسان وحوله يحي وعلاء الدين 1991 في البيئة الأردنية من اجل قياس مستوى الأداء . يتضمن منهاج التربية الحركية والرياضية للأطفال غير العاديين اثن عشر بعد فرعيا تشكل في مجملها المهارات الحركية الاساسية مهارات التحكم بحركة الرأس ، مهارات الدرحة ، مهارات الجلوس ، مهارات الوقوف ، مهارات المشي ، مهارات الهرولة ، مهارات الوثب ، مهارات الحجل ، مهارات التقاط الكرة مهارات رمي الكرة ، مهارات ركل الكرة، وبلغ مجموع الأهداف التعليمية 97 هدفا تعليميا غطت الأبعاد التي هي قيد الدراسة ، و عولجت البيانات الناتجة عن التطبيق بانيا وإحصائيا باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة .

أهم نتيجة : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقا للخطة التربوية الفردية في التدريب على المهارات الرياضية والحركية لحالات الاعاقة التي هي قيد الدراسة .ومن خلالها توصل الباحث الى فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا ذوي الاعاقة الخفيفة والمتوسطة .

4-9- نقد 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، عموما لقد بينت هذه الدراسات أن هناك تشابها واختلاف في كيفية ممارسة النشاط الرياضي تبعا لنوع الإعاقة 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 تنظر 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 و المؤطرين المختصين. وهو ما اكده 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 وتآزرهم 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 (عبد المؤمن ، 1986، ص179).

ان هذه النقاط التي تم ذكرها اخذت منا حيزا من التفكير ووقتا وجهدا كبيرين من اجل القيام بهذه الدراسة التي ان شاء الله ستكون سندا ودفعا قويين للبحث في مجال رياضة المعوقين .

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

- الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على الأنشطة الرياضية المكيفة التي يهتم بها الإنسان العربي وتجنب بعض هفواتها خاصة تكييفها وتعديلها .

- الاستفادة من هذه البحوث فيما يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات .

- الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار النظرية المتعلقة بموضوع الدراسة، ومقارنة نتائج هذه الدراسات بالنتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث .

الفصل الخامس

خصائص المرحلة

العمرية

نود من خلال هذا الفصل التطرق إلى خصائص المرحلة العمرية 09-12 سنة لدى المعاق ذهنيا والتعرف على اهم مميزات النمو الجسمي والحركي والنمو النفسي والفيسيولوجي وكذلك النمو العقلي والانفعالي وأهمية الرياضة في تنمية الطفل المعاق ذهنيا في هاته المرحلة الأساسية .

5-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتا الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعتها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

➤ النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض. (عزيزة سماره و آخرون ، 1992، ص134)

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك ، بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تامين الحركة.(سعد جلال و حسن علاوي ، 1992، ص151) يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد⁽¹⁾.

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة .

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة.(عافر فاخر ، 1980، ص67).

➤ النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو مجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألاما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعا شديدا.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين⁽¹⁾.

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه » (أمين فوزي، 2003، ص61).

➤ النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية(نبيل عبد الهادي، 1999، ص14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر . و تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك و فهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير ألابتكارى و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة

➤ النمو الاجتماعى:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالى يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار ...). (حسن علاوي،1983،ص405).

5-2- الطفل و الممارسة الرياضية:

5-2-3- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمى السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزدادا حاجته للنشاط الحركى ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزدادا مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضى دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضى الذي

يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريفي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما . (العزير القوس،1984،ص6).

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدریجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية.

5-2-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكويك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هوبينستر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

- و يرى " مارك دوران " إن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كالآتي :
- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .
 - اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
 - الحصول على علاقة جيدة مع المدرب اوالمربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .
 - البحث عن التسلية و اللهو

5-2-5- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فيرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي :
- . تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :
- فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.
- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :
 - و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
 - تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :
 - تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .
 - تعلم دوره الجنسي في الحياة :

إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

- اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة :

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكاته .

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن.

5-2-6- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح ، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد ، و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه ، و على البيئة المحيطة به ، و عليه فان كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة " و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضاً ، و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط. و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها .

ب . الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تفتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة . إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن ، و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة .

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يربط من عزيمته الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذاك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيًا ، متخوفًا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانًا إلى حد التوقع على النفس ، و الدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .

و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه اقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لان المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على انه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين .

خلاصة:

إن التعلم الحركي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بحالة الفرد والمرحلة العمرية التي يمر بها المتعلم سواء كانت صحية أو بدنية أو اجتماعية إذ تجعله يستوعب المهارات الحركية بطريقة سريعة أو بطيئة ، وبالتالي فان هاته المرحلة مناسبة لتعليم الطفل مختلف القدرات الحركية وتحسين الصفات البدنية .

خاتمة الباب الأول :

تضمن هذا الباب الدراسة النظرية التي قام بها الطالبان بتقسيمها إلى أربع فصول التي شملت كل جوانب الفصول الخاصة به، والإلمام النظري حول موضوع الدراسة والظاهرة التي تطرق إليها الطالبان ، كما تم جمع الدراسات المشابهة التي استند عليها الباحث في دعم ما توصل إليه من نتائج متعلقة بالبرنامج التدريبي، إذ تم جمع كل الوسائل والأدوات التي تساهم في إنجاح هذا البحث العلمي وهذا ما دفع الطالب الباحث بالخروج بجملة من التوصيات حول متغيرات البحث والظاهرة المدروسة بشكل عام.

المابج الثاني

الدراسة الميدانية

مقدمة الباب الثاني :

لقد احتوى هذا البحث على فصلين حيث تطرق الطالبان في الفصل الأول إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، ومن تم الفصل الثاني حيث تطرق فيه إلى النتائج ومناقشتها واستخلاص مجموعة من الاستنتاجات وكذا مقابلة النتائج بالفرضيات، وأثر الاستناد على أهم النتائج تم اقتراح مجموعة من التوصيات التي يرجى العمل بها وأخذها بعين الاعتبار وفي الأخير انتهى البحث بالخاتمة العامة .

المفصل الاول

منهجية البحث و اجراءاته

المبدائية

تمهيد :

من خلال هذا الفصل نسعى إلى إعطاء فكرة واسعة و نظرة معمقة حول كيفية إجراء البحث و الطريقة التي تم بها و، من التحضير للبحث إلى تنفيذه ثم إلى ما توصل إليه، و بذلك فقط يمكن تقييم البحث و الحكم علي و سيتم في هذا الفصل التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية بشكل مختصر ، ثم الإسهاب في شرح مضمون الدراسة الأساسية و ما احتوته و كيف نفذت و إلى ما توصلنا ، إضافة إلى الأدوات و الوسائل المستعملة في البحث .

1- 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 قام الطالبان بإجراء دراسة استطلاعية بالمركز الطبي البيداغوجي للأطفال المتخلفين عقليا بالعين الصفراء والتي كان الغرض منها ما يلي :

- 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.
- اخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالمركز من حيث الوسائل والأجهزة والمساحات والمرافق الرياضية المتوفرة .

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

1-2- المنهج المستخدم :

استخدم الطالبان المنهج التحريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

1-3- عينة البحث :

اعتمد الطالبان في اختيار العينة بالطريقة العشوائية على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 09 - 12 سنة مقسمين بالتكافؤ (08 تجريبية، 08 ضابطة و08 اجريت عليها التجربة الاستطلاعية) حيث تمثل 67% من المجتمع الأصلي الذي يبلغ عدده 24 طفل وهذه المرحلة السنية تعتبر بمثابة العمر الذهبي في التعلم الحركي ، حيث أكد كوت ما ينل : "انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الأوجه(كورت ماينل، 1987، ص44).

1-4- مجالات البحث :

• المجال المكاني :

ويعتبر المركز النفسي البيداغوجي المركز الوحيد على مستوى الولاية الذي يتكفل بدوي الإعاقات العقلية على مختلف تصنيفاتها ودرجاتها وأنجزت التجربة الاساسية في المركز نفسه على الاطفال المتغلفين ذهنيا في الملعب المخصص في المركز.

• المجال الزماني :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية : من 12 إلى 2014/01/19

تم اجراء التجربة في الفترة الزمنية من 2014/01/22 إلى 2014/03/12 و كان كما يلي :

- الاختبار القبلي(الأول)يوم الاثنين 2014 /01/20 .
- بداية العمل الميداني يوم الاربعاء 2014 /01/ 22 .
- الاختبار البعدي(الثاني)يوم الاربعاء 2014 /03/12 .

1-5- 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 " . (حسن علاوي وأسامة كامل راتب ،1987،ص243)

ويعتبر 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 الطالبان بمراجعة الحالة الاجتماعية حيث هم في وضع اجتماعي متقارب جدا كما اخذ بعين الاعتبار عدد سنوات داخل المركز أما بالنسبة إلى السن فقد حدد 9-12 سنة ، وكذلك مراعاة الحلة الجسمية ولقد ركز الطالبان 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 الطبيب الذي بالمركز ، كما اخذ بعين الاعتبار تجانس افراد العينة من حيث الطول والوزن . و لذلك فقد اختار الطالبان الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط (القابلين للتعليم) والذين تتراوح نسبة ذكائهم ما بين 55-70 درجة . وفي الاخير ضبطنا 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 الطالبان قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بالتجربة من حيث الوقت والملعب والعتاد .

1-6- 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) .

