

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط بدني مكيف و الصحة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

عنوان

تأثير النمط البدني الرياضي المكيف على الحركات الأساسية لدى المتخصصين عقليا

بحث تجريبي أجري على فريق المركز النفسي البيداتموجي وهران

تحت إشراف الأستاذ :

* د/ ستاوتي محمد

من إعداد الطالبين:

● شرفاوي حمزة

● العوفي محمد الأمين

السنة الجامعية: 2015/2014

كلمة شكر

قال تعالى: " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ "

سورة النمل الآية 19.

وقول **النبي صلى الله عليه وسلم:** [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

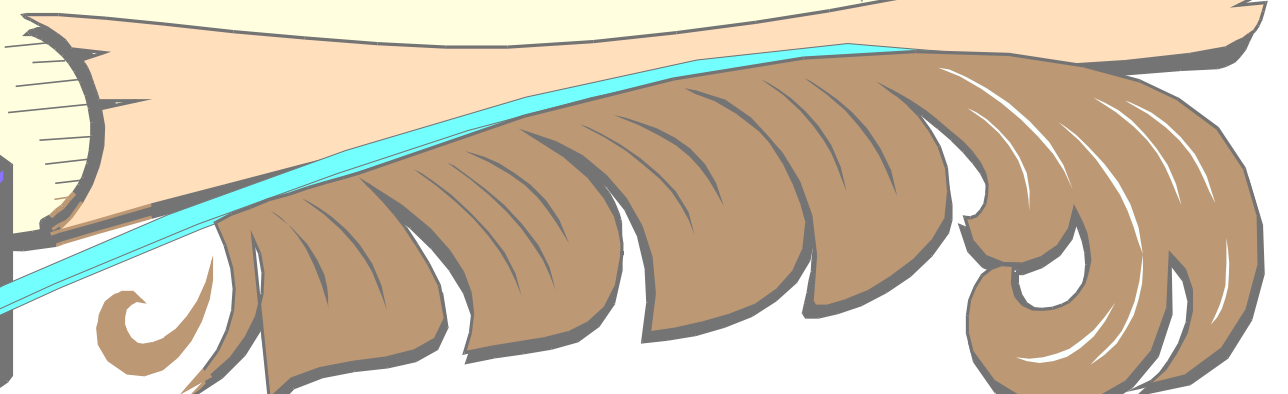
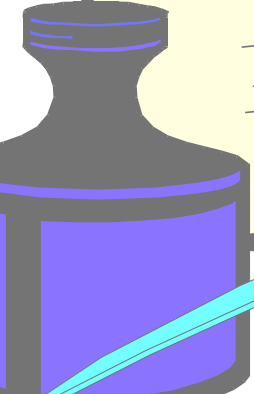
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف:

* الدكتور ستاوتي محمد * الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة دون نسيان عمال معهد التربية البدنية و الرياضية من أساتذة و عمال و إداريين

العوفي محمد

شرفاوي حمزة



إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...
إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(**وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَحِمْتَ رَبِّيَ خَيْرًا)**

سورة الإسراء الآية 24.

إلى معني الطهر والسمو إلى من رسمت لي درج النجاج...

إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي " **أمي الغالية** " أطال الله في عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل

الصعاب " **أبي الغالي** " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي و صناع ابتسامتي في جميع أوقاتي...

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه

إلى أكل الأقرباء

إلى الأستاذ المشرف الدكتور ستاوتي محمد

إلى أصدقائي المخلصين كل باسمه

إلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية جميعهم بدون استثناء...

إلى كل من أحببتهم و أحبوني

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

حمنة



الفهرس

الصفحة	العنوان
أ،ب	- الإهداءات
ج.....	- كلمة شكر
د.....	- قائمة الأشكال
ه.....	- قائمة الجداول

التعريف بالبحث

01.....	1- مقدمة
01.....	2- مشكلة الدراسة
02.....	3- أهداف البحث
03.....	4- فرضيات البحث
03.....	5- أهمية الدراسة
04.....	6- أسباب اختيار الموضوع
04.....	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
05.....	8- الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث
08.....	- خلاصة

الجانب النظري

الفصل الأول

التخلف العقلي

10.....	تمهيد
10.....	1- مفهوم التخلف العقلي
11.....	1-1. التعريف الطبي
12.....	1-2. التعريف السيكومتري
13.....	1-3. التعريف الاجتماعي

- 14-4. تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي.....14
- 17-1-4-1. تعريف السلوك التكيفي.....17
- 18-2. خصائص المتخلفون عقليا.....18
- 18-2-1. الخصائص الأكاديمية.....18
- 20-2-2. الخصائص اللغوية.....20
- 21-2-3. الخصائص العقلية.....21
- 21-2-4. الخصائص الجسمية.....21
- 22-2-5. الخصائص الشخصية.....22
- 23-2-6. الخصائص الاجتماعية و الانفعالية.....23
- 24-2-7. الخصائص السلوكية.....24
- 24-2-7-1. التعلم.....24
- 24-2-7-2. الانتباه.....24
- 25-2-7-3. التذكر.....25
- 26-2-7-4. انتقال اثر التعلم.....26
- 26-3. تصنيف التخلف العقلي.....26
- 27-3-1. التصنيف على أساس الأسباب.....27
- 27-3-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي.....27
- 27-3-2-1. المنغولية.....27
- 29-3-2-2. القماءة.....29
- 29-3-2-3. صغر حجم الدماغ.....29
- 29-3-2-4. كبر حجم الدماغ.....29
- 30-3-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء.....30
- 30-3-3-1. التخلف العقلي البسيط.....30
- 30-3-3-2. التخلف العقلي المتوسط.....30
- 31-3-3-3. التخلف العقلي الشديد.....31
- 31-4-3. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي.....31
- 31-3-5. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي.....31
- 32-3-5-1. فئة بطيء التعلم.....32

- 32..... 2-5-3. فئة القابلين للتعلم
- 32..... 3-5-3. فئة القابلين للتدريب
- 32..... 4-5-3. فئة الاعتماديين
- 33..... 4- العوامل المسببة للتخلف العقلي
- 33..... 1-4. العوامل المسببة للتخلف العقلي في مرحلة ما قبل الولادة
- 34..... 1-1-4. العوامل الجينية
- 35..... 2-1-4. العوامل غير الجينية
- 36..... 2-4. العوامل المسببة للتخلف العقلي أثناء الولادة
- 37..... 3-4. العوامل المسببة للتخلف العقلي ما بعد الولادة
- 38..... 5. خلاصة

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي المكيف

- 41 تمهيد
- 42..... 1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
- 43..... 2-. التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف
- 45..... 3-النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر
- 47..... 4-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
- 48..... 5. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
- 49..... 1-5. النشاط الرياضي الترويحي
- 50..... 2-5. النشاط الرياضي العلاجي
- 51..... 3-5. النشاط الرياضي التنافسي
- 51..... 6. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
- 51..... 1-6. الأهمية البيولوجية
- 52..... 2-6. الأهمية الاجتماعية
- 53..... 3-6. الأهمية النفسية
- 54..... 4-6. الأهمية الاقتصادية
- 54..... 5-6. الأهمية التربوية

55	6-6 . الأهمية العلاجية.....
55	7- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف.....
56	7-1 . نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر).....
56	7-2 . نظرية الإعداد للحياة.....
57	7-3 . نظرية الإعادة والتخليص.....
57	7-4 . نظرية الترويح.....
58	7-5 . نظرية الاستجمام.....
58	7-6 . نظرية الغريزة.....
59	8 . معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف.....
59	8-1 . الوسط الاجتماعي.....
60	8-2 . المستوى الاقتصادي.....
60	8-3 . السن.....
61	8-4 . الجنس.....
61	8-5 . درجة التعلم.....
62	8-6 . الجانب التشريعي.....
63	9- خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول (منهجية البحث والإجراءات الميدانية)

66	تمهيد.....
66	1.1.1 . منهج البحث.....
66	1.1.2 . العينة التجريبية.....
66	1.1.2 . العينة الضابطة.....
66	1.1.3 . مجالات البحث.....
66	1.1.3 . المجال البشري.....
66	1.1.3 .2 . المجال المكاني.....
67	1.1.3 .3 . المجال الزمني.....
67	3- ضبط متغيرات الدراسة.....

67 أدوات البحث .4 .1 .1
68 صعوبات البحث .5 .1 .1
68 التجربة الاستطلاعية .6 .1 .1
68 ثبات الاختبارات .1 .6 .1 .1
68 صدق الاختبارات .2 .6 .1 .1
69 موضوعية الاختبارات .3 .6 .1 .1
69 مواصفات الاختبارات البدنية .7 .1 .1
69 الوثب العريض من الشبات .1 .7 .1 .1
70 السرعة 20متر .2 .7 .1 .1
70 رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة .3 .7 .1 .1
71 الوسائل الإحصائية .8 .1 .1
الفصل الثاني (عرض وتحليل ومناقشة النتائج)	

731- عرض و تحليل النتائج
842- مناقشة النتائج بالفرضيات
873- الاستنتاجات
88 التوصيات والاقتراحات
90 الخلاصة العامة
	المراجع والملاحق

فهرس الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	69
02	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة	73
03	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات	74
04	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة	76
05	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة	78
06	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبارالوثب العريض من الثبات	81
07	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة	83

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
70	يبين إختبارالوثب العريض من الثبات	01
74	يبين إختبار السرعة	02
76	يبين إختبار الوثب العريض من الثبات	03
78	يبين إختبار رمي الكرة الناعمة	04
80	يبين إختبار السرعة	05
82	يبين إختبار الوثب العريض من الثبات	06
84	يبين إختبار رمي الكرة الناعمة	07

التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر قضية المعوقين من القضايا الحساسة التي أصبحت تلاحق البشرية قديما و حديثا، إلا أن نسبة انتشارها يختلف من مجتمع لآخر، وذلك حسب درجة الاهتمام و الرعاية التي يوليها المجتمع لها، بداية من الوقاية منها إلى العناية بأفرادها، من جميع النواحي (الطبية، النفسية، الاجتماعية و التربوية)، حيث أن العناية بالمعوقين تعتبر أحد الدلائل على تقدم أي مجتمع من المجتمعات، لذلك يعمل المفكرون المخلصون لخدمة الإنسانية و توفير سبل الراحة للمعوق، ما يجعله كفيلا في نمو و بناء شخصيته، وتأهيله بالشكل الصحيح و السليم، كي يصبح قادرا على العمل و ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية. ولهذه الأسباب أنشأت المراكز الخاصة بفئة المعوقين و ابتكرت الطرق التي تتلاءم معهم، و وضعت المادة التعليمية التي تتناسب مع مستوياتهم، من الإجماليات التي أولت اهتماما كبيرا بهذه الفئة مجال الأنشطة البدنية و الرياضية التي قدمت البرامج المعدلة و المتقنة، ضمانا لحسن الممارسة و استغلال جل الأهداف و الغايات المنتظرة من هذا المجال و للممارسة الرياضية تأثير فعال على النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية للمعوقين، كما يعتبر أسلوبا علاجيا للتغلب على المشكلات النفسية لديهم الناتجة عن الشعور بالنقص و عدم التكافؤ مع الآخرين و تحرير النفس من المضايقات النفسية، و شعورهم بالسعادة الدائمة، فممارسة الأنشطة الرياضية تنعكس بشكل ايجابي على نمو الحركات الاساسية، إذا تم إرشادهم بطريقة تساعد على معرفة أبعاد البيئة التي يعيشون فيها و طبيعتها و يمارسون دورهم من خلالها و قد تجعلهم يكتسبوا هذه الحركات و التي تعتبر الهدف النهائي للعمل الإنساني.

1- مشكلة الدراسة :

تعد مشكلة الإعاقة من اخطر المشاكل الاجتماعية في كل بلدان العالم، هذا ما يفسر الاهتمام المتزايد للمجتمعات و الدول والمنظمات الدولية العديدة بهذه المشكلة، حيث نجدها تبدل جهودا معتبرة للحد و التقليل منها، و من ناحية أخرى تعمل على إدماج هذه الفئة اجتماعيا و مهنيا و تقديم العلاج و العناية اللازمة لها في جميع النواحي، وخاصة في المجال الرياضي فممارسة النشاط البدني الرياضي له دور فعال في تنمية الحركات الاساسية للفرد المعاق .

التعريف بالبحث

إن اتجاه الناس نحو المعوقين يؤثر على مدى تفهمهم، وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن ممارسة النشاط الرياضي واجب على كل فرد، ومن هنا يبرز دور المساعدة الاجتماعية في تقديمها للعناية الكافية بالمعوق والتي تمنحهم شعور بالاحترام والتقدير الاجتماعي وتحسن من مكانتهم الاجتماعية وإشباع احتياجاتهم النفسية إلى الأمن والحب والتفهم والثقة بأنفسهم، والتقليل من شعورهم بالقصور أو العجز ومن هنا فإن انضمام المعوق للأندية ومشاركته في برامجها وأنشطتها ومن بينها الأنشطة البدنية الرياضية التي تسهم في إثراء صحته النفسية وإحساسه بالحرية، فهي وسيلة للاحتكاك بأكبر قدر ممكن بالأفراد الآخرين، وتعامل معهم بطريقة عادية وجيدة، إضافة إلى هذا يعتبر النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحسين الحركات الأساسية للمعوق، وهذا لزيادة الطاقة والحفاظ على الاسترخاء مما يؤثر إيجابيا على مستوى الفرد المعاق. لذا قمنا بإجراء هذه الدراسة لإبراز الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي المكيف على الحركات الأساسية لدى المتخلفين عقليا وانطلاقا مما سبق فان دراستنا تبحث في الاجابة عن التساؤل العام التالي:

* ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الحركات الأساسية لدى المتخلفين عقليا ؟

وجاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

1- ما هو واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية ؟

2- هل اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر على نمو الحركات الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية ؟

2- أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة اثر النشاط البدني الرياضي المكيف على نمو الحركات الأساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية حيث نبين مايلي:

- الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء الحركة .

