

وزارة التعليم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
العلمي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم النشاط الحركي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الحركي المكيف

عنوان

تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى  
الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

دراسة ميدانية للأطفال التخلفين ذهنيا (12 - 16 سنة) بالمركز النفسي التربوي بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت.

تحت إشراف الأستاذ:

\* د/ كروم محمد.

من إعداد الطلبة:

❖ قليز سهيلة.

❖ رحيلة علي.

السنة الجامعية 2015/2016

# إهداء

إلى من يتدفق في عروقي عشقها إلى من يخفق قلبي ...  
بحبها إلى من تربيته في ... أحضانها و امتلاً صدري بعبق زهورها  
يا أغلى درة في جبين الدهر ... إليك أهدي يا أمي يا جزائر شمعة  
و إن رق نورها لكن عساها في موكب الشموع أن تبدد الطريق ظلامها

إلى كل من شعرت عندهم بعجزتي  
عن رد فضلهم عليّ  
والداي ..... أصل و جودي جزاهم الله عني خير الجزاء.  
و إلى إخوتي و أخواتي و إلى جميع الأصدقاء

وإلى خطيبتي خطيبتني H

رحيلة عطي

# إهداء

إلى معنى حياتي .... و عنوان وجودي أبي الحبيب و أمي الأعلى ...

إلى رموزي عزتي و افتخاري .... أختي و إخوتي..

إلى أقاربي ... أصدقائي ... أصحابي و خلاتي ..

إلى عائلتي .... زوجي ..... الأولاد...

قلز سهيلة



# شكر وتقدير

الحمد لله الذي تفضل علينا بنعمة العافية و أشكره تعالى شكرا يليق بجلاله و كماله و نصلي و نسلم على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم جاء بالهدى و البينات، و بعد:  
أزف أسمى آيات الشكر و العرفان إلى من لا تستطيع العبارات و الجمل أن تقي له بالشكر و تظل عاجزة أمامه لأنه أكبر منها إلى سعادة الدكتور: " كروم محمد" المشرف على شهادة الماستر على جميا اهتمامه و متابعتة الدؤوية لسير الدراسة و حرصه على أن تظهر على أفضل وجه وحال.

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بالموافقة على مناقشة مذكرة الماستر في النشاط الحركي المكيف. و تنقيحها بإرشاداتهم و توجيهاتهم القيمة.

و لا يفوتني ان أرفع اجمل عبارات الشكر لتعانق شموخ أصدائائي الأعرء الذين قضية معهم أجمل لحظات الماستر متعتا، فكانت ابتساماتهم خيرا و أفعالهم قدوتا معهم و أخلاقهم تربييتنا و كلماتهم تشجيعا و متابرتا و اجتهادا.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل المدير العام لضمان الإجتماعي لولاية عين تموشنت و كذلك إلى السيدة مديرة المركز النفسي التربوي للطفال المتخلفين ذهنيا بدائرة عين الأربعاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى صديقي العزيز

\*\*\* خيري سهلي \*\*\*

## ملخص الدراسة:

دراسة تحت عنوان: "تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية".

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية. حيث كان الفرض العام من الدراسة له تأثير على النشاط البدني المكيف و على بعض عناصر اللياقة البدنية كالقوة والتوازن و المرونة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

وكانت عينة البحث عبارة عن عشرين (20) معاقا ذهنيا، تتراوح أعمارهم (12-16 سنة) متواجدين في المركز النفسي التربوي البيداغوجي للأطفال متخلفين ذهنيا بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت. و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بحيث كانت نسبة تمثيلهم مقدرة ب(57.14 %)، حيث خضعوا بدورهم إلى برنامج تعليمي رياضي مقترح في هذه الدراسة.

ومن أهم الاستنتاجات التي وصلت إليها الدراسة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج التعليمي البدني المكيف على تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة، التوازن، المرونة)، لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

- وعلى ضوء الاستنتاجات السابقة اقترحت بعض التوصيات ومنها: توفير الخدمات التعليمية و التربوية و التأهيلية و الصحية لرعاية المعاقين و العناية بهم.

## الكلمات المفتاحية:

- النشاط البدني المكيف - الأطفال المتخلفين عقليا - عناصر اللياقة البدنية.

## **Resumé d'étude.**

Etude sous le titre « influence de l'activité physique sur quelques éléments de la forme physique chez les enfants attardés mentaux dans les centres médicaux ».

L'étude vise à connaître l'influence de l'activité physique adaptée sur quelques éléments de la forme physique chez les enfants attardés mentaux dans les centres médicaux. Le but essentiel de cette étude avait une influence de l'activité physique adaptée sur quelques éléments de la forme physique comme : la force, l'équilibre et la souplesse, chez les enfants attardés mentaux dans les centres médicaux.

Un échantillon était une vingtaine d'handicapés mentaux dont l'âge varié **12** ans et **16** ans dans le centre psycho pédagogique pour enfants attardés mentaux de la daïra d'Ain el arbaa de la wilaya d'Ain témouchent.

ils ont été choisis d'une façon hasardeuse de la société de recherche et dont le pourcentage de leur représentation est de **57.41%** car ils ont subi à leur tour un programme éducatif sportif proposé dans cette étude.

Les conclusions les plus importantes de cette étude est qu'il y a des différences d'une signification statistique avant et après de l'influence de programme éducatif physique adapté pour développer les éléments de la forme physique « la force, l'équilibre et la souplesse » chez les enfants attardés mentaux.

ET eu consqient des conclusions précédentes on propose quelques recommandations : Mettre un disposition des services éducatifs et pédagogique d'adaptation et de sante pour prendre eu charge et prendre son des ces attardes mentaux.

**Mots clés :**

- Activité physique adapté.
- les enfants attardes mentaux.
- les éléments de la forme physique.

# قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
72	يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات الصفات البدنية.	01
73	يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات.	02
75	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة ) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	03
77	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	04
79	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	05
81	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	06
83	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( التوازن ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	07
85	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( التوازن ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	08



87	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (المرونة) بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	09
89	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( المرونة ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	10
91	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( المرونة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	11

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
37	يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.	01
38	يمثل عناصر اللياقة البدنية وثيقة الصلة بالصحة.	02
66	يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات.	03
67	يمثل اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة.	04
68	يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.	05
76	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة ) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	06
78	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة ) بين المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي.	07
80	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( القوة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	08
82	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	09
84	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( التوازن ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	10

86	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( التوازن ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	<b>11</b>
88	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (المرونة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.	<b>12</b>
90	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( المرونة ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.	<b>13</b>
92	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( المرونة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.	<b>14</b>

## قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء.....	ج
شكر وتقدير.....	د
ملخص البحث: باللغة العربية.	
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الأشكال.....	ي

## التعريف بالبحث

1 - مقدمة.....	01
2- مشكلة البحث.....	03
3- أهداف البحث.....	05
4- الفرضيات.....	05
5- مصطلحات البحث.....	06
6- الدراسات السابقة.....	08
6-1- التعليق على الدراسات السابقة.....	15
6-2- نقد الدراسات السابقة.....	17

## الباب الأول:

### الدراسة النظرية.

#### الفصل الأول: الإعاقة الذهنية و اللياقة البدنية.

- تمهيد ..... 21
- 1- الإعاقة ..... 22
- 1-1- التعريف اللغوي ..... 22
- 1-2- التعريف حسب القاموس الفرنسي ..... 22
- 1-3- التعريف الاصطلاحي ..... 22
- 2- تعريف الإعاقة الذهنية ..... 23
- 1-2- /- التعريفات الطبية ..... 23
- 2-2- /- التعريفات الاجتماعية ..... 23
- 2-3- /- التعريفات التعليمية ..... 24
- 2-4- /- تعريف الجمعية الأمريكية لتخلف العقلي "AAMR" ..... 24
- 3- /- تصنيفات الإعاقة الذهنية ..... 25
- 1-3- /- التصنيف الطبي ..... 25
- 2-3- /- التصنيف التربوي ..... 26
- 3-1-2- /- فئة القابلين للتعلم ..... 26
- 3-2-2- /- فئة القابلين للتدريب ..... 26
- 3-3-2- /- فئة الاعتماديين ..... 26

- 26 .....-/3-3- التصنيف السلوكي
- 27 .....-/1-3-3- التصنيف السلوك الرباعي
- 27 .....-/2-3-3- التصنيف السلوكي الثلاثي
- 27 .....-/4- أسباب الإعاقة الذهنية
- 27 .....-/1-4- الأسباب الوراثية للإعاقة
- 27 .....-/1-1-4- عوامل وراثية مباشرة
- 28 .....-/2-1-4- عوامل وراثية غير مباشرة
- 28 .....-/2-4- أسباب البيئية للإعاقة
- 29 .....-/1-2-4- عوامل تحدث قبل الميلاد
- 29 .....-/2-2-4- عوامل تحدث أثناء الميلاد
- 30 .....-/3-2-4- عوامل تحدث بعد الولادة
- 31 .....-/5- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع الأطفال المتخلفين عقليا
- 31 .....-/1-5- ألعاب للتحضير البدني العام
- 33 .....-/2-5- ألعاب في تنمية الحواس
- 33 .....-/1-2-5- ألعاب في تربية حاسة البصر
- 33 .....-/2-2-5- ألعاب في تنمية حاسة السمع
- 34 .....-/3-2-5- ألعاب في تنمية حاسة اللمس
- 34 .....-/4-2-5- ألعاب في تنمية حاسة الذوق
- 35 .....-/5-2-5- ألعاب في تربية حاسة الشم
- 36 .....-/6- اللياقة البدنية
- 36 .....-/1-6- تعريفها
- 37 .....-/2-6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة " العصبية "
- 37 .....-/1-2-6- الاتزان
- 38 .....-/3-6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية "

- 38 ..... -/1-3-6 القوة العضلية
- 38 ..... -/2-3-6 المرونة
- 39 ..... -/7 طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية
- 40 ..... - خلاصة

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي  
المكيف.

- 42 ..... - تمهيد
- 43 ..... -/1 مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف
- 44 ..... -/2 أسس النشاط البدني الرياضي المكيف
- 45 ..... -/3 تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
- 45 ..... -/1-3 النشاط الرياضي الترويحي
- 46 ..... -/2-3 النشاط الرياضي العلاجي
- 47 ..... -/3-3 النشاط الرياضي التنافسي
- 47 ..... -/4 أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف
- 47 ..... -/1-4 أهمية بيولوجية
- 48 ..... -/2-4 أهمية الاجتماعية
- 48 ..... -/3-4 أهمية النفسية
- 50 ..... -/4-4 أهمية الاقتصادية
- 50 ..... -/5-4 أهمية التربوية
- 51 ..... -/6-4 أهمية العلاجية
- 52 ..... -/5 معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف
- 52 ..... -/1-5 الوسط الاجتماعي

52	..... المستوى الاقتصادي	52
52	..... السن	52
53	..... الجنس	53
53	..... درجة التعلم	53
54	..... النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر	54
57	..... خلاصة	57

## الباب الثاني:

### الدراسة التطبيقية.

#### الفصل الأول منهجية البحث إجراءاته الميدانية.

60	..... منهج البحث	60
60	..... مجتمع و عينة البحث	60
60	..... مجتمع البحث	60
60	..... عينة البحث	60
60	..... المجموعة التجريبية	60
61	..... المجموعة الضابطة	61
61	..... متغيرات البحث	61
61	..... المتغير المستقل	61
61	..... المتغير التابع	61



- 61 .....3-3- المتغيرات المشوشة.
- 62 .....4- مجالات البحث.
- 62 .....1-4- المجال البشري
- 62 .....2-4- المجال المكاني
- 62 .....3-4- المجال الزمني
- 62 .....5- أدوات البحث.
- 62 .....1-5- عينة الدراسة
- 63 .....2-5- البرنامج التعليمي الرياضي المقترح.
- 63 .....1-2-5- الأسس التي بني عليها البرنامج التعليمي.
- 64 .....2-2-5- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التعليمي.
- 64 .....1-2-2-5- الأهداف المتوقعة في المجال الحسي الحركي.
- 65 .....3-2-5- محتوى البرنامج التعليمي الرياضي المقترح
- 65 .....3-5- الاختبارات البدنية.
- 65 .....1-3-5- القوة.
- 66 .....2-3-5- التوازن.
- 67 .....3-3-5- المرونة
- 69 .....4-5- الوسائل الإحصائية.
- 71 .....5-5- طرق وسائل البحث.
- 71 .....6- الأسس العلمية للاختبارات.
- 71 .....1-6- ثبات الاختبار.
- 72 .....2-6- صدق الاختبار
- 72 .....1-2-6- صدق المحكمين
- 73 .....2-2-6- الصدق الذاتي
- 73 .....3-6- موضوعية الاختبارات

## الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج.

- 75 .....-/1 عرض النتائج
- 75 .....-/1-1 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- 81 .....-/2-1 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 87 .....-/3-1 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

## الفصل الثالث: مناقشة النتائج الاستنتاجات و التوصيات.

- 94 .....- تمهيد
- 94 .....-/1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى
- 96 .....-/2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 97 .....-/3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- 98 .....-/4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة
- 99 .....- الاستنتاجات
- 100 .....- الاقتراحات
- 101 .....- خلاصة عامة
- 103 .....- المصادر و المراجع
- الملاحق.

## 1- مقدمة:

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

من عوامل التكيف الاجتماعي للمعوقين مع مجتمعهم هو طريقة تعامله معهم وهو عامل مؤثر وهنا يؤكد "OLERON"، على أن تطور الاتجاهات مرتبط بتاريخ ذلك المجتمع و نمط قيمه وعلى المجتمع أن يوفر الإمكانيات لهؤلاء على أساس أن التعليم مثلا واجب و حق على كل فرد، و من هنا نبرز دور المساعدة الاجتماعية في تقديمها العناية الكافية للمعاق وتمثل المرحلة حسب هذا الباحث في التهذيب وهدفها إدماج الفرد في المجتمع بفضل العون الذي يقدم له، و هنا يظهر أفراد المجتمع في كيفية تربية و تكوين اتجاهات الحب والعناية بالمعاق باعتباره شخصا إيجابيا ضمن الجماعة. (OLERON, 2001, p. 12)

إذ تعد الإعاقة الذهنية مشكلة متعددة الجوانب و الأبعاد، فأبعادها نفسية و طبية اجتماعية و تعليمية، الأمر الذي جعل من هذه المشكلة نموذجا فريدا في التكوين. و من هذا المنطلق فالطفل المعاق ذهنيا لديه الكثير من المهارات التي يحتاجها إلى تنميتها و الاهتمام بها، واذ يعد النشاط البدني الرياضي المكيف من الوسائل علاجية و وقائية و تربوية الفعالة، من خلال أنشطة رياضية ترفيهيه التي تلعب دورا إيجابيا و أساسيا. (محمد، 1965، صفحة 118)

البيداغوجية تقدم خدمات مميزة وقد أراحت عددا كبيرا من الأسر التي وجدت فيه حلا لمساعدة أبنائها على التعلم والاندماج في المجتمع، حيث جعلت له مكانا يتعلم فيه

تقنيات وأساليب تمكنهم من الاندماج في المجتمع بسهولة والرفع من مستوى فعاليات الطفل المختلفة، كما تهدف أيضا إلى إنشاء الفرد الصالح في المجتمع من خلال التنمية الشاملة لجميع جوانبه الشخصية سواء النفسية أو الحركية المعرفية و كذلك البدنية و الصحية. من خلال البرامج التدريبية سواء أكانت برامج تعليمية، أو وسائل متنوعة و منها اللعب، فإنها تصبح أكثر ضرورة للطفل المتخلف ذهنيا و ذلك لحاجاته الملحة للتمرينات عناصر اللياقة البدنية (القوة، المرونة التوازن، السرعة).

واستخدم الطالبان في هذا البحث المنهج التجريبي، الذي يعد من بين المناهج الأكثر دقة للوصول إلى المعلومة الصحيحة. حيث شملت فئة البحث بالمركز 35 طفلا متخلفا ذهنيا بنفس المركز السابق بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت.

و على أساس هذه المعطيات جاء موضوع بحثنا تحت عنوان: " تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية". و قد قمنا بمعالجة الموضوع على النحو التالي:

**الباب الأول: الدراسة النظرية :** والذي قسمناه إلى فصلين.

**الفصل الأول:** الإعاقة الذهنية و اللياقة البدنية.

**الفصل الثاني:** النشاط البدني الرياضي المكيف.

**الباب الثاني: الدراسة التطبيقية:** والذي قسمناه إلى ثلاثة فصول.

**الفصل الأول:** تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

**الفصل الثاني:** عرض النتائج و تحليلها.

**الفصل الثالث:** مناقشة النتائج والاستنتاجات و التوصيات.

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

أما إهمال هذه الفئة فيؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم وتضاعف إعاقتهم، ويصبحون بالتالي عالة على أسرهم ومجتمعهم، حيث أن الفرد المعاق قبل أن يكون معاقا فهو مواطن عادي يعيش في مجتمع ديمقراطي يحترم القيم الإنسانية والاجتماعية ويتيح لأفراده - بصرف النظر عن قدراتهم - الفرص المتكافئة باعتبارها حقوقا وليست منحة من باب الشفقة أو الإحسان، كما أن نظرة المجتمع وموقفه من الإنسان الذي يولد بضعف ما أو يصاب به في حياته هما اللتان تحولان هذا الضعف إلى إعاقة. وإعطائه حياة جديدة من خلال الأنشطة الرياضية المرتبط باللياقة البدنية ( القوة، المرونة، التوازن)، ومدى تحسنها من خلال البرامج التعليمية التي تتماشى مع إمكانياتهم البدنية والذهنية. هناك تجارب عدة بينت أن تدريب الأطفال على النشاط الحركي والعقلي وحل المشكلات يرفع نسبة ذكائهم لما يزيد على 25% وهي نسبة عالية إذ من شأنها في بعض حالات الإعاقة الفعلية البسيطة أن تنقل الطفل إلى مستوى عادي من الذكاء يمكن أن يواصل دراسته وأن يراعي نفسه بشكل مستقل. (أمين، 2001، صفحة 263). دفعنا لتسليط الضوء على هذه الفئة من خلال اقتراح برنامج تعليمي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم بهدف تنمية الصفات اللياقة والبدنية مستنديين في ذلك على ما توصلت إليه البحوث والدراسات في البرامج التربوية للمتخلفين عقليا.

