



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في تخصص النشاط الحركي المكيف

تحت عنوان:

أثر برنامج تعليمي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى المعاقين عقليا قابلي التدريب

بحث تجريبي اجري على فئة المعاقين عقليا بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين
عقليا المحمدية ولاية معسكر

اشراف:

د. حمودي عايدة

إعداد:

- مرحوم هاشمي
- شعيب رشيد

السنة الجامعية : 2016 / 2017

إهداء :

بسم الله الرحمن الرحيم ، الحمد لله رب العالمين ثم الصلاة والسلام على سيد الخلق أجمعين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه والتابعين له بإحسان إلى يوم الدين .

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

إلى أمي الغالية التي تحملت الصعاب من أجل أن تزاني رجلا أواجه الحياة .

إلى أبي الغالي " محمد " الذي رباني أحسن تربية .

إلى إخوتي وخاصة الكتكوت الصغير خير الدين .

إلى كل صغير وكبير من عائلة مرحوم ومدرس .

إلى الدكتورة المشرفة "ح/ عايدة " وإلى جميع دكاترة المعهد تربية بدنية ورياضة

إلى كل الأصدقاء والزلاء خاصة بالجامعة : منال رميك ، بلال بنوة ، رويحي بلال ،
صادق يعقوب ، محمد ، أحمد وإلى أعز الأصدقاء محمد عزوز عبد القادر ، رابح ، خالد ،
فوضيلسمير

إلى كل طفل معاق بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا

إلى زميلي في البحث : رشيد شعيب

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ولو بكلمة بسيطة

مرحوم الهاشمي

كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين ثم الصلاة والسلام على أشرف خلق الله أجمعين سيدنا محمد ابن عبد الله وعلى آله وصحبه والتابعين له بإحسان إلى يوم الدين .

نحمد الله عزوجل وحده حمدا كثيرا على أن وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع .

ثم نتقدم بالشكر للأستاذة المشرفة " حمودي عايدة " .

كما نشكر أستاذة معهد التربية البدنية والرياضة .

ولا ننسى أن نتقدم بالشكر إلى كل الأصدقاء الذين قدموا لنا يد المساعدة في إتمام هذا العمل المتواضع .

محتويات البحث	
أ- ب	إهداء
ت	كلمة الشكر
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	التعريف بالبحث
2-3	1- مقدمة :
4	2- مشكلة البحث
5	3- فرضيات البحث
5	4- أهداف الدراسة
6	5- أهمية الدراسة
6	6- أسباب اختيار الموضوع
6	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
7-9	8- دراسات سابقة
9	9- تعليق على الدراسة
9-10	10- نقد الدراسة
11	11- الخاتمة
الباب الأول : دراسة النظرية	
الفصل الأول : الإعاقة العقلية	
14	تمهيد
15	لمحة تاريخية لتطور رعاية المعاقين
16	1- الإعاقة العقلية
16	1-1 تعريف الإعاقة العقلية
17	1-2 تصنيف الإعاقة العقلية
17	1-3 أسباب الإعاقة العقلية

17	1-3-1 أسباب ما قبل الولادة
17	2-3-1 أسبابأثناء الولادة
18	3-3-1 أسباب ما بعد الولادة
18	1-3-3-1 أسباب وراثية (الجينية)
18	2-3-3-1 أسباب بيئية
18	1-2 خصائص الإعاقة العقلية
18	1-1-2 الخصائص العقلية
19	2-1-2 الخصائص الجسمية و الحركية
19	1-3 تصنيفات الإعاقة العقلية
19	1-1-3 التصنيف السيكولوجي
19	1- الفئة الأولى
19	2- الفئة الثانية
19	3- الفئة الثالثة
20	2-1-3 - التصنيف تبعا للمظاهر الجسمية (التصنيف الإكلينيكي)
20	1- زملة متلازمة داون
20	2- القماءة و القصاع
20	3- كبر الدماغ
20	4- حالات العامل الرزسي في الدم
20	5- حالات البول الفنيلكتو في
21	6- العته العائلي المظلم
21	3-1-3 التصنيف الطبي
21	4-1-3 تصنيف الجمعية الأمريكية RMAA
21	1-4 علاج الإعاقة العقلية
21	1-1-4 العلاج الطبي
22	2-1-4 العلاج السيكولوجي

22	3-1-4 العلاج السلوكي
23	4-1-4 الخاتمة
الفصل الثاني : النشاط الحركي المكيف و الصفات البدنية	
25	مقدمة
26	1- تعريف النشاط البدني و الرياضي المكيف
26	1-1 النشاط البدني و الرياضي المكيف في الجزائر
26	2-1 مجالات النشاط البدني و الرياضي المكيف
26	1-2-1 المجال التنافسي
27	2-2-1 المجال الترويحي
28	3-2-1 المجال العلاجي
28	3-1 أنواع النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة
28	4-1 بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين
29	5-1 النظرية المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي المكيف
29	1-5-1 نظرية الطاقة الفائضة (نظرية نسر و شلر)
30	2-5-1 نظرية إعداد للحياة
30	6-1 أهمية النشاط الرياضي المكيف
30	1-6-1 الأهمية البيولوجية
31-30	2-6-1 أهمية اجتماعية
31	3-6-1 أهمية نفسية
32	4-6-1 الأهمية الاقتصادية
32	7-1 معوقات النشاط البدني و الرياضي المكيف
32	1-7-1 الوسط الاجتماعي
33	2 - تعريف الصفات البدنية
33	1-2 أنواع الصفات البدنية
33	1-1-2 القوة

34	2-1-2 أنواع القوة
34	3-1-2 تنمية القوة عند الطفل
34	4-1-2 تدريب بطريقة مباشرة للقوة
35	5-1-2 أهمية القوة
35	2-2 المرونة
35	1-2-2 تمارينات المرونة المتحركة الإيجابية
35	2-2-2 تمارينات المرونة المتحركة الثابتة
35	3-2-2 أنواع المرونة
35	1-3-2-2 المرونة العامة
36	2-3-2-2 المرونة الخاصة
36	3-3-2-2 المرونة الإيجابية
36	4-3-2-2 المرونة السلبية
36	4-2-2 طرق تنمية المرونة
36	1-4-2-2 طريقة التمديد النشط
36	2-4-2-2 طريقة التمديد السالب
37	5-2-2 مراحل التدريب الرياضي
37	1-5-2-2 المرحلة الإعدادية
37	2-5-2-2 المرحلة ما قبل المنافسة
37	3-5-2-2 مرحلة المنافسة
37	6-2-2 أهمية المرونة
37	3-3 الرشاقة
38	1-3-3 تنمية الرشاقة
38	4-4 التحمل
38	1-4-4 التحمل العضلي العام
39	2-4-4 تحمل عضلي محلي