التعريف بالبحث

- تنمية التوافق العصبي العضلي (التوافق بين العين واليد والقدم)
- تنمية المهارات الحركية الانتقالية ، الجري ، القفز... الخ .
- تنمية المهارات الحركية غير الانتقالية ، كالتوازن ، الامتداد ، الانثناء... الخ .
- تنمية حركات التعامل مع الأداة الرمي .
- الرفع من مستوى فعاليات الطفل المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية والاجتماعية .
- تنمية الإدراك الحسي الحركي وبعض الصفات البدنية والمهارات الاجتماعية .

3- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

- النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر على الحركات الاساسية لدى المتخلفين عقليا .

الفرضيات الجزئية:

- ضعف النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية
- البرنامج البدني الرياضي المكيف يؤثر على نمو الحركات الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية .

4- أهمية البحث:

إن موضوع بحثنا هذا يدور حول محور أساسي هو بيان أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف للأطفال المتخلفين عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية في نمو الحركات الأساسية . ولكي نظهر بوضوح هذه الأهمية يبدو لنا أولا أن نعرف الخصائص التكوينية للطفل المتخلف عقليا من جميع النواحي ، الفسيولوجية ، التشريحية ، الحركية والعوامل المسببة للتخلف العقلي ، قبل وأثناء وبعد الولادة للوقوف على مدى استعداده لتقبل هذا النشاط والحمل البدني المطبق عليه مما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفية وميوله ورغباته .

ثم نتطرق بعد ذلك إلى معرفة خصائص الطفل المتخلف عقليا من حيث العمر الزمني والعمر العقلي ونسبة الذكاء والعلاقة بينهما وكذلك الخصائص (الأكاديمية، اللغوية، العقلية، الجسمية، الشخصية، الاجتماعية ، الانفعالية والسلوكية) حتى نتمكن من معرفة متطلباته الحركية والمهارات والألعاب التي تناسب مع هذه

التعريف بالبحث

الخصائص وتحديد التمرينات والتشكيلات التي تتناسب مع مستوى فهمه وتستجيب لمتطلباته الحركية المهارية من حيث شرح إجراءات اللعبة ومعرفة الوسائل والإمكانيات التي تتطلبها العملية التعليمية لهذه الفئة .

وبناء على هذا يمكننا إظهار بوضوح أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة لتلبية الحاجيات الضرورية اليومية ، والمهارات الحركية الأساسية والعناية بالصحة الجسمية والنفسية لهؤلاء الأطفال .

5- أسباب اختيار الموضوع :

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون معدومة خاصة في الجزائر ومن خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث والرسائل والاطروحات في مجال النشاط الرياضي ، فقد لاحظ الباحثان ان الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على المتخلفين ذهنيا ، في حين هناك نقص كبير في الدراسات التي تهتم بالانشطة البدنية والرياضية للأفراد المعاقين وخاصة المتخلفين عقليا ، وبصفتنا متخصصين في علم النشاط البدني الرياضي المكيف وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل ان الطفل المتخلف عقليا داخل المراكز الطبية البيداغوجية إذالم يتمكن من القيام بنشاط بدني رياضي مكيف على حسب قدراته البدنية والعقلية والاجتماعية فان ذلك يعرقل نموه البدني والحسي الحركي والاجتماعي العاطفي، ونظرا لافتقار هذه المراكز على هذا النوع من النشاط الحيوي جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف داخل المراكز الطبية البيداغوجية .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرض على الباحثان أن يوضحاها كي يستطيع القارئ أن يتصفح ويستوعب ما جاء فيه دون عناء أو غموض أهمها :

1- التخلف العقلي : إن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون والعاملون في الميدان ، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان 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.

2- المعوق :

التعريف بالبحث

- تعريف ماجدة السيد عبيد : " هو كل شخص يعاني من حالة حسية أو عقلية أو جسمية أو اجتماعية لا تسمح له بالاشتراك في أنشطة يمارسها أعضاء المجتمع الآخرين .

4- النشاط البدني الرياضي:

- تعريف أبو العلاء احمد عبد الفتاح واحسن نصر الدين سيف : احد أوجه النشاط عموما ,وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة, ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والخصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له ,فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من احل ذلك ، كما يدرس الترويح عن النفس ,ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصا ،والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.

5- النشاط البدني الرياضي المكيف :

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

6-الحركات الأساسية هي وسيلة اساسية في تحقيق الاهداف التربوية والنفسية والعاطفية ,وتعد من الاساسيات الهامة في حياة الطفل المتخلف عقليا بغية مواجهة مطالب حياته المادية لذا من الضروري التعريف بها ودراستها دراسة تحليلية حتى نستطيع ان نظهر دورها بشكل جيد .

7- الدراسات المشابهة:

-دراسة عفيف مفيد إبراهيم 1998

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

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

التعريف بالبحث

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا في المراكز الخاصة والمراكز الحكومية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز والفئة العمرية ؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا إعاقة عقلية بسيطة وإعاقة عقلية متوسطة؟
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع الإعاقة والفئة العمرية
 - ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا تبعا لمتغير نوع المركز (خاص- حكومي) ونوع الإعاقة (بسيطة ومتوسطة)
 - ما هي الدرجات المعيارية للاختبارات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا لمختلف الفئات العمرية ؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما ؟
- أجريت الدراسة على عينة تتكون من 410 طفلا معوقا إعاقة بسيطة وإعاقة متوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ينتمون إلى ثمانية مراكز مقسمة بين المراكز الخاصة والحكومية.
- استخدم الباحث بطارية 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 .
- 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.

التعريف بالبحث

- دراسة عبد الدايم عدة 2003/2002 :

موضوع الدراسة: "بطارية اختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى"

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

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

فرضيات الدراسة :

- نقص ادوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا يعزى الى نقص المختصين في هذا النوع من الدراسة .
- تحتوي بطارية اختبار اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة معوقين على الاكثر ستة وحدات تقيس على الاكثر ستة عوامل المحددة بالقوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي ، السرعة والرشاقة .
- العينة المدروسة متوسطة المستوى من حيث اللياقة البدنية اجريت الدراسة على عينة تتكون من 36 لاعبا من اربع فوق وذلك باستخدام بطارية الاختبارات لقياس عوامل اللياقة البدنية ، وكذلك توزيع استمارات استبيان على 15 مدربا من القسم الوطني الاول والثاني وبعد الاجراءات الميدانية والتجريبية توصل الباحث الى النتائج التالية :

التعريف بالبحث

- الاختبارات المرشحة والتي كان عددها 20 اختبار نتج عنها 05 اختبارات تجمعت حول اربع عوامل (التحمل العضلي لعضلات البطن ، التحمل العضلي لعضلات الذراعين والساعدين ، السرعة الانتقالية على الكراسي ومرونة العمود الفقري .
- الوحدات الخمس المكونة لبطارية الاختبارات استجابت كلها الى الاسس العلمية للتقنين الاختبارات
- نتج عن الدرجات الخام لوحدة البطارية درجات معيارية يمكن الاعتماد عليها في تحديد مستويات لدى لاعبي كرة السلة معوقين .

الخلاصة:

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 الاعاقة ودرجتها و الظروف المهنية والاجتماعية والشخصية فضلا عن المحيط الأسري الذي يعيشه الفرد والذي يعكس آثاره على ممارسة هذا النشاط .

تمهيد :

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

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

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

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

1- مفهوم التخلف العقلي :

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

وفي ضوء ما سبق يمكن القول أن الباحث في مجال التخلف العقلي يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي يتداولها المختصون و العاملون في هذا الميدان، و استخدامهم المصطلح الواحد بمعان

مختلفة، فق استخدم الباحثون الإنجليز و الأمريكيان مصطلحات من قبل دون عقل، وصغير العقل، و نقصان العقل، وفي آخر الخمسينيات تخلوا عن هذه المصطلحات واستخدموا مصطلح التخلف العقلي، واصطلاح التأخر العقلي .

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

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

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

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

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

1-1. التعريف الطبي :

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

تتعدد الأسباب المؤدية إلى الإعاقة العقلية، و خاصة تلك الأسباب التي تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي، وخاصة القشرة الدماغية والتي تتضمن مراكز : الكلام و العمليات العقلية العليا، التآزر البصري الحركي، الحركة والإحساس، القراءة ، السمع، . . . إلخ، حيث تؤدي تلك الأسباب إلى تلف في الدماغ أو المراكز المشار إليها، وبالتالي تعطيل الوظيفة المرتبطة بها، وعلى سبيل المثال قد تؤدي الأسباب إلى إصابة مركز الكلام بالتلف ويترتب على ذلك تعطيل الوظيفة المرتبطة بذلك المركز وهكذا لبقية . . . ، وتبدوا مهمة الجهاز العصبي المركزي في استقبال المثيرات من خلال الأعصاب الحسية ومن ثم القيام بالاستجابات المناسبة وفي الوقت المناسب وعلى ذلك يتمثل التعريف الطبي للإعاقة العقلية في وصف الحالة و أعراضها وأسبابها، وقد وجهت انتقادات لهذا التعريف تتمثل في صعوبة وصف الإعاقة العقلية بطريقة رقمية تعبر عن مستوى ذكاء الفرد . (ماجدة السيد عبيد، 2000 ، الصفحات 16-17)

1-2- . التعريف السيكومتری :

ظهر التعريف السيكومتری للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف الطبي ، حيث يمكن للطبيب وصف الحالة ومظاهرها وأسبابها ، دون أن يعطي وصفا دقيقا وبشكل كمي للقدرة العقلية، فعلى سبيل المثال قد يصف الطبيب حال الطفل المنغولي ويذكر مظاهر تلك الحالة من الناحية الفيزيولوجية وأن يذكر الأسباب المؤدية إليها، و لكن لا يستطيع وصف نسبة ذكاء تلك الحالة، بسبب صعوبة استخدام الطبيب لمقياس ما من مقاييس القدرة العقلية كمقياس ستانفورد بينيه للذكاء أو مقياس وكسلر للذكاء الأطفال وبسبب من ذلك، ونتيجة للتطور الواضح في حركة القياس النفسي على يد بينيه في عام 1905م وما بعدها بظهور مقياس ستانفورد، في الولايات المتحدة الأمريكية (1916 – 1960)، ومن ثم ظهور مقاييس أخرى للقدرة العقلية ومنها مقياس وكسلر للذكاء الأطفال عام 1949م، و غيرها من مقاييس القدرة العقلية وقد اعتمد التعريف السيكومتری على نسبة الذكاء (I. Q) كمحك في تعريف الإعاقة العقلية وقد اعتبر الأفراد الذين تقل نسبة ذكائهم عن 75 معاقين عقليا ، على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية.

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

كما قد يكون من المناسب التمييز في هذا الصدد بين حالات الإعاقة العقلية من جهة و التي تعاني من نقص واضح في قدرتها العقلية، بل قد تكون عادية في قدرتها العقلية، و من ذلك يفقد ذوي حالات المرض العقلي (الجنون) صلتهم بالواقع ويعيشون في حالة انقطاع عن العالم الواقعي (أمراض جنون العظمة والاكتئاب و الفصام بأشكاله ، . . . إلخ) . (د/ ماجدة السيد عبيد : الإعاقة العقلية ، مرجع سابق ، الصفحات 23-24)

3-1. التعريف الاجتماعي :

ظهر التعريف الاجتماعي للإعاقة العقلية نتيجة للانتقادات المتعددة لمقاييس القدرة العقلية وخاصة ستانفورد بينيه، ومقياس وكسلر، في قدرتها على قياس القدرة العقلية للفرد، فقد وجهت انتقادات إلى محتوى تلك المقاييس وصدقها وتأثيرها بعوامل مرضية وثقافية وعقلية واجتماعية، الأمر الذي أدى إلى ظهور المقاييس الاجتماعية، والتي تقيس مدى تفاعل الفرد مع مجتمعه واستجابته للمتطلبات الاجتماعية .

وقد نادى بهذا الاتجاه ميرسر 1973م وجنسن 1980م، ويركز التعريف الاجتماعي على مدى نجاح أو فشل الفرد في الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية المتوقعة منه .