1-6-1- ثبات الاختبارات :

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، 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 " (عبد المجيد إبراهيم، 1995، ص193)

وبعد أداء الاختبارات قام الطالبان بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون وذلك عند مستوى الدلالة **0.01** ودرجة الحرية (ن - 2)، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول التالي :

الرقم	المتغيرات	معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.01 درجة الحرية (6)
02	الوثب العريض من الثبات	0.89	0.83	دال
03	سرعة 20م	0.88	0.83	دال
05	الوقوف على قدم واحدة	0.85	0.83	دال
07	ثني الجذع اماما من الجلوس	0.89	0.83	دال

الجدول رقم "01" يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الاساسية

بعد حساب معامل الارتباط ببيرسون وجد محصورا بين (0.85) و(0.89) (وبعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة حرية 6 وبمستوى دلالة (0.01) تبين لنا الاختبار يمتاز بدرجة عالية لان معامل الثبات المحسوب أكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83) .

1-6-2- صدق الاختبارات :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد ، فالاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لأجل قياسه فعلا ، وليس شيء آخر ، يقول احمد العساف صالح " يعد الاختبار صادقا إذا قاس ما اعد لقياسه فقط ، أما إذا اعد لسلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفات الصدق " (العساف صالح ،1989،ص429)

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.01 درجة الحرية 6
02	الوثب العريض من الثبات	0.94	0.83	دال
03	سرعة 20م	0.93	0.83	دال
05	الوقوف على قدم واحدة	0.92	0.83	دال
07	ثني الجذع اماما من الجلوس	0.94	0.83	دال

الجدول رقم "02" يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات المهارات الحركية الاساسية

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن كل قيم الصدق الذاتي المتحصل عليها و التي هي محصورة بين (0.92) كأدنى قيمة إلى (0.94) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون أنها تقترب نحو القيمة 1. إضافة إلى ذلك يشير الطالبان أن تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0,83) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0,01) و درجة الحرية 6. و عليه فان الاختبارات المستخدمة ضمن البطارية المقترحة تتمتع بصدق عالي فيما وضعت لقياسه .

1-6-3. 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 . (السيد فرحات ،2001،ص169). إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك ، كما أن الطالبان نفسهما اشرفا 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 ، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله

1-7- أدوات الدراسة :

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي الذي يستند عليه الباحث ويوظفه في كشف الحقيقة عن مشكلة الدراسة ، ولتحقيق ذلك وظف الباحث أدوات عديدة نذكر منها :

- لقد وظف الطالب الباحث في بحثه عدة وسائل في جمع المعلومات وساعدت في كشف جوانب البحث وهي :
- **الملاحظة :** قام الطالبان بزيارة ميدانية في اليوم الذي أجريت فيه دورة المرحوم "أشام بوجمة" ،فقد لاحظ الطالبان نقص في القدرات الحركية للمتخلفين ذهنيا وذلك أثناء مشاركتهم في الدورة بحيث أثارت انتباههم ومن ثم طرح مجموعة من الأسئلة ووضع فرضيات تم التحقق منها تجريبيا .
 - **المصادر والمراجع :** الإلمام النظري حول الموضوع من خلال الدراسة في كل من المصادر العربية والأجنبية وأفلام تحليلية والمحلات والمحاضرات و الإنترنت .
 - **استمارة تحكيم الاختبارات المقترحة:** والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية ،تم عرضها على الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص ،في الأخير ليقوم الطالبان بعد تحكيمها بالتطبيق على أفراد عينة البحث .

➤ البرنامج المقترح للالعب المصغرة :

قام الطالبان بإعداد برنامج في الالعب المصغرة انطلاقا من نتائج الدراسة السابقة (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 الطالبان إلى ضرورة تصميم برنامج رياضي مكيف حسب نوع الإعاقة للفئة 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) مما اقتضى القيام بإعداد هذا البرنامج .

● خطوات إعداد البرنامج :

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,والي استندنا عليها في هذا البرنامج .

● 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
- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية .
- استخدام وسائل بيداغوجية مختلفة في الشكل والحجم ومتنوعة في اللون .
- الأخذ بعين الاعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية للمتخلفين عقليا .
- استشارة اهتمام الأطفال لممارسة النشاط الرياضي .

وعلى هذا الاساس إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج هو إحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك المتخلفين عقليا المجالات الثلاث : الحسي الحركي - الاجتماعي العاطفي - المعرفي.

● الأهداف المتوقعة للبرنامج المقترح (الالعب المصغرة):

- إن إشراك المتخلف عقليا في الأنشطة الرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية يساهم بشكل فعال في اكتساب المهارات الأساسية والقدرات الحركية البدنية , والأهداف المتوقع تحقيقها في هذا المجال يمكن حصرها بما يلي :
- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه

- يدرك وضع جسمه في الفراغ, ويسيطر على أطرافه
- ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية أخرى بسهولة
- يكتسب سلوكيات حركية جديدة
- يطور من مهارات الحركات الانتقالية, كالمشي, الجري, القفز, الحجل.....
- يطور من مهارات الحركات غير الانتقالية, كالانثناء, الارتكازات, الامتداد...
- يطور من مهارات حركات التعامل مع الأداة, كالرمي, الركل,...
- يتحكم في حركات جسمه من خلال الجاهزة وعليها, ويتعامل مع الأدوات بمفرده.
- يكتسب قواما معتدل نوعا ما
- يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية, كالقوة, السرعة, الرشاقة, التوافق
- ينمي من قدراته الحسية البصرية والحسية السمعية.

● خطوات تنفيذ البرنامج المقترح :

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) باشر الطالبان

في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) أما المجموعة الضابطة لا تخضع لهذا البرنامج ، وبناءا على نتائج استمارة استطلاع المحكمين حول أهداف ومحتوى البرنامج التدريبي وخطوات تنفيذه ، فقد تم تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعتين لمدة 49 يوم أي ما يعادل 7 أسابيع (14 حصة) ، بواقع حصتين في الأسبوع ، زمن كل حصة تطبيقية 40 دقيقة مقسمة كما يلي :

- الجزء الإعدادي (التسخين) 10 دقائق .

- الجزء الرئيسي 25 دقيقة .

- الجزء الختامي 05 دقائق .

تم برمجّة كل الحصص التطبيقية إبتداء من الساعة التاسعة والنصف صباحا ، ونظرا لخصوصية

العينة وعدم وجود مرّبين مختصين في النشاط الرياضي على مستوى المركز .

الاختبارات: من اجل قياس القدرات الحركية لدى المتخلفين ذهنيا اعتمدنا على الاختبارات التالية :



أولا : اختبارالوثب العريض من الثبات :

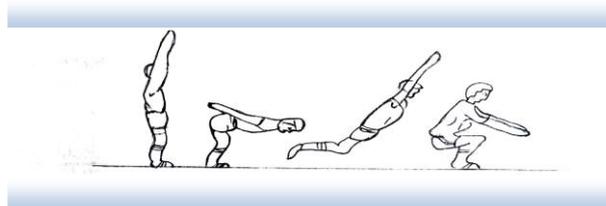
- أ. الغرض من الاختبار :قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .
- ب. الأدوات : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .
- ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم (01)).
- د. توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها .

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .

- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها .(صبحي حسانين ،2001،ص308)



شكل رقم "01" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

ثانيا : اختيار السرعة الانتقالية 20م :

أ. الغرض من الاختبار : قياس قدرة الشخص التنقل بسرعة .

ب. الأدوات : أقماع ، ساعة إيقاف .صفارة

ج. مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم

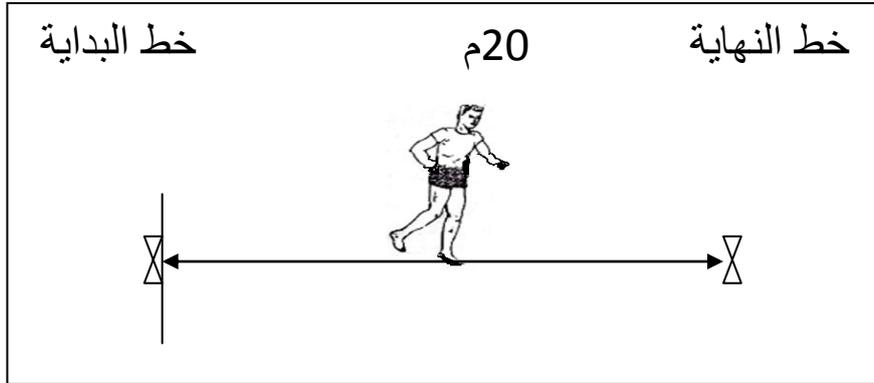
المختبر بالجري على شكل مستقيم في اتجاه القمع الموضوع على مسافة 20م من خط البداية

(انظر الشكل رقم 02)

د. توجيهات :

- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.(صبحي حسانين ،2001،ص277)



شكل رقم '02) يبين اختبار 20م سرعة

ثالثا :اختبار المرونة(ثني الجذع للأمام من الوقوف):

أ. الغرض من الاختبار :قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب. الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة

عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ،

مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعء مسافة

ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 03).

د . توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل رقم "03" يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

رابعا: اختبار التوازن (الوقوف على رجل واحدة):

الغرض منه : معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى توازن الجسم

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

ممكنا 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.