39	3-4-4 تحمل خاص
39	4-4-4 تحمل السرعة
39	5-4-4 تحمل القوة
39	5-5 التوافق الحركي
39	1-5-5 التوافق الحركي الخام
40	2-5-5 مميزات التوافق الحركي الخام
40	3-5-5 التوافق الحركي الدقيق
41	4-5-5 مميزات التوافق الحركي الدقيق
41	5-5-5 التوافق الحركي الثابت
42	الخاتمة
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهجية البحث وأدواته
45	تمهيد
45	1 - منهج البحث العلمي
46	2 - مجتمع وعينة البحث
46	1-2 مجالات البحث
46	1-1-2 مجال بشري
47	2-1-2 مجال زمني
47	2-1-3 مجال مكاني
47	3- متغيرات البحث
47	1-3 متغير المستقبل
47	2-3 متغير التابع
47-48	4- الضبط الإجرائي للمتغيرات
48	1-4 المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث

48	4-1-1 المتغيرات الداخلية
48	4-2-1 المتغيرات الخارجية
49	5-أدوات البحث
49	6-المصادر والمراجع
49	7-مقابلات شخصية
49	8-الوسائل المادية
49	9-أسس العلمية للاختبارات
49	9-1 ثبات الاختبار
50	9-2 صدق الاختبار
50	9-3 موضوعية الاختبارات
51	9-4 مواصفات الاختبارات
51	3-1 الاختبارات البدنية
51	3-1-1 اختبار القفز من الثبات
51	3-1-2 اختبار ثني الجذع نحو الأمام
52	3-1-3 اختبار رمي الكرة على الحائط
53	4-1-1 الدراسة الاستطلاعية
53	4-1-2 الدراسة الإحصائية
54	1-متوسط الحسابي
54	2- الانحراف المعياري
55	3-معامل الارتباط
55	4-اختبار ت ستيودنت
56	5-1-1 صعوبات البحث
57	خلاصة
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
59	1-تمهيد

59	1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة القوة
60	1-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة القوة
62	2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة
63	1-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة
65	3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في صفة التوافق
66	1-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة التوافق
68-69	4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في القوة والمرونة والتوافق
70-71	1-4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للعينه الضابطة
73-74	5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية
76-77	1-5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديه للعينه الضابطة والتجريبية
79	6-1 الاستنتاجات
79	1-6-1 مناقشة فرضيات البحث
79	1-1-6-1 مناقشة الفرضية العامة
79	2-1-6-1 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى
79-80	3-1-6-1 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية
81-83	3-1-6-1 الفرضية الفرعية الثالثة
83	4-1-6-1 مقابلة نتائج وفرضيات ودراسات سابقة
83-84	7-1 اقتراحات
85-86	8-1 خلاصة عامة

قائمة الجداول	
صفحة	عنوان
47	01- يبين المجال الزمني لإجراء الاختبارات القبلية والبعديّة للفئة التجريبية والضابطة
50	02- يبين ثبات ومدى صدق الاختبارات المستعملة
59	03- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة
60	04- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة
62	05- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المرونة
63	06- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المرونة
65	07- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوافق
66	08- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار التوافق
68	09- يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في صفة القوة والمرونة والتوافق
70	10- يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة بصفة القوة والمرونة والتوافق
73	11- يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة في الصفات البدنية
76	12- يبين نتائج الاختبارات البعديّة للعينة التجريبية والضابطة في الصفات البدنية

الأشكال البيانية

61	01-يمثل نتائج اختبار القوة القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية
64	02-يمثل نتائج اختبار المرونة القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية
67	03-يمثل نتائج اختبار التوافق القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية
72	04-يمثل نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار القوة والمرونة والتوافق
75	05يمثل نتائج الاختبارات القبلية للصفات البدنية للعينه الضابطة والتجريبية
78	06-يمثل نتائج الاختبارات القبلية للصفات البدنية للعينه الضابطة والتجريبية

مقدمة :

سبحان الذي خلق الإنسان وزينه بنعمة العقل وخصه بعمارة الأرض ولحكمه لا يعلمها إلا هو شاءت قدرته أن يوحد بين البشر بصفات عدة وسمات شتى ميزت هذا عن ذلك فشاءت قدرته بمسببات أسباب أن تسلب البعض جزء من بشريته فتميزه بها غن سائر بن جنسه فأعطى ما شاء القدرات والإمكانات وحرّم الآخر مما شاء ليصبح الإنسان غير سوي فهذا سلب منه العقل فكثير وكثير ، فالإعاقة العقلية على مختلف أشكالها حال موغل منذ القدم مصاحبة للإنسان أينما وجد وعاش حال لم يرغب صاحبه ولم يسعى إليه ولم يستهدف حيث يوجد في أي مجتمع من المجتمعات نسبة للإستهان بها من أفراد ممن يواجه الحياة وقد أصيبوا بنوع آخر من الإعاقات بما فيه العقلية وقد أوضحت إحصائيات الأمم المتحدة انه يوجد بالعالم أكثر من 500 مليون معوق وتشير آخر الإحصائيات أن التخلف العقلي يمثل 8.5% من حجم الإعاقات بشكل عام ((كاشف، 1988، صفحة 34) على مختلف أشكالها فهي متعددة الجوانب حيث تتدخل فيها كل التطورات العلمية في مختلف الميادين فإن معدلات حدوثها لم تتغير ولأن الحركة أساس تحقيق كل هدف في الحياة لكونها مبعث النشاط والحيوية ونواة الخلية الحية في الإنسان لذا أصبحت أهمية النشاط الحركي المكيف لهذه الفئة إحدى المجالات الأساسية لتحقيق ما يشعر به هؤلاء من عبئ نفسي وجسمي مما كان يعتبر

جزءا كاملا مع المعالجة الطبية ولن يكون التدخل المبكر لممارسة الأنشطة الحركية وما يعود به من فائدة من رفع القدرات البدنية وتحسين السلوك التكيف وتحسين عملية التأزر الحركي ((الرزاق، 2004، صفحة 25) فالنشاط الحركي للمنافس جزء من التربية الخاصة لذا أصبح من الضروري ممارسته داخل المدارس الخاصة تحت إشراف مربين ومختصين في هذا الجانب فمن المهم أن يكون المربي واعيا لهذه النقطة فكما يقال في علم النفس (لاشيء ينجح مثل نجاح نفسه) لذلك على المربي أن يعطي المعوق قدرا من النشاط الذي ينجح فيه فإذا تمكن المعوق بمساعدة مربيه من أن يجسد ويتق في نفسه ويصبح عضوا فعالا في مجتمعه فهناك عائدا اقتصادي محلي وقوي حيث يمكنه أن يقوم بعمل يستطيع أن يؤدي مهمته بنفسه (بشير ، 2010 ، صفحة 151) ولهذا فالنشاط الحركي المكيف ضروري في حياة المعاق كونه يدرج عدة برامج تدريبية أو تعليمية تنمي من الصفات البدنية تبني على اثر تطبيق برامج تدريبية وهذا ما يعمل عليه النشاط الحركي المكيف ونظرا لأهمية البحث المتمثلة في إبراز دور البرامج التدريبية على حياة المعاقين في فك العزلة والقضاء على التوحد وغيرها من المشاكل التي تهددهم من الداخل والخارج تم معالجة هذا الموضوع حتى نفيد ونستفيد منه .