حيث اكدت دراسات كل من " كاشو " 1991، " سود " هولتر " 1990 " كازاري " 1990 " دراش " 1989 "سعدية بهادر" 1987، من أن البرامج الموجهة لهؤلاء الأطفال أثبتت

كفاءتها في تنشيط قدراتهم العقلية وتحسين مستوى كفاءاتهم الشخصية والاجتماعية وتمكينهم من الانخراط في علاقات وتفاعلات مثمرة مع أقرانهم من العاديين، ويمكن للطفل أن يكتسب الاستجابة الملائمة للموقف من خلال مشاهدة أداء نموذج مناسب ويستمر في محاولاته لتقليد النموذج حتى يتقن تلك الخطوة ويستمر في بقية الخطوات حتى يصل إلى مستوى يتيقن عنده أداء آخر خطوة. (ابراهيم، 2001، صفحة 55).

وقد أوصت الرابطة الأمريكية للضعف العقلي بضرورة تدريب و تأهيل الأفراد المعاقين عقليا باعتبار أن ذلك حق أساسي لهم، و أكدت على ضرورة تصميم البرامج التدريبية لتعليم و تأهيل المعاقين عقليا للقيام بالأعمال البسيطة حتى تتناسب و قدراتهم، و إمكانياتهم المحدودة. (Hewrd, 1992, p. 21) "

وقد أشارت وثيقة الأمم المتحدة في الإعلان لحقوق الطفل المتخلف عقليا (1975) في تقييم الرعاية الطبية و النفسية و الاجتماعية و التربوية و أيضا تدريبهم و مساعدتهم للوصول إلى الطريق الأمثل في الحياة من خلال توفير مجموعة من الخدمات و الأنشطة و البرامج التي تساعدهم على تطوير إمكانياتهم و مهاراتهم (Draguns, 1991, p. 33).

تهدف الصفات البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا الى تنمية و تطوير الخصائص البدنية و القدرات العقلية الضرورية. و ينحصر هدف هذه الصفات لهذه الفئة في تعليم كيفية استخدام الطرق و الوسائل التي تضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح و كذلك يهدف الى ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى عملية تعليم و إتقان التدريبات البدنية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي و منفرد.

و قصد تنوير هذا الموضوع و توضيح معالمه طرحت الإشكالية الرئيسية التالية:

هل البرنامج البدني الرياضي المكيف يؤثر إيجابا على بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة، التوازن، المرونة)، لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا؟

و يتفرع من هذا السؤال الأسئلة التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة القوة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة المرونة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا؟

3- أهداف البحث:

- الوعي بالجسم وأطرافه والسيطرة عليه أثناء أداء الحركة.
- الرفع من مستوى الإدراك الحسي الحركي لدى المعاقين لمواجهة متطلبات الحياة.
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير التكفل الاجتماعي.

4/- الفرضيات:

الفرضية العامة:

البرنامج البدني الرياضي المكيف يؤثر إيجابا على بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة، التوازن، المرونة)، لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج التعليم البدني المكيف على تطوير عنصر القوة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة المرونة لدى الأطفال المتخلفين ذهنياً.

5/ مصطلحات البحث:

5-1- التخلف العقلي:

**تعريف تريند جولد:** يعرفه بأنه: " حالة عدم اكتمال النمو العقلي يجعل الشخص لا يستطيع أن يكيف نفسه مع مطالب البيئة التي يعيش فيها، ويحتاج إلى مساعدة الآخرين". (سليمان، 1999، صفحة 109)

تعريف عبد السلام عبد الغفار ويوسف محمود الشيخ: " هو حالة توقف النمو، او عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل، وقد يحدث في سن مبكرة نتيجة لعوامل وراثية أو جينية أو بيئية أو مرضية بحيث يرتبط عدم اكتمال هذا النمو مع مستوى أداء المجالات التي لها علاقة بالنضج والتعلم والتكيف". (الغزة، 2000، صفحة 26)

**تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي:** " هو ضعف عام وشدوذ في الوظائف العقلية تلك التي تظهر أثناء مراحل النمو ويصاحبها عجز في التعلم والتكيف الاجتماعي للمريض أو في النضج أو في كليهما". (مرسي، 1996، صفحة 19)

- التعريف الإجرائي:

- الطفل الذي يعاني من قصور في النمو العقلي بدرجة خفيفة Mild Mental Handicapped ( يتراوح معدل ذكائه بين 50 الى 70 درجة).
- يقع في الفترة السنوية من 9 الى 12 سنة.
- يعاني من مشكلات العزلة الاجتماعية عن أقرانه العاديين في المدرسة.

5-2- المعوق:



تعريف " صالح عبد الله الزغبى " و " أحمد سلمان العواملة " : اللذان عرفا المعاق كالتالي: " هو الشخص المصاب و غير القادر على القيام بالحركة و النشاط نتيجة خلل حد من نموه العقلي و الاجتماعي و الانفعالي مما يستدعي رعاية خاصة". (العواملة، 2000، صفحة 20)

- تعريف منظمة العمل الدولية: " المعوق هو الطفل أو الشخص الذي يختلف عن ( العاديين ) في قدراته العقلية وإمكانياته الجسدية، مما يجعله بحاجة دائمة لمساعدة الآخرين حتى يستطيع إنجاز حاجاته الشخصية وشؤونه العامة الضرورية والأساسية" (عمر، 2000، صفحة 74)

### 5-3- النشاط البدني الرياضي المكيف:

- تعريف حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات: " يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها و شدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين ". (الفتاح، 1969، صفحة 138)

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 " (stor, 1993, p. 10)

### - تعريف الإجرائي:

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

### 5-4- اللياقة البدنية:

- يعرفها "لارسون" و" يوكم" بكونها " هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب و طويل، و يعرفها " حسانين" بأنها مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة" (كاظم، 1997، صفحة 15)

- و بين استرانند (Astrand) أن اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبط بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة و استخدامها في العمليات الهوائية و اللاهوائية. في حين يرى "ماتيوس" (Mathews): "بأنها قدرة الفرد على أداء عمل معين" (المنير، 2003، صفحة 45)

- تعريف الإجرائي:

تعد اللياقة البدنية : " هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون جهد أو تعب".

6- الدراسات السابقة:

- دراسة "عفيف مفيد إبراهيم 1998".

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

هدف 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:

- 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 ؟

- وافترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا للفئة العمرية الواحدة تبعا لمتغير نوع المركز ونوع الإعاقة والتفاعل بينهما.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، 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 ويوضح تفوق المراكز الخاصة على المراكز الحكومية في جميع متغيرات الدراسة ، ومن جهة أخرى تفوق ذوي الإعاقات البسيطة على ذوي الإعاقات المتوسطة ،وفي ضوء النتائج المتواصل إليها أوصى الباحث بضرورة تكوين وتعيين مدرس تربية رياضية في كل المدارس الحكومية.

- دراسة حماده محمد حسيني محمد الطوخي "2003".

موضوع الدراسة: " تأثير برنامج تروحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا"

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي رياضي لمعرفة مدى تأثيره على التكيف العام للمعاقين ذهنيا والذين تتراوح اعمارهم ما بين 09-12 سنة ونسبة ذكائهم (50-70) ، وذلك من خلال الاجابة على التساؤلات الآتية:

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في نمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي ؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور؟

فرضيات الدراسة :

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الكلية في تنمية التكيف العام في اتجاه القياس البعدي.

- توجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في تنمية التكيف العام في اتجاه الذكور.

أجريت الدراسة قوامها 32 تلميذ وتلميذة بواقع 16 تلميذا و 16 تلميذة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة التربية الفكرية بشبين الكوم في العام الدراسي 2003/2002، حيث تم تطبيق برنامج تروحي رياضي على افراد العينة من اقتراح الباحث نفسه لمدة ثلاث اشهر بمعدل 03 وحدات في الأسبوع، زمن كل وحدة تدريبيه 45 دقيقة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم للمجموعة الواحدة القياسين(القبلي- البعدي ) واعتمد على ادوات البحث الاتية:

- اختبار التكيف العام ( الشخصية ) الذي اعده الدكتور عطيات محمود هنا.

- اختبار الذكاء ( استانفورد - بينيه ).

- استمارة البيانات العامة لكل تلميذ.

- استمارة استطلاع راي الخبراء على البرنامج التروحي.

- البرنامج التروحي المقترح.

وبعد جمع البيانات والمعلومات واجراء المعالجة الاحصائية توصل الباحث الى:

- وجود فروق دالة احصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث الكلية في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار.

- وجود فروق دالة احصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث من الذكور في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في مجموع التكيف العام للاختبار.

- وجود فروق دالة احصائيا في اتجاه القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث من الاناث في متغيرات ومجموع التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام).

- توجد فروق دالة احصائيا في اتجاه عينة البحث من الذكور عن الاناث في اتجاه القياسات البعدية في متغيرات ( اعتماد الطفل على نفسه، علاقاته في اسرة، علاقاته في المدرسة، علاقاته في البيئة المحلية ) وفي مجموع التكيف الاجتماعي وكذلك في المجموع الكلي للاختبار (التكيف العام).

- ممارسة البرنامج الترويحي الرياضي له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

و من أهم النتيجة التي توصل لها هذا البحث إلى ما يلي:

1- التركيز و التكتيف من البرنامج الأنشطة الترويحية في المدارس الفكرية الي كان لها انعكاس ايجابي على الأطفال المعاقين ذهنيا.

و من أهم التوصية التي توصل لها هذا البحث وبذلك بضرورة تطبيق البرنامج الترويحي في مدراس التربية الفكرية لما له تأثير ايجابي على تنمية التكيف العام للأطفال المعاقين ذهنيا.

- "دراسة أحمد بوسكرة 2007":

أجريت هذه الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص النشاط البدني المكيف سنة 2007 تحت عنوان: "النشاط البدني المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية".

هدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي المكيف على نمو المهارات الحركية الأساسية من خلال تطبيق برنامج مقترح في النشاط البدني المكيف للأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية يتناسب مع استعداداتهم واحتياجاتهم وقدراتهم البدنية والاجتماعية والعقلية للرفع من أداء المهارات الحركية الأساسية.

وتمثلت مشكلة بحثه في ما يلي:

1- ما واقع النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية من حيث (المنشآت الرياضية القاعدية، البرامج الرياضية المطبقة، المربين المشرفين على تنفيذ برامج النشاط الرياضي)؟

2- هل أن اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الأساسية الانتقالية، الحركات الأساسية غير الانتقالية، مهارات حركات التعامل مع الأداة) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

2- هل أن اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر على نمو المهارات الاجتماعية (مهذب واجتماعي المبادرة أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأناية) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية؟

## فرضيات الدراسة:

- تقتقر المراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية الأطفال المتخلفين عقليا إلى منشآت رياضية قاعدية وبرامج رياضية مكيفة، والى مربين مختصين في النشاط البدني الرياضي المكيف.

- اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر ايجابيا على نمو المهارات الحركية الأساسية (الحركات الأساسية الانتقالية، الحركات الأساسية غير الانتقالية، مهارات حركات التعامل مع الأداة) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية.

- اقتراح برنامج بدني رياضي مكيف يؤثر ايجابيا على نمو المهارات الاجتماعية (مهذب واجتماعي المبادرة أنشطة وقت الفراغ، الممتلكات الشخصية، المسؤولية التعاون، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية، الأناثية) لدى الأطفال المتخلفين عقليا تخلفا بسيطا في المراكز الطبية البيداغوجية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة تتكون من 72 طفلا متخلفا عقليا تخلفا بسيطا تم اختيار منهم 60 كعينة للدراسة، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، حيث تم استبعاد الأطفال الذين لديهم خبرة سابقة في الميدان الرياضي ويشاركون في بعض الفرق الرياضية كما تم استبعاد أيضا الأطفال الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإعداد برنامج في النشاط البدني الرياضي المكيف انطلاقا من نتائج الدراسة السابقة التي أنجزت في إطار تحضير شهادة الماجستير، والتي خلصت إلى إن المراكز الطبية البيداغوجية المتكفلة بتربية ورعاية الأطفال المتخلفون عقليا تقتقر إلى برامج في الأنشطة الرياضية المكيفة حسب مختلف الإعاقات وشدتها، ومن جهة أخرى وبعد الاطلاع على المراجع والمناهج لذوي الاحتياجات الخاصة توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج رياضي مكيف حسب نوع الإعاقة للفئة التي هي قيد الدراسة لتنمية المهارات الحركية الأساسية، وهذا انطلاقا من مبدأ أن دور النشاط الرياضي لهذه الفئة يبدأ من خلال تطوير المهارات الحركية اليومية (المشي، الجري،

الحجل، التوازن، الرمي .....) ومن ثم التوجه إلى الإعداد المهارى، مما اقتضى القيام بإعداد هذا البرنامج.

أسفرت الدراسة على ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح) . والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الأساسية الانتقالية ( الوثب العمودي، الوثب العريض من الثبات، سرعة لمسافة 30م، الحجل) لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح). والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية (الوقوف على قدم واحدة التعلق بثني الذراعين ، ثني الجذع أماما من الجلوس) لصالح المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح) . والمجموعة الضابطة ، في مهارة التعلق بثني الذراعين لأفراد العينة قيد الدراسة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح). والمجموعة الضابطة في نمو مهارات حركات التعامل مع الأداة (رمي الكرة لأبعد مسافة، تمرير كرة سلة على الحائط باليدين، تمرير كرة القدم على الحائط، ركل الكرة بالقدم) لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة الضابطة في نمو المهارات الاجتماعية لمقياس السلوك التكيفي (مهذب واجتماعي، المبادرة الممتلكات الشخصية، المسؤولية، مراعاة شؤون الآخرين، التفاعل الاجتماعي، الأنشطة الجماعية) لصالح المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح). والمجموعة الضابطة، في مهارتي ( تنظيم أنشطة وقت الفراغ الأناثية ) لأفراد العينة قيد الدراسة.



و من أهم النتيجة التي توصل لها البحث منها:

1- هناك عراقيل كثيرة تواجه ممارسة النشاط البدني المكيف في المراكز الطبية البيداغوجية.

2- إن تدريس البرنامج التعليمي المقترح للأطفال المتخلفين عقليا في المراكز الطبية البيداغوجية قد أدى إلى ارتفاع في مستوى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية.

و من التوصيات التي نستخلصها منها:

- العناية بالكفاءات والقدرات والاكتشاف المبكر لها، حتى يمكن مساعدتها في النهوض برياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وتحقيق نتائج في المحافل الدولية.  
- توفير الخدمات التعليمية و التربوية و التأهيلية و الصحية لرعاية المعاقين و العناية بهم.

- تعزيز دور الأسرة والمجتمع، في رعاية وتربية هذه الفئة.

#### 1-6 -/ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالا متعددة في التصميم و التجريب، وأنواعا و فئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات و الخصائص التي اخترتها و الأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج و الاستنتاجات من خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليها.

- من حيث المنهج المستخدم:

- استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق برنامج رياضي، كدراسة: "حماده محمد" (2003)، و دراسة "أحمد بوسكرة" (2007). و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة، و قد ساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

- من حيث العينة:

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنس و قد اتفقت هذه الدراسة في اختيار عينة من الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة مع دراسة "حماده محمد" (2003)، و دراسة "أحمد بوسكرة" (2007).

- وقد اتسمت بعض الدراسات بالكبر النسبي لحجم العينة، كما في دراسة: "عفيف مفيد إبراهيم" (1998) ( ن = 410). و دراسة "أحمد بوسكرة" (2007) (ن = 60). في حين اتسم البعض الآخر بالصغر النسبي في حجم العينة كدراسة: " حماده محمد" (2003) (ن = 32) و هذا ما ساعد الباحث في تحديد عينة للأفراد لدراسة الحالية.

- تناولت بعض الدراسات عينتها من الذكور و الإناث مثل دراسة: " حماده محمد" (2003)، و دراسة " عفيف مفيد إبراهيم" (1998)، أما عينة ذكور فقد مثل دراسة: " أحمد بوسكرة" (2007).

- من حيث الأدوات:

- أدى تعدد أهداف الدراسات إلى تعدد الأدوات المستخدمة، و تناولت أغلب الدراسات البرنامج الرياضي و النشاط الرياضي المكيف كمتغير مستقل كدراسة: "أحمد بوسكرة" (2007) و دراسة "حماده محمد" (2003)، و قد اتفقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية كونها تجريبية قامت ببناء برنامج تعليمي رياضي مقترح و استخلصت أثره على المتغير التابع.