أما دول فيعرف التخلف، من وجهة نظر نفسية اجتماعية تعريفا شاملا محددًا محاولا التغلب على العيوب التي يقع فيها تعريف تريد جولد في استخدامه الصلاحية الاجتماعية كمحك للتعرف على التخلف العقلي واستطاع دول أن يحدد ما يقصد بالصلاحية الاجتماعية، كما استطاع وضع

تعريف للتخلف العقلي قائم على أساس الصلاحية الاجتماعية، كما قدم وسيلة للتعرف على هذه الصلاحية بشكل أكثر تحديدا وشمولا مما قدمه تريد جولد، يعرف دول التخلف العقلي فيقول أن الفرد المتخلف عقليا إنما هو الشخص الذي تتوفر فيه الشروط التالية:

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

بهذا نجد أن دول يضع تحديدا واضحا و شاملا للتخلف العقلي يشترط فيه أن تتوفر هذه الشروط الستة حتى يمكن تشخيص الحالة على أنها تخلف عقلي، وبهذا يكون أكثر دقة وتحديدا من تريد جولد، وذلك أن جعل الشرط الثاني للتخلف أن يكون صاحب الحالة أقل من العاديين من الناحية العقلية، فإن لم يكن كذلك فإنه ليس عند دول متخلفا حتى و إن كان عاجزا عن التكيف الاجتماعي، في حين أن مثل هذا الفرد يعتبر متخلفا في مفهوم تريد جولد. (د/ ماجدة السيد عبيد : الإعاقة العقلية ، مرجع سابق ، الصفحات 25-26)

1-4. تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي :

ظهر تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف السيكومتري والذي يعتمد على معايير القدرة العقلية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية، ونتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف الاجتماعي والذي يعتمد على معايير الصلاحية الاجتماعية وحدها في تعريف الإعاقة العقلية، فقد جمع تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي بين معيار السيكومتري والمعيار الاجتماعي، و على ذلك ظهر تعريف هير 1959م والذي روجع عام 1961م والذي تبنته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، و يشير مقارنة مع نظرائه من نفس المجموعة العمرية، وعلى ذلك يعتبر الفرد معوقا عقليا إذا فشل في القيام بالمتطلبات الاجتماعية

المتوقعة منه، وقد ركز كثيرون من أمثال تريد جولد ودول وهيبير وجروسمان وميرسر على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بمصطلح السلوك التكيفي .

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

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

- القيام بالمهام المنزلية البسيطة . . . إلخ .

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

وعرف **تريد جولد** التخلف العقلي من وجهة نظر الصلاحية الاجتماعية بأنه حالة عدم اكتمال النمو العقلي إلى درجة تجعل الفرد عاجزاً عن مواءمة نفسه مع بيئة الأفراد العاديين بصورة تجعله دائماً بحاجة إلى رعاية وإشراف ودعم خارجي .

تعريف **هيبر** إلى ما يلي : تمثل الإعاقة العقلية مستوى الأداء الوظيفي العقلي الذي يقل عن متوسط الذكاء بانحراف معيار واحد، و يصاحبه خلل في السلوك التكيفي، ويظهر في مراحل العمر النهائية منذ الميلاد وحتى السنة 16 سنة، ولكن في عام 1973م ونتيجة للانتقادات التي تعرض لها تعريف **هيبر** والتي خلاصتها أن الدرجة التي تمثل نسبة الذكاء كحد فاصل بين الأفراد العاديين أو الأفراد المعوقين عقلياً عالية جداً، الأمر الذي يترتب عليه زيادة في عدد الأفراد المعوقين في المجتمع لتصبح 16 % ، وعلى ذلك تمت مراجعة تعريف **هيبر** السابق، من قبل **جروسمان** 1973م، و ظهر تعريف جديد للإعاقة العقلية وينص على ما يلي : تمثل الإعاقة العقلية مستوى من الأداء الوظيفي العقلي والذي يقل عن متوسط الذكاء بانحرافين معياريين و يصاحب ذلك خلل واضح في السلوك التكيفي، ويظهر في مراحل العمر الثمانية منذ الميلاد وحتى سن 18 .

و تبدو الفروق واضحة بين تعريف **هيبر** في عام 1959م و تعريف **جروسمان** 1973 ، و 1983م ويمكن تلخيص تلك الفروق في النقاط الرئيسية التالية :

- 1- كانت الدرجة (نسبة الذكاء) التي تمثل الحد الفاصل بين الأفراد العاديين ، و الأفراد المعوقين حسب تعريف **هيبر** 85 أو 84 على مقياس **كلر** أو مقياس **ستانغور** و بينه ، في حين أصبحت الدرجة (نسبة الذكاء) التي تمثل الحد الفاصل بين الأفراد العاديين و المعوقين ، حسب تعريف **جروسمان** 70 أو 69 على نفس المقاييس السابقة .

- 2- تعتبر نسبة الأفراد المعوقين عقليا في المجتمع حسب تعريف هير 15.86 % ، في حين تعتبر نسبة الأفراد المعوقين عقليا في المجتمع حسب تعريف جروسمان 2.27 % .
- 3- كان سقف العمر النمائي حسب تعريف هير هو سن 16 سنة ، في حين أصبح سقف العمر النمائي حسب تعريف جروسمان هو سن 18 سنة .
- و يعتبر تعريف جروسمان 1973م ، من أكثر التعريفات قبولا في أوساط التربية الخاصة ، و قد تبنت الجمعية الأمريكية هذا التعريف من عام 1973 و حتى عام 1992م ، كما تبناه القانون العام رقم 142/94 والمعروف باسم قانون التربية لكل الأطفال المعوقين ، وحسب ذلك التعريف فقد اعتبرت معايير نسبة الذكاء والسلوك التكيفي ، أبعادا رئيسية في تعريف الإعاقة العقلية .
- وظهر تعديل جديد لتعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي في عام 1993م، وينص هذا التعديل إلى عدد من التغيرات في التعريف التقليدي السابق للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، والتي أشار إليها كلا من: هنت ومارشيل 1994م، ولاكسون 1992م، والجمعية الأمريكية للطب النفسي 1994م وعلى ذلك ينص التعريف الجديد للجمعية الأمريكية للتخلف العقلي على ما يلي
- تمثل الإعاقة العقلية عددا من جوانب القصور في أداء الفرد و التي تظهر دون سن 18، و تتمثل في التدني الواضح في القدرة العقلية عن متوسط الذكاء يصاحبها قصور واضح في اثنين أو أكثر من مظاهر السلوك التكيفي من مثل مهارات :

الاتصال اللغوي، العناية الذاتية، الحياة اليومية الاجتماعية، التوجيه الذاتي، الخدمات الاجتماعية، الصحة والسلامة، الأكاديمية، وأوقات الفراغ و العمل. (خليل المعاينة ، 2000، صفحة 155)

1-4-1. تعريف السلوك التكيفي :

يشير السلوك التكيفي إلى الاستقلال الذاتي وقدرة الشخص على تحمل المسؤولية الاجتماعية المتوقعة من هم في عمره، ومن مجموعته الثقافية، ويقاس السلوك التكيفي بأدوات عديدة من أهمها مقياس السلوك التكيفي الذي أعدته الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي، الذي يقيس الجزء الأول منه الجوانب الآتية :

الأداء المستقل، النمو الجسمي، النشاط الاقتصادي، النمو اللغوي، الأرقام و الوقت، النشاط المهني، التوجيه الذاتي، تحمل المسؤولية، النضج الاجتماعي. (د/محمد عبد السلام البوالي، 2000، صفحة 82)

2- خصائص المتخلفون عقليا :

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

2-1. الخصائص الأكاديمية :

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

والتي يلخصها ماكميلان 1977م بقوله أن الفروق بين تعلم كل من الأطفال العاديين و المعوقين عقليا المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع .

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

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

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

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

فالأفراد المتخلفين عقليا لا يستطيعون التقدم في العملية التعليمية كغيرهم من الأفراد فهم لا ينجحون في المجالات الأكاديمية كغيرهم، ولا غرابة في ذلك فثمة علاقة قوية بين التحصيل الأكاديمي والذكاء، فهم لا يعانون من مشكلات في القراءة وخاصة في الاستيعاب القرائي، وهم لا يحصلون أكاديميا بما يتوافق وقدراتهم المتوقعة. (فاروق الروسان، 1983، الصفحات 23-24)

2-2. الخصائص اللغوية :

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

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

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

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

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

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

- 1- الأطفال المعوقين عقليا يتطورون ببطء في النمو اللغوي .
- 2- الأطفال المعوقين عقليا يتأخرون في اللغة، مقارنة مع العمر بالنسبة للعاديين .
- 3- لديهم الضعف في القدرات المعرفية وذلك مثل ضعف في فترة الذاكرة . (جرار جلال، فاروق الروسان ، 1995، صفحة 18، 19)

2-3. الخصائص العقلية :

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

2-4. الخصائص الجسمية :

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

تحليل الأدب المتصل بالخصائص النمائية الحركية للمتخلفين عقليا، خلص فالن و أمانسكي 1985 إلى ما يلي:

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

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

3 - إن تسلسل النمو الحركي لدى المتخلفين عقليا يشبه التسلسل النمائي لدى غير المتخلفين عقليا فمعدل النمو لديهم أبطأ منه لدى المعوقين ، وكمجموعة فان المتخلفين عقليا يتأخرون في المشي، و يكونون أقصر قليلا من الآخرين، وأكثر عرضة للمشكلات والأمراض الجسمية، كم أن هذه الفئة تعاني مشكلات متصلة بالمجاري البولية و صعوبة كبيرة في التحكم بحركة اللسان كما يعانون من اضطرابات عصبية و خاصة الصرع، و قد تبين أن بعضهم يتردد حولهم شكاوي الشذوذ الجنسي ولم تتعدى أعمارهم العشر سنوات، و يرجع إلى أن المتخلف عقليا يريد إثبات ذاته وكيانه. (ماجدة السيد عبيد : تعليم الأطفال المتخلفون عقليا ، مرجع سابق ، الصفحات 66- 67)

2-5. الخصائص الشخصية :

إن الأطفال المعوقين عقليا لديهم بعض المشاكل الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك لسبب يعود إلى المعاملة والطريقة التي يعامل بها هؤلاء المتخلفين في المواقف الاجتماعية حيث قد يوصف بأنه متخلف أو غبي أو مجنون ... إلخ .

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

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

2-6. الخصائص الاجتماعية و الانفعالية :

يجعل الضعف العقلي للإنسان المتخلف عقليا عرضة لمشكلات اجتماعية و انفعالية مختلفة ، لا يعود ذلك للضعف العقلي فحسب و لكنه يعود أيضا إلى اتجاهات الآخرين نحو المتخلفين عقليا و طرق معاملتهم لهم والتي تؤدي بهذه الفئة إلى إظهار أنماط سلوكية اجتماعية غير مناسبة و يواجهون صعوبات بليغة لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين .

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

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

هناك بعض الدراسات التي ترجع السلوك الانفعالي الذي يتميز به الأطفال المتخلفون عقليا إلى ارتفاع وانخفاض في الهرمونات التي تفرزها الغدة الصماء ، ومثال ذلك أن هرمون الثيوسكين

الذي تفرزه الغدة الدرقية يعدل النشاط العقلي و العصبي و يؤثر في الناحية الانفعالية إذا زاد إفرازه فان ذلك يؤدي إلى التوتر العصبي و عدم الاستقرار وعدم الثبات الانفعالي ، وعلى العكس فإذا قل فان ذلك يؤدي إلى التعب والكسل والإهمال و البلادة و الخمول ، و قد يؤدي إلى مشاكل متنوعة في الشخصية . (ماجدة السيد عبيد : الاعاقة العقلية ، مرجع سابق ، الصفحات 148 – 149)

2-7. الخصائص السلوكية :

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

2-7-1. التعلم: التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو

الممارسة وليس للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً .

من أكثر الخصائص وضوحاً لدى الأطفال المعاقين عقليا النقص الواضح في القدرة على التعلم مقارنة مع الأطفال العاديين المتناظرين في العمر الزمني ، كما تشير الدراسات في هذا الصدد إلى النقص الواضح في قدرة هؤلاء الأطفال المعوقين عقليا على التعلم من تلقاء أنفسهم مقارنة مع الأطفال العاديين، و أن الفرق بين هؤلاء الأطفال المتماثلين في العمر الزمني فروق في الدرجة و النوع و في تعلم المفاهيم العددية ومهارات الكتابة والقراءة وفي إتقان مهارات التعبير اللفظي في إشارة إلى تفوق الطلبة العاديين على الطلبة المعوقين عقليا.

2-7-2. الانتباه : يواجه الأطفال المعاقين عقليا مشكلات واضحة في القدرة على الانتباه

والتركيز على المهارات التعليمية إذ تتناسب تلك المشكلات طردياً كلما نقصت درجت الإعاقة العقلية ، و على ذلك يظهر الأطفال المعاقين إعاقة بسيطة مشكلات أقل في القدرة على الانتباه و التركيز مقارنة مع ذوي الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة، و يلخص ماكميلان (1977)

الدراسات التي أجراها زيمان (ZEAMAN 1965) زيمان و هاوس (ZEAMAN ,)
 (HOUSE 1963) و تيرنر (TURNURE 1970) وسبيتز (SPITZ 1966)
 (في هذا المجال كما يلي :

- يعاني المعاقون عقليا من نقص واضح في الانتباه والتعلم التمييزي بين المثيرات من حيث شكلها ولونها ووضعها، وخاصة لدى فئة الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة .
- يعاني المعاقون عقليا (وخاصة فئة الإعاقة العقلية المتوسطة و الشديدة) من فرص الإحباط والشعور بالفشل ، لذا يبحث الطفل المعاق عقليا عن فرص النجاح و علاماته إذ يركز على تعبيرات وجه المعلم أكثر من تركيزه على المهمة المطلوبة منه .
- يعاني المعاقون عقليا من مرحلة استقبال المعلومات في سلم تسلسل عمليات أو مراحل التعلم و التذكر لذا كان من الضروري لمعلم التربية الخاصة العمل على مساعدة الأطفال المعاقين عقليا بطريقة منظمة سهلة .
- يميل الأطفال المعاقين عقليا إلى تجميع الأشياء أو تصنيفها بطريقة غير صحيحة وقد يعود السبب في ذلك إلى الطريقة التي يستقبل فيها المعاقون عقليا تعليمات ترتيب أو تصنيف الأشياء .
- وعلى ضوء ذلك كله فليس من المستغرب أن يكون النقص الواضح في القدرة على الانتباه لدى الأطفال المعاقين عقليا سببا في كثير من المشكلات التعليمية لديهم .