1 - مشكلة البحث :

من خلال الدراسات السابقة والزيارات إلى مراكز المعاقين والملتقيات توصلنا إلى أن النشاط الحركي المكيف هو جوهر التأهيل للمعاقين عقليا لكي يتمكنوا من التكيف مع ذواتهم ومجتمعاتهم عبر مجموعات من التدريبات والتمارين المقترحة من قبل أخصائيين ومعلمين وهذا ما نسميه بالبرنامج التدريبي والأهمية من ممارسة هذه التمرينات هو تنمية بعض الصفات البدنية من قوة ومرونة وسرعة وتحمل وغيرها حتى يتمكن المعاق من تحقيق التوافق الحركي بين جميع أطراف جسمه سفلى وعلوي وهذا ما أثار التساؤل في ذهن الباحث حول هذه البرامج ومدى ضرورتها وتأثيرها سلبا أو إيجابا على حياة المعاق ومنه طرح السؤال :

السؤال الرئيسي :

هل البرنامج تعليمي المقترح له أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية لدى المتخلفين عقليا قابلين للتدريب ؟

الأسئلة الفرعية :

- هل هناك مختصين في مجال النشاط الحركي المكيف متحصلي على شهادات .
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار ألبعدي والقبلي للعينة .

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينتين الضابطة والتجريبية .

2- أهداف الدراسة :

يهدف بحثنا أساسا إلى

- بيان نوع البرامج التدريبية التي يمكن تطبيقها على فئات ذوي الاحتياجات

الخاصة صنف الإعاقة العقلية .

- تحديد مدى الاهتمام بهته الفئات أو التجاهل المتعمد من طرف المعنيين و

الأخصائيين في هذا المجال .

- تحديد الأنشطة الرياضية المناسبة لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة إعاقة عقلية

3- فرضيات البحث :

3- 1 - الفرضية العامة :

- للبرنامج التعليمي دور في تنمية بعض الصفات البدنية لدى المعاقين عقليا

صنف ذكور 12 - 15 سنة

3- 2 - الفرضيات الفرعية :

- لا يوجد مختصين في مجال النشاط الحركي المكيف متحصلين على شهادات .
يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية .

4- أهمية الدراسة :

تكمّن أهمية بحثنا في إبراز وتوضيح أهمية البرامج التدريبية المقترحة على الفئات ذوي الاحتياجات الخاصة مع ضرورة الاهتمام بهته الفئات نظرا للعجز والنقص اللذان يعيشهما وخاصة فئة المعاقين عقليا .

5 - أسباب اختيار الموضوع:

هذه المشكلة ليست وليدة الصدفة إنما بسبب العاطفة والاحتكاك بفئة المعاقين والملتقيات مع المربين ومدراء المراكز .

وأیضا اقتراح من الدكتورة المشرفة

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات :

الإعاقة : هي خلل أو نقص فيزيولوجي أو نفسي أو عاهة جسدية بصفة عامة .

الإعاقة العقلية : التخلف العقلي هو التوقف أو عدم تكامل وتطور بوضوح العمل مما

يؤدي إلى نقص في الذكاء (كاشف، 2001، صفحة 21)

- وهي تعني أيضا خلل على مستوى الدماغ نتيجة أسباب خارجية أو داخلية

النشاط البدني المكيف : هو كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضة التي يستطيع

ممارستها فرد محدود القدرات من الناحية النفسية أو العقلية .

- ويعني أيضا النشاط المرتبط باللياقة البدنية .

مفهوم البرنامج : هو كل الخبرات المتعلقة والمتوقعة من المنهج ويتضمن طرق التدريس

وأهداف التعليم وإمكانيات الوقت وهو عبارة عن أنواع عديدة من الفعاليات والألعاب

الرياضية والبرامج التدريبية التي تناسب نوع الإعاقة ويجدون في ممارستها متعة و

حيوية وسرور والتي بدورها تساعد على دمج المعاقين مع غير المعاقين (حلمي،

1990)

ويمكن أن تعرف البرنامج على أنه مجموعات من الوحدات أو الحصص سواء كانت

تعليمية نظرية أو تدريبية تطبيقية وتشمل جميع الجوانب النفسية والاجتماعية ، البدنية

، الحركية ، المهارية ويتم وضعها من طرف أخصائيين في مجال لتدريب أو التعليم

وفق معايير وأسس علمية دقيقة

مفهوم الصفات البدنية : هي كل الجوانب والإمكانات الحركية للإنسان والتي تظهر من خلال الأساليب المحددة وتتميز بخصائص من حيث الكم والكيف باعتبار أنها الهدف الرئيسي في برنامج التربية البدنية (حسن، 1987، صفحة 100)

كما يمكننا أن نعرفها أنها مجموعة من العناصر البدنية كالقوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقةالخ والتي تبنى على أساسها اللياقة البدنية والتي من خلال العمل على تطويرها يتم التحكم في جودة الأداء الحركي والمهاري .

7 - الدراسات المشابهة :

1-7 دراسة خلادي بوشنتوف وآخرون 1998

عنوان البحث : أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بالركض المتوسط للرياضات المعاقين حركيا أطراف سفلى صنف ت 53

مشكلة البحث : هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على الصفات البدنية قيد البحث وخاصة بالركض المتوسط للرياضيات المعاقين حركيا أطراف سفلى صنف ت 53

هدف البحث : معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية

الخاصة بالركض المتوسط للرياضيين المعوقين حركيا أطراف سفلى إناث

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي

عينات البحث : اشتملت على 24 معوقة حركيا أطراف سفلى صنف ت 53 جمعية الشهامة معدل العمر 18 إلى 23 سنة وزعت بطريقة عشوائية إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بالتساوي

أداة البحث : استعمل الباحثون الاختبارات التالية

- اختبار السرعة الانتقالية ركض مسافة 70 - 45 متر بكراسي متحركة
- اختبار المتداومة العامة مسافة 800 متر الكراسي المتحركة اختبار القوة (قوة التحمل) اختبار المرونة لمدة 5 ثوان

7 - 2 دراسة فاطمة إبراهيم صفر سنة 1995 :

عنوان البحث : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد الصم والبكم

هدف البحث : معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات

الأساسية في كرة اليد لدى الصم والبكم

فرض البحث : يفترض الباحث أن هذا البرنامج التدريبي يؤثر بصفة إيجابية على

تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى الصم والبكم

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث : اشتملت على 40 حالة معوق سمعيا من مدرسة الأمل للصم والبكم بالإسكندرية وقسمت إلى مجموعتين متساويتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة تتبع برنامج محدد من قبل الوزراء