- و قد اتفقت هذه الدراسة من حيث اختيار الاختبارات البدنية و البرنامج التعليمي الرياضي كأداة لجمع البيانات مع دراسة: "أحمد بوسكرة" (2007)، و دراسة "حماده محمد" (2003)، و دراسة "عفيف مفيد إبراهيم" (1998)، و استخدمت الدراسة الحالية اختبارات اللياقة البدنية.

- و قد تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة تبعا لطبيعة الأهداف و البيانات المستخدمة في كل دراسة و يمكن حصرها فيما يلي: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الاختبار التثائي ( t.TEST )، معامل ارتباط بيرسون. و بعد أن تعرف الباحث على الوسائل الإحصائية اختار الأساليب التي تتناسب بياناته و أهدافه الدراسية.

- من حيث النتائج:

- اتفقت معظم الدراسات على أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على أهمية ممارسة برامج و أنشطة بدنية، لما لها من أثر واضح في تحسين عناصر اللياقة البدنية و بعض الجوانب المهارية كالمهارات الحركية لدى الطفل المعاق منها: اللياقة العضلية ( التحمل- و المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن، السرعة).

- وجود ارتباط جوهري بين النشاط البدني الرياضي المكيف لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

2-6 / - نقد الدراسات:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، بأنها تناولت كل جانب يمكن الوقوف من ورائه على تأثير النشاط البدني المكيف على بعض الصفات البدنية التي تواجه في ممارسة الأنشطة البدنية المكيفة في مراكز الأطفال المتخلفين عقليا.

إذ أن الدراسات في هذا المجال ضعيفة ميدانيا و خاصة التي تناولت تأثير النشاط البدني المكيف و الرفع من اللياقة البدنية لدى هذه الفئة المستهدفة و هي ذوي الاحتياجات الخاصة ( الأطفال المتخلفين ذهنيا)، من عمر ( 12-16 ) سنة.

بعد تفحصنا للمجمل الدراسات السابقة خاصة العربية منها، فقد خلص الطالبان إلى النتائج الرئيسية:

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

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

- فعالية البرنامج التعليمي للمتخلفين عقليا على نمو عناصر اللياقة البدنية والحركية الاساسية. و التي اتخذنها كمنطلق لبورة فكرة البحث.

و لهذا ما زال بحاجة لمزيد من الدراسات و البحوث و ذلك لإضافة أفاق تعليمية جديدة و بأساليب متنوعة، و ان هناك نقص و اضح في الدراسات التي تناولت عناصر اللياقة البدنية لدا الأطفال المتخلفين ذهنيا، كما أن هناك ندرة في هذه الدراسات سواء على المستوى العربي عامة أو علة المستوى المحلي داخل الجزائر خاصة.

تمهد:

تغير مفهوم الإعاقة كثيرا خلال المدة الأخيرة بصفة جدية، فبعد ان كان الناس ينظرون إليها على أنها عاهة دائمة، عقلية أو جسدية، أصبح اليوم الشخص الذي يعاني من عجز، إنسان عادي، لكن له احتياجات خاصة فقط.

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

وعليه فقد خصصنا هذا الفصل للقيام بدراسة التخلف العقلي دراسة تحليلية، بحيث سننتقل أولاً إلى تحديد مفهوم الإعاقة، ثم تحديد مفهوم التخلف العقلي في ضوء التعاريف المختلفة له، ثم نتبع ذلك بدراسة التصنيفات للإعاقة الذهنية ( الطبي التربوي، السلوكي)، ثم التعرف على أسباب الحقيقية للإعاقة الذهنية. ثم تطرقنا إلى عناصر اللياقة البدنية من حيث التعريف و التعرف إلى بعض العناصر للياقة البدنية، ( كالقوة، التوازن، و المرونة).

1- الإعاقة:

1-1- التعريف اللغوي:

عرفها " ابن منظور": " اعاقه الشيء يعوقه عوقا، و التعويق يعني المنع في الاستعمال العربي يطلق مفهوم التعويق على كل من يقف أمام المرء.

و من هنا يمنعه عن أداء نشاطه بكيفيه عادية، سواء كان هذا العائق ماديا أو حسيا أي كل العقبات و العوائق و أنواع العجز التي تقف في طريق الشخص سواء داخلية أو خارجية. (جمال، 1983، صفحة 25)

1-2- التعريف حسب القاموس الفرنسي:

هي كلمة انجليزية تنقسم الى (HAND - اليد)، (IN - داخل)، (CAP - القبعة) و يعني الكل يد القبعة HANDCAP. (la grande Larousse encyclopédique, 1997, p. 154)

1-3- التعريف الاصطلاحي:

لقد أعطى بعض العلماء و الباحثين في هذا المجال اهتماما كبيرا للإعاقة مما أدى إلى اختلاف مفاهيمها فنجد على سبيل المثال:

- الدكتورة ماجدة سيد عبيد: " هي عبارة عن صعوبة تصيب فردا معيناً ينتج عنها اعتلال أو عجز يمنع الفرد قيامه بعمله الطبي". (عبيد، 1999، صفحة 40)

## 2- تعريف الإعاقة الذهنية:

حاول العديد من المتخصصين تعريف الإعاقة الذهنية فنظر كل منهم للإعاقة الذهنية بشكل كبير من وجهة نظره المهنية و طبقا لطبيعة مهنته أو تخصصه و لقد اهتم بتعريف ظاهرة الإعاقة العقلية الأطباء، علماء التربية، علماء علم النفس العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية، و حتى القانونيين.

## 2-1- التعريفات الطبية:

من المعروف أن الأطباء هم أول مجموعة من المهنيين ممن تعاملوا مع الإعاقة العقلية، و لقد تعاملوا مع هذه الظاهرة من خلال وجهة نظر إكلينيكية بشكل كبير فعرفوا الإعاقة العقلية في الغالب الأعم اعتمادا علي مظاهر النمو العضوي للجهاز العصبي أو الأمراض الوراثية أو إصابات الجهاز العصبي الناشئة قبل أو أثناء الميلاد أو في مرحلة الطفولة.

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. (سيد، 2000، الصفحات 16-17)

## 2-2- : التعريفات الاجتماعية:

## - تعريف دول " Doll " 1941:

عرف دول الإعاقة العقلية علي أنه " حالة من عدم الاستطاعة الاجتماعية ترجع إلي التخلف العقلي، و هذه الحالة غير قابلة للشفاء".

و قد نص التعريف علي أن الفرد المعاق عقليا:

- غير كفاء اجتماعيا و مهنيا و لا يستطيع أن يسير أموره وحده.
- دون الأسوياء في القدرة العقلية العامة " الذكاء " .
- يظل متخلفا عقليا عند بلوغ سن الرشد.
- يظهر تخلفه منذ الولادة أو في سن مبكرة.
- يرجع تخلفه العقلي إلي عوامل تكوينية في الأصل.
- غير قابل للشفاء.

### 2-3/- : التعريفات التعليمية :

#### - تعريف كرسيتين إنجرام 1985 " Christine Ingram " :

عرفت كرسيتين إنجرام 1985 " Christine Ingram " الفرد المعاق عقليا علي أنه " الفرد الذي يقع معامل ذكائه بين (50-70) علي اختبارات الذكاء الفردية المقننة، و تمثل هذه الفئة أقل من (2%) من تلاميذ المدارس من حيث الذكاء والقدرة العقلية". و يعتبر هذا التعريف مناسباً حيث يعد إجرائياً، يحدد الأفراد المعاقين عقليا من خلال معاملات الذكاء وهي معاملات محسوبة من خلال اختبارات مقننة مما يساعد إجرائياً علي التأكد من مستوي ذكاء الفرد من خلال عينة كبيرة من البشر.

#### 2-4/- تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي " AAMR " :

"هو ضعف عام وشذوذ في الوظائف العقلية، تلك التي تظهر في أثناء مراحل النمو ويصاحبها عجز في التعلم والتكيف الاجتماعي للمريض أو في النضج أو في كليهم". (كمال، 1996، صفحة 19)



## 3- التصنيفات الإعاقة الذهنية:

ظهر تعريف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي نتيجة للانتقادات التي وجهت إلى التعريف السيكومتری 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 السيكومترية والمعيار الاجتماعي، و على ذلك ظهر تعريف " هيبر " 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 ترید جولد ودول و"هيبر" و"جروسمان" و "ميرسر" على مدى الاستجابة للمتطلبات الاجتماعية بمصطلح السلوك التكيفي. (ماجدة، 2000، الصفحات 16-17)

## 3-1- التصنيف الطبي:

اعتبر الأطباء أن الإعاقة العقلية قد تكون عرضا أو نتيجة لمرض عضوي معين و اعتبروا أن الأسباب المرضية المتشابهة التي تؤدي إلى الإصابة بإعاقة عقلية تنتج معاقين عقليا يتشابهون بشكل كبير في الخصائص الجسمية و النفسية بحيث تميزهم هذه الخصائص عن غيرهم من حالات الإعاقة الذهنية، و من أهم هذه التصنيفات الطبية تصنيف الجمعية الأمريكية، تصنيف "ترد جولد"، تصنيف " سترأوس "

### 3-2/: التصنيف التربوي:

يستخدم هذا التصنيف من الناحية التربوية للحكم علي مدي الصلاحية التربوية للفرد. وفقا لهذا التصنيف يتم توزيع المعاقين عقليا إلي ثلاثة فئات:

#### 3-2-1- فئة القابلين للتعليم:

وتتضمن هذه الفئة الأطفال القابلين لاكتساب المهارات الأكاديمية الأساسية كالقراءة، الكتابة الحساب .. و 2 تتراوح درجة ذكائهم منا بين 50 و 70 درجة.

#### 3-2-2- فئة القابلين للتدريب:

وتتضمن هذه الفئة المعوقين ذهنيا الذين يعتقد وأنهم غير قادرين علي تعلم المهارات الأكاديمية بالرغم من قوتهم علي اكتساب المهارات الاستقلالية بالإضافة إلي قابليتهم للتدريب و اكتساب مهارات التأهيل المهني عند التدريب عليها .. و تتراوح درجات ذكاء هذه الفئة ما بين 25 و 50 درجة.

#### 3-2-3- فئة الإعتماديين:

وتتضمن هذه الفئة المعوقين ذهنيا ممن تقل درجات ذكائهم عن 25 درجة .. و ممن لا يستطيعون أداء المهارات الأساسية للحياة اليومية لذلك فهم في حاجة دائما للاعتماد علي غيرهم للوفاء بمتطلباتهم الأساسية.

#### 3-3-/: التصنيف السلوكي:

يعتبر التصنيف السلوكي أفضل من التصنيف الطبي لأنه يحاول الحكم علي الفرد المعاق ذهنيا من خلال قدراته الحالية و ليس حكما مسبقا علي درجة الأداء بناء علي نسبة الذكاء فالتصنيف السلوكي يأخذ في الاعتبار الأداء الحالي للطفل و سلوكياته التوافقية في البيت و المدرسة و المجتمع من خلال أي مقياس مقنن يقيس النضج الاجتماعي ..

و ينقسم التصنيف السلوكي إلي نوعان:

3-3-1- التصنيف السلوكي الرباعي:

وهو تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي و يقسم المعاقين ذهنيا إلي أربعة فئات حسب نسب ذكاء الأطفال علي مقياسي بينيه أو وكسلر ..

وكسلر	بينيه	
69 . 55	67 . 52	الإعاقة الذهنية البسيطة
54 . 40	51 . 36	الإعاقة الذهنية المتوسطة
39 . 25	35 . 20	الإعاقة الذهنية الشديدة
أقل من 25	أقل من 20	الإعاقة الذهنية العميقة

3

3-3-2- التصنيف السلوكي الثلاثي:

و يصنف هذا التصنيف المعاقين ذهنيا إلي ثلاثة فئات حسب ذكاء الطفل علي مقياس بينيه أو وكسلر .. (الحميد، 1999، صفحة 22)

68 . 50 بينيه أو 69 وكسلر	الإعاقة الذهنية البسيطة
49 . 25	الإعاقة الذهنية المتوسطة
أقل من 25	الإعاقة الذهنية الشديدة

4- أسباب الإعاقة الذهنية:

4-1- أسباب الوراثة للإعاقة:

4-1-1- عوامل وراثية مباشرة:

و فيها يحدث خلل في وراثة الجينات أثناء انتقالها المباشر من الوالدين إلي الطفل نتيجة لكثير من الأسباب و تتمثل في حالة من اثنين:

## - زيادة في عدد الكروموسومات :

\* عرض داون " Down " : و تحدث نتيجة لوجود كروموسوم جنسي زائد لدي الطفل عند وراثة الصفات من الأب أو الأم .. حيث يبقي زوجي كروموسومات الجنس رقم 21 ملتصقين لدي الأب أو الأم دون حدوث انقسام خلال عملية الانقسام المنصف للجينات أثناء تكوين البويضات لدي الأم و الحيوانات المنوية لدي الأب قبل حدوث عملية الحمل .. و بذلك يصبح عدد الجينات الوراثية لدي الطفل 47 كروموسوم بزيادة كروموسوم جنسي في حين أنه يجب أن يكون عدد الجينات 46 كروموسوم ..

## - نقص عدد الكروموسومات:

\* عرض تيرنر " Turner " : " و هي عكس الحالة السابقة حيث يحدث فيها نقص في كروموسوم من زوجي الكروموسومات الجنسية و يكون الناتج هنا دائما أنثي معاقة عقليا عقيمة".

## 4-1-2- عوامل وراثية غير مباشرة:

وتحدث نتيجة وراثة الجين لصفات تؤدي إلي حدوث اضطرابات ، أو عيوب في تكوين المخ .. فيكون السبب هنا غير وراثي فوراثة الصفات الوراثية لم يسبب بصورة مباشرة الإعاقة الذهنية و إنما أدى إلي حدوث اضطرابات و تطورات أو خلل في التكوين لدي الجنين مما أدى إلي حدوث الإعاقة العقلية ..

## 4-2- أسباب البيئة للإعاقة:

و تعبر العوامل غير الوراثية لحدوث الإعاقة العقلية عن كل العوامل الخارجية غير الوراثية التي قد تسبب حدوث الإعاقة العقلية و تسمى مجازا العوامل البيئية للإعاقة و تتعدد العوامل التي قد تؤدي إلي الإصابة بالإعاقة العقلية في العديد من المراحل.

4-2-1- عوامل تحدث قبل عملية الميلاد:

- إصابة الأم بالأمراض المعدية و خاصة الأمراض الفيروسية مثل الحصبة الألمانية أو الزهري أو عدوي التكتسوبلازما.
- تعرض الأم للإصابة بحمي الصفراء وهو ناتج عن زيادة نسبة البيلوبين في الدم.
- تعرض الأم لتسمم الحمل أو زيادة نسبة الزلال في الدم.
- إدمان الأم للعقاقير أو الكحوليات أو التدخين .. و غيرها من العوامل الضارة التي قد تؤدي إلي إحداث تشوهات بالجنين أثناء فترة التكوين.
- تعرض الأم للإشعاع أثناء فترة الحمل.
- تعرض الأم للحوادث أو الإصابات أو محاولتها الإجهاض .. أو إصابتها بالأمراض من حمي أو فقر دم أو سوء التغذية أثناء فترة الحمل مما يؤدي إلي عدم اكتمال نمو الجنين.
- تعرض الأم لحالات نقص الأكسجين مما يؤدي إلي إحداث تلف بالجهاز العصبي للجنين.

4-2-2- عوامل تحدث أثناء عملية الميلاد:

- نقص الأكسجين أثناء عملية الولادة .. بما يؤثر علي كمية الأكسجين الواصلة لمخ الطفل .. فمن المعروف أن المخ لا يستطيع أن يقوم بوظائفه دون كمية مناسبة من الأكسجين، و أن انقطاع الأكسجين و لو لفترة قصيرة يؤدي إلي إحداث تلف بخلايا المخ.
- إصابات الدماغ التي تحدث أثناء الولادة .. بسبب حالات الولادة أو للاستخدام غير الحذر لبعض الأدوات ( الجفت، الشفاط ) لإخراج الجنين أثناء حالات الولادة المتعسرة. (شحاتة، 1990، الصفحات 102-103)

## 4-2-3- عوامل تحدث 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 "الفنيل 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. (فاروق، 1998، صفحة 99)

## 5- الألعاب الرياضية التي تتناسب مع المتخلفين الأطفال عقليا:

و بعدة التطرق إلى تعريف بالتخلف الذهني، و معرفة الأسباب، وسنورد هنا بعض الأنشطة والتمرينات البدنية التي تتناسب مع المتخلفين عقليا لعلها تساعد القائمين على الأنشطة الرياضية في المراكز النفسية التربوية عن بدء برنامج رياضي لهذه الاعاقة. وعموما الأنشطة الرياضية المعدلة لهذه الفئة تعتمد بدرجة رئيسية على درجة الاعاقة، والصفات الحركية للمعاق، والتي يمكنها ممارسة جميع أنواع الأنشطة الرياضية والتمرينات ولكن بدرجة أقل من العاديين حيث أن نموهم الجسمي متأخر من سنتين الى خمس سنوات عن الاسوياء وبالتالي ممكن برمجة الأنشطة الرياضية للمعاق الذي عمره 10 سنوات. (سليمان، 2000، الصفحات 64-65)

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

## 5-1- ألعاب للتحضير البدني العام:

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

ويفضل أن تكون الكرات المستخدمة ذات ألوان وأحجام مختلفة لتنمية التمييز بين الادوات والاحجام، خاصة الكرات التي تستخدم في تعليم الالعاب الجماعية لتعويدهم على التفاعل مع الغير مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم والكرة الطائرة ، كما يمكن

استخدام مكعبات من المطاط أو الفلين أو أكياس الرمل والحبوب المتعددة الالوان لتنمية الملكات الذهنية. (فرحات، 1998، صفحة 228)

أمثلة على هذه الانشطة:

### 1. الجري :

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

### 2. التمرينات:

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

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

### 3. الوثب:

- الوثب بالمكان والوثب على مقعد سويدي.
- الوثب عن حاجز والوثب من فوق كرسي أو طاولة.
- الوثب الطويل والوثب العالي، ملاحظة توافر وسائل الامن والسلامة في الأدوات وتوافر المشرفين.