شكل رقم (04) يوضح اختبار التوازن (الوقوف على رجل واحدة)



1-8- الدراسة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي : (الناجي، 1992، ص92)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- الانحراف المعياري: (الناجي، 1992، ص92)

$$S = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}}$$

- معامل الارتباط ليرسون: (مروان، 1988، ص88)

$$r = \frac{\sum (X \times Y)}{\sqrt{\sum X^2 \times \sum Y^2}}$$

- صدق الاختبار: معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات (مروان

، 1988، ص92)

- اختبار "ت" ستيودنت للدلالة الإحصائية : (مقدم، 1993، ص111)

$$t = \frac{\text{مج (ح}^2 \text{ ف)}}{\text{ن(ن-1)}}$$

خلاصة :

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية و هذا تماشيا مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح المنهج المستخدم في البحث ، العينة، مجالات البحث ، أدوات المستخدمة في البحث ، فريق العمل ، كما تطرق الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدم بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث

الفصل الثاني

معرض و تحليل النتائج

تمهيد :

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض و تحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة و منطقية حتى يتسنى لنا استنبط الحقائق ، ومن المنطلق قام الطالب في هذا النص بعرض النتائج في جداول وتحليله وتمثيلها بيانيا ومناقشتها ، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات ووضع خلاصة عامة.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :

الجدول رقم (03) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعينتي البحث في اختبار الضابطة والتجريبية :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة للعينّة الضابطة والتجريبية نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (0.21) كأعلى قيمة و(0.07) كأدنى قيمة وكانت كلها أقل من "ت" الجدولية المقدرّة ب(1.76) عند درجة الحرية(14) ومستوى الدلالة(0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات القبليّة .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول أعلاه أن العيّنتين الضابطة والتجريبية مجانستين في الاختبارات القبليّة ، مما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية .

دلالة الفروق	درجة الحرية 2ن- 2	مستوى الدلالة	الجدولية T	المحسوبة T	العينّة التجريبية		العينّة الضابطة		الدراسات الإحصائية الاختبارات
					ع2	س2	ع1	س1	
غير دال إحصائيا	14	0.05	1.76	0.07	0.16	1.42	0.12	1.41	اختبار الوثب العمودي
غير دال إحصائيا				0.13	0.17	8.20	0.16	8.19	اختبار السرعة (20م)
غير دال إحصائيا				0.21	0.22	10.63	0.22	10.61	اختبار الوقوف على القدم واحدة
غير دال إحصائيا				0.08	2.20	54.88	3.64	55.00	اختبار المرونة

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

العينة التجريبية								العينة الضابطة								المقاييس الإحصائية الاختبارات
الدالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
					ع2	س2	ع1	س1			ع2	س2	ع1	س1		
دال إحصائيا	15	0.05	4.41	1.89	0.13	1.55	0.16	1.41	0.19	1.89	0.11	1.43	0.12	1.41	اختبار الوثب العمودي	
دال إحصائيا			3.44		0.10	8.00	0.17	8.20	2.16		0.16	8.15	0.16	8.19	اختبار (السرعة 20 م)	
دال إحصائيا			20.40		0.08	9.00	0.22	10.63	3.37		0.49	10.09	0.22	10.61	اختبار الوقوف على القدم واحدة	
دال إحصائيا			6.70		2.17	52.00	2.20	54.88	0.26		3.33	56.00	3.64	55.00	اختبار المرونة	

جدول رقم (04) يبين النتائج القبليّة و البعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث:

2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي :

الجدول رقم (05) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العمودي :

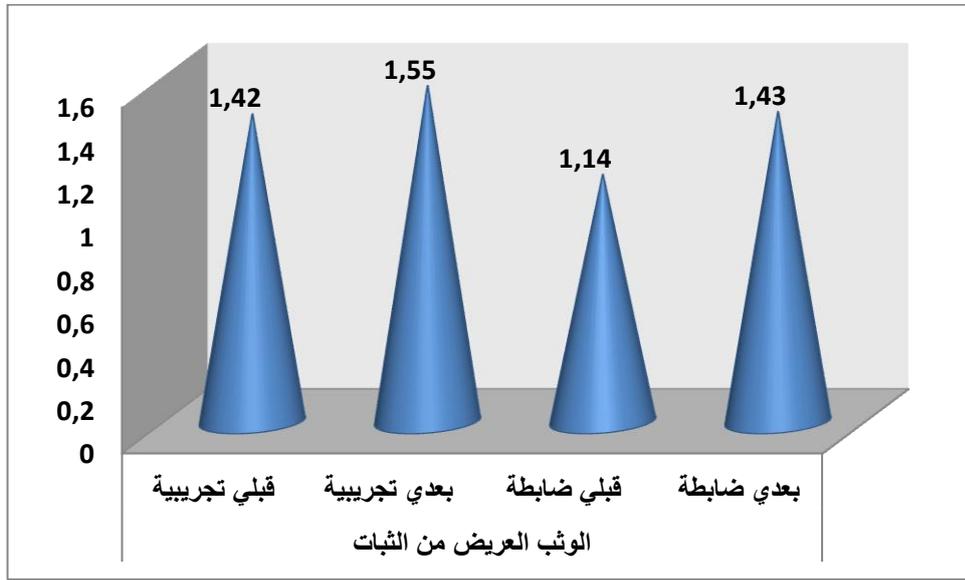
المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة	الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
العينة الضابطة	1.41	0.12	1.43	0.11	0.19				دال إحصائيا
العينة التجريبية	1.42	0.16	1.55	0.13	4.41	1.89	7	0,05	دال إحصائيا

يوضح الجدول رقم (05) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (0.12 ± 1.14) والاختبار البعدي بلغ (0.11 ± 1.43) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.16 ± 1.42) و الاختبار البعدي (0.13 ± 1.55) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة في العينة الضابطة بـ "0.19" مما يعني عدم وجود فرق معنوي بمعنى كان هنالك تطور في هاته القدرة الحركية ولك ليس بقدر ان يكون الفرق دال بحكم المتوسط الحسابي لبعدي أكبر من القبلي .

ونجد كذلك في العينة التجريبية "ت" المحسوبة "4.41" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (7) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ، وقد نرجع ذلك إلى الحيز الزمني الكبير الذي يشغله التدريب على هذه الصفة الحركية (القوة الانفجارية) ضمن البرنامج المقترح تطبيقها في مجموعة تمارين تنمي هذه الصفة من خلال تمارين مبرمجة في البرنامج التطبيقي تشمل الالعب المصغرة . وهذا ما توافق مع دراسة احمد بوسكرة 2002/2001 حيث أكد ان الاطفال المتخلفين عقيا يميلون إلى اللعب وخاصة اللعب الجماعي كما أكدت دراسات كل من " كاشو 1991 ، سود هو لتر 1990 ، كزاري 1990 ، درا

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

ش 1989, سعدي بهادر 1987, من أن البرامج الموجهة لهؤلاء الأطفال أثبتت كفاءتها في تنشيط قدراتهم العقلية وتحسين مستوى كفاءاتهم الشخصية و الاجتماعية وتمكينهم من الانخراط في علاقات وتفاعلات مثمرة مع أقرانهم من العاديين, ويمكن للطفل أن يكتسب الاستجابة الملائمة للموقف من خلال مشاهدة أداء نموذج مناسب ويستمر في محاولاته لتقليد النموذج حتى يتقن تلك الخطوة ويستمر في بقية الخطوات حتى يصل إلى مستوى يتقن عنده أداء آخر خطوة . (فؤاد إبراهيم، ص36-37) استنتاج : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي فقط للعينة التجريبية وذلك لصالح البعدي أما الضابطة فلا يوجد فرق في اختبار الوثب العريض من الثبات .



شكل بياني رقم (05) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات .

نلاحظ من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة البحث التجريبية وذلك لصالح البعدي ولا توجد فروق في العينة الضابطة في اختبار الوثب العريض من الثبات .

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار اختبار السرعة 20 م :

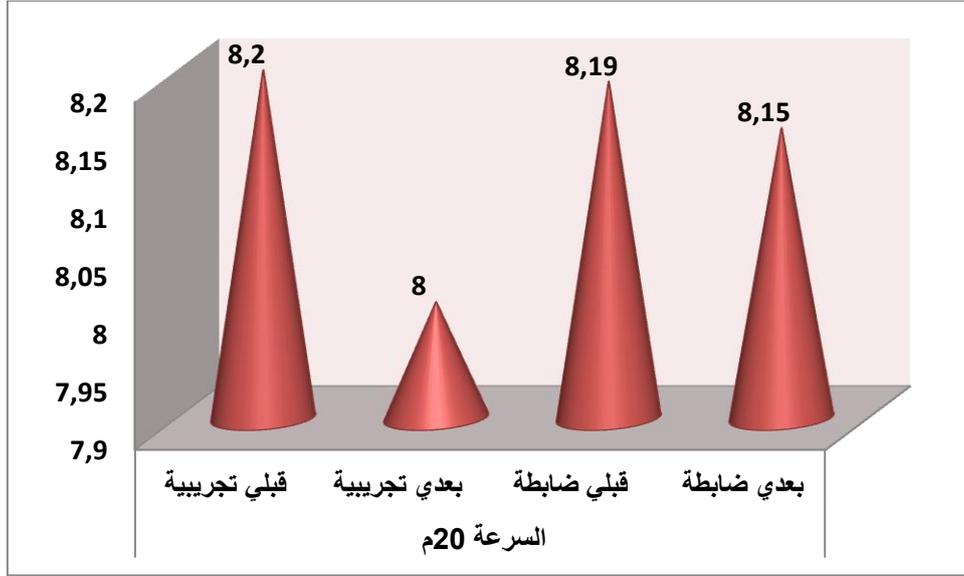
الجدول رقم (06) دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث في اختبار السرعة 20 م:

المقاييس الإحصائية العينات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المجموعية T	الجدولية T	درجة الحرية (ن - 1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
العينة الضابطة	8.19	0.16	8.15	0.16	2.16				دال إحصائيا
العينة التجريبية	8.20	0.17	8.00	0.10	3.44	1.89	07	0,05	دال إحصائيا

يوضح الجدول رقم (06) دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعدية لعينيّ البحث في اختبار السرعة 20 م. ،حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (8.19±0.16) والاختبار البعدي بلغ (8.15 ± 0.16) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (8.20±0.17) و الاختبار البعدي (8.00 ± 0.10) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة على التوالي بـ "2.16" و "3.44" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (07) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،و قد نرجع ذلك نوعية التمارين المقترحة لتحسين السرعة الانتقالية الحركية والمدرجة ضمن البرنامج المقترح من طرف الطالبان لدى المتخلفين ذهنيا . 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 الواقعية المختلفة .