7-3 دراسة جمال السيد الجسمي سنة 1993 :

عنوان البحث : أثر برنامج مقترح لرفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم
مشكلة البحث : هل يؤثر البرنامج المقترح على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم

هدف البحث : وضع برنامج مقترح لتنمية اللياقة البدنية لدى الصم والبكم
فرض البحث : افترض الباحث أن هذا البرنامج يؤثر بصورة ايجابية على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الصم والبكم

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث : شملت عينة البحث 40 تلميذ من معهد الصم والبكم تتراوح أعمارهم من 12 - 15 سنة قسمت إلى مجموعتين عشوائيا إحداها تجريبيا وأخرى ضابطة

أداة البحث : اعتمد الباحث على بعض الاختبارات البدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية
(قبلي - بعدي)

نتيجة البحث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مدى تأثير البرنامج لتنمية

العناصر اللياقة البدنية لدى الصم والبكم .

8 - التعليق على الدراسة :

إن الدراسات المشابهة السابقة التي وقعت عليها يد الباحث في هذه الدراسة تقترب من

البحث الذي نحن بصدد انجازه كونها تخص شريحة خاصة من المجتمع ألا وهي فئة

المعوقين وقد اقترحت كلها برامج تدريبية أو مناهج علمية لتطوير عناصر اللياقة

البدنية أو المهارات الأساسية المختلفة لدى المعوقين ، وكل هذه الدراسات استخدمت

اختبارات بدنية تقيس عناصر اللياقة أو بعض الصفات البدنية التي أعدها أصحاب

البحوث بأنفسهم أي أنها اعتمدت على منهج واحد ألا وهو المنهج التجريبي وتعتبر

هذه الدراسات من أهم البحوث التي سلطت الضوء على ظاهرة المعوقين في الوطن

العربي بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة حيث أكدت أهميتها في كل من الجانبين

النظري والعملية .

9 - نقد الدراسات :

إن البحث الذي نحن بصدد القيام به يختلف عن بقية البحوث كونه اختص بدراسة

برنامج من البرامج التدريبية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى فئة المعاقين عقليا

والذي لا يوجد حوله بحوث تجريبية خاصة من الجانب البدني ، بالإضافة إلى نوع

العينة أو مجتمع الدراسة التي كانت عبارة عن مجموعة من الأفراد متخلفين عقليا كما جاء في بعض الدراسات السابقة كما هناك اختلاف في المرحلة العمرية للمختبرين الجنس الذي اختص به الذكور ولهذا اعتمدنا في بحثنا على تحديد بدقة نوع الصفات البدنية المدروسة حتى لا يكون هناك خلط في الجانب المهاري والجانب البدني وبالتالي يكون البحث واضح والنتائج تكون موضوعية ومفيدة .

الخاتمة :

رغم صعوبة الحصول على مراجع ودراسات سابقة أو مشابهة تسلط الضوء على الرياضات الخاصة بالمعاقين ذهنيا ، ولهذا حاول الباحث قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات المشابهة التي قام بها الباحثون من قبل لإيجاد نقاط التشابه والاختلاف وأهم النتائج المتوصل إليها ومن هذا نتضح لنا أهمية هذا البحث وضرورته من أجل الوصول إلى برامج تعليمية ترفع من مستوى اللياقة البدنية وكافة عناصرها وهذا عند فئة المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة قابلي التدريب وبذلك تؤكد إشكالية بحثنا هذا كقاعدة تنفرد منها البحوث الجديدة حول هذه البرامج حتى يتمشى من خلالها الباحثون الجدد لكي يتفحصوا المزيد من الحقائق والخبايا حول ضرورة وأهمية البرامج التعليمية وهذا بطبيعة الحال عند المعاقين عقليا .

تمهيد:

إن التخلف العقلي لم تكن ظاهرة وليدة العصر الحديث بل هي قديمة فرضت قيودا على المعاق فمنهم من يعاني من التهميش أو الإنكار أو عدم التكيف ومنهم من يحاول التحدي وإثبات ذاته و مكانته .وبين هذا وذاك يبقى التخلف العقلي يتخبط بين القبول والرفض ولو نظرنا إلى هذه المشكلة بنظرة علمية ذات أهداف ايجابية لوجدنا أن المتخلف ناقص دون المتوسط في نسبة ذكائه و يتمتع نسبة كبيرة منه إمكانيات وقدرات بدنية تساهم في إنتاج وخدمة المجتمع لا عالة عليه .فقط يحتاج إلى نوع من التدريب والتنمية من أجل الارتقاء بقدراته للاستفادة منها واستغلالها حق الاستغلال ومن ثمة التكيف والاندماج في المجتمع، فالكثير من العلماء منهم طه سعيد علي وأحمد أبو الليل يعرف "المعاق هو ذلك الإنسان الذي سلبت منه وظيفة لأحد أعضاء الجسم الحيوية نتيجة لمرض أو سبب الوراثة ونتج عن ذلك العجز عدم القدرة على تحقيق احتياجاته الحياتية وعلى ذلك المعاق ليس الشخص ذو العاهة الظاهرة التي نراها كالأعمى والأصم وإنما كل نقص في وظائف الجسم الحيوية ". (عايدة، 2014،

صفحة 25)

لمحة تاريخية لتطور رعاية المعاقين

لقد عانى المعاقون منذ القدم من التخلف العقلي كونه ظاهرة مشؤومة فكانوا يتركون للموت جوعاً باعتبارهم أفراد غير نافعين، كما نادي الفلاسفة الإغريق بمبدأ البقاء للأصحاء وينعتون هؤلاء الأفراد بأنهم بهم مس من الشيطان وهي اعتقادات خاطئة عند الأسر لغياب الوعي عن طبيعة العاقة وكيفية انتشارها والاعتقاد بالجن والأرواح الشريرة خاصة بمصابي الصرع، كما تختلف نظرة المجتمع حسب درجة الفقر فكلما زاد الفقر كلما زاد إهمال الإعاقة، مما يسبب له صعوبة كبيرة إن لم تكن مستحيلة في التأقلم والاندماج لتصل في النهاية إلى مرحلة العدوانية للمجتمع وقد جاء في الديانات السماوية بما تحمله من تعاليم المحبة والتسامح والإخاء بين البشر لاسيما المجتمع الإسلامي وكما نص عليه الكتاب والسنة واهتمام عمر بن الخطاب وعبد المالك بن مروان وغيرهم من الخلفاء بتوفير الرعاية الاجتماعية وخصص عمر بن عبد العزيز مرافق كل كفيفو و لكل مقعد وفي هذا المقام جاء قوله سبحانه وتعالى " ليس على الأعمى حرج ولا الأعرج حرج ولا على المريض ولا على أنفسكم " وإيمان بحق فئة المعاقين في حياة إنسانية كريمة صدرت حديثاً تشريعات التي أكدت حقهم في الرعاية المتكاملة، واتسعت دائرة الرعاية لتشمل الفئات غير القابلة للتعلم

وفي أوساط القرن 17 ميلادي قام القديس "فنيسينت ري بول " وأخواته المحسنات بإنشاء مؤسسة إيوائية في باريس عرفت بمؤسسة الباستار لمن لا مأوى لهم (المشردين والمعوقين عقليا أو بدنيا) وكان الإيواء و الطعام والمجلس والحماية هي أقصى ماقدم للمتخلفين في ذلك الوقت دون أي محاولات لتعليمهم أو تدريبهم وهي فترة الملجأ.