الرياضات الجماعية والفردية بأنواعها:



يمكن للمعاقين عقليا ممارسة الالعاب الجماعية والفردية من اصحاب الاعاقة البسيطة والتي تؤدي إلى انخراط المعاق في الجماعة. (زهرا، 1992، الصفحات 66-67-)

#### 5-2- ألعاب في تنمية الحواس:

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

#### 5-2-1- ألعاب في تربية حاسة البصر:

يحتاج أي معوق لفرص النظر، من خلال حاجاته لمرافق من خلالها انطباعات بصرية، فالمعاق سمعيا يجب أن يشجع على الملاحظة والنظر لتعويض اعاقته السمعية وبطئ التعلم يجب ان يشجع على استخدام عينيه. ويمكن تلخيص أهم هذه الالعاب فيما يلي:

- لعبة اكتشاف الشيء المخفي او المضاف، الهدف العام منها هو تدريب وتنمية الانتباه البصري والهدف الخاص ان يكتشف الطفل الشيء المخفي.
- لعبة اليدين والقدمين، الهدف منها على الالوان والاشكال. أهم وسائل تربية البصر للمعوقين هي الجولات و الرحلات. (سلامة، 1999، الصفحات 131-132)

### 5-2-2- ألعاب في تنمية حاسة السمع:

إن كل الأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا كيفية الاصغاء من اجل ان يتذكروا الاصوات ويتعلموا بالتالي الكلام. إن السمع مهم لدى المعوقين خاصة أولئك الذين يستخدمون حاسة السمع، كتعويض عن حاسة مفقودة، والجدير بالذكر ان الاطفال يحبون عمل الاصوات، ويشعرون بالرضا اذا ضبطوا الاصوات، وربطوها حسب تتابع الحوادث وهو ما يساعدهم في التركيز والتآزر السمعي.

ويمكن تلخيص هذه الالعاب فيما يلي:

- لعبة اشارات المرور، الهدف العام تدريب الطفل الاستماع، الهدف الخاص ان يسمع، ان يركز سمعه أن يربط بين ما يسمعه وبين سلوك معين.
- مثلا : يقول المعلم أحمر يجلس الأطفال، يقول أصفر يقف الاطفال.
- لعبة دولبه الصحن، الهدف العام تدريب الطفل على التركيز والاستماع الهدف الخاص ان يسمع أن يركز سمعه، ان يربط بين ما يسمعه وبين سلوك معين.

### 5-2-3- ألعاب في تنمية حاسة اللمس:

يمكن أن تكون العاب اللمس ذات أهمية خاصة للمكفوفين والمعاقين جسميا، كما أن الطفل البطيء التعلم بحاجة للتشجيع على اللمس مع اعطائهم تعزيزات، اما الطفل العدوانى فالمشكلة هنا ليست تشجيعه على اللمس انما كيف نساعده على ذلك بأقل الاضرار.

من هنا فالأصابع تصبح مدخلا هاما للمعلومات من خلال الخبرة اللمسية ويأخذ المعوق عن طريقها في التمييز بين حار وبارد، خفيف وثقيل، كبير وصغير، ناعم وخشن ... الخ.

## 5-2-4- ألعاب في تنمية حاسة الذوق:

يبدأ الطفل في اولى مراحل حياته باستخدام فمه لاستمتاع بالأشياء، ومع نمو الحواس الاخرى لديه إلا أن الفم يبقى له دور كبير في الاكتشاف والاستمتاع وتبقى حاسة الذوق مع الحواس الاخرى تساعده في غناء حياته اليومية، هذا ويحتاج المعوقين الى الذوق لديهم من منطلق ان بعض المعوقين خاصة من هم بدرجة شديدة، يستخدمون السننهم كأفضل وسيلة او حتى الوسيلة الوحيدة في اكتشاف أفضل لبيئتهم والتمتع بها.

ومن بين هذه الالعب المختارة في تربية حاسة الذوق ما يلي :

- لعبة الصحن المسحور ( لعبة التخمين ).

لعبة التمييز بين أنواع الطعام.

## 5-2-5- ألعاب في تربية حاسة الشم:

مع إن البعض يعتبر حاسة الشم اقل الحواس في الافادة، الا أنها اذا استعملت ودرست فإنها تعطي متعة، خاصة لضعاف البصر، وبطيء التعلم والمضطربين انفعاليا .ومع تقدم العمر فكل انسان يكون خبرات شممية تعني ذاكرته من جهة وتحذره من الاخطار من جهة اخرى لذا فمن المهم عند تقديم الالعب ان نركز على تقديم الروائح، وليس فقط التركيز على اللون الصوت، واللمس.

ومن بين الالعب المختارة في تربية حاسة الشم نذكر:

- لعبة التمييز بن الروائح : نقدم أوعية مختلفة مغلقة وبها ثقوب صغيرة تحتوي

على مواد مختلفة مثل : قهوة، زعتر، فلفل، ..... الخ.

- لعبة حرز الشيء المختفي عن طريق الشم.

- إفراغ ذي الرائحة المختلفة من بين عدة أوعية لها نفس الرائحة. (الحفيظ، 1999،

الصفحات 136-140)

6- اللياقة البدنية:

6-1- تعريفها:

- نعرف اللياقة البدنية كما يلي:

" مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية و الحياة بكفاءة و فعالية".

- من التعريف السابق يتضح لنا ان اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال، و الحياة حياة مقاومة أمراض نقص الحركة، والوفاء بالأعمال والمجهودات الطويلة على حياته.

- يتضح أيضا من التعريف اللياقة البدنية تعتمد على العديد من العناصر التي لها علاقة بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية. (عبد، 1997، صفحة 21)

و هناك تعاريف أخرى منها:

" اللياقة البدنية هي محصول الكثير من الخبرات التي يكتسبها الفرد سواء كانت بيئية او وراثية".

" اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على أداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت فراغه ". (إبراهيم، 1992،

الصفحات 53-55-56)

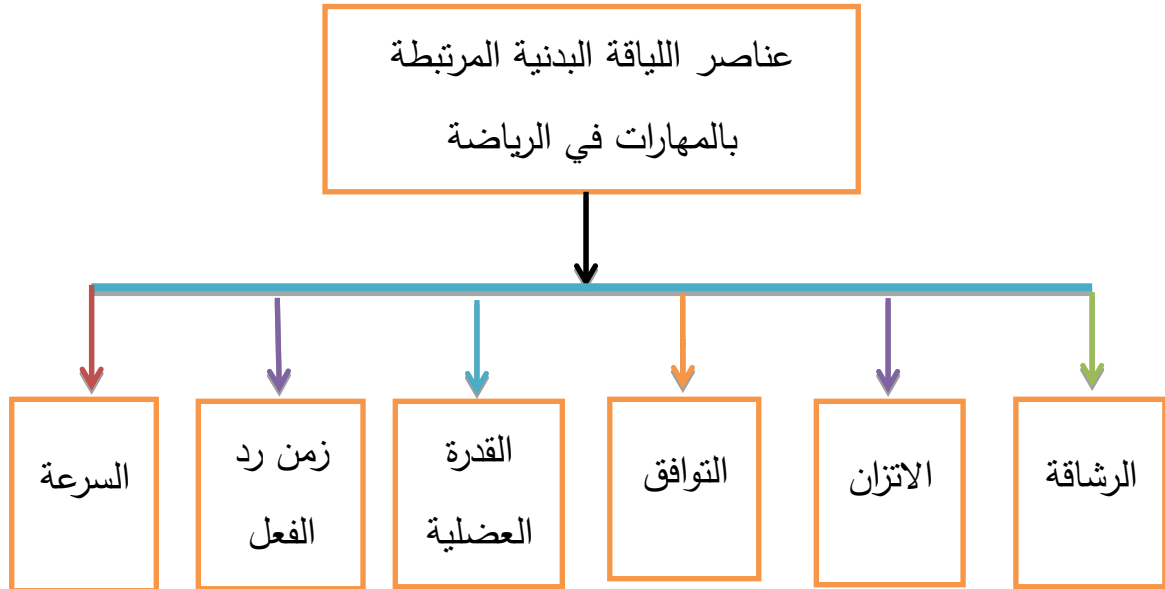
6-2- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة " العصبية " :

- عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأداء المهارات الحركية أو الأداء الماهر في الرياضة بشكل عام نظرا لتأثيرها الكبير على كفاءة عمل الجهاز العصبي هي كما يلي:

- الرشاقة.
- الاتزان.
- التوافق.
- القدرة العضلية.
- زمن رد الفعل.
- السرعة.

6-2-1- الاتزان BALANCE:

" المقدرة على تغير الاتجاهات على الأرض و الأوضاع في الهواء بسرعة، و دقة و توقيت سليم ". ( ابراهيم، 2004، صفحة 34)



الشكل رقم (01) : يمثل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.

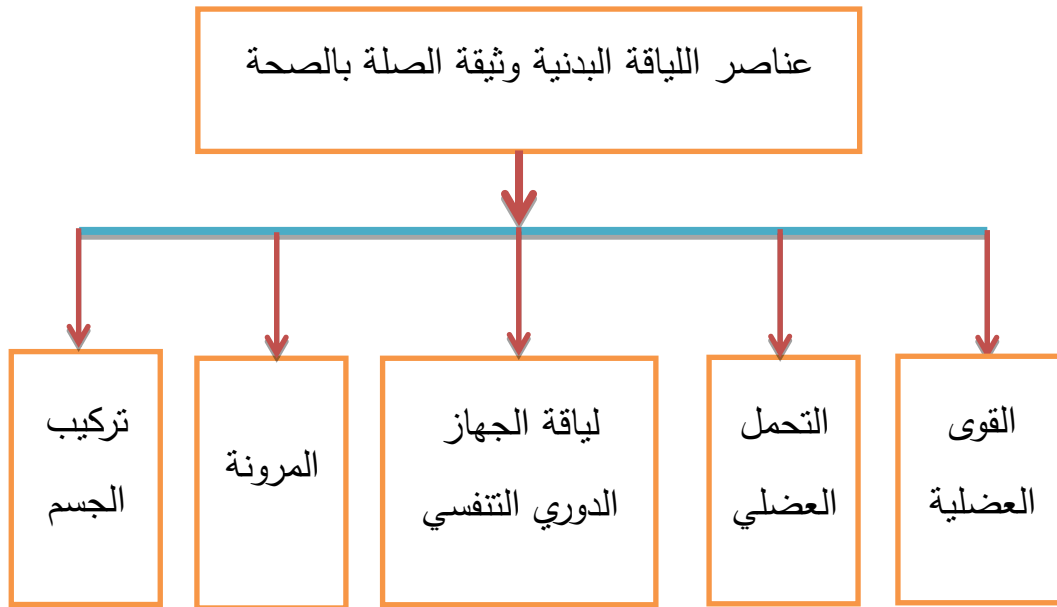
6-3- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " الفسيولوجية":

- العناصر التالية للياقة البدنية لها علاقة بالصحة، و قد اعتبرناها كذلك نظرا لان كل منها له علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة أجهزة الفسيولوجية، مثل جهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي، و تركيب أعضاء الجسم و أنسجته، و كذلك لها علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة و هي كما يلي: (محمد، 1998، الصفحات 36-37)

- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- اللياقة الجهاز الدوري التنفسي.
- المرونة.
- تركيب الجسم.

6-3-1- القوة العضلية : " المقدرة على التغلب على قوة خارجية أو رفع ثقل".

6-3-2- المرونة : "مدى الحركة المتاحة في مفاصل الجسم".



الشكل رقم (02) : يمثل عناصر اللياقة البدنية وثيقة الصلة بالصحة.

7/- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية:

- تركيب اللياقة البدنية من مجموعة متألّفة من العناصر أكثر من كونها تتكون من عنصر واحد فقط.
- الشخص اللائق يمتلك مستويات مختلفة من العناصر الصحية التي ترتبط باللياقة البدنية، كما يمتلك مستويات مختلفة أيضا من العناصر البدنية التي ترتبط باللياقة البدنية.
- الشخص الذي يمتلك عنصر من عناصر اللياقة البدنية ليس بضرورة ان يمتلك كافة من العناصر الأخرى.
- ان كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية منفصل و مختلف عن عناصر الأخرى و لكن هناك علاقات قد تربط بين خصائص كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بينهما و بين بعضها، فالشخص الذين يحققون كفاءة في عنصر القوة العضلية قد لا يحقق بالضرورة قدرا كبيرا من الكفاءة في لياقة الجهاز الدوري التنفسي مثلا، كذلك الشخص الذي يمتلك كفاءة في التوافق ليس بالضرورة ان يمتلك كفاءة عالية في المرونة. (ابراهيم، 2004، صفحة 36)

## 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 وابرز مكانته في المجتمع، من خلال القوانين والتشريعات التي تصدر عنها.

يتضح مما سبق أن اللياقة البدنية هي أحد العناصر الهامة في التربية الرياضية العامة و نظرا لما لهذه الصفة من أهمية في حياة الفرد و الجماعة، و التي تهدف إلى إكساب الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني و الرياضي المعد وفق أسس علمية للأطفال المتخلفين ذهنيا المتمثلة في المحافظة على الصحة. و المساهمة في تنمية واستقلالية الأفراد في كل الأبعاد ( النفسي، الاجتماعي، العلاجي الوقائي) و تسهل بالطبع سيرورات و استراتيجيات الدمج الاجتماعي.



- تمهيد:

إنه 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.

## 1/- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

- تعريف حلمي إبراهيم ليلى السيد فرحات:

" يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقاً لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراته" (فرحات، 1998، صفحة 233)

- تعريف ستور (stor):

" نعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودي قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية " (A.stor, 1993, p. 10)

## 2- أسس النشاط البدني الرياضي المكيف:

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

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

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

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي.
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.
- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل و العلاج.
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية.
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته و إمكانياته، 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 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).

- 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.

- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماع بالتغيير.

- المستمر والخروج في حالة التعب.

- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعا للفروق الفردية و إمكانيات كل فرد. (فرحات و

ليلى، 1998، الصفحات 4749-50)

3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتتنوع أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ومنها

العلاجية والترويحية أو الفردية و الجماعية.

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

3-1- 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 تميمتها وتعزيزها للمعاقين. يعتبر الترويح الرياضي من الأركان

الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد،

بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية

والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

يرى "رملی عباس": "أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا". (عباس عبد القتاح، 1991، صفحة 79)

### 3-2- 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، 1993، صفحة 64)

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, 1993, pp. 5-6)

### 3-3- 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. (محمد، 1993، صفحة 68)

### 4- 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، تربويا، اقتصاديا وسياسيا.

### 4-1- 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، 1984، صفحة 61). يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمنته 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. (رتب، أمين أنور الخولي، أسامة كمال، 1992، صفحة 150)

4-2- الأهمية الاجتماعية:

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويج 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. (بركات، 1984، 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.

4-3- 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 هامين:

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

أما مدرسة "الجيشطالت" 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 الجشطاطية " .

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 لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته.

(رضا، 1978، صفحة 20)



لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعدادة النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميتها ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 1 % في الأسبوع. (نجيب، 1997، صفحة 560)

#### 4-5- 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 ترويحى تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا.
- **تقوية الذاكرة:** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحى يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكان في « مخازن » المخ ويتم
- استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية.
- **تعلم حقائق المعلومات:** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويحى

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 القمة السياسية. (رضا، 1978، الصفحات 32-33)

#### 4-6- الأهمية العلاجية:

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويح 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 تضيعة وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية، 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. (عادل، 1998، الصفحات 56-57)

## 5- 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 السيسولوجيا والنفسية والبيولوجية والاقتصادية. (Busch, 1975, p. 93)

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

5-1- 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 تمقت السينما. (Dumazzdier, 1982, p. 26)

5-2- المستوى الاقتصادي:

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

يبدوا من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية. (j Dumaza, 1982, p. 260)

5-3- السن:

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

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

أن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحوية الخاصة ، فالطفل يمرح والشيخ يرتاح، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تتعدم في عمر 60 عاما. (Tomas, 1983, pp. 71-72)

4-5- 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 والعب 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 اليزابيث "تشايلد" "Child" : " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 -12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية".

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

5-5- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةاتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها " دوما زودبي" : " إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويح، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيراً 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. (Cozcheuve, 1980, p. 87)

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

#### 6/- 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 تبعنها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن. وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر. وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تظم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16- 35) سنة .