استنتاج : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينيّ البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار السرعة 20 م.

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا



شكل بياني رقم (06) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة 20 م .

نلاحظ من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار السرعة 20 م.

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

2-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة (التوازن الثابت):

الجدول رقم (07) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوقوف على قدم

واحدة (التوازن الثابت):

المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	درجة الحرية (ن - 1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
العينة الضابطة	10.61	0.22	10.09	0.49	3.37				دال إحصائيا
العينة التجريبية	10.63	0.21	9.00	0.08	20.40	1.89	07	0,05	دال إحصائيا

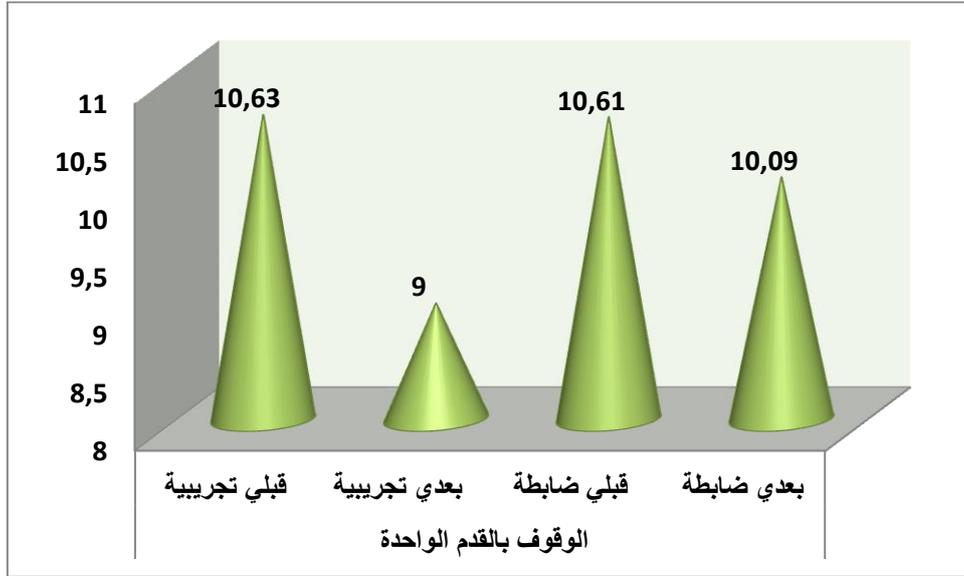
يوضح الجدول رقم (07) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الوقوف

على قدم واحدة (التوازن الثابت) .، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (10.61±0.22) والاختبار البعدي بلغ (10.09±0.49) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (10.63±0.21) و الاختبار البعدي (9.00±0.08) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة على التوالي بـ "3.37" و "20.40" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (07) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة، وقد نرجع ذلك إلى التمارين المختلفة على تحسين التوازن الثابت المدرجة ضمن البرنامج ، وهذا ما توافقت مع دراسة هشام لوح 2004/2003 حيث ان التمرينات البدنية المستهدفة ضمن وحدات النشاط الحركي المكيف تؤثر بشكل ايجابي على تنمية مؤشرات الاتزان العضلي (تحمل القوة العضلية ، الاطالة للمجاميع العضلية الرئيسية ، التوازن والتوافق) و في 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

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

تناسب وحالته التي لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة, أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه وفي نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام. (كامل راتب و امين الحولي :ص355).

استنتاج : نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار الوقف على قدم واحدة (التوازن الثابت).



شكل بياني رقم (07) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة) .

نلاحظ من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار التوازن.

اثر الالعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

2-2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المرونة (مرونة الجذع):

الجدول رقم (08) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار المرونة (الجذع):

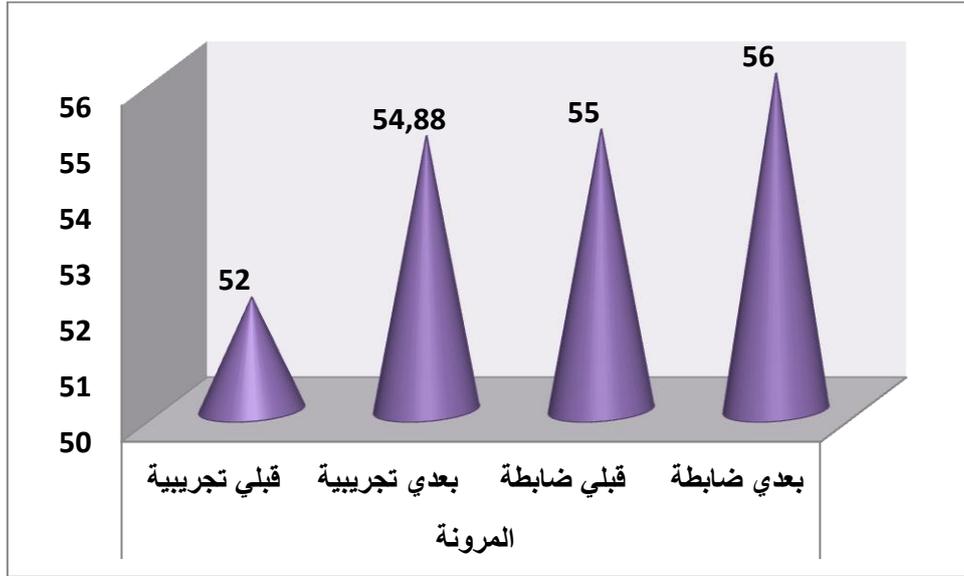
المقاييس الإحصائية العينات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
العينة الضابطة	55.00	3.64	56.00	3.33	0.53				دال إحصائيا
العينة التجريبية	54.88	2.20	52.00	2.17	6.70	1.89	07	0,05	دال إحصائيا

يوضح الجدول رقم (08) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار مرونة الجذع. ، حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغ (3.64 ± 55.00) والاختبار البعدي بلغ (3.33 ± 56.00) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.20 ± 54.88) و الاختبار البعدي (2.17 ± 52.00) . وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة في العينة الضابطة بـ "0.53" مما يعني عدم وجود فرق معنوي بمعنى كان هنالك تطور في هاته القدرة الحركية ولكن ليس بقدر ان يكون الفرق دال بحكم المتوسط الحسابي البعدي أكبر من القبلي . وعند حساب مقياس الدلالة للعينة التجريبية حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ "6.70" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.89 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (07) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد نرجع ذلك إلى التمارين المختلفة على تحسين المرونة بصفة عامة ضمن البرنامج ، وأكد كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات أن من أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا اكتساب مهارات اجتماعية تساعدهم على التفاعل الاجتماعي مع الجماعات واللعب مع الأفراد ، كما تنمي لديهم الجرأة والتعاون والتحكم في النفس بالاشتراك في الألعاب الجماعية ، كما تنمي الثقة بالنفس وذلك بالنجاح في أداء الأنشطة

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

الرياضية المتنوعة ، والاتجاهات الاجتماعية السليمة كالقيادة والإحساس بتحمل المسؤولية والتصرف في المواقف المختلفة

استنتاج : نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المرونة.



شكل بياني رقم (08) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة.

نلاحظ من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المرونة.

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

2-3- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :

جدول رقم (09) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية .

المقاييس الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الجدولية	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س1	ع1	س2	ع2				
اختبار الوثب العريض من الثبات	1.43	0.11	1.55	0.13	2.15	14	0,05	دال إحصائيا
اختبار السرعة 20م	8.15	0.16	8.20	0.17	2.15			
الوقوف على قدم واحدة	10.09	0.49	9.00	0.08	6.24			
اختبار المرونة	56.00	3.33	52.00	2.17	2.59			

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (09) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث

نلاحظ أن :

2-3-1- اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة الانفجارية) :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (0.11 ± 1.43) و بلغ

للعينة التجريبية بلغ (0.13 ± 1.55) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت"

المحسوبة بـ 2.15 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.76) عند درجة الحرية (14) ومستوى

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

استنتاج: نستنتج من خلال الجدول رقم (09) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية .

2-3-2- اختبار السرعة 20م :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (0.16 ± 8.15) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (0.17 ± 8.20) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ 2.15 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.76) عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم (09) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة 20م.