2-7-3. التذكر : ترتبط درجة التذكر بدرجة الإعاقة العقلية إذ تزداد درجة التذكر كلما

زادت القدرة العقلية و العكس صحيح ، و تعتبر مشكلة التذكر من أكثر المشكلات التعليمية حدة لدى الأطفال المعوقين عقليا سواء أكان ذلك متعلق بالأسماء أو الوحدات وخاصة التذكر قصير المدى ، ويلخص ماكميلان (MACMILLAN 1977) نتائج البحوث التي أجراها بروكزكي (BROKOUSKI 1974) وروبسون (ROBINSON 1974) و براون (BROWN 1974) على موضوع التذكر لدى الأطفال المعوقين عقليا و منها :

- تقل قدرة الطفل المعوق عقليا على التذكر مقارنة مع الطفل الذي يناظره في العمر الزمني، و يعود السبب في ذلك إلى ضعف قدرة المعاق عقليا على استعمال وسائل أو استراتيجيات أو وسائط للتذكر كما يقوم بذلك الطفل العادي .
- ترتبط درجة التذكر بالطريقة التي تتم بها عملية التعلم فكلما كانت الطريقة أكثر حسية كلما زادت القدرة على التذكر و العكس صحيح .
- تتضمن عملية التذكر ثلاث مراحل رئيسية هي : استقبال المعلومات و خزنها ثم استرجاعها و تبدو مشكلة الطفل المعاق عقليا الرئيسية في مرحلة استقبال المعلومات .

2-7-4. انتقال اثر التعلم :

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

3- . تصنيف التخلف العقلي :

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

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

ويمكن تصنيف التخلف العقلي إلى ما يلي :

3-1. التصنيف على أساس الأسباب :

يشمل التصنيف على حسب الأسباب العناصر التالية :

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

- الإعاقة العقلية الثانوية و التي تعود إلى أسباب تحدث أثناء فترة الحمل ، أو أثناء فترة الولادة ، أو بعدها وغالبا ما يطلق على هذه العوامل الأسباب البيئية، و هذه العوامل تؤدي إلى إصابة الجهاز العصبي في مرحلة من مراحل النمو بعد عملية الإخصاب ، و يحدث ذلك في حوالي 20 % من حالات الإعاقة العقلية ، ومن أمثلة ذلك حالات استسقاء الدماغ و حالات القصاع . (د/عبد الرحمن العيسوي، 1994، صفحة 28)

3-2. التصنيف على أساس الشكل الخارجي :

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

يلي :

3-2-1. المنغولية:

و تسمى هذه الحالة باسم عرض داون نسبة إلى الطبيب الإنجليزي (JOHN DOWN) في عام 1866 حيث قدم محاضرة طبية حول المنغولية كنوع من أنواع الإعاقة العقلية و لقي مثل هذا الاسم ترحيبا في أوساط المهتمين بالإعاقة العقلية . و تشكل حالة المنغولية

حوالي 10% من حالات الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة و يمكن التعرف على هذه الحالة قبل عملية الولادة و أثناءها . (د/فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال غير العاديين-مقدمة في التربية الخاصة - مرجع سابق ، صفحة 80)

و يتميز الأطفال المنغوليون بخصائص جسمية و عقلية و اجتماعية مميزة تختلف عن فئات الإعاقة العقلية الأخرى ، تتمثل هذه الخصائص في شكل الوجه حيث الوجه المستدير المسطح ، و العيون الضيقة ذات الاتجاه العرضي، و صغر حجم الأنف، و كبر حجم الأذنين، و ظهور اللسان خارج الفم، و قصر الأصابع والأطراف، و ظهور خط هلامي واحد في راحة اليد بدلا من خطين . أما الخصائص العقلية فتتمثل في القدرة العقلية التي نسبة ذكائها ما بين 45 – 70 على منحنى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية، و يمكن تصنيف هذه الفئة ضمن فئة الأطفال القابلين للتعلم، أو الأطفال القابلين للتدريب .

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

أما مشكلات اللغة الاستقبالية فتبدو اقل مقارنة باللغة التعبيرية ، إذ يسهل على الطفل المنغولي استقبال اللغة وسمعها و فهمها و تنفيذها. (ماجدة السيد عبيد : الاعاقة العقلية ، مرجع سابق ، صفحة 109 ، 110)

أما أسباب هذه الحالة فتعود إلى اضطرابات في الكروموزوم رقم 21 حيث يظهر زوج الكروموزومات هذا ثلاثيا لدى الجنين ، و بدأ يصبح عدد الكروموزومات لدى الجنين في حالة المنغولية 47 كروموزوما كما هو الحال في الأجنة العادية ، و هناك أسباب أخرى لحدوث حالات المنغولية تعود إلى خطأ ما في موقع الكروموزوم .

و لكن نسبة هذه الحالات قليلة جدا و لا ترتبط بعمر الأم كما هو الحال في حالات اضطرابات الكروموزوم رقم 21 و الذي يرتبط بعمر الأم. (د/ فاروق الروسان : سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، مرجع سابق ، صفحة 81)

3-2-2. القماءة :

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

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

3-2-3. صغر حجم الدماغ :

وتبدو مظاهر هذه الحالة في صغر حجم محيط الجمجمة و التي تبدو واضحة منذ الميلاد ، مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمي إليها الفرد و في صعوبة التأزر البصري الحركي و خاصة للمهارات الحركية الدقيقة ، و تتراوح القدرة العقلية لهؤلاء ما بين الإعاقة العقلية البسيطة و المتوسطة ، و يعتقد أن سبب هذه الحالة يبدو في تناول الكحول و العقاقير أثناء فترة الحمل ، و تعرض الأم الحامل للإشعاع (الخالدي ، محمد علي أديب ، 1975 ، صفحة 22) .

3-2-4. كبر حجم الدماغ :

تعتبر حالات كبر حجم الدماغ من الحالات الإكلينيكية المعروفة في مجال الإعاقة العقلية بالرغم من قلة نسب حدوث مثل هذه الحالات مقارنة مع حالات الإعاقة العقلية البسيطة ، و تبدو مظاهر هذه الحالة في كبر محيط الجمجمة 40 سم - 50 سم ، مقارنة مع حجم محيط

الجمجمة لدى الأطفال العاديين عند الولادة، وغالبا ما يكون شكل الرأس في مثل هذه الحالات كبيرا، و من المظاهر الجسمية المصاحبة لمثل هذه الحالات النقص الواضح أحيانا في الوزن والطول وصعوبة في المهارات الحركية العامة والدقيقة، مقارنة مع نظرائهم من الأطفال العاديين .

أما الخصائص العقلية لمثل هذه الحالات فتبدو في النقص الواضح في القدرة العقلية ، و غالبا ما تقع هذه الحالات ضمن فئة الإعاقة العقلية الشديدة و الشديدة جدا ، خاصة إذا ما صاحبها إعاقات أخرى، أما البرامج التربوية فتبدو في مهارات الحياة اليومية. (ماجدة السيد عبيد : الإعاقة العقلية ، مرجع سابق ، صفحة 22)

3-3. التصنيف على أساس نسبة الذكاء :

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

3-3-1. التخلف العقلي البسيط :

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

3-3-2. التخلف العقلي المتوسط :

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

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

3-3-3. التخلف العقلي الشديد :

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

3-4. تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي :

يعتمد هذا التصنيف في تقسيم الإعاقة العقلية على حسب متغيري القدرة العقلية والسلوك التكيفي إذ يؤخذ بعين الاعتبار مقياس الذكاء والدرجة على مقياس السلوك التكيفي، ويشبه هذا التصنيف تصنيف التخلف العقلي على حسب نسب الذكاء مع التركيز على نسبة مظاهر السلوك التكيفي في كل فئة من فئات الإعاقة العقلية و هي حسب هذا التصنيف تتمثل فيما يلي :

أ- الإعاقة العقلية البسيطة

ب- الإعاقة العقلية المتوسطة

ج- الإعاقة العقلية الشديدة

د- الإعاقة العقلية الشديدة جدا أو الاعتمادية (د/فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال غير العاديين-مقدمة في التربية الخاصة - مرجع سابق ، صفحة 85)

3-5. التصنيف على حسب متغير البعد التربوي :

يصنف جمهرة المربين المعوقين عقليا إلى فئتين :

- قابلي التعلم

- غير قابلي للتعلم

وتقابل الفئة الأولى طبقة المورون وتقابل الطبقة الثانية طبقتي الأبله والمعتوه ، وتلتحق الفئة الأولى بمعاهد التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية ، بينما تلتحق الفئة الثانية بمؤسسات التثقيف الفكري والمهني التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية .

يعتبر هذا التصنيف من أكثر التصنيفات شيوعاً وتقبلاً بين العاملين في هذا المجال لعدة اعتبارات رئيسية (د/لطفى بركات أحمد : تربية المعوقين في الوطن العربي ، مرجع سابق ، صفحة 44) .

كما يمكن تصنيف حالات الإعاقة العقلية وفقاً لمتغير البعد التربوي إلى مجموعات منها :

3-5-1. فئة بطيء التعلم :

تتراوح نسبة ذكائها من 75-90 وقد نجدها في بعض الحالات من 70-90 إذ هناك اختلاف بين علماء النفس والتربية في تحديدها ، ويتصف هذا الطفل بعدم قدرته على موائمة نفسه مع ما يعطى له من مناهج في المدرسة العادية وعدم قدرته على تحقيق المستويات المطلوبة في الصف الدراسي ، حيث يكون متراجعا في تحصيله الأكاديمي قياساً إلى تحصيل أقرانه من نفس الفئة العمرية

3-5-2. فئة القابلين للتعلم :

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي البسيط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية .

3-5-3. فئة القابلين للتدريب:

يوازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي المتوسط وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء ، ومن بين خصائص هذه الفئة أنهم قابلون للتدريب في المجالات التالية :

- أ- تعلم المهارات اللازمة للاعتماد على النفس .
- ب- التكيف الاجتماعي في نطاق الأسرة والجيرة .
- ت- تقديم بعض المساعدة في نطاق الأسرة والمدرسة والعمل .

3-5-4. فئة الاعتماديين :

توازي هذه الفئة حالات التخلف العقلي الشديد وفق التصنيف على أساس نسب الذكاء للإعاقة العقلية ويطلق عليها أحيانا الفئة غير القابلة للتدريب ، وهو يحتاج إلى الرعاية وإشراف مستمرين .

4. العوامل المسببة للتخلف العقلي :

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

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

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

الوراثة ، البيئة ، أو مزيج بين العوامل الوراثية والبيئية معا . (منال منصور بوحمد ، 1985 ، الصفحات 75

76-

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

4-1. العوامل المسببة للتخلف العقلي في مرحلة ما قبل الولادة :

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

كما يلي :

4-1-1. العوامل الجينية : تتمثل العوامل الجينية في عاملين قد يتسببان في إحداث حالة

الإعاقة العقلية لدى المولود .

أ- الوراثة : يقصد بالوراثة انتقال صفات معينة من جيل سابق إلى جيل لاحق ، أو هي كل ما يأخذه الفرد عن والديه عن طريق ما يسمى " بالكروموزومات " التي لها أهمية كبرى في تكوين الفرد غذ تتوقف عليها العوامل الوراثية. (د/ محمد حسن علاوي ، 1978 ، صفحة 97)

وكما هو معروف فان صفات الفرد كالتلون والشعر ولون العينين ، وشكل الأنف وغير ذلك من آلاف الصفات الأخرى تحددها الجينات التي تحملها الكروموزومات الموجودة في نواة الخلية البشرية ويقدر العلماء أن كروموزومات الإنسان تحمل ما بين 60.000 - 100.000 جين نصفها يأتي من الأب والنصف الثاني من الام .

وقد أرادت المشيئة الإلهية أن تكون هناك بعض الجينات الضارة منتشرة في هذا الكم الهائل من الجينات وقد تمكن العلماء حتى يومنا هذا من معرفة حوالي 2800 جين له صفات ضارة غير مرغوبة ولكن لحسن الحظ فان نسبة انتشارها بين الناس نادرة جدا .

ومن الجدير بالذكر ، الإشارة إلى أن تلك الجينات وما تحمل من صفات وراثية تأخذ ثلاث

أشكال :

- الجينات السائدة .
- الجينات الناقصة .
- الجينات المتنحية .

هذه الأخيرة الصفات الوراثية المتنحية على أنها صفات وراثية مرضية غير مرغوب فيها ولا بد من توفر جينين متنحيين لظهورها .

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

الخلايا يوجد بها 46 كروموزوم ، 23 للأب و23 للأم .

يمكن أن نأخذ صفة القدرة العقلية ن ويرمز لها بالرمز M سائدة ، m متنحية .

ب- الخلل الذي قد يحدث أثناء انقسام الخلية الجنسية :

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

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

4-1-2. العوامل غير الجينية :

تشمل هذه العوامل مجموعة واسعة من الأسباب التي قد تؤثر في الجنين فتؤدي إلى إصابته بالإعاقة العقلية في مرحلة ما قبل الولادة .
وفيما يلي عرض لأبرز هذه العوامل :

أ- الأشعة :

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

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

- جرعة أو حجم الأشعة .