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

- المعوقين المكفوفين
- المعوقين الحركيين
- المعوقين الذهنيين
- ألعاب القوى
- ألعاب القوى
- ألعاب القوى
- كرة المرمى
- كرة السلة فوق الكراسي المتحركة
- كرة القدم بلاعبين
- السباحة
- رفع الأثقال
- السباحة
- الجيدو
- السباحة
- تنس الطاولة
- التنس 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 التحسيسي والإعلام الموجه للسلطات العمومية. لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين.
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان ( ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف )، وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات. والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها:
- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة ( I.C.C ).
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا ( IPC ).
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا ( INAS-FMH ).
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة ( ISMW ).

- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة ( IWPf ).
- الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخية ( CP ISRA). وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية.
- وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم: " علاق محمد " في اختصاص ( 100-200-400 ) متر وكذلك " بوجليطية يوسف " في صنف B3 ( معوق بصري ) وفي نفس الاختصاصات و" بلال فوزي " في اختصاص ( 5000 متر و 800 و 1500 ) متر.

## 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 و السوسولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار 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 جسدي 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 .



1- / منهج البحث:

يعد اختيار المنهج من أهم الخطوات التي لا يمكن تجاهلها و التغاضي عنها في مجال البحث العلمي، فهو يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة بحد ذاتها. و قد استخدم الطالبان في بحثهما المنهج التجريبي. لكونه المناسب للوصول إلى تحقيق اهداف الدراسة التي يسعى من خلالها معرفة تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

2- / مجتمع وعينة البحث:

شمل مجتمع البحث فئة المتخلفين ذهنيا في المركز النفسي التربوي البيداغوجي للأطفال بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت، و الذي بلغ عددهم (35) معاق ثم اختيار منهم (20) معاقا كعينة للدراسة، من أصل (80) معاق مسجلا يزاولون نشاطهم بالمركز ذاته الذين يمثلون العدد الإجمالي بالمركز.

2-1 / - مجتمع البحث:

شملت عينة البحث عشرون (20) معاق ذهني، تتراوح أعمارهم (12- 16) سنة متواجدين في المركز النفسي التربوي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت. .

حيث خضعوا بدورهم إلى برنامج تعليمي رياضي مقترح في هذه الدراسة.

وتم تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين متساويتين كما يلي:

2-2-1 / - المجموعة التجريبية:

تكونت من عشرة (10) معاقين ذهنيا تتراوح اعمارهم من (12-16سنة). المنخرطين في المركز النفسي التربوي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا بدائرة عين الأريعاء ولاية عين تموشنت، وقد تعرضت إلى برنامج تعليمي رياضي المقترح في هذه الدراسة.

### 2-2-2- المجموعة الضابطة:

تكونت من عشرة (10) معاق ذهنيا تتراوح أعمارهم من (12-16 سنة) المسجلين ضمن القوائم في المركز النفسي التربوي البيداغوجي للأطفال المتخلفين ذهنيا بدائرة عين الأربعاء ولاية عين تموشنت، أجريت عليها الاختبارات القبلية و البعدية و لم يطبق عليها البرنامج التعليمي.

### 3- متغيرات البحث:

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنتين احدهما مستقل و الاخر تابع إضافة إلى بعض المتغيرات المشوشة.

### 3-1- متغير المستقل:

و هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث و الذي يرجى تأثيره في المتغير التابع وفي دراستنا هذه، من خلال البرنامج التعليمي الرياضي مقترح الذي طبقه الطالبان الباحثان على الاطفال الذين اجريت عليهم الدراسة وهو مجموعة من التمارين والحركات و الأنشطة و الالعاب بحيث يجدون فيها المتعة اشباعا لرغباتهم واثراء لخبراتهم والتي تهدف إلى تطوير العناصر اللياقة البدنية.

### 3-2- متغير التابع:

هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل في دراستنا، نجد مجموعة العناصر اللياقة البدنية ( القوة، المرونة، التوازن) عند الاطفال المتخلفين ذهنيا .

### 3-3- متغيرات المشوشة:

وهي كل المتغيرات التي تحقق تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع، تمثلت في ظروف العمل أو النشاط الرياضي البدني و كذلك السن و فترات التعليم و نوع الإعاقة المتشابهة، و قد ضبطت تلك المتغيرات أن العينات تعملان في نفس الظروف الجغرافية و المناخية ( نفس المنطقة الجغرافية)، معدل العمر متقارب بين العينتين بالإضافة إلى كونها يتعلمان في نفس ملعب ( داخل المركز). وتم القيام بالاختبارات القبلية و البعدية للعينتين في نفس الوقت.

4- مجلات البحث:

4-1 المجال البشري:

طبقت الدراسة الحالية على عشرين (20) متخلفا ذهنيا من المجتمع الأصلي (35) المسجلين ضمن قوائم المراكز الاستشفائية النفسية الطبية لدائرة عين الاربعاء ولاية عين تموشنت، والذين تتراوح اعمارهم من (12-16سنة) بنسبة (57.14%).

4-2 المجال المكاني:

لقد قام الطالبان الباحثان على اجراء الدراسة في المركز النفسي الاستشفائي لدى الاطفال المتخلفين ذهنيا بدائرة عين الاربعاء بولاية عين تموشنت.

4-3- المجال الزمني:

و لقد تم انجاز هذا البحث في مجال زمني ينحصر بين: 21 فيفري 2016 إلى غاية 31 مارس 2016، و فيما يلي توضيح للأهم الاطوار التي مرت بها التجربة:

- اجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2016/02/02 إلى 2016/04/05

- اختبار القبلي ما بين 2016/02/23 إلى غاية 2016/02/25.

- تطبيق البرنامج التعليمي الرياضي المقترح ما بين 2016/02/28 إلى غاية 2016/03/31، خلال خمس (05) أسابيع.

- اختبار البعدي ما بين 2016/04/03 إلى غاية 2016/04/05.

5- أدوات البحث:

5-1- عينة الدراسة:

يتكون المجتمع الاصلي للدراسة من (35) طفلا متخلفا ذهنيا. تم اختيار منهم عشرين طفلا. اجريت عليهم الدراسة، حيث قسمت إلى مجموعتين (10) ضابطه و(10) تجريبه وثمانية(08) أطفال قاموا بالتجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2016/02/21 إلى 2016/02/22.

## 5-2- /- البرنامج التعليمي الرياضي المقترح:

- وهو البرنامج المكيف المصمم من طرف الطالبان الباحثان حسب نوع الإعاقة و العناصر اللياقة البدنية المقصودة يبدأ منة خلال تحقيق الاهداف التعليمية التالية:
- التحضير البدني العام.
  - يتعلم المشي في اتجاهات مختلفة.
  - يتعلم الجري الخفيف.
  - يتدرب على التوازن ( يسيطر على ثقل الجسم ).
  - يتعلم الحجل و الدواران و الوقوف دون فقدان التوازن.
  - يتعلم الحجل لمسافات طويلة.
  - يتعلم الجري مع تنفيذ الدواران و الوقوف دون فقدان التوازن.
  - يتعلم الرمي من الأعلى.
  - يتعلم القفز من الثبات.
  - يتعلم و ينسق بين الجري و القفز.

## 5-2-1- /- الأسس التي بني عليها البرنامج التعليمي:

- تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج التعليمي النشاط البدني الرياضي المكيف المقترح للأطفال للمتخلفين عقليا في المراكز التربوية ،والمتمثلة فيما يلي:
- الأهداف الإجرائية المصاغة تتناسب مع حاجات المتخلفين عقليا وقدراتهم الحركية والعقلية والتي تراعى أثناء الممارسة.
  - الألعاب والأنشطة الرياضية المختارة تتناسب مع مستوى ذكاء الأطفال المتخلفين عقليا بحيث لا تتطلب عمليات عقلية عليا، وتحررهم من الخوف والانطواء.
  - اختيار مهارات حركية بسيطة لتنمية مهارات الحركات الأساسية والتصرفات الاستقلالية التي تستخدم في الحياة اليومية والاجتماعية، والتي تتطلب تعليمات قصيرة مع عدم الإطالة في الشرح.

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة من خلال اختيار الأنشطة الرياضية التي تستخدم الأدوات الثابتة والأدوات المصنوعة من مواد غير صلبة.
- استعمال المنبهات السمعية البصرية أثناء تعليم مهارات الحركات الأساسية.
- مراعاة خصائص البيئة المحيطة بالطفل، ومميزات المجتمع الذي ينتمي إليه.
- مراعاة الأسس النفسية و الفيزيولوجية للمتخلفين عقلياً.
- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية.
- استخدام وسائل بيداغوجية مختلفة في الشكل والحجم ومتنوعة في اللون.
- مراعاة تنمية الجوانب الأخلاقية والقيم المثلى مثل: النظام والنظافة، والتعاون والصدق، وإتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات.
- الأخذ بعين الاعتبار العناية بالصحة الجسمية والنفسية للمتخلفين عقلياً.
- استثارة اهتمام الأطفال لممارسة النشاط الرياضي.
- 5-2-2- / الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التعليمي:
- إن الهدف العام المنتظر من هذا البرنامج التعليمي هو إحداث تغييرات مرغوب فيها في مستوى اللياقة البدنية في الهدف المجال الحسي الحركي:
- 5-2-2- /1- الأهداف المتوقعة في المجال الحسي الحركي:
- إن إشراك المتخلف عقلياً في الأنشطة الرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية يساهم بشكل فعال في اكتساب والصفات الحركية البدنية، والأهداف المتوقع تحقيقها في هذا المجال يمكن حصرها بما يلي:
- يدرك جسمه جيداً ويتحكم فيه.
- ينتقل من وضعية حركية إلى وضعية أخرى بسهولة.
- يطور من مهارات الحركات الانتقالية، كالمشي، الجري، القفز، الحجل.
- يطور من مهارات الحركات غير الانتقالية، كالانثناء، الارتكاز، الامتداد.
- يتحكم في حركات جسمه من خلال الجاهزة وعليها، ويتعامل مع الأدوات.
- يكتسب بعض عناصر الصفات البدنية، كالقوة، التوازن، الرشاقة، المرونة.

5-2-3- محتوى البرنامج التعليمي الرياضي المقترح:

- مدة تطبيق البرنامج التعليمي الرياضي المقترح (05) أسابيع.
- يتكون البرنامج التعليمي الرياضي المقترح من (10) وحدات تعليمية.
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع: إثنان أسبوعيا (02).
- زمن الوحدة التعليمية: 40 د.
- إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع: 40 × 02 = 80 دقيقة.
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر: 80 × 04 = 320 دقيقة.
- زمن إحماء: 10 دقائق في كل وحدة.
- زمن الجزء الرئيسي: 35 دقيقة في كل الوحدة.
- زمن الجزء الختامي أو التهدئة: 05 دقائق في كل الوحدة.

5-3- الاختبارات البدنية:

5-3-1- القوة:

❖ الوثب العريض من الثبات: Standing Long Jump

- الهدف منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.

- الأدوات:

- مساحة من الأرض المفتوحة أو حفرة الوثب، شريط قياس.

- وصف الأداء:

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



شكل رقم (01): يمثل اختبار الوثب العريض من الثبات.

- قواعد تنفيذ الاختبار:

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

- التسجيل واحتساب النتائج:

تسجل أفضل مسافة في المحاولات الثلاث بالسنتيمترات.

5-3-2- التوازن:

❖ اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة:

- الغرض منه: معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى توازن الجسم.
- مواصفات الأداء: يقف الطفل على قدم الارتكاز (سواء يمينى أو يسرى) في حالة مستقيمة، مع قيام بالرفع اليدين، حيث تكون موازية مع الكتيفين.



شكل رقم (02): يمثل اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة.

- الشروط:
- لا يسمح بالاعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو شيء آخر.
- لكل طفل محاولة واحدة.
- يتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة للأرض.
- عدم تحريك أو القفز رجل ارتكاز، و ذلك من أجل المحافظة على التوازن.
- التسجيل واحتساب النتائج: يكون تسجيل عن طريق احتساب الوقت، و ذلك من خلال رفع القدم إلى أطول فترة ممكنة.
- 5-3-3- المرونة:
- ❖ اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس ( صندوق المرونة):
- الغرض من الاختبار: قياس المرونة.
- الأجهزة و الأدوات:
- 1- مقعد المرونة، هو مقعد مرتفع، ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) (شكل رقم 03) و يمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة مدرجة بطول 60 سم، ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج بمقدار يساوي 25 سم ( نقطة الصفر عند الرقم 25).





شكل رقم(03): يمثل اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.

#### - طريقة الأداء:

- 1- عند إعطاء إشارة البدء، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام بأصابعه اللوحة المتحركة تدريجياً إلى أبعد حد ممكن، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين.
- 2- تتم قراءة المسافة التي توقفت عندها اللوحة المتحركة على المسطرة المدرجة و تعاد اللوحة إلى نقطة البداية و يتم تكرار المحاولة مرتين أخيرتين.

➤ 60 سم.

➤ 35 سم.

➤ 35 سم.

- 3- يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة ( أعلى قراءة على المسطرة) بالسنتيمتر.

#### ❖ ملحوظة:

- ✓ غير مسموح بثني الركبتين أثناء القياس.
- ✓ يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوي واحد أثناء دفع اللوحة المتحركة، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساو تماماً.
- ✓ لا يجوز الدفع بسرعة زائدة، و الاستفادة من عملية الزخم.
- ✓ يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار.

4-5 /-الوسائل الاحصائية:

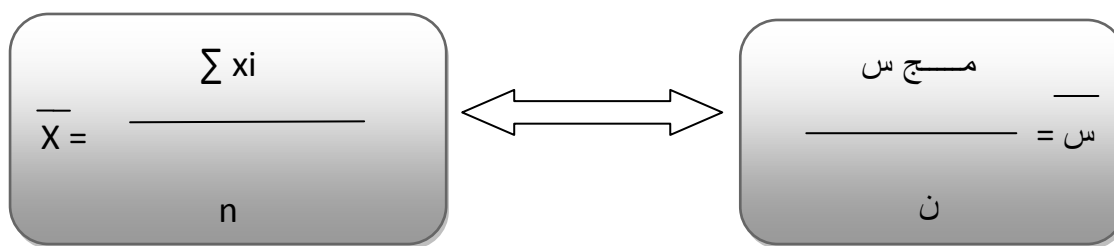
إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار تأثير برنامج تعليمي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية، ( القوة، المرونة، التوازن ) عند الأطفال ذوي التخلف الذهني، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة، والمتمثلة في:

معامل الارتباط بيرسون « R » دلالة معامل الارتباط، المتوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبار الدلالة الإحصائية ستيودانت (ت) **T-TEST**.

$$R = \frac{\sum (س \times ص) - \frac{(\sum س)^2}{ن} - \frac{(\sum ص)^2}{ن}}{\sqrt{[\sum (س \times ص) - \frac{(\sum س)^2}{ن} - \frac{(\sum ص)^2}{ن}]}}$$

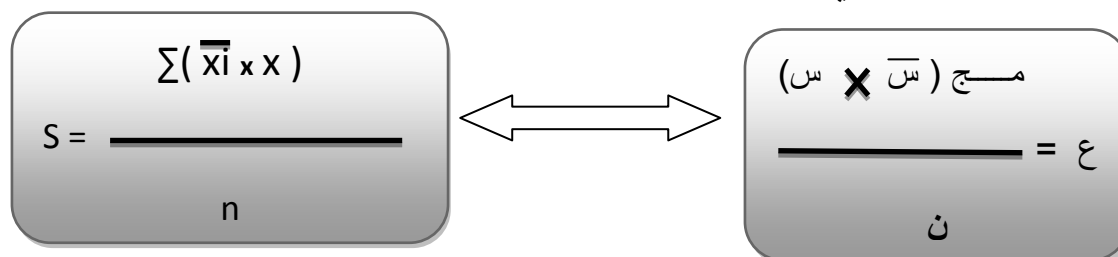
$$T = \frac{R}{\sqrt{\frac{R^2 - 1}{N - 2}}}$$

1- متوسط الحسابي:



حيث أن: س أو X : المتوسط الحسابي. س أو xi : القيمة أو n : عدد العينة

2- الانحراف المعياري:



- حيث أن :
- ع أو S : الانحراف المعياري. - مج أو  $\Sigma$  : رمز المجموع.
- $\bar{X}$  أو  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي. - س أو  $x_i$  : القيم. - ن أو n : عدد العينة.

### 3- إختبار ت - استودنت (T- TEST):

درجة حرية  
(ن+1-2)

➤ الحالة الأولى: في حالة عينتين غير متساويتين:

$$\bar{S}_1 - \bar{S}_2$$

- إختبار (ت) =

$$\frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\left[ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right] \times \frac{n_1^2 S_1^2 + n_2^2 S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

درجة حرية  
(2-ن)

➤ الحالة الثانية: في حالة عينتين متساويتين:

$$\bar{S}_1 - \bar{S}_2$$

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

درجة حرية  
(ن - 1)

➤ الحالة الثالثة: في حالة عينة واحدة.

$$\bar{S} - F$$

$$t = \frac{\bar{S} - F}{\sqrt{\frac{مج ح 2}{ن}}}$$

## 5-5- طرق وسائل البحث:

## - جمع المادة الخبرية:

و هي بمثابة عملية سرد و تحليل المحتوي النظري الذي يرتبط مباشرة بموضوع البحث و تتماشى مع أهدافه بحيث أننا اعتمدنا على المصادر و المراجع بمختلف أنواعها، منها العربية و الأجنبية، زيادة على ذلك الدراسات المشابهة و المرتبطة بمجالات البحث أو الدراسة.