2-3-3- اختبار الوقوف على قدم واحدة :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (0.49 ± 10.09) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (0.08 ± 9.00) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ 6.24 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.76) عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

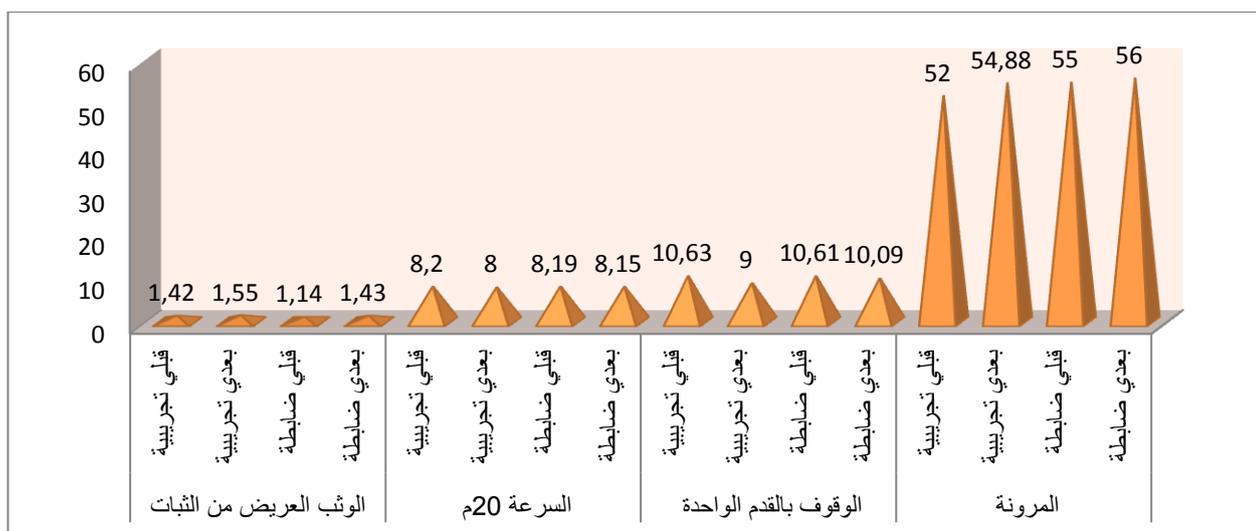
استنتاج : نستنتج من خلال اعلاه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار التوازن .

2-3-4- اختبار المرونة :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (3.33 ± 56.00) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (2.17 ± 52.00) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ 2.59 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.76) عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم (09) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار المرونة .

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا



شكل بياني رقم (09) يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث .

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (09) أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية .

2-4- الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قام بها الطالبان وعلى ضوء النتائج المحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائيا وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى ما يلي:

- نستنتج ما سبق أن العينتين الضابطة والتجريبية مجانستين في الاختبارات القبليّة ، مما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية.

- نستنتج من خلال ما سبق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في اختبار التوازن والمرونة والقوة والسرعة .

- نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية وذلك لصالح البعدي في جميع اختبارات القدرات الحركية وكذلك بالنسبة للعينة الضابطة توجد فروق ذات دلالة احصائية في اختبار التوازن والسرعة في حين لا يوجد فرق معنوي في العينة الضابطة في الاختبار القوة والمرونة .

- نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية في جميع اختبارات القدرات الحركية .

2-5- مناقشة النتائج بالفرضيات :

➤ الفرضية الأولى " اقترح برنامج بدني رياضي مكون من الألعاب المصغرة يؤثر ايجابيا على

تحسين المهارات الحركية الأساسية (القوة ، السرعة ، التوازن ، المرونة) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا(9-12 سنة) في المراكز الطبية البيداغوجية .

بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالبان وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات القدرات الحركية لدى الطفل المعوق ذهنيا في الجداول رقم (07،06،05) التي تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات القوة والسرعة والتوازن والمرونة في القبلي و البعدي وذلك لصالح البعدي كما هو موضح في الأشكال البيانية رقم (07،06،05) مما كل هذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدم فيه الطالبان الالعب المصغرة قد أثر ايجابيا في تحسين القدرات الحركية لدى المتخلف ذهنيا مما يعني أن لها تأثير مباشر على القوة والمرونة والتوازن والسرعة الانتقالية ، حيث أشارت بعض

الدراسات إلى إمكانية تطوير مستوى اللياقة البدنية لهؤلاء الأطفال بشكل جيد من خلال برامج التدريب المناسبة ، ولكن مثل هذه البرامج محدودة جدا وتكاد تكون معدومة بالنسبة لهذه الفئة وذلك لعدم توفر المختصين الذين يقومون على إعداد مثل هذه البرامج وتنفيذها . لذلك فان حجر الأساس في تطوير مستوى اللياقة البدنية للمتخلفين عقليا هو توفر المختص الكفاء الذي يتمتع بخلفية جيدة عن التخلف العقلي وتصنيفاته وعناصر اللياقة البدنية وقياسها ووسائل التدريب الخاصة بهذه الفئة ، بالإضافة لوسائل التحفيز المختلفة (بن جواد مطر ، ص123). وكذلك بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات سرعة الأداء في الجدول رقم (09) الذي يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الضابطة والتجريبية في اختبارات الوثب العريض من الثبات والسرعة 20م والمرونة والوقوف على رجل واحدة وذلك لصالح التجريبية كما هو موضح في الشكل البياني رقم (09) ، مما يعني أن البرنامج المقترح أدى إلى تطوير العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة التي كانت تتبع للبرنامج التقليدي للمربي هذه النتائج تتوافق والدراسة النظرية التي تشير إلى أن الأطفال المتخلفون عقليا يميلون إلى الألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية ، التي يراها الأطفال فضاء واسعا للتخلص من طاقاته الزائدة والتعبير عن مشاعره وطموحاته . لذا يجب على المربين استغلال هذا الميل لهدف تحقيق نمو اجتماعي عاطفي متزن وتطوير قدراتهم ومهاراتهم الحركية العامة والدقيقة قصد تحقيق التوازن النفسي الحركي . (أحمد بوسكرة ، 2007/2008، ص122)

2-6- الخاتمة العامة :

إن استخدام البرامج التربوية في عملية التدريب يعني الابتعاد عن العشوائية وما يقدره ذات المربي او المدرب نفسه هذا يساعده على استخدام بطريقة علمية واختيار الطريقة الأفضل لتحقيق أهداف ال النشاط البدنية المكيف وهنا تكمن مشكلة البحث،وعلى هذا الأساس تطرق الباحث إلى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة وضع برنامج يتكون من الالعب المصغرة لتحسين القدرات الحركية الاساسية 09-12 سنة وعليه فقد تم تقسيم هذا البحث إلى بابين ،فالباب الأول للدراسة النظرية وقسم إلى أربعة فصول ،حيث اشتمل الفصل الأول على النشاط البدني المكيف ،أما الفصل الثاني فقد اشتمل على الالعب المصغرة ليليه الفصل الثالث القدرات الحركية وأسس تعليمها و الفصل الأخير الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، وفي الباب الثاني خصص للدراسة التطبيقية.

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

فقد قسم هو الآخر إلى فصلين تناولنا في فصله الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية والأساسية المتمثلة في منهج البحث وأدوات البحث، الضبط الإجرائي للمتغيرات، و تناولنا فيه المتغير المستقل أو التجريبي المتمثل في استخدام البرنامج للألعاب المصغرة والمتغير المتمثل في القدرات الحركية ليختتم الطالبان الفصل بالوسائل الاحصائية المنتهجة لتحليل نتائج البحث اما الفصل الثاني فقد احتوى على التحليل والشرح لأهم النتائج المتحصل عليها من اختبارات قبلية وبعديّة ثم البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية. وعليه قمنا بمناقشة وتحليل النتائج بالفرضيات ثم استنتاجات، خاتمة عامة فتوصيات.

2-7- التوصيات :

- بغية الإفادة في التغيير الضروري من واقع الطفل المتخلف ذهنيا وتحسينه نريد إيراد التوصيات التالية:
- يوصي الطالب باستخدام برامج أخرى غير الالعب المصغرة لتطوير وتحسين الصفات البدنية لدى الطفل المعاق ذهنيا .
- إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي أو الوطني.
- رفع مستوى النشاط البدني المكيف إلى مستواه الحقيقي بمواكبة التطور العلمي في تدريب هاته الفئات ذوي الاحتياجات الخاصة .
- اقتراح برنامج تدريبي لفئة الأطفال ذوي التخلف العقلي المتوسط والشديد . ومختلف أنواع الإعاقات .
- إنشاء بطولات ولائية جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذه الفئة .