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

ب- الحصبة الألمانية :

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

ج- تعاطي العقاقير والأدوية أثناء الحمل:

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

ومن الأدوية التي قد تؤدي إلى تلف الخلايا الدماغية للجنين ، الأسبيرين وبعض المضادات الحيوية والأنسولين والمهرومونات الجنسية والأدوية الخاصة بعلاج الملاريا والحبوب المهدئة . ويبدو تأثير هذه الأدوية في التشوهات الخلقية أو خلل في الجهاز العصبي المركزي ، كما يؤثر التدخين والغازات بشكل عام إلى نقص واضح في وزن الجنين ، أما تعاطي الكحول فيبدو في مشكلات نمو الجنين وحالات صغر حجم الدماغ بالإضافة إلى مشكلات في التآزر فيما بعد الولادة .

4-2. العوامل المسببة للتخلف العقلي أثناء الولادة :

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

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

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

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

- الالتهابات التي تصيب الطفل ، إذ تعتبر إصابة الجنين بالالتهابات ، وخاصة التهاب السحايا من العوامل الرئيسية في تلف أو إصابة الجهاز العصبي المركزي، وقد يؤدي ذلك إلى وفاة الجنين قبل ولادته، أو إلى إصابة الأجنة إذا عاشت بالإعاقة العقلية أو غيرها من الإعاقات . (د/ع العظيم شحاتة مرسى ، 1990، الصفحات 102 - 103)

4-3. العوامل المسببة للتخلف العقلي ما بعد الولادة :

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

- سوء التغذية : قد أشرنا إلى أهمية التغذية الجيدة للأم الحامل أثناء فترة الحمل ، وأثر ذلك على نمو الجنين ، وعلاقة ذلك بالإعاقة العقلية ، كما تبدو أهمية التغذية الجيدة أيضا بعد عملية الولادة ، إذ يشكل سوء التغذية وخاصة في المناطق الفقيرة سببا رئيسيا من أسباب حالات الإعاقة العقلية ، ومن هنا كان من الضروري أن يتضمن غذاء الطفل بعد الولادة على المواد الرئيسية اللازمة لنمو الجسم كالمواد البروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات خاصة فيتامين A ، ب6 ، ب12 ، د .

- **الحوادث والصدمات** : تعتبر الحوادث والصدمات الجسمية والتي تؤثر بشكل مباشر على الخلايا الدماغية سببا رئيسيا من أسباب الإصابة بالإعاقة العقلية ، وما يصاحب ذلك من نقص في الأوكسجين أو تلف للخلايا الدماغية .
- **الأمراض والالتهابات** : كثيرا ما يتعرض الطفل وخاصة في السنوات الأولى من عمره إلى عدد من الأمراض ، وقد يكون من نتائجها ارتفاع درجة حرارة الطفل ، وخاصة في حالات السحايا ، والحصبة والتهاب الجهاز التنفسي ... الخ ، وقد يؤدي ارتفاع درجة حرارة الطفل إلى إصابة الجهاز العصبي المركزي للطفل وبالتالي إلى الإعاقة العقلية .
- **العقاقير والأدوية** : ويقصد بذلك مجموعة العوامل التي قد تؤدي إلى تلف في الجهاز العصبي المركزي . (د/ فاروق الروسان : سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، مرجع سابق ، الصفحات 93-94)

خلاصة :

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

يلاحظ أن إشكالية التخلف العقلي تقوم في مضمار التباين بين الباحثين والاختصاصيين ، خاصة الباحثين العرب في تحديد المفاهيم والمصطلحات والتصنيفات المختلفة للتخلف العقلي ، والتي تصبو في اتجاه واحد ، والسبب في ذلك يعود إلى ترجمتها ، فالبعض يترجمها ترجمة حرفية ، بينما البعض الآخر يعود إلى ترجمتها على حسب معناها ومدلولها وكذلك النظرة الذاتية للمعنيين في تحديد ماهية التخلف العقلي بدقة يضاف إلى هذا مسألة انتشار هذه الظاهرة في المجتمعات المتطورة والضعيفة على حد سواء ، والتي زادت من حاجات الباحثين إلى ضرورة البحث عن العوامل والأسباب التي تؤدي إلى هذه الظاهرة ، ورغم التقدم العلمي الكبير الذي

شهدته العقود القليلة الماضية ، إلا أن أسباب بعض حالات الإعاقة العقلية ما زالت غير معروفة حتى الآن ، حيث ينصب الحديث عن 25% من الأسباب المعروفة فقط .

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

. 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 .

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشاراً في أوساط الشباب خاصة في المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية المعوقين ، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملاً من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالاً هاماً في استثمار وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي و البدني للفرد المعاق ، إذ يكسبه القوام الجيد ، ويمنح له الفرح والسرور ، ويخلصه من التعب والكره ، وتجعله فرداً قادراً على العمل والإنتاج .

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة النشاط البدني الرياضي المكيف دراسة تحليلية .

أولاً: سنقوم بتحديد مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف في ضوء التعاريف المختلفة للمربين، ثم نتبع ذلك بدراسة تطوره عبر التاريخ وفي الجزائر على وجه التحديد ، ثم نتطرق إلى أنواعه (تربوي تنافسي، علاجي ترويجي) وأهميته للمعاقين من النواحي (البيولوجية .

ثانياً : سنقوم بتحليل نظرياته وخصائصه، وأخيراً العوامل المؤثرة عليه وأثناء معالجة هذه المواضيع سنحاول تدعيم مختلف المفاهيم بالشرح بما أمكن من دراسات وإحصائيات وآراء مختلف الباحثين في هذا المضمار وذلك في محاولة منها لإظهار دور وأهمية النشاط البدني الرياضي المكيف في حياة

المعاقين التي أصبحت تستخدمه الهيآت والمراكز التربوية كوسيلة من الوسائل التربوية الفعالة في تنمية الفرد المعاق من جميع النواحي البدنية، الاجتماعية، النفسية.

1. مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم. (حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات ، 1998 ، صفحة 223)
- **تعريف ستور (stor):** نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى. (A.stor:U.C.I, 1993, p. 10)
- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .

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

2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

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

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب

الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى (

استول مانديفل) 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

والنفسى 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 علمية 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 صنفت المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ة 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 أو 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 .

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 الذهنيين

المعوقين الحركيين

المعوقين المكفوفين

- 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 (الاستعراضي) - 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 التحسيسية 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 ذهنية (IPC)

- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنية (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 متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و 800 و 1500) متر .

4-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

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

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

يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو 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 التهديد
- 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 السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد . (حلمي ابراهيم ، ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، مرجع سابق، صفحة 47 ، 49 ، 50)

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 :

5-1. 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 الترويحي الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويحي لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية .

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (إبراهيم رحمة ، 1998)

يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمتد الأغلبية بالترويحي الهادف بدنيا وعقلياً.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية (عبس ع الفتح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة ، 1991، صفحة 79)

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 والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزله التي فرضها على نفسه في المجتمع (مروان ع المجيد إبراهيم ، 1997 ، الصفحات 111 - 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 طبقاً 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 .

2-5. 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. (عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، مرجع سابق ، الصفحات 64-65-66)

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 تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة . (Roi Randain , , 1993, pp. 5-6)

3-5. النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبيا ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم .

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 والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجيا، اجتماعيا، نفسيا، ترويا، اقتصاديا وسياسيا .

1-6. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجتمع 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. (لطفى بركات أحمد ، 1984 ، صفحة 61)

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. (أمين أنور الحولي ، أسامة كمال راتب ، 1992 ، صفحة 150)

6-2. الأهمية الاجتماعية :

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

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويبدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر 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. (R . sue : Le loisir . O P . cit, p. 63)

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 . (لظفي بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، مرجع سابق ، صفحة 65)

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع.

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 .

3-6. الأهمية النفسية :

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

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 ، صفحة 20)

4-6. 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 كميته 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 ، صفحة 560)

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. (R . sue : Le loisir . O P . cit, pp. 49 – 50)

5-6. 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 تتردد 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.

6-6. الأهمية العلاجية :

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

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية. (حزام محمد رضا القزويني : التربية الترويحية . مرجع سابق ، الصفحات 31 - 32)

7- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح 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 :

1-7. 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 إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (محمد عادل خطاب ، الصفحات 56 - 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)

2-7. 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 الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي .

3-7. 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 القرديّة من مراحل تطور الإنسان . (د /كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، صفحة 227)

4-7. 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)

7-5. 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 تحت 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 .

7-6. 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 .

8. معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

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)

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة الترويحي إلا أن كل من حجم الوقت والترويحي ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

8-1. 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 السينم (J . Dumazadier , 1982, p. 26)

وقد 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. (Ministère de la jeunesse et des sport)

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 , p. 168)

8-2. المستوى الاقتصادي :

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

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

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح ، كالخروج 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 (J . Dumaze Dier :
(.Vers une civilisation du loisir ? OP. Cit, p. 260)

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 .

8-3. السن :

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمت 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 بما سلوكاً ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يرح والشيوخ 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, pp. 71 – 72)

4-8. 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 والتخييلية .

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير. (د/كمال درويش ، محمد الحماسي ، 1997 ، صفحة 63)

5-8. درجة التعلم :

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم 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 الترويح 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. (J - Cozcheuve ، 1980 ، صفحة 87)

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

8-6 . 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 للحواس، 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 مضممار فهم ماهيته .

وما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العاديين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ، ويعد هذه النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالنشاط الرياضي عند العاديين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية وعلاجية ووقائية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة ، إذ يسهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب ، الجانب الصحي ، الجانب النفسي ، الجانب الخلقى والاجتماعي ، وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة . خاصة للأطفال المعاقين والذين تضيق دائرة نشاطهم بسبب مرض أو عجز جسمي أو عقلي ، وقد أوضح العلماء أن الهدف الأساسي الذي يجب تحقيقه للمعوقين هو تعليمهم الاشتراك بفعالية في نشاطات الرياضة والترويح من خلال برنامج تربوي يشجع على ممارسة كل ألوان النشاط البدني الرياضي واستغلال أوقات الفراغ والذي يجني من خلاله المعوقون ، فوائد جسمية ، اجتماعية ، تربوية ، نفسية ومعرفية .

كما أن للنشاط الرياضي تأثير ايجابي على اندماج وإعادة تأهيل المعاق وتقبله في المجتمع من خلال تحسيس الجمهور بان المعاق يستطيع ممارسة النشاط الرياضي بمزات الرياضي العادي من الدقة والتركيز والتحكم في النفس ، و بمتعة واندفاع كبيرين دون إي عقدة ، وانه بواسطة الإرادة والرغبة والتدريب المستمر يستطيع المعاقين تحقيق نتائج مذهلة في مختلف الاختصاصات تجلب الفرح والسرور والسعادة للآخرين هذه القيمة للنشاط البدني والرياضي المكيف تفتح لنا إمكانية دراسته على مستوى الأطفال المتخلفون عقليا والآفاق التي يمكن تسطيرها في هذا المجال ، وهو ما نتطرق إليه بنوع من التفصيل في الفصل القادم

تمهيد:

مما لاشك فيه أن الوصول إلى نتائج مرضية لا يكون إلا بتوظيف أو الاعتماد على طريقة منهجية محكمة تسهل العمل و ترسم معالمة و تخدم موضوع الدراسة فتكسب النتائج مصداقية و تجعل الأحكام الصادرة تتسم بالموضوعية التامة و قد قمنا بإجراء دراسة ميدانية للإطاحة بمختلف جوانب هذا الموضوع وذلك باختيار العينة المناسبة و اعتماد المنهج الملائم لمثل هذه الدراسات , مستخدمين كل الوسائل و الأدوات مع توفر الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية .
و قد سارت أطوارها وفق خطوات مبرمجة و متسلسلة بغية تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.

1.1.1. منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي . (محمد أزهر السماك وآخرون، 1989، صفحة ص42)

2.1.1. عينة البحث:

1.2.1.1. العينة التجريبية :

تتكون من 20 تلميذ من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، يدرسون بالمركز البيداغوجي النفسي بوهران.

2.2.1.1. العينة الضابطة :

وتتكون هي الأخرى من 20 تلميذ من نفس الجنس ونفس المرحلة العمرية يدرسون بنفس المركز .

3.1.1. مجالات البحث:

1.3.1.1. المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 40 تلميذ، تم اختبارهم بصفة عشوائية من نفس المركز، بحيث 20 تلميذ من نفس المركز اختبروا كعينة ضابطة و 20 تلميذ الأخرى من نفس المركز اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة .

2.3.1.1. المجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبلية والبعديّة بملاعب المركز.

1.1.3.3 المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2015/04/15 إلى غاية 2015/05/20 ، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/04/15 ودامت مدتها 90 د لكل عينة ، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2015/05/17 وبحجم ساعي قدره ساعتين في الأسبوع و بشكل متفرق ، أي ساعة كل يوم السبت و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2015/05/20 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

3- ضبط متغيرات الدراسة :

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

تعريف المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتبنيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تعريف المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع .

و هو: الحركات الأساسية لدى المتخلفين عقليا .

1.1.4.1 أدوات البحث :

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية .

. عتاد البحث والمتمثل في(ثلاث كرات تنس، ديكا متر، ميقاتي ، صافرة).

1.1.1. صعوبات البحث:

- . صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- . عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالأطفال واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

1.1.1. التجربة الاستطلاعية:

تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها ، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل ويتعرف من خلالها على :

- . صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- . مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- . الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- . أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- . مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

1.1.1.1. ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.(مقدم عبد الحفيظ ، 1993، صفحة ص 152).