## - التجربة الميدانية:

و هي بمثابة العمل الرئيسي في البحث، حيث قمنا بضبط جميع العوامل المساعدة و المؤثرة في تحقيقها ميدانيا و قد اعتمدنا في ذلك على: الكتب و المراجع العربية و الأجنبية التي تناولت مثل هذه المواضيع. الدراسات و البحوث السابقة المرتبطة.

- دراسة استطلاعية: ثمانية (08) أطفال معاقين في الفترة الممتدة من 2016/02/2 إلى 2016/02/22.

## 6- الأسس العلمية للاختبارات:

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

## 6-1- ثبات الاختبارات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، و نعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان في ما وضع لقياسه. و تعتبر طريقة الاختبار - إعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي. حيث قام الطالبان بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من الأطفال ذوي التخلف العقلي في المركز

الطبي النفسي بعين الاربعاء، تم اختيارهم بطريق عشوائية من بين الأطفال الذين يتلقوا تكفل نفسي تربيوي.

أجريت الاختبارات على عينة تتكون من (08) أطفال تم اختبارهم في الفترة الصباحية ابتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا، استغرقت الاختبارات الاستطلاعية يوم واحد، حيث خصصناه لإجراء اختبارات الصفات البدنية (القوة، المرونة، التوازن).

وبعد أداء الاختبارات قام الطالبان بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط "بيرسون" وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (ن-2)، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول التالي:  
الجدول رقم "1" يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات الصفات البدنية:

الرقم	المتغيرات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
01	القوة	0.81	دال
02	التوازن	0.73	دال
03	المرونة	0.87	دال

## 2- /الصدق الاختبار:

### 6-2-1- /الصدق المحكمين:

حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة من دكاترة المعهد المشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية لغرض تحكيم واختيار الاختبارات الملائمة وقد تم التحكيم بطريقة جيدة حيث كان هناك اجماع من طرف الدكاترة على الاختيار الاختبارات الملائمة.

## 6-2-2-/- الصدق الذاتي:

وهو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، وهو يقوم على الدرجات التجريبية وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات والنتائج موضحة في الجدول التالي:

## جدول رقم 2 يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات.

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق
1	القوة	0.9
2	التوازن	0.85
3	المرونة	0.93

## 6-3-/- موضوعية الاختبارات:

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج.

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الطالبان بنفسهما اشرفا على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية. ومن خلال هذه التجربة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه التجربة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

1- عرض النتائج:

جدول رقم "1": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

$$n = 10$$

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.82	0.018	0.95	0.039	1.095	اختبار الوثب العريض من الثبات

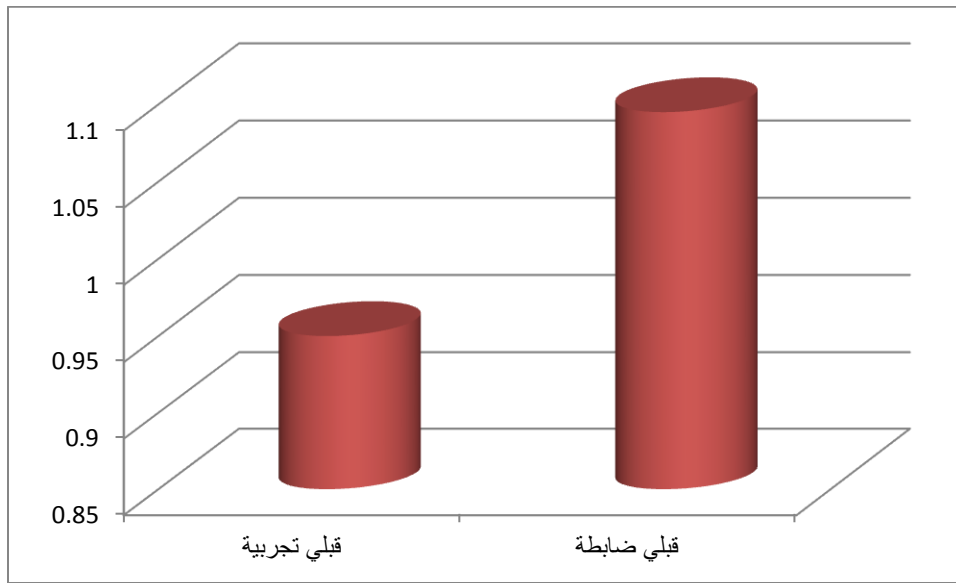
قيمة (ت) الجدولية = 2.10 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن -2).

1- تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في الاختبار الوثب العريض من الثبات الذي يقيس عنصر القوة.

و من خلال النتائج المتحصل عليها سجلت العينة التجريبية لمتوسط الحسابي قدره ب ( 0.95 ) و انحراف المعياري قدرة ب ( 0.018 ) و العينة الضابطة متوسط حسابي قدرة ب ( 1.095 ) و انحراف المعياري قدرة ب (0.039) و سجلت قيمة ت

المحسوبة (1.82) عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



الشكل رقم 01: أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.



الجدول رقم "2": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

ن = 10

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.44	0.04	1.065	0.039	1.095	اختبار الوثب العريض من الثبات

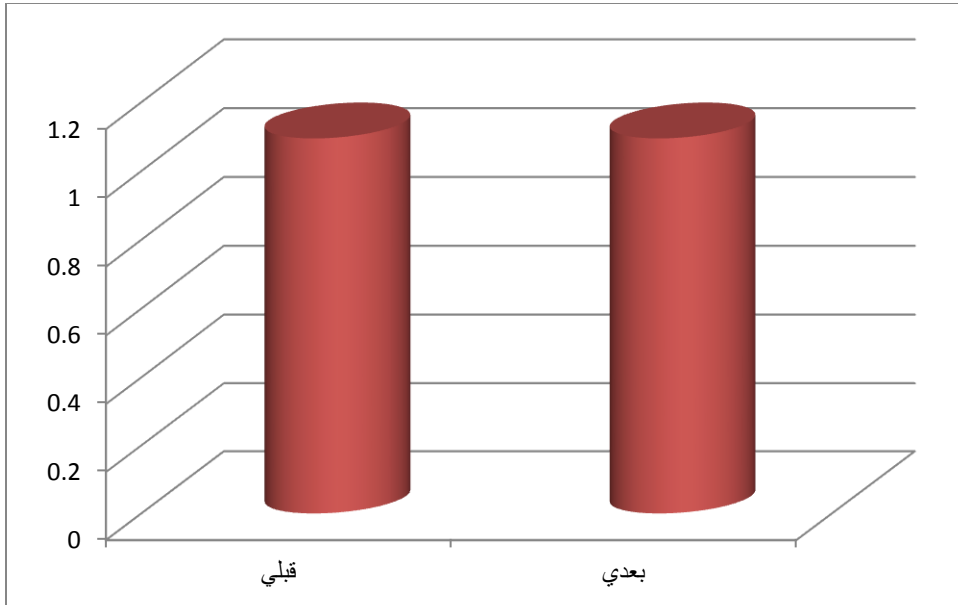
قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن -1).

تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تحسين اللياقة البدنية التي قيد الدراسة ( القوة )، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار التي هي قيد الدراسة. و من خلال النتائج المتحصل عليها سجلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمتوسط الحسابي قدره ب ( 1.095 ) وانحراف المعياري قدرة ب ( 0.039 ) والاختبار البعدي لمتوسط الحسابي قدرة ب ( 0.95 ) و انحراف المعياري قدرة ب ( 0.018 )، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب ( 0.44 ) عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن ت

المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للياقة البدنية (القوة).

و منه نستنتج انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة القوة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



شكل رقم "2" : أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( القوة) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم "3": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( القوة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

$$n = 10$$

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.28	0.05	1.26	0.018	0.95	اختبار الوثب العريض من الثبات

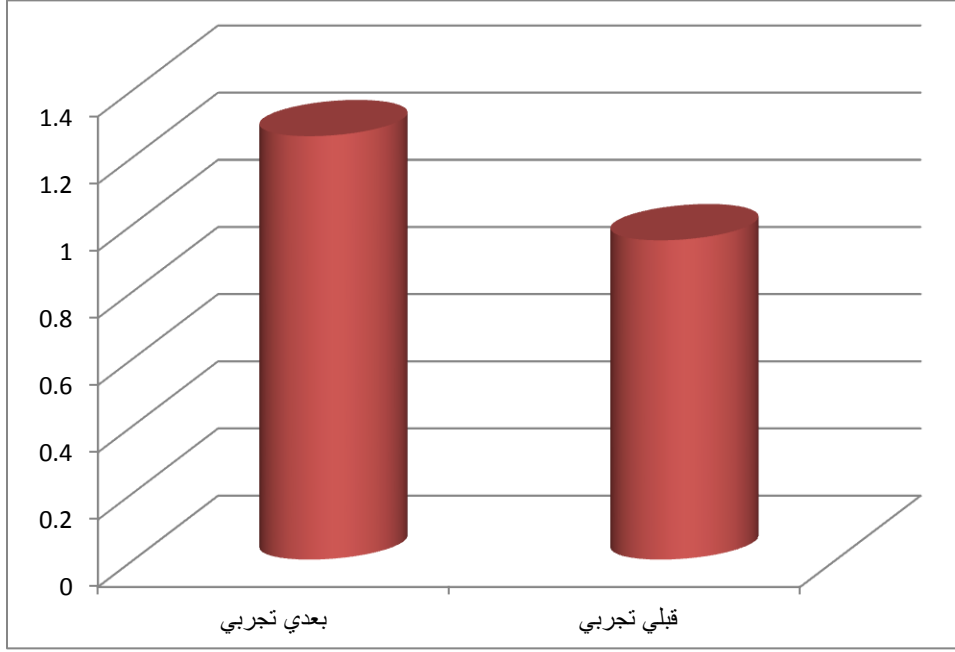
قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1).

#### تحليل و مناقشة النتائج:

لقد تبين من نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى اللياقة البدنية التي قيد الدراسة (القوة) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار. يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية، (القوة)، مما يعني أن ت محسوبة ب ( 2.28 ) و هي أقل من قيمة ت الجدولية ب ( 2.26 )، عند الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن

البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية ( القوة ) لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المركز.



الشكل رقم "3": أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( القوة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم "4": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

ن = 10

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.28	31.44	58.4	78.24	59.4	الاختبار التوازن الوقوف على قدم واحدة.

قيمة (ت) الجدولية = 2.10 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2).

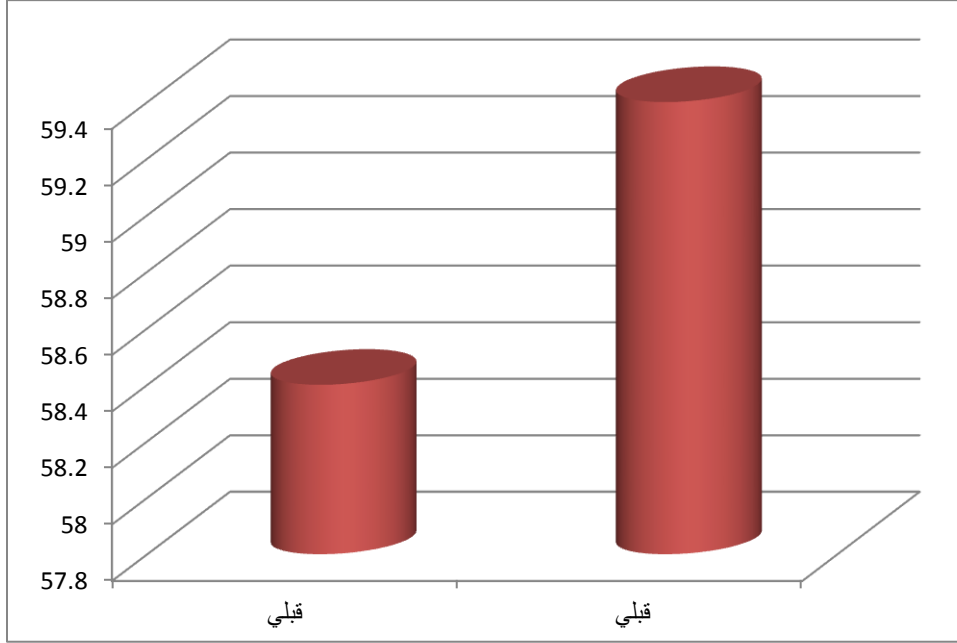
#### تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في التوازن الوقوف على قدم واحدة. الذي يقيس عنصر التوازن.

و من خلال النتائج المتحصل عليها، حيث سجلت العينة التجريبية، في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب ( 58.4)، وانحراف المعياري قدرة ب ( 31.44 ) والعينة الضابطة لمتوسط الحسابي قدرة ب ( 59.4)، وانحراف المعياري قدرة ب ( 78.24)، و سجلت ت المحسوبة قيمة قدرت ب (0.28)، عند مستوى الدلالة (0.05) و بما أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية التي قدرت 2.26.

و منه نستنتج أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد

في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدا الأطفال المتخلفين ذهنيا.



الشكل رقم "4": أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

جدول رقم "5": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

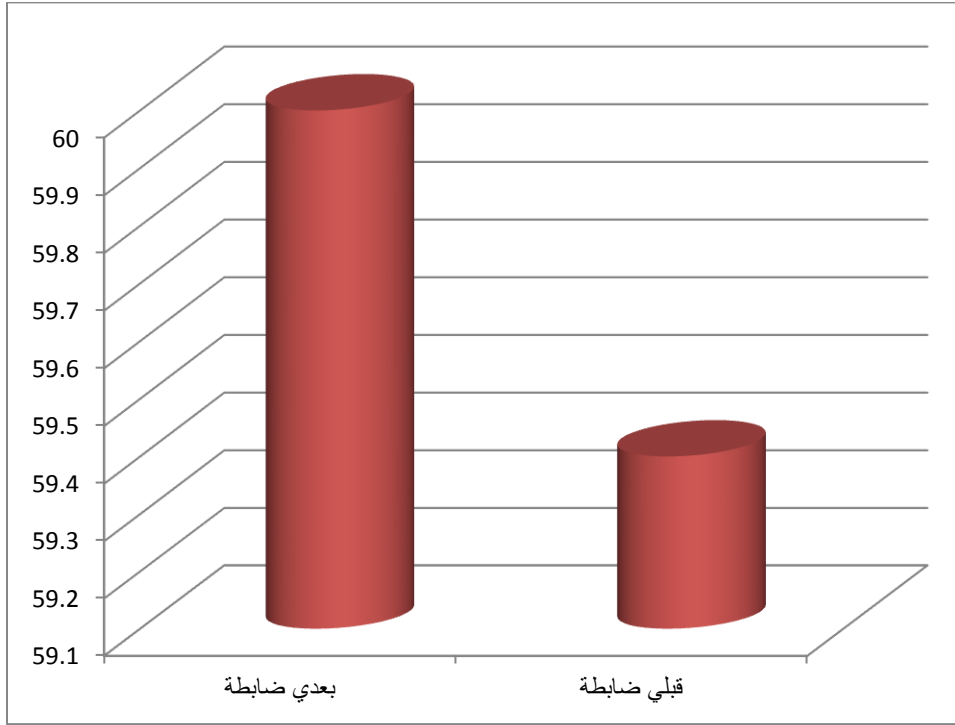
$$10 = n$$

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.45	88.6	60	78.24	59.4	اختبار التوازن الوقوف على قدم واحدة.

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1).

#### تحليل ومناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار الذي هو قيد الدراسة حيث سجلت النتائج التالية المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة ب( 59.4 ) وانحراف المعياري قدره ( 78.24 ) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي (60) وانحراف المعياري ب( 88.6 ) لنفس العينة، حيث كانت (ت) المحسوبة ( 0.45 ) ( وهي أقل من الجدولية المقدر ب( 2.26 ) عند مستوي الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن-1)، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو عنصر التوازن الذي هو قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.



الشكل رقم "5": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (التوازن) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول رقم "6": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية (التوازن) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

ن = 10

الاختبارات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي



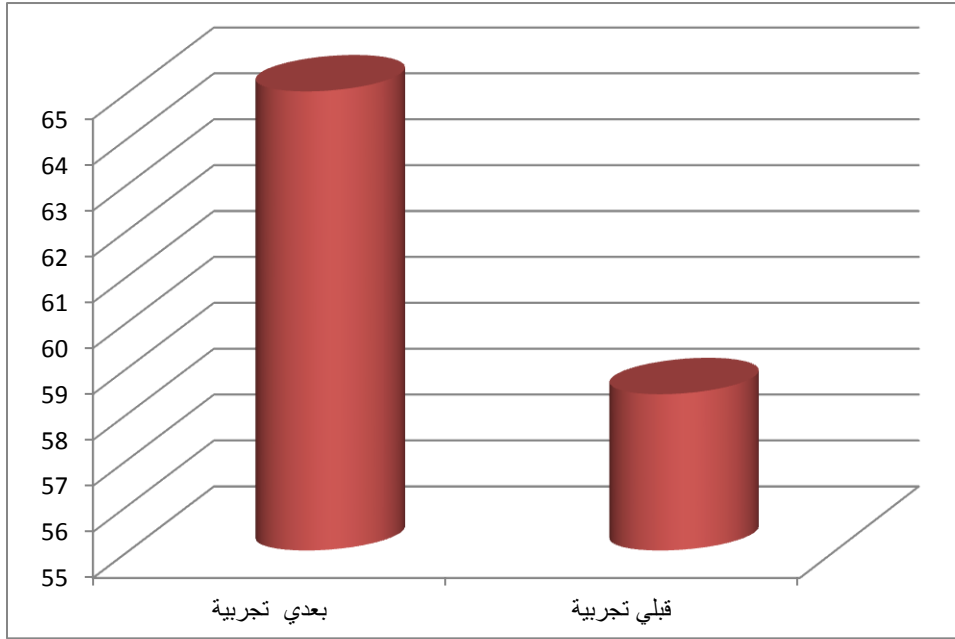
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.99	33.89	65	31.44	58.4	اختبار التوازن الوقوف على قدم واحدة.