ومع بداية القرن 19 تولدت فكرة إنشاء معاهد تقدم الخدمات الصحية والاجتماعية والتعليمية والمهنية للمتخلفين عقليا فقد أسس جوهاتجاكوس(1816- 1863) معهدا عام 1841 بالقرب من مدينة بيرن بهدف تشبه المدارس الداخلية مع تركيز كبير على البرامج التعليمية وبرامج التأهيل وكانت هذه المعاهد تدار بواسطة مختصين يؤمنون بأنه من الممكن تعليم المتخلفين المهارات الضرورية للأداء في المجتمع حيث يغادرون المعهد بعد ذلك ليعودوا للمجتمع (عايدة، اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية عند المتخلفين عقليا، 2014، الصفحات 26-27)

1- الإعاقة العقلية:

1 - 2 - تعريف الإعاقة العقلية:

تعريف "أحمد عكاشة": التخلف العقلي هو توقف أو عدم تكامل تطور و نضوج العقل مما يؤدي إلى نقص في الذكاء، لا يسمح للفرد بحياة مستقلة أو حماية نفسه ضد الأخطار وعندما نقول العقل لا نعني الذكاء فقط، بل كل زوايا الفرد من الشخصية و المزاج و السلوك.

(كاشف، 2001، صفحة 21)

تعريف "كد" : يرى بأن التخلف العقلي هو انخفاض في الأداء العقلي عن المتوسط انخفاضا ذا دلالة و نشأ في مرحلة النمو المبكرة، ويمتاز بعدم قدرة الفرد على التكيف مع بيئته

تعريف "عبد السلام عبد الغفار" و "يوسف محمود الشيخ" حيث يشير التعريف إلى حالة من توقف النمو

أو عدم اكتمال النمو العقلي يولد مع الطفل ويحدث في سن مبكرة نتيجة العوامل وراثية أو بيئية بحيث تصعب على

الفرد الشفاء منها وبحيث تتضح آثار عدم اكتمال هذا النمو في مستوى أداء الفرد في المجالات المرتبطة بالنضج

والتعلم والتكيف مع البيئة ويكون ذلك الأداء منخفضا عن المتوسط في حدود انحرافيين معيارين

سالبين (العزة، 2002، صفحة 59)

1-2- تصنيفات الإعاقة العقلية :

- التصنيف من حيث الأسباب المؤدية لها.
- التصنيف من حيث الشكل الخارجي: وهي المنغولية.
- حالات اضطرابات التمثيل الغذائي.
- القماءة.
- صغر حجم الدماغ.
- كبر حجم الدماغ.
- استسقاء الدماغ.
- تصنيف الإعاقة العقلية بحسب نسبة الذكاء. (العزة، 2002، الصفحات 63-65)

1-3- أسباب الإعاقة العقلية :**1-3-1- أسباب ما قبل الولادة :** وهي تلك العوامل التي يتعرض لها الجنين أثناء فترة

الحمل .

- تناول الأدوية .
- التعرض للإسعافات
- التعرض للحوادث (آلام)

1-3-2- أسباب أثناء الولادة : وتتضمن الصعوبات الولادة:

➤ نقص الأوكسجين كالتفاف الحبل السري حول الرقبة .

➤ تعثر عملية الولادة

➤ تعرض الطفل إلى جروح

➤ عدم طهارة الأجهزة

1-3-3- أسباب بعد الولادة : ويمكن تصنيفها إلى ما يلي :**1-3-3-1- الأسباب الوراثية (الجينية) :** فهي عبارة عن مجموعة من العوامل الجنية

التي تؤثر في الجنين لحظة الإخصاب

الإخصاب وتشمل على حصيلة التفاعل بين الخصائص الوراثية المقدمة من جانب الأب والأم ومن

العوامل الوراثية

(غير المباشرة) والتي تسبب الإعاقة العقلية ما يعرف بالاضطرابات في عملية التمثيل الغذائي

وتتجم عن توريث

الجنين.فصور في بعض الأنزيمات المسؤولة عن البروتينات ومثال على اضطرابات التمثيل

الغذائي في حالة

الفينيلكتيونوريا

1-3-3-2- أسباب بيئية : وتشمل العوامل الغير الجنية (الوراثية التي تؤثر على صحة

الجنين ونموه كإصابة الحامل بأحد الأمراض المعدية مثل:

(1- الحصبة الألمانية (2- سوء التغذية (عمار، 2007، الصفحات 145-146)

2- خصائص الإعاقة العقلية :**2-1- الخصائص العقلية :** من المعروف أن الطفل المعوق عقليا لا يستطيع أن يصل في

نموه التعليمي إلى المستوى

الذي يصل إليه الطفل العادي . كذلك أن النمو العقلي لدى الطفل المعوق عقليا أقل في معدل

نموه من الطفل

العادي حيث أن مستوى ذكائه قد لا يصل 70 درجة كما أنهم يتصفون بعدم قدرتهم على التفكير

المجرد وإنما

استخدامهم قد حصر على المحسوسات وكذلك عدم قدرتهم على التقييم. (بوسكرة، 2008،

الصفحات 52-53)

2- 1- 2- الخصائص الجسمية والحركية: تتميز الخصائص الجسمية للمتخلفين عقليا

ببطء في النمو الجسمي بصفة عامة ، وصغر الحجم والوزن العادي ،

و نقص حجم ووزن المخ عن المتوسط ، وتشوه تشكل الجمجمة والأذنين والعينين والفم والأسنان

واللسان ،

وتشوه الأطراف ، وبطء النمو الحركي وتأخر الحركة واضطرابها وروتينيتها

أما الخصائص الحركية والنفسية - الحركية فقد ثبتت البحوث مثل دراسة (مالباس 1963) إن المتخلفين عقليا

كمجموعة تؤدي الأعمال التي تحتاج إلى توافق حركي بكفاءة أقل سواء كانت هذه المهارة في صورة ، قوة ،

أو سرعة ، أو دقة وقد استنتج (مالباس) أن المتخلفين عقليا يميلون إلى التأخر في كل من النمو الحركي ، التعلم

الحركي ولديهم قصور في أداء الوظائف الحركية. (كاشف، 2001، الصفحات 29-30)

3 - تصنيفات الإعاقة العقلية: هذا قبل الألعاب الرياضية ومع التصنيف

3-1 - التصنيف السيكولوجي: تقسم الإعاقة العقلية تبعاً لهذا التصنيف إلى ثلاث فئات

حسب نسبة الذكاء .