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 05 تلاميذ من المركز النفسي البيداغوجي بوهرا ن اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم " 1 " وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 4 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

1.1.1.2. صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم "1" عند

درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 4 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الحد ولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.05	0.00	0.00	04	05	السرعة : الركض 20م
	0.99	0.99			القفز العريض من الثبات
	0.39	0.15			رمي الكرة الناعمة

جدول رقم " 1 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

3.6.1.1 . موضوعية الاختبارات :

حل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية ، فمثلا اختبار سرعة يكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

7.1.1 . مواصفات الاختبارات البدنية :

1.7.1.1 . الوثب العريض من الثبات :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب. الأدوات :

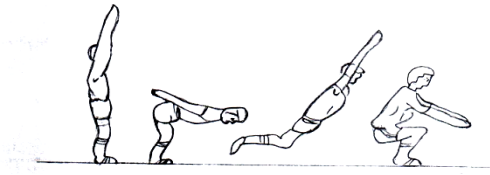
ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على أرضية خط للبداية .

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 رقم1).

د. توجيهات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض .
- في حالة ما إذا احتل توازن المختبر و لمس الأرض.بجزء آخر منجسمه تعتبر المحاولة لاغيه و يجب إعادتها
- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء .
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها .(محمد صبحي حسانين، 2001، صفحة ص 308).
- التسجيل: تسجل افضل مسافة في المحاولات الثلاث بالسنتيمترات.



شكل رقم "01" يبين إختبارالوثب العريض من الثبات

1.1.7.2. السرعة 20متر :

أ. الغرض من الاختبار : قياس السرعة.

ب. الأدوات : المسافة المحددة للجري و يكون سطحها صلب ، ساعة إيقاف ، صافرة.

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

د. التسجيل :يسجل الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .

1.1.7.3. رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة :

أ. الغرض من الاختبار :قياس القدرة العضلية للذراعين.

ب. الأدوات : مساحة من الأرض مفتوحة لا يقل طولها عن 15متر، ثلاث كرات تنس، شريط قياس .
ج. مواصفات الاختبار : يؤدي هذا الاختبار على أي مساحة مناسبة من الأرض، يرسم خطين متوازيين يبعدان عن بعضهما 180سم يمثلان منطقة الاستعداد و يسمح للتلميذ برمي الكرة من خلال هذه المنطقة، يحدد مكان هبوط الكرة بوضع علامة، و إذا كانت الرمية الثانية و الثالثة ابعد من ذلك يتم تحريك العلامة تبعا لذلك .

د. التسجيل و احتساب النتائج :

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

1.1.8. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. (قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد،، 1988)

و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

– (ت) ستيودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{\bar{a}_1 - \bar{a}_2}{\sqrt{\frac{2(ع_1)^2 + 2(ع_2)^2}{1 - n}}}$$

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

ع₁² : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂² : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

1- عرض و تحليل النتائج:

جدول (2) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة.

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال		3.71	0.66	5.82	0.80	6.09	20	ضابطة
دال	2.09	8.09	0.53	5.99	0.56	6.13	20	تجريبية

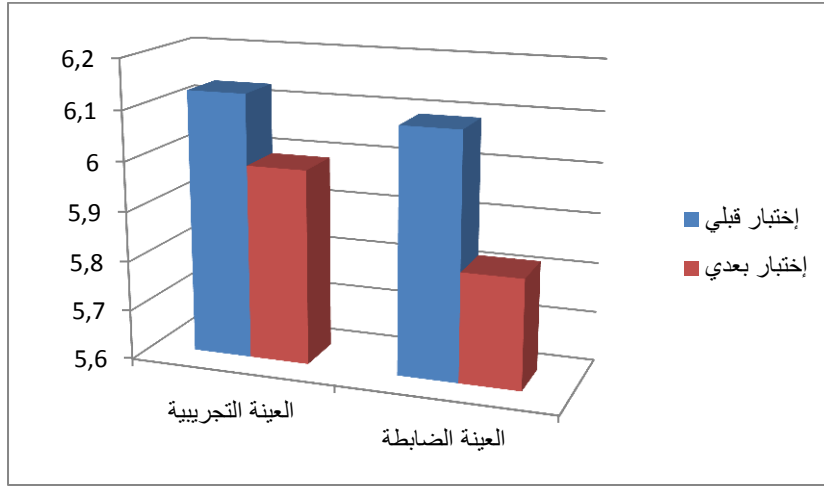
تحليل : نلاحظ من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية اكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة اي 6.13 اكبر من 6.09 وهذا في اختبار قبلي .

كما نلاحظ ان الانحراف المعياري 0.56 للعينة التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 0.80 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار القبلي .

أما الاختبار البعدي نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية اكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة أي 5.99 اكبر من 5.82 وهذا في اختبار بعدي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 0.53 للعينة التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 0.66 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن T المحسوبة 3.71 أكبر من T الجدولية 2.09 للعينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية أما T المحسوبة للعينة الضابطة 8.09 أكبر من T الجدولية 2.09 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل (2) يبين اختبار السرعة

استنتاج: نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة.

جدول (3) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة
			ع	س	ع	س	

التجريبية	20	62.95	3.37	64.35	3.63	6.29	دال
الضابطة	20	62.75	3.07	63.20	2.93	2.26	دال
							2.09

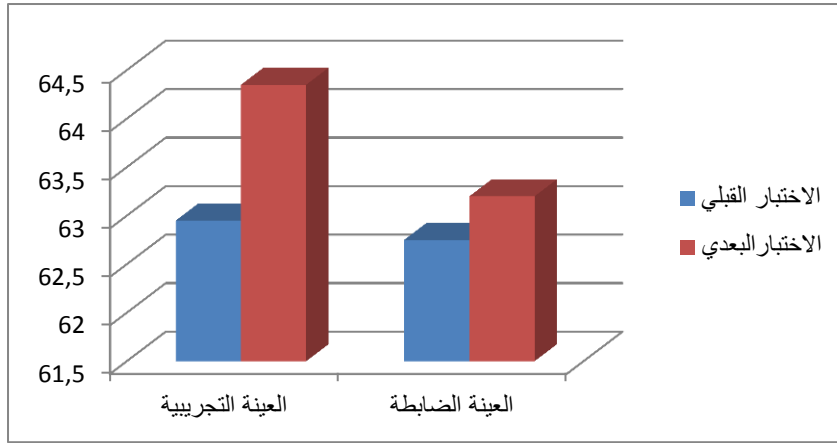
تحليل : نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة أي 62.95 أكبر من 62.75 وهذا في اختبار قبلي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 3.37 للعينة التجريبية أكبر من الانحراف المعياري 3.07 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار القبلي .

أما الاختبار البعدي نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة اي 64.35 أكبر من 63.20 وهذا في اختبار بعدي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 3.63 للعينة التجريبية أكبر من الانحراف المعياري 2.93 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن T المحسوبة 6.29 أكبر من T الجدولية 2.09 للعينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية أما T المحسوبة للعينة الضابطة 2.26 أكبر من T الجدولية 2.09 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل (3) يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

استنتاج: : نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني ان النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على اداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات

جدول (4) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال		10.95	0.66	4.35	0.65	3.87	20	التجريبية

الضابطة	20	3.83	0.66	3.90	0.65	2.45	<دال
							2.09

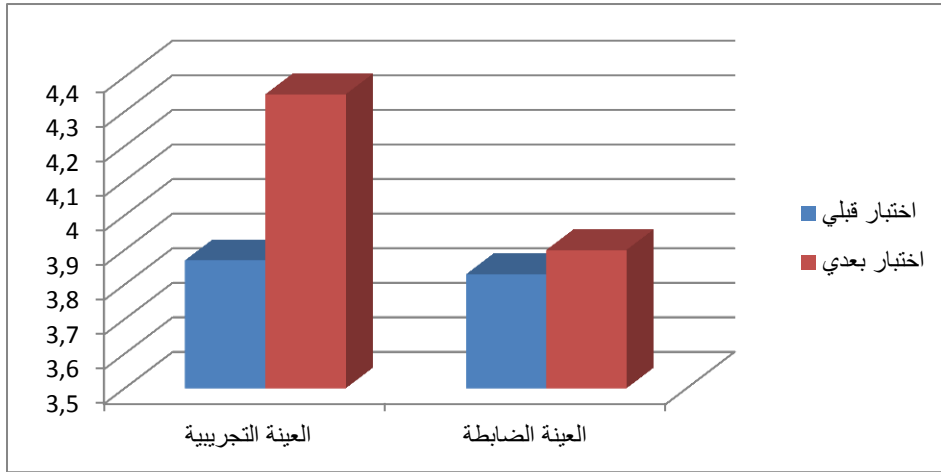
تحليل: نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة أي 3.87 أكبر من 3.83 وهذا في اختبار قبلي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 0.65 للعينة التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 0.66 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار القبلي .

أما الاختبار البعدي نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة أي 4.35 أكبر من 3.90 وهذا في اختبار بعدي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 0.66 للعينة التجريبية أكبر من الانحراف المعياري 0.65 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن T المحسوبة 10.95 أكبر من T الجدولية 2.09 للعينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية أما T المحسوبة للعينة الضابطة 2.45 أكبر من T الجدولية 2.45 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل (4) يبين اختبار رمي الكرة الناعمة

استنتاج : : نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار السرعة.

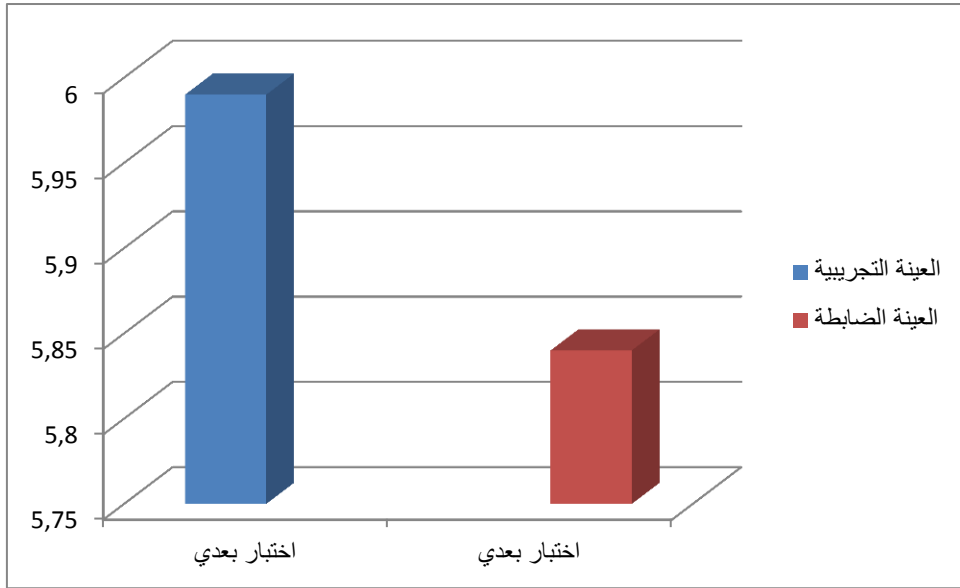
نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال		0.79	0.53	5.99	20	التجريبية
		0.79	0.66	5.84	20	الضابطة

	1.68					
--	------	--	--	--	--	--

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينه الضابطة أي 5.99 أكبر من 5.84 وهذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 0.53 للعينه التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 0.66 للعينه الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن T المحسوبة 10.79 أكبر من T الجدولية 2.09 للعينه التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية أما T المحسوبة للعينه الضابطة 2.45 أكبر من T الجدولية 0.79 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل (5) يبين اختبار السرعة

استنتاج: نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية و القياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة وهذا دليل على نجاح الاختبار المطبق على المعاقين ذهنيا.

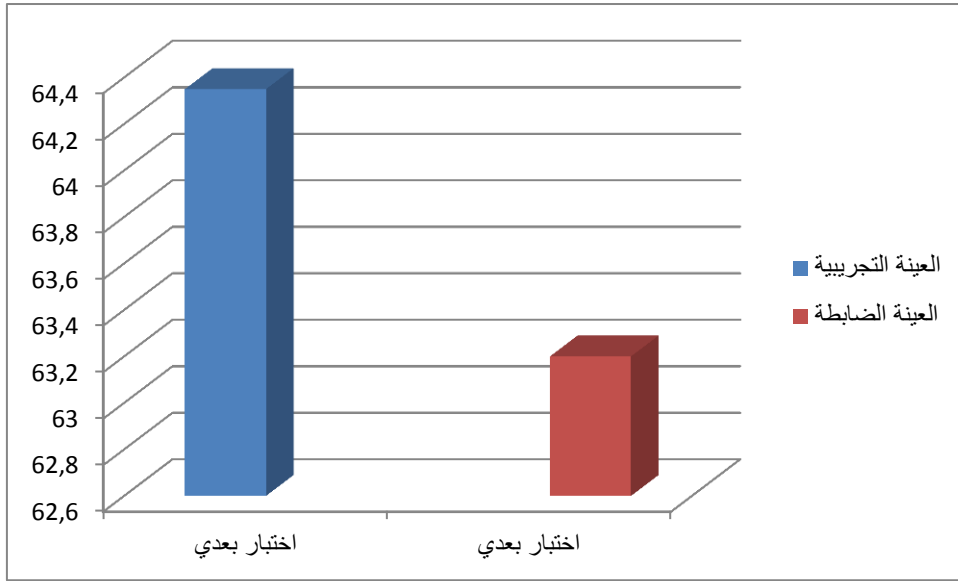
جدول (6) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعيينة الضابطة و التجريبية في اختبارالوثب العريض من الثبات.