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1).

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 06 يتضح أن قيمة (ت) ستيودنت المحسوبة للاختبار التوازن (الوقوف على رجل واحدة)، هي أكبر من ت الجدولية و التي بلغت ت = ( 2.99 ) عنده المستوي الدلالة ( 0.05 ) ، وبدرجة حرية (ن - 1) ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسطات التي بلغت بدورها القيم التالية :المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ( 58.4 ) ، والبعدي قدر ب(65).

ومن هنا نستنتج ان المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ،وبالتالي فان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في تحسن عنصر التوازن لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة .



شكل رقم: "6": أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية (التوازن) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم "7": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية

الاختبارات	الضابطة	التجريبية

		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
اختبار ثني الجدع للأمام من الجلوس.	غير دال	0.81	6.7	0.96	6.8	0.22

(المرونة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

$$n = 10$$

قيمة (ت) الجدولية = 2.10 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2).

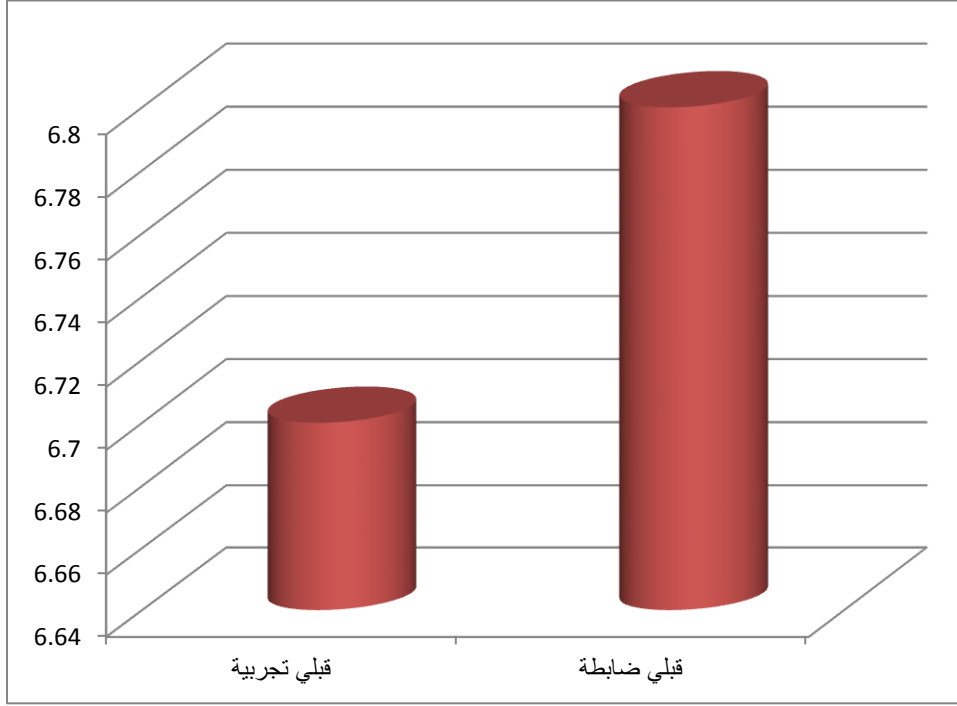
تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في الاختبار المرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس).

و من خلال النتائج المتحصل عليها، حيث سجلت العينة التجريبية، لمتوسط الحسابي قدره ب( 6.7 )، وانحراف المعياري قدرة ب( 0.81 )، والعينة الضابطة لمتوسط الحسابي قدرة ب( 6.8 )، وانحراف المعياري قدرة ب( 0.96 )، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب( 0.22 )، عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن قيمة ت المحسوبة أصغر من الجدولية (2.26).

و منه نستنتج أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية ) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد

في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدا الأطفال المتخلفين ذهنيا.



الشكل رقم "7" : أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (المرونة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

الجدول رقم "8": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية (المرونة) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

$$10 = n$$

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.53	1.29	7.1	0.96	6.8	اختبار ثني الجدع للأمام من الجلوس

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

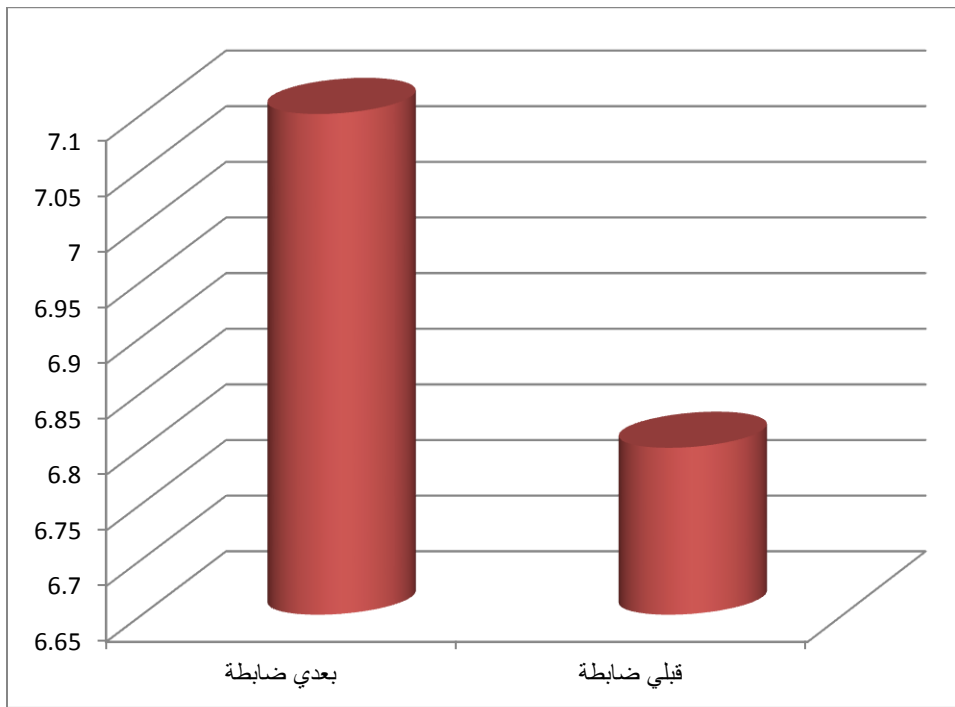
#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، في اختبار المرونة من(ثني الجذع للأمام من الجلوس).الذي يقيس عنصر المرونة.

و من خلال النتائج المتحصل عليها، حيث سجلت نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة، متوسط الحسابي قدره ب( 6.8 )، وانحراف المعياري قدرة ب(0.96 ) والنتائج البعدية لنفس العينة متوسط الحسابي قدرة ب( 7.1)، وانحراف المعياري

قدرة ب(1.29)، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب( 0.53)، عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن قيمة ت المحسوبة أصغر من الجدولية (2.26).

وهذا ما يعني انه لا توجد فروق جوهريه بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المرونة، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو عنصر المرونة عند العينة التي هي قيد الدراسة، خلال فترة التجربة الميدانية ، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



الشكل رقم "8" : أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في العنصر اللياقة البدنية ( المرونة ) للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول رقم "9": يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( المرونة ) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

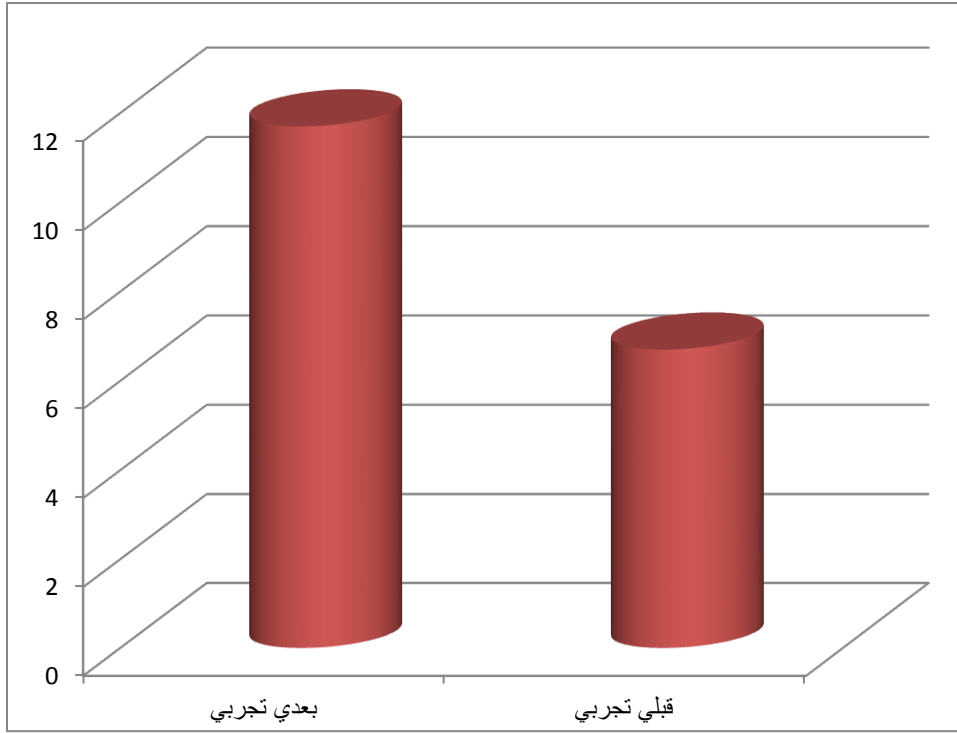
ن = 10

مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.63	1.41	11.7	0.81	6.7	اختبار ثني الجدع للأمام من الجلوس

قيمة (ت) الجدولية = 2.26 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

#### تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبار المرونة ( ثني الجذع للإمام من الجلوس)، حيث يظهر لنا من خلال هذا الجدول أن هناك فروق جوهريّة بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والمقدر ب(6.7) و البعدي المقدر ب(11.7)، حيث سجلت قيمة ت المحسوبة (2.63)، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (ن-1)، وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في نمو عنصر المرونة لدى الأطفال المتخلفين عقليا.



الشكل رقم "9" : أعمدة بيانية يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية ( المرونة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.



- تمهيد:

يتضمن الفصل عرض لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الاحصائي المستخدم في هذه الدراسة' للكشف عن تأثير برنامج تعليمي مقترح لدي الاطفال المتخلفين ذهنيا في المراكز الطبية البيداغوجية، علي تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة، المرونة، التوازن)، وقد تم مناقشة وتفسير النتائج وذلك في ضوء الإطار النظري، وقد تم وضع الاستنتاجات والتوصيات اللازمة بناء علي النتائج التوصل إليها الطالبان من الدراسة.

#### 1/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

نصت الفرضية الاولى علي أن: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج التعليمي البدني المكيف على تطوير عنصر القوة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا".

وبعد المعالجة الاحصائية للجدول رقم(01)، الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة القوة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وجاءت النتائج على الشكل كما يلي: لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين ( الضابطة و التجريبية ) في النتائج المحصل عليها مما يساعد في معرفة مقدار التغير، ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية و ذلك من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

ويتضح من خلال الجدول رقم (02) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة القوة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي. يظهر لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للياقة البدنية (القوة).

الذي نستنتج من خلاله انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة القوة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويتضح أيضا من خلال الجدول رقم (03) والذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في لصفة القوة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي حيث أشارت النتائج إلي أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير عنصر الياقة البدنية (القوة) لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا في المركز.

ومن خلال النتائج الدراسة الاحصائية فإن الفرضية الاولى و التي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج التعليمي البدني المكيف على تطوير عنصر القوة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا قد تحققت.

## 2- مناقشة النتائج والمتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية علي أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا".

وبعد المعالجة الإحصائية للجدول رقم (04)، و الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدا الأطفال المتخلفين ذهنيا.

ومن خلال الجدول رقم (05) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة التوازن للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

و من خلاله توصل الطالبان الباحثان إلي انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو عنصر التوازن الذي هو قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية.

ومن خلال الجدول رقم(06)، والذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية التوازن للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

حيث يتضح ان المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، وبالتالي فان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في تحسن صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين عقليا قيد الدراسة.

ومن خلال النتائج الدراسة الاحصائية فإن الفرضية الثانية التي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج تعليمي البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا. قد تحققت.

### 3/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على ان: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة المرونة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا".

ومن خلال ملاحظة نتائج الجدول رقم(07)، الذي يشير إلي مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي.

أشارت النتائج إلي أنه أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية )، في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.

ومن خلال الجدول رقم(08)، الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة المرونة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

واشارت النتائج إلي أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار المرونة، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة المرونة عند العينة التي هي قيد الدراسة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

ومن خلال الجدول رقم(09)، الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في صفة البدنية المرونة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

حيث يظهر لنا من خلال هذا الجدول أنه هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي وبالتالي فان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي في نمو عنصر المرونة لدى الأطفال المتخلفين عقليا. ومن خلال النتائج الدراسة الاحصائية فإن الفرضية الثالثة والي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا. قد تحققت.

#### 4/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: " أن البرنامج البدني الرياضي المكيف يؤثر إيجابا على بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة، التوازن، المرونة)، لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا"، ومن خلال تحقق جميع الفرضيات الجزئية للبحث لهذا البرنامج التعليمي المقترح لهذه الفئة على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية، نجزم تحقق الفرضية العامة.

- الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الطالبان الباحثان لأهم الاستنتاجات التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج التعليم البدني المكيف على تطوير عنصر القوة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة المرونة لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج البدني المكيف على تطوير صفة التوازن لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا.
  - الاهتمام بتصميم البرامج و الأنشطة الرياضية و فقا لاتجاهات العلمية و التربوية الحديثة في المراكز الطبية.
  - العمل على تطوير برامج تنمية اللياقة البدنية لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا لتكون بمثابة اللبنة الأساسية في الحفاظ على الصحة و بلورة مختلف المهارات الرياضية و مجالا للشعور بالقيمة و القدرة على الانجاز و مواجهة متطلبات الحياة المختلفة.

- الاقتراحات:

## - الاقتراحات:

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية، ارتأى الطالبان الباحثان إلي تقديم بعض الاقتراحات في ما يخص التوسع في الموضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه ومن جملة هذه الاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بالعمل على تنمية الجانب العقلي لدى الأطفال المتخلفين ذهنياً، و ذلك من خلال الاهتمام بالبرامج التعليمية من أجل تطوير اللياقة البدنية.
- 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.
- توفر التكفل النفسي البيداغوجي لهذه الفئة لتقدير إدماج اجتماعي.
- تعزيز رعاية الأسرية، في رعاية و تربية لهذه الفئة.
- تشكيل لجان من ذوي الاختصاص حسب تواجد هيئات عالية في اختصاص ذات طابع قانوني رسمي للهده الفئة.
- ممارسة بحوث مستقبلية حول هذه الفئة الاجتماعية، لما تبرزه من نتائج مستقبلية.

## - خلاصة عامة:

تعتبر التخلف الذهني مشكلة متعددة الجوانب حيث تتداخل فيها الجوانب الطبية الاجتماعية، النفسية، التعليمية و التأهيلية بصورة يصعب الفصل بينهما. فرغم كل التطورات فإنه لا يخلوا أي مجتمع من الإعاقات بمختلف أنواعها مهما بلغ سبل التقدم. إن النشاط البدني المكيف له إسهامات فعالة اتجاه الأطفال المتخلفين ذهنياً، فهم بحاجة ماسة إلى وسيلة تنمي لديهم جميع الصفات و الخصائص سواء كانت بدنية نفسية، حركية، عقلية أو اجتماعية بالإضافة إلى تنمية المهارات الخاصة باستعمال الحواس الأخرى للاستفادة منها في الحياة اليومية حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي المكيف أنسب وسيلة لذلك، حيث تعتبر الأنشطة البدنية وجهاً من وجوه اكتساب الذات وتوازنها وصقل الكفاءات البدنية و العقلية باعتبارها تمريناً للحياة التي تقتضي بذل جهد ونشاط والمشاركة في العمل الجماعي وضبط النفس.

لكن بعد التطلع إلى الواقع واحتكاكنا مع هذه الفئة لفت انتباهنا أن ممارسة الأطفال المتخلفين عقلياً للأنشطة البدنية والرياضية المكيفة من خلال برنامج تعليمي لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية في المراكز الطبية البيداغوجية أصبحت ضرورية لما تعود على هذه الفئة من آثار ايجابية مما تجعله كأحد الأفراد من المجتمع.