المصادر والمراجع

• المصادر باللغة العربية :

1. إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، 1998 ، ص : 09 .
2. أبو العلاء احمد ع الفتاح, احسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي , القاهرة , 1993, ص :
3. أحمد العساف صالح : مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض 1989 ، ص 429
- 4 احمد بوسكرة : النشاط الرياضي الترويحي لدى الاطفال المتخلفون عقليا بالمراكز النفسية التربوية ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، السنة الجامعية 2002/2001
- 5 احمد زكي بدوي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، إنجليزي فرنسي عربي , مكتبة لبنان , بيروت , 1978, ص : 282
- 6 أسامة كامل راتب : النمو الحركي للطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1994 .
- 7 أسامة كمال راتب ، أمين أنور الخولي : التربية الحركية للطفل , دار الفكر العربي , ط 3 , القاهرة 1994 ,
- 8 إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 121
- 9 حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، مرجع سابق
- 10 أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع , المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون , سلسلة عالم المعرفة , الكويت , 1990.
- 11 أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، الطبعة II ، القاهرة 1992
- 12 أمين أنور الخولي ، التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، 1994 .
- 13 بدر الدين كمال ، محمد سيد حلاوة : رعاية المعوقين سمعيا وحركيا , المكتب الجامعي الحديث , الإسكندرية , 2001 .
- 14 بسطويسي احمد بسطويسي ، عباس احمد السمرائي : طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1984 .
- 15 جمال محمد الخطيب : تعديل سلوك الأطفال المعوقين ، دار إشراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 1993

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

- 16 حزام محمد رضا القزويني : التربية الترويحية ، دار العربية للطباعة ، بغداد ، 1978 .
- 17 حسن الساعاتي : التطبيع وال عمران ، دار النهضة العربية ، الطبعة الثالثة ، بيروت ، 1980 .
- 18 حسين ياسين : تصميم البرامج الحركية للتربية الرياضية والصحة والترويح ، مدارس الملك فيصل ، الرياض ، 2002 .
- 19 حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات : : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة
- 20 محمد الحماحمي ، امين انور الخولي : اسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ،
- 21 حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي .
- 22 خليل ميخائيل معوض : القدرات العقلية ، دار الفكر الجامعي ، ط1 ، الإسكندرية ، 1997 .
- 23 د / كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- 24 د/كمال درويش ، محمد الحماحمي : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1997 .
- 25 دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخى : تأثير برنامج ترويجي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا ، بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير ، قسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2003 .
- 26 رمحوني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997،
- 27 سعيد حسني الغزة: التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية والبصرية والسمعية والحركية، دار الثقافة للنشر، ط1، عمان 2000
- 28 سعيد موسى علي الشهراني : تأثير برنامج للمهارات الحركية الأساسية باستخدام أسلوب تحليل الواجب على بعض عناصر القدرة الحركية للتلاميذ المتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، كلية علوم التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ،
- 29 ع الفتاح عثمان : الرعاية الاجتماعية للمعوقين ، مكتبة لأنجلو مصرية ، ط1 ، مصر ، 1969 .
- 30 عبد الرحمان السيد سليمان : سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة ، الجزء الثالث ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، 1999 .

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

- 31 عبد الستار إبراهيم وآخرون : العلاج السلوكي للطفل أساليب ونماذج من حياته ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1993 .
- 32 عبد العزيز فهمي : مبادئ الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1994 .
- 33 عبد المطلب أمين القرطبي : سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ، دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 2001 .
- 34 عبس ع الفتاح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
- 35 عثمان فريدة إبراهيم : التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية ، دار المعلم للنشر والتوزيع ، 1987
- 36 عدنان عرفان مصلح ، التربية في رياض الطفل ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1995 .
- 37 عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الأولى ، 1990 .
- 38 عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتعليم للصغار منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .
- 39 علي الديري : التربية الحركية للمرحلة الابتدائية ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 1993 .
- 40 علي راشد : مفاهيم ومبادئ تربوية ، دار الفكر ، ط1 ، القاهرة ، 1993 .
- 41 علي عبد الواحد واقفي ، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة ، عماد الدين إسماعيل ، الأطفال ميراث المجتمع ، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت ، 1986 .
- 42 عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 ، الجزائر ، 2001 .
- 43 عمر نصر الله : الأطفال ذوي الحاجات الخاصة وتأثيرهم على الأسرة والمجتمع ، وائل للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان
- 44 فاروق الروسان : مناهج وأساليب تدريس ذوي الاحتياجات الخاصة ، دار الزهراء للنشر والتوزيع ، ط1 ، الرياض ، 2001 .
- 45 فخري الدباغ : مقدمة في علم النفس ، وزارة التعليم العالي ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 .
- 46 فضيل دليو وآخرون : الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية ، منشورات جامعة قسنطينة ، 1999 .
- 47 فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون : بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة ، مكتبة زهراء الشرق ، ط1 ، القاهرة ، 2001 .

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

- 48 قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990،
- 49 قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990
- 50 قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، (2004).
- 51 كمال إبراهيم مرسي : مرجع في علم التخلف العقلي ، دار النشر للجامعات المصرية ، القاهرة ، 1996 ،
- 52 كمال إبراهيم مرسي: علم التخلف العقلي، دار العلم، ط1، الكويت، 1996.
- 53 كيال باسمه : سيكولوجية الطفل ، مؤسسة عزا لدين للطباعة والنشر ، 1993 .
- 54 لطفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، دار المريخ للنشر، الطبعة I ، الرياض، 1984 .
- 55 ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2001 ،
- 56 ما نيل كورت : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيب ، منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط2 ، جامعة الموصل العراق ، 1987 .
- 57 ماجدة السيد عبيد : تعليم الأطفال المتخلفون عقليا ، دار الصفاء للنشر والإشهار ، ط1 ، عمان ، 2000،
- 58 ماجدة السيد عبيد: مقدمة في تأهيل المعاقين، دار الصفاء للنشر والإشهار، الطبعة الأولى، عمان 2000.
- 59 محمد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط01، الكويت ، 1987 .
- 60 محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983 .
- 61 محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1994 .
- 62 محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، القاهرة ، 1999 .
- 63 محمد سيد فهمي : السلوك الاجتماعي للمعوقين (دراسة في الخدمة الاجتماعية) ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، 1998 .

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

- 64 محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1995 .
- 65 محمد عادل خطاب , كمال الدين زكي :التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية , دار النهضة العربية , ط1 , القاهرة 1965 .
- 66 محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، ملتزم الطبع والنشر ، مكتبة القاهرة الحديثة .
- 67 محمد عبد الكريم أبو سل دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط01 ، عمان ، 1998 .
- 68 محمد نجيب توفيق : الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع ، مكتبة القاهرة الحديثة ، الطبعة الأولى ، 1967 .
- 69 محمود عاطف غيث :دراسات في علم الاجتماع العاطفي , دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية 1989, .
- 70 مروان ع المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , عمان , الأردن , 1997 .
- 71 مشعان بن زين الحربي 2001 .: مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الاطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالعاديين ، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، كلية علوم التربية ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ،
- 72 مواهب ابراهيم عياد: المرشد في تدريب المتخلفين عقليا على المهارات الاساسية المنزلية ، منشات المعارف ، الطبعة الاولى ، الاسكندرية ، مصر ، 1995 .
- 73 ميساء عزمي الدسوقي : اثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الإيقاعية على بعض المتغيرات الحركية عند المعاقين عقليا ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، عمان ، 1995 .
- 74 نايف الحميدي حمد العنزي : فعالية الخطة التربوية الفردية في تدريس المهارات الرياضية والحركية للمعاقين عقليا في منطقة تبوك بالسعودية ،رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، عمان ، 2004 .
- 75 نصيب عبد علي : التعلم الحركي ، الفصل الثالث ،، منشورات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ط1 ، جامعة الموصل ، العراق ، 1987 .
- 76 نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان1992 .

- 77 هاني الرضي، حسين الحيازي : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق على تطوير الأداء المهاري في كرة السلة لدى المعاقين عقليا ، ذوي الإعاقة المخففة ، منشورات جامعة اليرموك ، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد السادس، العدد الأول ، الأردن ، 1990.
- 78 هشام لوح : اثر النشاط الحركي المكيف في تحسين الاتزان العضلي للمعاقين حركيا ، رسالة ماجستير ، قسم النشاط الحركي المكيف ، كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، الجزائر ، السنة الجامعية 2003/2004 .
- 79 وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، ط2، جامعة بغداد ، 1989 .
- المراجع باللغة الأجنبية :

- 80 A.stor:U.C.L:ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale :prient marketing sprl : Belgique :1993.
- 81 Philippe Crimail et Auters petit Larousse De la Médecine ; Imprimerie En Italie ; 1990 .
- 82 A . Domart & al : Nouveau Larousse Médical , Librairie Larousse , Paris , 1986.
- 83 B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981.
- 84 Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981
- 85 F . Balle & al : Ecylopedie de la sociologie , Librairie Larousse , Paris , 1975.
- 86 J – Cozcheuve : Sociologie de la Radio – Télévision , P.U.F , 5em Edition , Paris , 1980.
- 87 J . Dumazadier : Vers une civilisation du loisir ? , Editions du seuil , Paris , 1982.
- 88 Ministère de la jeunesse et des sport : Enquête nationale sur les besoins et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation éducative et sportive .

- 89 Norber sillamy : Dictionnaire de psychologie , Larousse , Paris , 1978 , Art « Loisirs ».
- 90 Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973.
- 91 Roi Randain:sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique , plint marketing sport , 1993 .
- 92 Roymond . Tomas : Psychologie du sport , P.U . F , 1er Edition , Paris , 1983 .
- 93 Seræ moyenca : Sociologie et action sociale , Editions labor , Bruxelles , 1982 .