1 - الفئة الأولى : وتضم الأفراد الذين تتراوح نسبة ذكائهم بين 50 و 70 ويطلق على الفرد

الواحد من هذه الفئة اسم المأفون (المورون) .

2- الفئة الثانية :وتشمل الأفراد الذين تتراوح نسبة ذكائهم بين 25 و 05 ويسمى الفرد المعاق

من هذه الفئة باسم الأبله .

3 - الفئة الثالثة: وتضم الحالات التي تقل نسبة ذكائهم عن 25 ويطلق على الفرد الواحد من

هذه الفئة المعتوه .

• يهدف هذا التصنيف إلى معرفة المستوى الوظيفي للقدرة العقلية العامة التي يمكن قياسها

بواسطة اختبارات الذكاء المقننة

3- 1- 3- التصنيف تبعاً للمظاهر الجسمية (التصنيف الإكلينيكي):

1 - زملة (متلازمة) دون : اضطراب تروم وزومي يتميز بوجود صبغي زائد (رقم 21)

وبعض الحالات التي يكون الصبغي الزائد (22) ويتضح الاضطراب عن نفسه فيما تسمى الملامح

المنغولية ووجه مستدير مسطح وعيون تبدو مائلة أو منحدره يكون المخ أقل من المتوسط من

حيث الحجم والوزن وعادة ما يتصف المرضى بهذا الاضطراب بالتخلف الذي يتراوح بين الدرجة

البسيطة إلى الدرجة المعتدلة (البسيطة) إلى الدرجة الشديدة (سليمان، 2001، صفحة 1800)

2 - القماءة والقصاع : وهي حالة ضعف عقلي تتصف بقصر القامة فقد لا يصل الفرد

إلى 90 سم مهما كان عمره الزمني ولذا تعرف باسم (القزامة) و لا يزيد مستوى الذكاء في هذه

الحالة عن الإعاقة العقلية المتوسطة والشديدة ومن أبرز الخصائص الأخرى لهذه الحالة النمو

المتأخر، الشعر الخشن والخفيف، الشفتان غليظتان، اللسان متضخم، الرقبة قصيرة وسميكة .

3- كبر الدماغ : هي حالة ضعف عقلي تتميز بكبر محيط الجمجمة وزيادة حجم الجمجمة

ويصاحبه الزيادة في حجم المخ وخاصة المادة البيضاء والخلايا الضامة ويتراوح مستوى الضعف

العقلي في هذه الحالة بين المله والعتة وهي حالة نادرة الحدوث ومن الخصائص المميزة لهذه

الحالة كبر حجم الجمجمة على المعتاد وخاصة فوق الحاجبين والأذنين رغم نمو الوجه بالحجم الطبيعي

4- **صغر الجمجمة** : وهي حالة ضعف عقلي ولادي تتميز بصغر حجم الرأس والجمجمة وصغر حجم المخ وقلة نموه لايزيد مستوى الذكاء في هذه الحالات عن الفئة والبله من الخصائص المميزة صغر حجم الجمجمة خاصة فوق الحاجبين والأذنين ويميل الرأس إلى شكل مخروطي (زهران، 1996، صفحة 409 410)

5 - **حالات العامل الرزسي في الدم** : وهذه حالات ضعف عقلي نادر ترتبط باختلاف دم الأم عن دم الجنين من حيث العامل الرزسي وهو أحد مكونات الدم يتحدد وراثيا .

6 - **حالات البول الفيلكتوني** : وهذه حالات ضعف عقلي نادر تنتج عن وجود الفيلكتون في الدم وعادة تكون نسبة الذكاء في هذه الحالات أقل ومن مظاهر هذا المرض إلى جانب الضعف العقلي وجود أعراض عصبية مثل الرعشة والتشنج واضطراب اتساق العضلي وتلون الجلد وكثرة العرق والرائحة الظاهرة للبول وكذلك يجب فحص الوليد

7 - **العتة العائلي المظلم** : وهي حالة ضعف عقلي نتيجة مرض في الجهاز العصبي يؤدي إلى حالة بعد النمو قد يكون سويا خلال العام الأول من عمر الطفل وهذه حالة وراثية وفيها تتأثر الخلايا العصبية فتنتفخ وتتورم وتمتلئ بالدهن مما يؤدي إلى العمى والضعف العقلي حتى العتة وقد يصاحبها الشلل والتشنج والصرع وفقدان الضبط الانفعالي (زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، 1997، صفحة 411 412)

3-2 - 3 - التصنيف الطبي : وفقا لهذا التصنيف توضع حالات الإعاقة العقلية في فئات تبعا

للأسباب الطبية للحالة وعادة ما يكون الغرض من هذا التقسيم التعرف على الحالة البثولوجيا وأسبابها من أجل تحديد أنواع العلاج الطبي اللازم لبعض الحالات التي تحتاج إلى ذلك النوع من العلاج الذي يفيد هذا التقسيم أيضا في تحديد إجراءات الوقاية من الإعاقة العقلية

3 - 3 - 3 التصنيف الجمعية الأمريكية (RMAA): ويصنف الضعف العقلي إلى عشر فئات

رئيسية هي :

- ضعف عقلي مرتبط بأمراض معدية مثل الحسبة الألمانية والزهري وخاصة إذا حدثت الإصابة في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل
- تخلف عقلي مرتبط بأمراض التسمم مثل إصابة المخ الناتجة عن تسمم الأم بالرصاص وغيرها (مرصي، 1996، صفحة 25) تخلف عقلي مرتبط بأمراض ناتجة عن إصابات جسمية مثل إصابة الدماغ أثناء الولادة أو بعدها لأي سبب من الأسباب
- ضعف عقلي مرتبط بأمراض اضطرابات التمثيل الغذائي
-

4 - علاج الإعاقة العقلية :

4 - 1 العلاج الطبي : تحتاج بعض حالات الإعاقة العقلية التي تدخل الطب لإنقاذ الحالة من التدهور وذلك من خلال الأسابيع والشهور الأولى من الولادة حيث تتطلب بعض الحالات نقل الدم من وإلى الطفل كما في حالة الإعاقة الناتجة عن اختلاف دم الأم عن الجنين من حيث عامل HR وحالات تتطلب إجراء جراحة سريعة كما في حالة استسقاء الدماغ حيث يتم تصحيح مسار السائل