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	1.68	1.10	3.63	64.35	20	التجريبية
			2.93	63.20	20	الضابطة

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية اكبر من المتوسط الحسابي للعيينة الضابطة اي 64.35 اكبر من 63.20 وهذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ ان الانحراف المعياري 3.63 للعيينة التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 2.93 للعيينة الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ ان T المحسوبة 1.10 اصغر من T الجدولية 1.68 للعيينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .



الشكل (6) يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

استنتاج: نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية والقياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

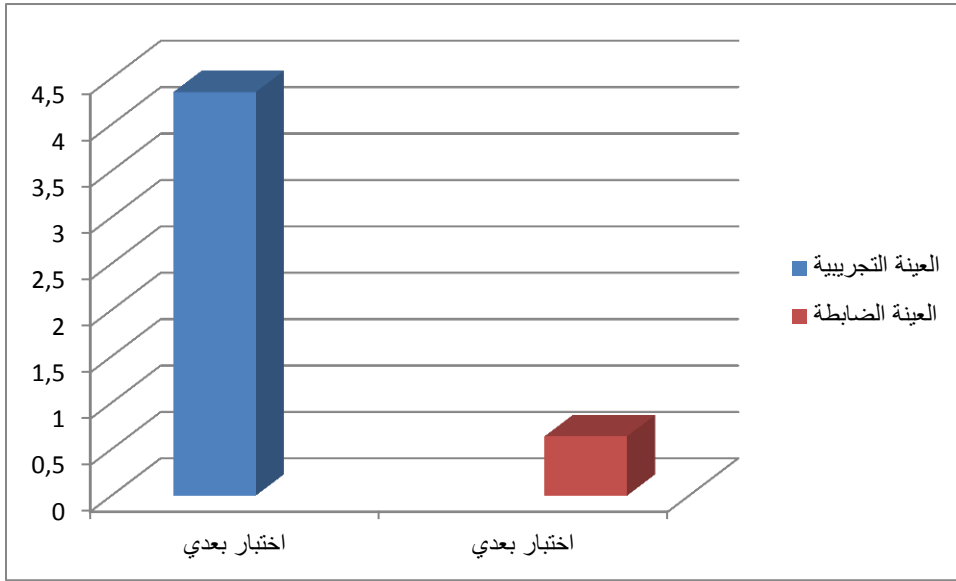
جدول (7) يبين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) ونوع الدلالة بين الاختبارات البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
دال	1.68	2.18	0.66	4.35	20	التجريبية
			0.64	3.9	20	الضابطة

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة أي 4.35 أكبر من 3.9 وهذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن الانحراف المعياري 0.66 للعينة التجريبية اصغر من الانحراف المعياري 0.64 للعينة الضابطة و هذا في الاختبار البعدي .

كما نلاحظ أن T المحسوبة 2.18 اصغر من T الجدولية 1.68 للعينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية



الشكل (7) يبين اختبار رمي الكرة الناعمة

استنتاج: نستنتج من خلال تحليل الجدول و الشكل البياني أن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية والقياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.

مناقشة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين اختباري القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في الحركات الأساسية .

يظهر لنا من خلال الجداول (4)،(5)،(6) و الأشكال البياني (4)،(5)،(6)، أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي مقارنة بالمتوسطات المجموعة الضابطة في

الاختبار البعدي للمهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية) حيث أن المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي أكبر من المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة ، حيث كانت محسوبة أكبر من الجدولية في كل مهارة (السرعة و الوثب العريض و رمي الكرة الناعمة) ومنه هناك دلالة إحصائية.

عكس ما أظهرت نتائج الدراسة التي توصل إليها عبد العزيز المصطفى 1994 أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة في القدرات الإدراكية الحسية- الحركية.

الفرضية الثانية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الإختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية في الحركات الأساسية .

يظهر لنا من خلال الجداول (4)، (5)، (6) و الأشكال البياني (4)، (5)، (6)، أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي مقارنة بالمتوسطات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي للمهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية) حيث أن المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي أكبر من المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ، حيث كانت محسوبة أكبر من الجدولية في كل مهارة (السرعة و الوثب العريض و رمي الكرة الناعمة) ومنه هناك دلالة إحصائية.

أظهرت نتائج الدراسة التي توصل إليها عبد العزيز المصطفى 1994 وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية الحسية- الحركية بين الأطفال الذين اشتركوا في البرنامج (مجموعة تجريبية) بين القبلي و البعدي.

الفرضية الثالث : البرنامج البدني الرياضي المكيف يؤثر على نمو الحركات الأساسية لدى

الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية .

يظهر لنا من خلال الجداول (2)،(3)،(4) و الأشكال البياني(2)،(3)،(4)، أن هناك فروق معنوية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمهارات الحركية الأساسية (الحركات الانتقالية) حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى بقليل من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم معنوي من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة وخاصة الاختبار رمي الكرة الناعمة حيث كانت محسوبة أكبر من ت الجدولية ومنه هناك دلالة إحصائية . وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في رمي الكرة الناعمة وتأثير طفيف في السرعة و الوثب ومنه هناك نمو في المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة . نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أكده مروان عبد المجيد إبراهيم على التربية الرياضية للمعاقين عقليا تساعد على اكتساب المهارات الحركية الأساسية والتي تساعد الفرد المعوق على أداء مهامه الحيوية وأنشطته اليومية بكفاءة واقتدار

وأكد كل من حلمي إبراهيم ويلي السيد فرحات أن من أهداف التربية الرياضية للمتخلفين عقليا اكتساب التوافق الحركي والقوة العضلية حيث يساعد ذلك على أداء المهارات الحركية الأساسية ، كالوقوف والمشي والجلوس ،والحجل والحركة بأنواعها المختلفة وفقا لمتطلبات الحياة المواقف المختلفة

وفي نفس السياق أكد كل من أسامة كمال راتب , أمين أنور الخولي "ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية , كالوقوف الصحيح ,والمشي والجري والقفز والتعلق ... الخ ,باعتبارها حركات أساسية هامة لتكيفه البيئي مع محاولة تعليمه المهارات الحركية (خاصة) 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 النعمة العضلية بهدف إصلاح القوام.

ومنه يمكن القول أن البرنامج أثر في العينة البحث من حيث مهارة رمي الكرة الناعمة وأثر معنوي في مهارتي السرعة و الوثب العريض

الاستنتاجات :

- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة.
- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.
- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.
- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية و القياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة وهذا دليل على نجاح الاختبار المطبق على المعاقين ذهنيا.
- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية والقياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.
- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للعينة التجريبية والقياس البعدي للعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الناعمة.

وبالنظر إلى النتائج السابقة والمتمثلة في ارتفاع معنوي في مستوى نمو المهارات الحركية الأساسية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نستنتج ما يلي :

- إن الأطفال المتخلفون عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مكيفة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي لهذه الفئة .

- إن البرنامج التدريبي المقترح عالج موضوعا من المواضيع الهامة في مجال تربية ورعاية الأطفال المتخلفون عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية .

- إن الأهداف الإجرائية التي تم صياغتها في وحدات البرنامج التدريبي ارتبطت بشكل مباشر بأهداف ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا وبمتطلبات وخصائص النمو لدى هذه الفئة .

- استخدام الكثير من الأنشطة والتمرينات الحركية أثناء تنفي البرنامج التدريبي المقترح ساعدت في نمو المهارات الحركية الأساسية لدى أفراد العينة قيد الدراسة.

التوصيات:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد مقرر التربية البدنية والرياضية بالمراكز المتخصصة .

- عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات ومختلف أنواع الإعاقات في إطار النظام الدولي الجديد (ل . م . د) وبالأخص تكوين مكونين أكفاءة ومختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف حسب نوع كل إعاقة ودرجتها.

- تطبيق القوانين والمناشير الوزارية التي تحث على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمعاقين في كل المراكز المتخصصة .

- إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية مكيفة حسب نوع ودرجة الإعاقة. وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة لنجاح برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة

- إجراء دورات تكوينية لمدراء المراكز الطبية البيداغوجية تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة .

- العناية بالكفاءات والقدرات والاكتشاف المبكر لها ، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيق نتائج في المحافل الدولية .

- إنشاء بطولات ولائية جهوية ووطنية في مختلف المنافسات الرياضية الفردية والجماعية لهذه الفئة .

- تشجيع الجمعيات الخيرية على المساهمة في تفعيل الممارسة الرياضية للمعاقين

- إيجاد سبل وطرق لتمويل الأنشطة الرياضية للمعاقين سواء من طرف لدولة والمؤسسة العمومية أو من طرف الخواص
- وفي ضوء مشكلة الدراسة الحالية ومن خلال التجربة الميدانية تبين للباحث أن هناك مشكلات أساسية التي تحتاج إلى دراسة علمية في مجال النشاط البدني والرياضي المكيف نذكر منها ما يلي :
- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على مستوى التحصيل المعرفي للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا .
- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على اتجاهات الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا للممارسة النشاط الرياضي .
- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على التأهيل المهني الأطفال المتخلفين عقليا.
- دراسة اثر استخدام البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة على التفاعل الاجتماعي للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بالمراكز الطبية الاجتماعية .
- اقتراح برنامج تدريبي لفئة الأطفال ذوي التخلف العقلي المتوسط والشديد .ومختلف أنواع الإعاقات .
- دراسة معايير ومؤشرات استخدام الوسائل التعليمية بالمراكز الطبية البيداغوجية في ضوء متطلبات التربية الحركية لهذه الفئة.
- القوانين المنظمة لرياضة المعاقين في الجزائر بين النظري والتطبيق .

خلاصة عامة:

- من خلال دراستنا وبالنظر إلى النتائج السابقة والمتمثلة في ارتفاع مستوى نمو المهارات الحركية الأساسية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نستنتج ما يلي :
- إن الأطفال المتخلفون عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية في حاجة ماسة إلى برامج رياضية وحركية مكيفة بغرض الارتقاء بالمستوى البدني والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة .
 - إن البرنامج التدريبي المقترح عالج موضوعا من المواضيع الهامة في مجال تربية ورعاية الأطفال المتخلفون عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية .
 - إن الأهداف الإجرائية التي تم صياغتها في وحدات البرنامج التدريبي ارتبطت بشكل مباشر بأهداف ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا وبمتطلبات وخصائص النمو لدى هذه الفئة .
 - استخدام الكثير من الأنشطة والتمارين الحركية أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي لمقترح ساعدت في نمو المهارات الحركية الأساسية لدى أفراد العينة قيد الدراسة .

قائمة المراجع

- د/ ع العظيم شحاتة مرسي . (1990). التأهيل المهني للمتخلفين عقليا. القاهرة : دار الاتحاد العربي للطباعة.
- الخالدي ، محمد علي أديب . (1975). سيكولوجية المتفوقين عقليا. بغداد : مطبعة دار السلام ، الطبعة الأولى .
- خليل المعاينة . (2000). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ط1.
- د/ فاروق الروسان : سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).
- د/ ماجدة السيد عبید : الإعاقة العقلية ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).
- د/ محمد حسن علاوي . (1978). علم النفس الرياضي. (صفحة 97). القاهرة : دار المعارف الطبعة الثالثة .
- فاروق الروسان. (1983). مناهج المهارات الاستقلالية للمعوقين عقليا. البحرين: مطابع وزارة الإعلام، الطبعة الأولى.
- فاروق الروسان. (1998). قضايا ومشكلات في التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى.
- ماجدة السيد عبید . (2000). الإعاقة العقلية . عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع ط1.
- جرار جلال، فاروق الروسان . (1995). دليل مقياس المهارات اللغوية للمعوقين عقليا. عمان : مطبعة الجامعة الأردنية.
- د/فاروق الروسان. (1998). سيكولوجية الاطفال غير العاديين - مقدمة في التربية الخاصة. (صفحة 99....102). عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، الطبعة الثالثة.

د/فاروق الروسان: سيكولوجية الأطفال غير العاديين-مقدمة في التربية الخاصة - مرجع سابق . (بلا تاريخ).

د/لطفى بركات أحمد : تربية المعوقين في الوطن العربي ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).

د/محمد عبد السلام البواليي . (2000) . الإعاقة الحركية و الشلل الدماغى . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى .

ماجدة السيد عبيد . (2000 ،) . مقدمة في تأهيل المعاقين . عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى .

ماجدة السيد عبيد : الإعاقة العقلية ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).

مصري عبد الحميد حنورة . (1991) . رعاية الطفل المعوق . (صفحة 84) . القاهرة: دار الفكر العربى ط1 .

منال منصور بوحمد . (1985) . المعوقون . الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمى الطبعة الثانية .

د/عبد الرحمن العيسوي . (1994) . التخلف العقلي . بيروت : دار النهضة العربية للطباعة و النشر، الطبعة الأولى .

(s.d) . تعليم الأطفال المتخلفون عقليا ، مرجع سابق : ماجدة السيد عبيد

ماجدة السيد عبيد . (2000) . تعليم الاطفال المتخلفين عقليا . عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع ط1 .

محمود محمد رفعت حسن . (1977) . الرياضة للمعوقين . مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب ط1 .