الملاحق

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: "أثر الألعاب المصغرة على تحسين الصفات البدنية لدى المعاق حركيا 9-12 سنة "

تهدف الدراسة إلى وضع برنامج يحتوي على الالعب المصغرة في لتحسين الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا وكان فرض الدراسة أن البرنامج المكون من الالعب المصغرة تؤثر إيجابيا في تحسين الصفات البدنية حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من المعاقين حركيا بمدينة العين الصفراء ، تم اختيارها بطريقة عشوائية .تم استخدام مجموعة من الأدوات في هذه الدراسة منها الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال جمع المصادر والمراجع بالإضافة إلى الملاحظة العلمية المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية، كما تم تطبيق اختبارات لقياس الصفات البدنية ، واستخدام وسائل وأدوات لتطبيق الاختبارات والبرنامج. وتم في النهاية الخروج باستنتاج عام وهو أن البرنامج المقترح من الألعاب المصغرة المقترح قد أثر إيجابا في تحسين التوازن والقوة والمرونة والسرعة لدى المعاقين ذهنيا المرحلة العمرية (09-12) سنة، ومن ثم اقترح الطالبان القيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة حسب المراحل العمرية والجنس، وإجراء بحوث ودراسات مشابهة لبقية الصفات الأساسية والمهارات المختلفة قصد الارتقاء بها إلى المستويات العليا.

الكلمات الأساسية: الألعاب المصغرة ، الصفات البدنية . الإعاقة الذهنية.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: «L'impact de mini-jeux pour améliorer certains qualités physiques pour les handicapés mentaux 9-12 ans"

L'étude vise à élaborer un programme qui a des mini-jeux pour améliorer les caractéristiques physiques aux personnes handicapées et mentalement il imposait l'étude que le composant de programme des mini-jeux ont un effet positif sur le développement des qualités physiques où cette étude a été menée sur un échantillon de personnes handicapées mentales a Centre pédagogique Medical DE AIN SEFRA , ont été sélectionnés de manière aléatoire. été en utilisant un ensemble d'outils à cette étude, y compris la connaissance de la théorie sur le sujet de la recherche grâce à la collecte de sources et de références ainsi que l'observation scientifique d'entrevues personnelles et des visites sur le terrain, comme cela a été l'application de tests pour mesurer les qualités physiques , et l'utilisation de méthodes et d'outils pour l'application des tests et le programme. Il a finalement été quitter la conclusion à laquelle le projet de programme de mini-jeux a un impact positif dans l'amélioration de l'équilibre, la force, la flexibilité et la vitesse de la tranche d'âge des handicapés mentaux (09-12 ans), et a ensuite suggéré aux talibans de mener des études similaire à cette étude par âge et sexe, et de mener des recherches et des études similaires pour le reste des qualités de base et des compétences différentes afin de les mettre à niveau vers des niveaux plus élevés.

Mots clés: mini-jeux, les caractéristiques physiques, la déficience mentale.

Summary of the study:

Title of the study: "The impact of mini-games to improve physical attributes with physically disabled 9-12"

The study aims to develop a program that has mini-games to improve the physical attributes to the mentally disabled

The imposition of the study that the software component of the mini-games have a positive effect in Think physical attributes where this study was conducted on a sample of the physically disabled in ain sefra , have been selected at random. Been using a set of tools in this study, including knowledge of the theoretical on the subject of research by collecting Sources and references in addition to scientific observation personal interviews and field visits, tests have also been applied to measure the physical attributes, and the use of methods and tools for the application of the tests and the program. It was eventually exit the conclusion in which the proposed program of mini-games proposal has a positive impact in improving balance, strength, flexibility and speed to the mentally handicapped age group (09-12 years), and then suggested the Taliban to carry out studies similar to this study by ages and sex, and conduct Research and studies similar to the rest of the basic qualities and different skills in order to upgrade them to higher levels.

Key words: mini-games, physical attributes. Intellectual disabilities.

البرنامج التعليمي

المقترح

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

الاهداف الثانوية	اهداف المجال الحسي الحركي	معايير النجاح والانجاز	اهداف المجال المعرفي
كشف مستوى أولي	- يتعرف على قدرات التلاميذ الحركية (المشي, الجري القفز, الحجل.....).	- يحس بحرية الحركة في الفراغ - يتعلم الاتصال بالآخرين	يتعرف على قدرات الأطفال في فهم وتفسير العبارات البسيطة والمركبة
الوعي بالجسم وأطرافه	- يلمس ويسمي أجزاء مختلفة من الجسم - يسمي أجزاء الجسم الأكثر استعمالا في الحركة - يتحرك في كل الاتجاهات ويسميها	- يلاحظ الأطفال من حيث القدرة على (التعاون, التنظيم, الاستعداد, النظافة, المشاركة في اللعب ...)	- يتعرف على مختلف أعضاء جسمه. - يتعود تدريجيا على خلع الملابس وترتيبها.
يسيطر على الجسم أثناء الحركة	- يحرك أجزاء الجسم في الفراغ في اتجاهات مختلفة - يلمس أجزاء من جسمه في وضع الحركة - يثبت في المكان عند سماع أو رؤية إشارة	- يتكيف مع نفسه ومع الآخرين - يندمج تدريجيا مع اللعب الجماعي	يعرف بعض القواعد التنظيمية يتعود تدريجيا على نظافة الملابس وقص الأظافر

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

		- يغير اتجاه الحركة وفقا للإشارة	
- يتعلم الاحتياطات الأمنية والسلامة - يفرق بين الإطراف العلوية والأطراف السفلية	- يتفاعل مع الحركة - يتعاون مع الزميل - يتعود على الاعتماد على النفس	- يجلس دون أن يستند لشيء معين - يقف على أصابع القدمين دون أن يستند لشيء - يقف على رجل واحدة باستعمال السند مع تبادل الرجلين	- يسيطر على ثقل الجسم
- يتعود على خلع الملابس والحذاء بنفسه - يتعود على تسمية الأجهزة والأدوات	- يشارك في اللعب تلقائيا وبحماس - يتعود على استخدام كلمات مهذبة	- يمسك الكرة من وضعيات مختلفة (الدرجة - من وضع الارتداد - في الهواء) (- ينطط الكرة باليدين - يحاول تنطيط الكرة بيد واحدة	- ينمي حقل الرؤيا بين العين واليد

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>- يتعرف على الأدوات المستعملة</p> <p>- يفرق بين الكرات وحجمها ولونها</p>	<p>- يتعود على اخذ دوره كالآخرين</p> <p>- يحترم قواعد اللعب</p> <p>- يشارك في جمع الأدوات والوسائل</p>	<p>- يركل الكرة من الثبات بتبادل القدمين</p> <p>- يركل الكرة في اتجاهات مختلفة من الحركة</p> <p>- يركل الكرة في الهواء</p> <p>- ينوع في ركل الكرة مع تغيير المسافة</p>	<p>- ينمي حقل الرؤيا</p> <p>بين العين والرجل</p>
<p>- يخلع ملابسه بنفسه ويرتبها</p> <p>- يتعود على تنظيف ملابسه بعد كل ممارسة</p>	<p>- يلعب بدون عقدة</p> <p>- يتعود على التنظيم في الفوج</p> <p>- ينفذ التعليمات</p>	<p>- يمشي على أقدام مرسومة على الأرض</p> <p>- يمشي على خط مستقيم</p> <p>- يمشي على المشطين</p>	<p>- يتعلم المشي</p> <p>بمرححة الذراعين</p> <p>بالتبادل مع القدم</p> <p>المقابلة</p>
<p>- يفهم ويفسر كلمات مركبة</p> <p>- يفرق بين اللباس الرياضي والمنزلي</p>	<p>- يتعود على العمل الجماعي</p> <p>- يراعي ويحترم التعليمات</p>	<p>- يمشي على خط منحني</p> <p>- يمشي لليمين ولليسار</p> <p>- يمشي في اتجاهات مختلفة وفقا للإشارة (أمام , خلف , جانب)</p>	<p>- يتعلم المشي في</p> <p>اتجاهات مختلفة</p>

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>- يعرف بعض فواعد الأنشطة المبرمجة</p>	<p>- يعتمد على نفسه - يشجع زملاءه ويتعاون معهم</p>	<p>- يمشي على خط مستقيم مع زيادة مرجحة الذراعين - يتعلم المشية المتخشبة - يتعلم المشية العسكرية</p>	<p>- يمشي بدون ثني مفصل الركبة</p>
<p>- يتعرف على الأشكال الهندسية - يتعرف على استعمالها</p>	<p>- يثق في نفسه وقدراته - يتعلم المبادرة في الفوج</p>	<p>- يمشي على نقاط مرسومة على الأرض (مثلث , دائرة) - يمشي مع رفع الركبتين عاليا - يمشي مع توسيع وتضييق في الخطوة</p>	<p>- يتعلم اتساع خطوة المشي</p>
<p>- يفهم كلمات مركبة - يعرف أنواع المنبهات السمعية والبصرية</p>	<p>- يكتسب تدريجيا الثقة في النفس - يتعود على إنجاز العمل حتى نهايته - يستجيب لمختلف المنبهات السمعية</p>	<p>- يمشي للامام , للخلف مع التنويع في وضع الذراعين - يمشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل , منحدرات , منحرجات)</p>	<p>- يتعلم المشي مع تغيير الإيقاع والاتجاه</p>

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

	والبصرية	- يمشي مع تغيير مفاجئ في الاتجاهات والإيقاع باستعمال وسائل سمعية بصرية	
- يعرف أن الدفع بالقدمين للخلف يزيد من قدرة الاندفاع للأمام	- يتأقلم مع الجري داخل الفوج	- يتعلم الجري في المكان - يجري على طول الملعب مع دفع القدمين للخلف - يجري مع تغيير في الاتجاه (أمام ,خلف ,جانب)	- يتعلم الجري الخفيف
- يتعرف على كيفية استعمال الوسائل - يتعلم تطبيق قواعد الأمن والسلامة	- يتعود على الجري - يندمج داخل الفوج برغبة - يستجيب لمختلف المنبهات السمعية والبصرية	- يجري في منطقة محددة مع تغيير في الاتجاه - يجري ثم الوقوف في المكان تبعا للإشارة - يجري للخلف ,ليسار ,لليمين	- يتعلم الجري في عدة اتجاهات
- يفهم عبارات تحتاج إلى اتخاذ قرار مثل : قف	- يتنافس مع الزملاء	- يجري بين الشواخص	- يتعلم الجري مع