أشوكي وإيقاف أثر الضاغط على المخ وقد يشمل العلاج الطبي للإعاقة العقلية في وصف نظام غذائي معين لبعض الحالات منذ الولادة ويستمر هذا النظام لمدة طويلة من عمر الطفل كما في حالة البول الفينيلكتوني وهي الحالة الناتجة عن ترسب حمض البيروفيك في الدم أو إعطاء بعض الهرمونات للطفل كما في حالة القزامة أو القماءة التي تنتج عن نقص أو انعدام هرمون الغدة الدرقية

4 - 1 - 4 - العلاج السلوكي : يلزم العلاج السلوكي لكل من المعوقين وذويهم حيث تتطلب حالات الإعاقة العقلية برامج العلاج النفسي والسلوكي لمعالجة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية التي تسببها الإعاقة العقلية والتي قد تنشأ من الظروف الاجتماعية المحيطة بالطفل والاتجاهات الثنائية للآخرين نحو ، أما العلاج السلوكي لذوي المعاقين عقليا فإنه يشمل في برامج الإرشاد النفسي للوالدين لمساعدتهما على تقبل طفلها وطرق معاملته والتوجيهات العلاجية الصحية اللازمة للطفل والتوقيت المناسب لتقديم الطفل إلى البرامج الترويحية والتأهيلية الملائمة له حسب المرحلة العمرية التي يمر بها وحسب درجة إعاقة .

4 - 2 - 4 - العلاج السلوكي : وأحيانا يطلق عليه تعديل السلوك ويتضمن البرامج العلاجية التي يعتمد من أجل خفض معدل ممارسة السلوك الغير المرغوب فيه أو القضاء عليه

الخاتمة

من خلال هذا الفصل اتضح أن حالة وخصائص المعاق معقدة تحتاج إلى التركيز على تحقيق الطمأنينة والراحة النفسية والاجتماعية والعقلية والشعور بالأمان من خلال اكتشافه لمعنى النجاح وهذا ليس بالهين يحتاج الى وقت كبير وطول البال، وليس هذا فحسب وإنما كذلك توفير لهم كل أنواع الإمكانيات المادية والمعنوية التي تمكنهم من العيش بأقل تعقيدا وصعوبة الاندماج في المجتمع وفي حدود ما تسمح به قدراتهم البدنية والعقلية والوظيفية، فالمعاق لا يمكنه العيش والاعتماد على نفسه ولا بدون مساعدة فمسؤولية تربيته مشتركة بين الأسرة والمركز وحتى البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، فينبغي أن تتكاثف الجهود من أجل التخفيف ولو قدر قليل من معاناة المعاق سواء المعاق بدنيا أو عقليا أو حسيا فهو جزء من المجتمع وله حقوق وأكثر من ذلك فهو إنسان ومخلوق ضعفه في جزء أو عضو من أعضاء جسمه تعتبر قوة في جزء أو عضو آخر .

مقدمة:

يعد النشاط الرياضي من الوسائل التربوية الفعالة لتنمية الفرد المعاق في جميع النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية وهي تساهم في عملية الإدماج الاجتماعي وتحسين العلاقة مع الأفراد الآخرين والاتصال معهم وهي نشاطات لها تقريبا نفس القوانين مع الأنشطة الرياضية عند العاديين في شكلها العام مع مراعاة بعض خصوصيات المعاقين وهي تعمل على إعادة أكبر عدد ممكن من المعاقين ذوي الإمكانات المحدودة إلى ميادين الإنتاج والتفاعل مع المجتمع وتهدف أيضا إلى الاعتبار المادي والمعنوي إلى الشخص المعاق وتمكينه من الاستفادة من طاقات المتبقية ومواصلة نشاطه كفرد يبحث عن إشباع رغباته وطموحاته المشروعة وهذه النشاطات تتمثل في العديد من الاختصاصات الرياضية الجماعية منها والفردية وكل نوع منها بلائم فئة معينة من المعاقين حسب درجة ونوع إعاقته وقد عرف النشاط البدني والرياضي تطورا كبيرا للعاديين في الألعاب الأولمبية حيث أصبحت منافسة المعاقين تجري في نفس الوقت مع العاديين . وهذا بفضل التحضير البدني مع اكتساب لياقة بدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف الرياضة في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفيتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات

المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات الاجتماعية نفسية وعاطفية ((الشاطيء، 1992 ، صفحة 55).

1 -/ تعرف النشاط الرياضي والبدني المكيف :

النشاطات البدنية والرياضية المكيفة هي كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضيات التي يستطيع ممارستها الفرد محدود القدرات من الناحية البدنية أو النفسية أو العقلية وذلك بفعل التلف لبعض الوظائف الجسمية الكبرى وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية تتضمن (ألعاب القوى ، السباحة ، الفروسية ، سباق الدرجات ، الجمباز ، تنس الطاولة ، الجيدوا ، رمي بالقوس ، رفع الأثقال ، الرقبي ، الترحلق ، تنس الريشة ، كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، كرة المرمى .) وغيرها من أنواع الرياضية والأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

1 - 1 / النشاط الرياضي والبدني المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979م وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاث سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة من الجانب المالي وكذا من انعدام إطارات المختصة في هذا النوع من الرياضة .

1 - 2 مجالات النشاط البدني والرياضي المكيف :

1 - 2 - 1 المجال التنافسي : هو النشاط الرياضي المرتبط باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة

كبيرة نسبيا وهو ما يهدف أساسا إلى الارتقاء بالمستوى للياقة والكفاءة البدنية وفيما يسمى أيضا برياضة النخبة أو رياضة المستويات العليا .

ويعتمد تقدم الرياضة التنافسية على التدريب العلمي السليم وتقدم المعدات والخدمات والتسهيلات المعاونة للأداء وتقدم الطب الرياضي الحديث ذلك في قطاع الرياضة التنافسية والأصحاء والمعاقين وعلى سبيل المثال فإن تطور صناعة القفز بالزانة لتصبح من الفرز جلس وتطور صناعة المراتب التي يسقط عليها اللاعب قد تساهم إلى حد كبير في تطور العلوم الرياضية والطبية مثل علم التدريب ، ميكانيكا الحيوية ، وعلم النفس الرياضي مما ساهم في تطور الأداء وتقدمه في الرياضة مثل رمي السهام للأصحاء أو المعاقين ومستخدمي الكراسي المتحركة .