حزام محمد رضا القزوني . (1978) . التربية الترويحىة ، . بغداد: دار العربية للطباعة .

حزام محمد رضا القزوني : التربية الترويحىة . مرجع سابق . (بلا تاريخ) .

لطفى بركات أحمد . (1984) . الرعاية التربوية للمعوقين عقليا . الرياض: دار المريخ للنشر، الطبعة I .

محمد عادل خطاب . (بلا تاريخ). النشاط الترويحي وبرامجه . مكتبة القاهرة الحديثة ملتزم الطبع والنشر.

محمد نجيب توفيق . (1967). الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع . مكتبة القاهرة الحديثة ، الطبعة الأولى.

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

إبراهيم رحمة . (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى.

أمين أنور الخولي ، أسامة كمال راتب . (1992) . التربية الحركية للطفل . القاهرة: دار الفكر العربي ، الطبعة II.

د/كمال درويش ، محمد الحماحي . (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ . (صفحة 63) . القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى .

عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).

لطفى بركات أحمد : الرعاية التربوية للمعوقين عقليا ، مرجع سابق . (بلا تاريخ).

حلمي ابراهيم ، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، مرجع سابق. (بلا تاريخ).

حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات . (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين . القاهرة: دار الفكر العربي ، ط 1 .

د / كمال درويش ، أمين الخولي . (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ . (صفحة 227) . القاهرة ، : دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.

عبس ع الفتاح رملي ، محمد إبراهيم شحاتة . (، 1991). اللياقة والصحة . القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد الحماحمي ، امين انور الخولي . (، 1990) . اسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .

المراجع باللغة الاجنبية:

F . Balle & al . (1975). Ecyelopédie de la sociologie. (p. 221). Paris: Librairie Larousse.

Paris: Télévision , P.U.F , 5em .(صفحة 87). Sociologie de la Radio .(1980) . Cozcheuve – J .Edition

J . Dumazadier . (1982). Vers une civilisation du loisir. Paris: Editions du seuil .

Enquête nationale sur les besoins et .(بلا تاريخ) . Ministère de la jeunesse et des sport éducative et aspiration de la jeunesse en matiere de loisirs de culture et animation .sportive

Serae moyenca . (1982). Sociologie et action sociale. , Bruxelles: Editions labor.

A.stor:U.C.I. (:1993). :ET Outer activité physique et sportives adaptées pour personne handicapes mentale .: belgique : Lprint marketing spr.

J . Dumaze Dier : Vers une civilisation du loisir ? OP. Cit. (s.d.).

Marie – Chorlotte Busch . (1975). : La Sociologie Du Temps Libre Mouton. Paris.

Norber sillamy . (1978). Dictionnaire de psychologie. , Paris : Larousse Art « Loisirs ».

Roi Randain. (, 1993). :sur le chemin de sport avec les personnes handicapes physique. plint marketing sport.

R . sue : Le loisir . O P . cit. (s.d.).

Roymond . Tomas . (1983). Psychologie du sport . (pp. 71 – 72). Paris: P.U . F , 1er Edition .

الحصة الأولى

المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاوية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : تحسين مهارة السرعة و الوثب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
10د	تمرين 01: الجلوس و عند سماع الإشارة التحرك عكس الاتجاه الذي يحدده المعلم		المرحلة الأساسية
10د	تمرين 02: سباق التتابع و الوصول الى السرعة القصوى		
10د	تمرين 04: دحرجة الكرة الطبية بالقدمين ثم و التقدم اماما مع التكرار		
10د			
5د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثانية

المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : التدرّب على تقنية السرعة و الوثب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
5د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 5 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 10 م و العودة إلى نقطة البداية</p>	المرحلة الأساسية	
10د	<p>تمرين 02:</p> <p>يقوم المدرب بتعيين خط الانطلاق و خط النهاية لمسافة 15م ثم يقوم افراد الفريق بالجري بسرعة متوسطة</p>		
10د	<p>تمرين 03:</p> <p>الوثب عن حاجز و الوثب من فوق كرسي</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>تمرين 04: القفز</p> <p>توجيه قوة الدفع الى الامام مع المحافظة على السقوط الجيد</p>		
10د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثالثة

المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : معرفة السرعة و الوثب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله .</p> <p>تمرين 02:</p> <p>القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقضى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</p>		المرحلة الأساسية
10د	<p>تمرين 03:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدرب او التمرن عل السقوط و ذلك بدفع الجسم الى أبعد مكان و الحفاظ على توازن الجسم.</p> <p>تمرين 04: القفز</p> <p>القيام بالمنافسة.</p>		
5د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	

الحصة الرابعة

المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : تعلم مهارة السرعة و رمي الكرة الناعمة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>يقم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الاقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي و ذلك للراحة ثم اعدة العمل بالرجل الاخرى ثم القفز بكلتي الرجلين.</p>		المرحلة الأساسية
10د	<p>تمرين 02:</p> <p>القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</p>		
10د	<p>تمرين 03:</p> <p>رفع الأثقال بالتدرج (كرة جلة بلاستيكية) 500 غ</p> <hr/> <p>تمرين 04:</p> <p>حمل الثقل و التقدم به الى الأمام</p>		
5د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة الخامسة</p> <p>المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.</p> <p>المدة: 50د</p>
<p>الهدف العام : العمل على تنمية صفة القوة ورمي الكرة الناعمة</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للكرة الناعمة</p> <p>تمرين 02:</p> <p>القيام بالرمي الجانبي مع وضع حاجز الرمي (خيط او جبل على علو 02 أمتار و القيام بالرمي)</p>		المرحلة الأساسية
10د	<p>تمرين 03:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب او التمرن عل السقوط و ذلك بدفع الجسم الى أبعد مكان و الحفاظ على توازن الجسم.</p> <p>تمرين 04: القفز</p> <p>القيام بالمنافسة.</p>		
10د			
5د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

<p>الحصة السادسة</p> <p>المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهرا</p> <p>الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.</p> <p>المدة: 50د</p>
<p>الهدف العام : التوازن و الوصول الى السرعة القصوى</p>

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	<ul style="list-style-type: none"> - التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه 	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	<ul style="list-style-type: none"> - البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . 	تسخين بدني	
10د	<p>تمرين 01:</p> <p>العمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</p>		المرحلة الأساسية
10د	<p>تمرين 02:</p> <p>-القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .</p>		
10د	<p>تمرين 03:</p> <p>تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p>تمرين 04:</p> <p>- يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز ,.....الخ.</p>		
5د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات 	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة السابعة

المكان: المركز النفسي البيذاغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : تحسين المهارات التقنية من ناحية القوة و السرعة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
10د	تمرين 01: - العمل على تحسين مهارة الجري		المرحلة الأساسية
10د	تمرين 02: منافسة بين 2 لاعبين بالجري نحو الأقماع و العودة الى نقطة البداية مع اخذ القياس		
10د	تمرين 03: منافسة الجري بالكرة الطبية باليدين ثم بالرجلين للوصول الى موقع الكرة العادية		
10د			
5د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

الحصة الثامنة

المكان: المركز النفسي البيداغوجي بوهران

الوسائل: صفارة، ميقاتية، ديكامتر.

المدة: 50د

الهدف العام : اتقان الجري

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
5د	- التحية الرياضية. - شرح الهدف المراد إنجازه	تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
10د	- البدء في العمل عن طريق تسخين بسيط - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .	تسخين بدني	
10د	تمرين 01: - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة .	المرحلة الأساسية	
10د	تمرين 02: - اجراء منافسة.		
10د	تمرين 03: - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز ,.....الخ.		
5د	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	المرحلة النهائية

العينة الضابطة:

اختبار رمي الكرة الناعمة		إختبار الوثب العريض من التبات		إختبار الجري 20م		الرقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
3.4	3.3	65	64	6.10	6.20	1
4.5	4.1	67	67	5.45	5.60	2
4.6	4.6	68	67	5.21	5.59	3
4.1	4.0	64	65	5.11	5.36	4
4.5	4.5	64	63	5.21	5.38	5
3.8	3.9	66	65	5.10	4.59	6
2.10	2.00	62	64	6.22	6.81	7
3.5	3.4	67	68	6.26	6.44	8
3.2	3.1	61	60	5.41	5.65	9
4.10	4.00	63	62	5.36	5.43	10
4.6	4.5	60	59	6.03	6.29	11
4.5	4.4	58	57	5.50	5.67	12
3.6	3.8	60	60	5.07	5.36	13
4.7	4.6	61	61	6.55	6.75	14
3.9	3.8	67	66	7.22	7.81	15
4.2	4.3	60	60	6.71	6.82	16
3.10	3.00	62	61	5.42	5.66	17
4.2	4.1	64	63	6.72	6.72	18
4.1	4.1	65	64	6.53	6.53	19
3.3	2.	60	59	6.14	7.14	20

العينة التجريبية :

اختبار رمي الكرة الناعمة		إختبار الوثب العريض من التبات		إختبار الجري 20م		الرقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
3.50	3.20	68	65	6.02	6.11	1
4.70	4.1	70	68	5.82	5.91	2
4.8	4.3	68	67	6.45	6.52	3
4.9	4.2	67	66	7.08	7.33	4
4.9	4.6	64	62	5.78	5.96	5
3.8	3.6	69	66	6.03	6.22	6
2.9	2.1	65	64	6.08	6.14	7
3.9	3.2	68	67	6.04	6.18	8
3.7	3.3	59	59	5.76	5.88	9
4.9	4.2	63	62	6.40	6.51	10
5.1	4.6	60	59	7.21	7.44	11
5.00	4.3	62	59	5.39	5.61	12
3.8	3.6	59	59	5.77	5.93	13
4.7	4.2	64	63	6.02	6.26	14
3.9	3.6	69	68	6.06	6.19	15
5.2	4.9	63	61	5.02	5.09	16
3.9	3.3	64	64	5.10	5.12	17
4.8	4.1	64	61	5.9	5.9	18
4.9	4.4	63	62	5.86	6.11	19
3.8	3.6	58	57	6.03	6.26	20

Résumé de recherche :

Cette étude a été intitulée « L'impact de l'activité sportive physique conditionneur sur les mouvements de base avec le retard mental " Cette étude visait principalement à connaître l'effet de l'ajustement des sports de l'activité physique sur la croissance des habiletés motrices de base dans l'application de la proposition pour le développement de la motricité pour les enfants de programme de formation retardée pour consentir mentalement à apprendre dans les centres psychiatriques proportionné pédagogique avec leurs préparations et leurs besoins et leur levée physique, social et mental de la performance physique

Pour atteindre l'hypothèse générale qui stipule que l'activité sportive physique réglage affecte les mouvements de base de déficients mentaux

L'échantillon destiné sélectionnés pour l'étude se composait de (40) 20 élèves du centre pédagogique et psychologique de Oran et 20 de la même centre

Utilisation de la méthode expérimentale, la conception expérimentale et étudier une série de tests, et en utilisant le **T Student**, et le moyen de l'arithmétique, et les écarts types, a été atteint les résultats suivants :

- L'activité physique air conditionné un impact positif sur la performance de l'échantillon et qu'il existe des différences significatives entre les deux mesures tribales et post-test pour l'échantillon expérimental dans la vitesse d'essai.

- L'activité physique air conditionné un impact positif sur la performance de l'échantillon et qu'il existe des différences significatives entre les deux mesures tribales et post-test pour l'échantillon expérimental dans le test de saut large de force.

Il a été recommandé par les talibans - l'utilisation du programme de formation proposé dans la préparation des centres d'éducation physique et de sport décision spécialisée.

- Des accords de coopération avec diverses universités afin d'ouvrir des succursales pour former des éducateurs spécialistes de diverses disciplines et divers types de handicaps dans le contexte du nouvel ordre mondial (. L M. D) et en particulier les composants de la composition Okavaeh et des spécialistes dans le sport activité physique conditionnés par type de toutes les incapacités et de degré.

Application des lois ministériels qui pousse la pratique de l'éducation physique et sportive obligatoire pour les personnes handicapées dans tous les centres spécialisés.

ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة بعنوان " تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على الحركات الأساسية لدى المتخلفين عقليا" وقد هدفت هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية في تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الحركية للأطفال المتخلفين ذهنيا القابلين للتعلم في المراكز النفسية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية لرفع من أداء البدني

تحقيقا لفرضيتنا العامة والتي تنص على أن النشاط البدني الرياضي المكيف يؤثر على الحركات الأساسية لدى المتخلفين عقليا

تكونت العينة المقصودة المختارة للدراسة من (40) تلميذ 20 من المركز النفسي البيداغوجي بوهرا ن و 20 من نفس المركز

عن طريق المنهج التجريبي، دراسة تجريبية وتصميم مجموعة من الإختبارات ، وباستخدام ت ستيودنت، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة.

- إن النشاط البدني المكيف يؤثر ايجابيا على أداء العينة و ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية في اختبار الوثب العريض من الثبات.

وقد أوصى الطالبان - الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في إعداد مقرر التربية البدنية والرياضية بالمراكز المتخصصة .
- عقد اتفاقيات تعاون مع مختلف الجامعات بغرض فتح فروع لتكوين مربين مختصين في مختلف التخصصات ومختلف أنواع الإعاقات في إطار النظام الدولي الجديد (ل . م . د) وبالأخص تكوين مكونين أكفاءة ومختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف حسب نوع كل إعاقة ودرجتها.

-تطبيق القوانين والمناشير الوزارية التي تحث على إجبارية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمعاق في كل المراكز المتخصصة .