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>امشي ,تحرك</p>	<p>- يشجع الفائز - يتحكم في انفعالاته</p>	<p>- يجري ثم الدوران والعودة إلى المكان - يجري ثم الوقوف والدوران حسب الإشارة</p>	<p>تنفيذ الدوران والوقوف دون فقدان التوازن</p>
<p>- يعرف أهمية تحريك الذراعين والرجلين للامام .</p>	<p>- يثق في قدراته - يشجع على تحمل المجهود</p>	<p>- يجري مع رفع الركبتين عاليا - يحاول التنسيق بين عمل اليدين والذراعين</p>	<p>- يتعلم الجري مع اتساع في الخطوات</p>
<p>- يفهم تعليمات تحتوي على أسماء مثل :يمين ,يسار , خلف , وراء , دوران , وقوف ,</p>	<p>- ينفذ التعليمات - يتعود على الجري لفترة طويلة - - يستجيب لمختلف المنبهات السمعية والبصرية</p>	<p>- يجري مع تزايد في السرعة ثم العكس - يجري على أرضيات مختلفة (رمل ,منحدرات ,منعرجات) - يجري مع تغيير مفاجئ للاتجاه باستعمال منبهات سمعية وبصرية</p>	<p>- يتعلم الجري مع التغيير في الإيقاع والاتجاه</p>
<p>- يفهم عبارات تحتاج إلى ترتيب مثل : مشي أولا ثم هرولة ثم جري أو العكس</p>	<p>- يتنافس مع الزملاء - يشجع الفائز</p>	<p>- يجري مع تغيير في الإيقاع بثبات (مشي ,هرولة ,جري)</p>	<p>- ينسق بين مهارتي المشي والجري</p>

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

		- يناوب بينهما باستعمال منبهات سمعية وبصرية	
- يتعلم القفز من الثبات	- يقفز للأعلى والمهبوط بالقدمين معا - يقفز للأعلى والذراعان في أوضاع مختلفة - يحاول القفز للأعلى نقطة ممكنة	- يتعاون مع الزملاء - يتعود على بذل الجهد المتواصل	- يعرف ثني الركبتين والكعبين قبل القفز للأعلى - يعرف أن المهبوط يكون على أصابع القدمين مع ثني الركبتين
- يتعلم القفز للأمام	- يفز على مربعات أو دوائر مرسومة على الأرض (أمام ,جانب ,خلف) - يقفز على مسافة على الأرض (أمام ,جانب , خلف) - يقفز للأمام باستعمال حواجز	- يتحمل المسؤولية - يبادر في تنظيم الفوج - يتنافس مع الزملاء	- يعرف كيفية استعمال الأجهزة - يطبق قواعد الأمن والسلامة
- يتعلم القفز من مختلف الوضعيات	- يقفز من وضع الوقوف	- يشجع الزملاء على تنفيذ المهام	- يحضر وسائل العمل

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>- يتعرف على أسماء وضعيات مختلفة</p>	<p>- يشارك في تنظيم اللعب</p>	<p>- يقفز من وضع القرفصاء - يقفز بالقدمين للخلف , لليمين , للأمام</p>	
<p>- يطبق قواعد الأمن عند استعمال الأجهزة</p>	<p>- يثق في نفسه وامكاناته - يتعلم المبادرة في الفوج</p>	<p>- يقفز للأعلى مع رمي الكرة للسلة - يقفز للأعلى مع القيام بربع لفة ثم نصف لفة - يحاول القفز للأعلى مع القيام بلفة كاملة</p>	<p>- يتعلم القفز مع تغيير وضعية الجسم في الهواء</p>
<p>- يعرف أسماء الأجهزة في القفز - يعرف طرق التقييم</p>	<p>- يشجع ويتعاون مع زملاءه - يتنافس مع الزملاء لتحقيق ابعاد مسافة ممكنة</p>	<p>- يقفز للأعلى أماما مع زيادة المسافة تدريجيا - يقفز للأعلى أماما باستعمال إرتفاعات مختلفة - يحاول تحقيق ابعاد مسافة ممكنة في القفز من الثبات</p>	<p>- يتعلم القفز الطويل من الثبات</p>

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>- يفهم ويفسر عبارات تحتاج إلى ترتيب مثل مشي أولا ثم هرولة ثم جري ثم قفز</p>	<p>- يتنافس مع زملاء - يشجع الفائز</p>	<p>- يقفز على حواجز أو زميل - يجري ويقفز على القدمين معا ثم على قدم واحدة</p>	<p>- ينسق بين الجري والقفز</p>
<p>- يفهم تعليمات جديدة - يتعود على الحجل بالأرقام</p>	<p>- يشرف على اللعب ويراعي شعور الآخرين</p>	<p>- يحجل في المكان يتبادل القدمين - يحجل في المكان مع مسك القدم الحرة</p>	<p>- يتعلم الحجل في المكان</p>
<p>- يتعلم طريقة العد بالأرقام تصاعديا وتنازليا</p>	<p>- ينجز عمله حتى النهاية - يحترم القواعد والآخرين</p>	<p>- يحجل للأمام, للخلف, بتبادل القدمين - يحجل بتبادل القدمين مع تغيير الاتجاه وفقا للإشارة</p>	<p>- يتعلم الحجل في اتجاهات مختلفة</p>
<p>- يتعرف على أسماء الأجهزة المستعملة واستعمالاتها</p>	<p>- يتحمل المسؤولية في التنظيم - يبادر دائما في اللعب - يكتسب الثقة في النفس</p>	<p>- يحجل فوق حواجز مختلفة الارتفاع - يحجل مع الدوران في نفس المكان - يحجل للأمام مع القيام بنصف لفة</p>	<p>- يتعلم الحجل والدوران والوقوف دون فقدان التوازن</p>

اثر الالعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

		- يحجل مع القيام بالدوران لفة كاملة	
- يعرف نتائجه ونتائج زملاءه	- يبادر في تنظيم الفوج - يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة	- يحجل على أحبال حواجز مختلفة ارتفاع - يحجل بتبادل الرجلين مع تغيير المسافة - يحجل مع تبادل الرجلين لأبعد مسافة ممكنة	- يتعلم الحجل لمسافات طويلة
- يفهم كلمات مركبة - يتعرف على اجزاء الجسم المستعملة في الحركة	- يحترم التعليمات - يساعد في تنظيم اللعب	- يرمي الكرة باليدين من الاسفل ثم بيد واحدة (يمنى ,يسرى) من وضعية الثبات - يرمي الكرة باليدين ثم بيد واحدة في اتجاهات مختلفة من الثبات ثم من الحركة .	- يتعلم مهارة التعامل مع الاداة - الرمي من الاسفل
- يفهم ويفسر بعض الكلمات المركبة مثل :اسفل		- يرمي الكرة باليدين ثم بيد واحدة من	- يتعلم الرمي من

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

<p>الركبة ,على مستوى الحوض ,على مستوى الصدر الخ...</p>	<p>- يتفاعل مع زملاء - يراعي شعور الآخرين - ينتظر ويتمصص مختلف الادوار</p>	<p>اعلى الكتف (يعنى ويسرى)من وضعية الثبات - يرمي الكرة باليدين ثم بيد واحدة في اتجاهات مختلفة من الثبات ومن الحركة</p>	<p>الاعلى</p>
<p>- يحاول التمييز بين عدد كبير من الكرات من حيث الشكل ,اللون ,الحجم</p>	<p>- يبادر ويتحمل المسؤولية</p>	<p>- يرمي الكرة باليدين الى الجانب (يمينا , يسارا , خلفا) ثم بيد واحدة وبتبادل اليدين - يرمي الكرة باليدين من الجانب في اتجاهات مختلفة من الثبات ومن الحركة</p>	<p>- يتعلم الرمي من الجانب</p>
<p>- يحاول التمييز بين عدد كبير من الكرات من حيث الشكل ,اللون ,الحجم</p>	<p>- يتمصص مختلف الادوار</p>	<p>- يركل الكرة بداخل القدم مع تبادل القدمين من وضع الثبات ثم من الحركة - يركل الكرة بداخل القدم في اتجاهات مختلفة</p>	<p>- يتعلم ركل بداخل القدم</p>

اثر الالعب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاق ذهنيا

		<p>- يركل الكرة بداخل القدم وهي في الهواء</p> <p>- يحاول ركل الكرة بداخل القدم مع تبادل القدمين لأبعد مسافة ممكنة</p>	
	<p>- ينفذ التعليمات</p> <p>- يشارك بفعالية في النشاط المبرمج</p>	<p>- يركل الكرة بمقدم القدم مع تبادل القدمين من وضع الثبات ثم من الحركة</p> <p>- يركل الكرة بمقدم القدم في اتجاهات مختلفة</p> <p>- يري الكرة بمقدم القدم وهي في الهواء</p> <p>- يحاول ركل الكرة بمقدم القدم مع تبادل القدمين لأبعد مسافة ممكنة</p>	<p>يتعلم ركل بمقدم القدم</p>