و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير النشاط البدني مكيف علي بعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة - التوازن - المرونة ) لدى الأطفال المتخلفين ذهنياً في المراكز البيداغوجية.



قائمة المصادر و المراجع

1- / الكتب :

أ- باللغة العربية:

01- أحمد سليمان العوالمه و صالح عبد الله الزغبى.(2000). التربية الرياضية للحالات الخاصة. عمان: دار الصفاء للطباعة.

02- أمير كاظم. ( 1997). اللياقة البدنية و الصحة. الكويت : كلية التربية البدنية.

03- أمين أنور الخولي، محمد الحمامي.(1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية القاهرة: دار الفكر العربي.

04-الهزاع بن محمد الهزاع.(1998). الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . الرياض :جامعة الملك سعود.

05- إبراهيم رحمة.(1998) تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر ط1.

06- ابراهيم مفتي.(2004). اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة و البطولات الرياضية . القاهرة : دار الكتاب للنشر ط 1.

07- جمال الدين ابن منظور.(1983). لسان العرب. مصر: مطبعة بولاق.

08- توفيق محمد نجيب.(1997). الخدمات العمالية بين التطبيق و التشريع. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة، الطبعة 1.

- 09- حلمي ابراهيم. (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين. القاهرة. دارالفكر العربي ط.1.
- 10- حزام القزوني.(1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة.
- 11- عبد الرحيم السيد.(1998) ، سيكولوجية الأطفال غير العادين ،الكويت: دار العلم الكويت ط 1.
- 12- عبد العظيم شحاتة. (1990). التأهيل المهني للمتخلفين عقليا.القاهرة : دار الاتحاد العربي للطباعة.
- 13- عبد الرحمان سيد سليمان. (1999)، سيكولوجية ذوي الحاجات الخاصة. مكتبة زهراء الشرق الجزء الأول. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق الجزء الأول.
- 14- عبد المطلب أمين القريطي (2001). سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وترتيبهم ، دار الفكر العربي ، ط3، القاهرة.
- 15- عبيد ماجدة سيد.(1999).الاعاقات الحسية الحركية.عمان: دارالصفاء للنشرط.1.
- 16- عبيد ماجدة سيد .(2000) . تعليم الاطفال المتخلفين عقليا .عمان :دار الصفاء للنشر و التوزيع ط 1.
- 17- عباس عبد الفتاح و محمد ابراهيم شحاتة.(1991). اللياقة و الصحة.القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- عبد الفتاح عثمان.(1969).الرعاية الاجتماعية للمعوقين.مصر.مكتبة لأنجلو مصرية ط 1.

- 19- عمر نصر الله .(2000).الأطفال ذوي الحاجات الخاصة و تأثيرهم على الأسرة و المجتمع . عمان . وائل للنشر و التوزيع ط 1.
- 20- عطيات محمد خطاب.(1993) أوقات الفراغ والترويح.القاهرة .دارالفكر العربي.
- 21- فاروق الروسان. (1998) ,سيكولوجية الاطفال غير العاديين.عمان: دار الفكر للطباعة و النشر ط 3.
- 22- فيوليت فؤاد إبراهيم .(2001) .بحوث و دراسات في سيكولوجية الإعاقة .القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
- 23- كمال عبد الحميد حسانين.(1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. مصر : دار الفكر العربي.
- 24- محمد إبراهيم و موسى فهمي .(1992) اللياقة البدنية و التدريب الرياضي عمان: دار الفكر العربي.
- 25- محمد عادل خطاب.(1965)، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية ط 1.
- 26- محمد عادل خطاب.(1998)، النشاط الترويحي و برامجه. القاهرة: ملتزم الطبع النشر، مكتبة القاهرة الحديثة.
- 27- محمد ابراهيم عبد الحميد.(1999). تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين ذهنيا .القاهرة: دار الفكر العربي.
- 28- مرسي كمال إبراهيم .(1996) . علم التخلف العقلي . الكويت: دار العلم ط 1.

- 29- ليلي زهران.(1992). الاسس العلمية والعقلية للتمرينات والتمارين الفنية .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 30- ليلي السيد فرحات و حامي فرحات.( 1998).التربية الرياضية و الترويح للمعاقين.القاهرة. دار الفكر العربي.
- 31- لطفي بركات.(1984). الرعاية التربوية للمعوقين عقليا. الرياض. دارالمريخ للنشر.
- 32- سعيد حسني العزة. (2000)، التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية و البصرية و السمعية و الحركية، عمان : دارالثقافة للنشر ط 1.
- 33- سلامة عبد الحفيظ.(1999).الوسائل التعليمية في التربية الخاصة.عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- 34- صائب المنير و هارون جميل،(2003)، اللياقة البدنية و مفاهيمها. الأردن: دار النشر للطباعة ط 1.
- المذكرات و الرسائل:**
- 35- عفيف مفيد إبراهيم."مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمعوقين عقليا"، مذكرة ماجستر، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم،1998.
- 36 - حماده محمد حسيني محمد الطوخي." تأثير برنامج تروحي رياضي على التكيف العام للمعاقين عقليا"2003.

**37-** أحمد بوسكرة. "النشاط البدني المكيف لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالمراكز الطبية البيداغوجية". رسالة دكتوراة. معهد التربية البدنية والرياضية. سيدي عبد الله الجزائر. 2007.

**ب- الأجنبية:**

**38** -Cozcheuve.(1980). Sociologie de la Radio - télévision P.U.F. Paris. 5 em Edition.

**39** - DansCostin F & Draguns. (1991). Abnormal Psychology London Kevin Music therapy- persycective vol.

**40**-Dumazz dier J.(1982). Vers une civilisation du loisir. Paris. Editions du seuil.

**41**- la grande Larousse encyclopédique (1997). paris.

**42**-OLERON Pierre. (2001).LEDUCATION DES ENFANTS PHYSIQEMENT HANICAPES. PARIS: EDITTON P.U. F.

**43**- Orlansky., H. (1992). Exceptional Children An introductory survey of special education. New york: Memil. an Imprint of Macmillan publshing Company.

**44**- stor .(1993). UCLET. Outer activité physique et sportives a daptées pour personne handicapés mentale. Belgique: Prient marketing spri.

**45** -Tomas Roymond.(1983). Psychologie du sport p .u. f. Paris. 1 er Edition.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة \* مستغانم \*

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم نشاط حركي مكيف

استمارة تحكيم الاختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية.

تحية طيبة وبعد:

في إطار تحضير شهادة الماستر تخصص نشاط حركي مكيف بعنوان: "تأثير النشاط البدني المكيف على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال متخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

قمنا بوضع مجموعه من الاختبارات لمعرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على بعض العناصر للياقة البدنية ( القوة، المرونة، التوازن) لدى الأطفال متخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

وبصفتكم من الخبراء الباحثون المشهود لهم بخبرة وتجربة كبيرتين في مجال البحث العلمي ، فإننا نرجو من سعادتكم السامية التكرم علينا بإبداء رأيكم في اختبارات بعض الصفات البدنية ومدى مناسبتها للموضوع قيد الدراسة .

تقبلوا منا أسمى معاني التقدير والاحترام.

إشراف الأستاذ الدكتور:

- د/ - كروم م .

من إعداد الطلبة :

- قليز سهيلة .

- رحيلة علي .

**الملحق رقم (01):**

**اختبارات الصفات البدنية.  
( القوة - المرونة - التوازن )**



## 1- اختبار القوة:

### ❖ الوثب العريض من الثبات: Standing Long Jump

- الهدف منه: قياس القدرة العضلية للرجلين.
- الأدوات: مساحة من الأرض المفتوحة أو حفرة الوثب، شريط قياس.
- وصف الأداء: يحدد خط البداية على الأرض، كما يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء، تقسم المسافة بين الخطوط بالأمتار، يقف التلميذ خلف خط البداية وأصابع القدمين ملامسة لهذا الخط ومتباعدة عن بعضها قليلا ويقوم التلميذ بمرجحة الذراعين للخلف كاستعداد للوثب وبصاحب ذلك ثني الركبتين قليلا ، لكل تلميذ ثلاث محاولات
- قواعد تنفيذ الاختبار:

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

### - التسجيل واحتساب النتائج:

تسجل أفضل مسافة في المحاولات الثلاث بالسنتيمترات.

## 2- اختبار التوازن:

### ❖ اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة:

- الغرض منه: معرفة قوة الأطراف السفلية ومدى توازن الجسم.
- مواصفات الأداء: يقف الطفل على قدم الارتكاز (سواء اليمنى أو اليسرى) في حالة مستقيمة، مع قيام بالرفع اليدين، حيث تكون موازية مع الكتيفين.
- الشروط:

- لا يسمح بالاعتماد على أي شيء زميل أو حائط أو أي شيء آخر.
- لكل طفل محاولة واحدة.

- يتوقف العد عند ملامسة الرجل المرفوعة للأرض.
  - عدم تحريك أو القفز رجل ارتكاز، و ذلك من أجل المحافظة على التوازن.
  - التسجيل واحتساب النتائج:
- يكون تسجيل عن طريق إحتساب الوقت، و ذلك من خلال رفع القدم إلى أطول فترة ممكنة.

### 3- اختبار المرونة:

#### ❖ اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس ( صندوق المرونة):

- الغرض من الإختبار: قياس المرونة.
  - الأجهزة و الأدوات:
- 1- مقعد المرونة، هو مقعد مرتفع، ذو أبعاد ( طول، عرض، ارتفاع) ( أنظر إلى الشكل رقم 03) و يمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة مدرجة بطول 60 سم، و يمتد بروز المسطرة إلى الخارج بمقدار يساوي 25 سم ( نقطة الصفر عند الرقم 25).

### 2- طريقة الأداء:

- 1- عند إعطاء إشارة البدء، يقوم المفحوص بثني جذعه إلى الأمام بأصابعه اللوحة المتحركة تدريجيا إلى أبعد حد ممكن، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين.
- 2- تتم قراءة المسافة التي توقفت عندها اللوحة المتحركة على المسطرة المدرجة، و تعاد اللوحة إلى نقطة البداية و يتم تكرار المحاولة مرتين أخريتين.

➤ 60 سم

➤ 35 سم

➤ 35 سم

- 3- يتم تسجيل أفضل محاولة صحيحة ( أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر .

## ❖ ملحوظة:

- ✓ غير مسموح بثني الركبتين أثناء القياس.
- ✓ يجب أن تكون أصابع اليدين عند مستوي واحد أثناء دفع اللوحة المتحركة، أو أحد اليدين فوق الأخرى بشكل متساو تماما.
- ✓ لا يجوز الدفع بسرعة زائدة، و الاستفادة من عملية الزخم.
- ✓ يترك للمفحوص حرية ثني الرقبة للأمام أثناء الاختبار.

قائمة بأسماء السادة أساتذة للاختيارات بعض الصفات البدنية لدى الأطفال  
المتخلفين ذهنيا ( 12 / 16 سنة ):

الرقم	أسماء أساتذة	الدرجة	التوقيع
01	د/ زبشي نورالدين	دكتوراه	
02	د/ مقراني جمال	دكتوراه	
03	د/ حرياش إبراهيم	دكتوراه	
04	د/ بن زيدان حسين	دكتوراه	

جامعة \* مستغانم \*  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم نشاط حركي مكيف

استمارة تحكيم البرنامج التعليمي الرياضي.

تحية طبية و بعد:

في إطار تحضير شهادة الماستر تخصص نشاط حركي مكيف بعنوان " تأثير النشاط البدني المكيف بعض الصفات البدنية لدى الأطفال متخلفين ذهنيا في المركز الطبية.

قمنا بوضع برنامج تدريبي مقترح لمعرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على بعض العناصر اللياقة البدنية ( القوة، المرونة، التوازن) لدى الأطفال متخلفين ذهنيا في المراكز الطبية.

وبصفتكم من الخبراء الباحثون المشهود لهم بخبرة وتجربة كبيرتين في مجال البحث العلمي، فإننا نرجو من سعادتكم السامية التكرم علينا بإبداء رأيكم في الأهداف التعليمية المقترحة في هذا البرنامج ومدى مناسبتها للموضوع قيد الدراسة.

تقبلوا منا أسمى معاني التقدير والاحترام.

إشراف الأستاذ الدكتور:

- د/ - كروم م

من إعداد الطلبة :

- قليز سهيلة.

- رحيلة علي.

## الملحق رقم (02)

استمارة استطلاع آراء المحكمين للبرنامج  
التعليمي الرياضي المقترح.

محتوى البرنامج التعليمي المقترح.

الأسابيع	أيام التدريب	التاريخ	زمن وحدة التدريبية	الزمن الكلي	أهداف الحصص التدريبية.	الشدة
الأول	الأحد الخميس	2016/02/28 2006/03/03	40 د	80 د	- التخضير البدني العام. - يتعلم المشي في اتجاهات مختلفة.	%50
الثاني	الأحد الخميس	2016/03/06 2016/03/10	40 د	80 د	- يتعلم الجري الخفيف - يتدرب على التوازن (يسيطر على ثقل الجسم)	%50
الثالث	الأحد الخميس	2016/03/13 2016/03/17	40 د	80 د	- يتعلم الحجل والدوران والوقوف دون فقدان التوازن  - تعلم الحجل لمسافات طويلة.	%50

<p>55%</p>	<p>- يتعلم الجري مع تنفيذ الدوران والوقوف دون فقدان التوازن - يتعلم الرمي من الاعلى.</p>	<p>80 د</p>	<p>40 د</p>	<p>2016/03/20  2016/03/24</p>	<p>الأحد  الخميس</p>	<p>الرابع</p>
<p>60%</p>	<p>- يتعلم القفز من الثبات - تعلم و ينسق بين الجري و القفز.</p>	<p>80 د</p>	<p>40 د</p>	<p>2016/03/27  2016/03/31</p>	<p>الثلاثاء  الخميس</p>	<p>الخامس</p>



قائمة بأسماء السادة أساتذة للبرنامج التدريبي الرياضي المقترح لدى الأطفال  
المتخلفين ذهنيا ( 12 / 16 سنة ):

الرقم	أسماء أساتذة	الدرجة	التوقيع
01	د/ عتوتي نورالدين	دكتوراه	
02	د/ جبوري بن عمر	دكتوراه	
03	د/ خرياش ابراهيم	دكتوراه	
04	د/ زبشي نورالدين	دكتوراه	

الملحق رقم: (3)

رخصة طلب تسهيل مهمة لإجراء بحث.

المرونة		التوازن		القوة		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	

## الملحق رقم 04:

الخاص بالنتائج الخام للدراسة الاستطلاعية.

2	2	56	60	1.6	1.6	<b>01</b>
20-	25-	72	60	0.6	0.70	<b>02</b>
0	10	32	27	0.62	0.58	<b>03</b>
6-	5-	50	55	0.9	1	<b>04</b>
4	0	54	47	1.4	1.1	<b>05</b>
1	4	35	52	1.1	1.13	<b>06</b>
3	1	53	51	0.8	1.22	<b>07</b>
2	3-	40	43	0.85	0.8	<b>08</b>

• النتائج الدراسة الاستطلاعية ( نتائج الخام).

## الملحق رقم 05:

الخاص بالنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية  
لبعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين  
التجريبية و الضابطة.



## وثيقة إجراء اختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية ( القوة، التوازن، المرونة).

### 1/- نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي:

المرونة		التوازن		القوة		معلومات خاصة بالأطفال المتخلفين ذهنيا		
اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (صندوق مرونة).		اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة.		الوثب العريض من الثبات.		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
07	08	57	55	1.15	1.1	2003-08-11	بختي كريم	01
08	07	50	52	1.3	1.2	2004-09-17	غربي الشيخ	02
06	06	62	60	0.9	1.3	2002-05-30	عابد محمد	03
07	08	65	63	1.1	1.3	2003-04-06	عبيسي توفيق	04
09	07	60	66	01	1.3	2002-02-08	مسقمين قادة	05
08	05	53	58	1.3	1.1	2001-03-10	خاخال عمر	06
06	06	85	50	1.2	1.2	2004-11-15	بنوسي حسين	07
05	08	60	80	0.8	0.8	2004-05-27	مجاجي حفيظ	08
07	07	53	62	0.9	0.9	2003-05-26	سلاك محمد	09
08	06	60	48	01	0.75	2002-03-16	بورعدة سعيد	10

2/- نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي:

المرونة		التوازن		القوة		معلومات خاصة بالأطفال المتخلفين ذهنيا		
اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس (صندوق مرونة)		اختبار توازن الوقوف على قدم واحدة.		الوثب العريض من الثبات.		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
11	07	60	51	1.14	1.1	2004-08-26	نقاز إلياس	01
10	06	55	50	1.1	1.1	2004-04-29	مصمودي علي	02
12	08	66	62	1.4	01	2004-10-01	بورويس أيمن	03
13	07	66	70	1.5	0.9	2004-05-15	بودرودة ياسين	04
12	05	60	62	1.3	0.8	2002-07-26	بورحالة سعيد	05
11	06	55	55	1.4	01	2003-23-09	حميدة أسامة	06
14	08	57	56	1.6	1.1	2001-01-01	قذار محمد	07
12	07	56	57	01	0.7	2003-02-29	محميدة وليد	08
10	06	61	60	01	01	2003-04-26	دريال محمد	09
12	07	55	61	0.9	08	2004-06-15	زوميت إلياس	10