ويقتضى الأمر عند ممارسة الرياضة التنافسية إلى الالتزام بالقواعد وقوانين الأداء لتوفير عدالة المنافسة الرياضية كما سيتضح بعد ذلك أهمية الالتزام بتلك القواعد عند ممارسة الرياضة التنافسية عند المعاقين ، كما تتضح الحاجة إلى وجود تقسيمات فنية واضحة تعتمد على لياقة المعاق البدنية والعصبية والنفسية قبل مشاركته بالأنشطة التنافسية تجنباً لحدوث مضاعفات طبية خطيرة ولتحقيق الاستفادة الكاملة من إشراكه في تلك المنافسات (رياض، 2000، صفحة 10)

1 - 2 - 2 / المجال الترويحي : النشاطات الترويحية مهمة في أي برنامج تدريبي وهي تساعد على منع التعب وتزيد من إقبال الفرد على التمرين وتقلل الملل الذي ينشأ من استمارة تدريب لسنوات طويلة وتحقيق الجانب الروحي وزيادة السعادة في التدريب ، يجب أن تتوفر العناصر التالية :

1. إذا استطعت أن تؤدي الأنشطة بمعدل متوسط من النجاح .
2. إذا استطعت أن تحقق فرص التنمية الاجتماعية بين الأفراد .
3. إذا كانت التكاليف المادية للممارسة معقولة وتناسب مع الدخل .
4. إذا كانت الأنشطة المتنوعة تشد الانتباه وتدعو إلى السعادة والاستمتاع أثناء ممارستها .
5. إذا كانت تلك الأنشطة تنمي الهوايات الداخلية التي لم تستطع تلميتها في مراحل

سابقة

- وهي الرياضة التي تهدف إلى تنمية الجانب الترويحي بدرجة كبيرة نسبيا وإن كنا لننكر ما للرياضة التنافسية من جوانب إيجابية ترويحوية مفيدة .
 - وتنتج هذه الرياضة الترويحية من أنواع هادئة نسبيا مثل ألعاب التسلية إلى أنواع عنيفة مثل تسلق الجبال مثلا
 - وتختلف الرياضة الترويحية عن التنافسية في نسبة الجهد البدني والعصبي المبذول فالمجهود المبذول في لعبة الشطرنج أي يوازى الجهد المبذول في ممارسة رياضة التنافسية مثل السباحة والفروسية أو الإسكواش أو الجري وتدخل في نطاق الرياضة الترويحية رياضات أخرى مثل البلياردوا - البوليق - والصيد كما تدخل تلك الرياضات أيضا في أنواع الرياضات التنافسية ((سلامة، 2002 ، صفحة 39) .
- 1 - 2 - 3 مجال العلاجي : ويقصد به التمرينات العلاجية في تأهيل المرضى والمعاقين مثل (مبتوري الأطراف والمكفوفين) وما بعد التدخلات الجراحية أو الخروج من الجبس..... إلخ والتي انضمت بشكل عام إلى الجوانب العلاجية التقليدية ما بعد الحرب العالمية الأخيرة وخاصة في تأهيل مصابي العمود الفقري والنخاع الشوكي مثل مرضى الشلل النصفي والشلل الرباعي وقد أدى الانعكاس الإيجابي لممارسة الرياضة لتأهيل المعاقين بدنيا ونفسيا واجتماعيا إلى استمرار عدد كبير منهم في ممارسة تلك الرياضات بعد خروجهم من المستشفيات ومراكز التأهيل في نطاق حياتهم العادية وتحمل الرياضة

التأهلية حاليا جانبا هاما وكبير في المجال الرياضي والطب الطبيعي ((رياض، المعوقين
والأسس الطبية و الرياضية، 2000، صفحة 31)

1 - 3 / أنواع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة : تقسم النشاطات البدنية الرياضية المكيفة
إلى قسمين رئيسيين هما :

- النشاطات البدنية والرياضية الفردية والنشاطات البدنية والرياضية الجماعية وكل قسم
يتضمن العديد من التخصصات الرياضية لدى المعاقين بمختلف أنواعها ودرجة
إعاقتهم في مختلف هذه التخصصات ، ولكن بعد تكيفها من حيث الوسائل والقوانين
(منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين 1996) .

1 - 4 / بعض أساليب تعديل الأنشطة الرياضية للمعاقين :

- تعديل الزمن الكلي للعبة ووقت كل شوط وعدد الأشواط والنقاط اللازمة في المباراة .
- 1. تعديل مساحة الملعب لتقليل الجهد المبذول في النشاط
- 2. التعديل في قواعد اللعبة وزيادة فترات الراحة النسبية .
- 3. زيادة عدد أفراد الفريق وذلك لتقليل المسؤولية لتوزيع الأداء على عدد أكبر من اللاعبين .
- 4. تغيير اللاعبين في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي لاعب عبئا أكبر عليه من الجهد .

5. السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد من اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة .

6. التغيير في وزن الأداء والتخفيف منها مثل الجلد والرمح أو ارتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئا على المعاق أثناء الممارسة .

7. تقسيم النشاط على اللاعبين طبقا للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد كما يجب على المدرس أو المدرب السماح بأي لاعب بالخروج من المباراة عند التعب أو ظهور أي أعراض الإرهاق نتيجة لإشراكهم في اللعب أو لزيادة حمل التدريب عليهم وعلى المدرس أو المدرب التقييم المستمر للبرنامج واللاعبين ليتعرف على نواحي الضعف والقوة وتشخيص الحالة التدريبية وإجراء التعديلات الملائمة على البرنامج مع العلم أن النشاط البدني الرياضي يخص كل الفئات المعاقة ((ابراهيم، 1998، صفحة 48) .

1 - 5 / النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

1 - 5 - 1 / نظرية الطاقة الفائضة : (نظرية سنسر وشلر) تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة والصحيحة وخاصة للأطفال تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفس والذي ينجم عن اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات

طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشيطة وبالتالي ضغطها يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة ((خطاب، 1965، صفحة 56 57) .

1 - 5 - 2 / نظرية إعداد للحياة : يرى كارل جروس **Karl grosse** : الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمير الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيئاً له غاية كبرى حيث يقول أن الطفل في لعبة بعد نفسه للحياة المستقبلية فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في المجتمعات ما قبل الصناعة .

1 - 6 / أهمية النشاط الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترفيه في اجتماعها السنوي عام 1978 بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى وتتمثل الأهمية فيما يلي :

1-6-1 / الأهمية البيولوجية : إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة جسم الإنسان على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي أو الشخص الخاص بالرغم من اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية وعقلية فإن

أهمية البيولوجية للخواص هو ضرورة للتأكيد على الحركة ((أحمد، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغييرات تذكر على وزنه وقد فحص وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغييرات واضحة في التركيب الجسمي حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في المقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية ((راتب أ.، 1992، صفحة 105).

1 - 6 - 2 أهمية الاجتماعية : إن مجال الإعاقة يمكن النشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق على الذات ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

فقد بين فابلن Veblen في كتاباته عن الترويج في المجتمع القرن 19 لأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقية أو بمثابة رمز للطبقة الاجتماعية خصوصا للطبقة البرجوازية إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت يستغرقونه في اللهو واللعب وينفقون أموال طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهما وإسرافا .

وقد استغرق كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة والترويج فيما يلي :

- الروح الرياضية ، تعاون ، تقبل الآخرين بغض النظر على الآخرين ، التنمية الاجتماعية ، المتعة والبهجة ، اكتساب المواطنة الصالحة ، التعوذ على القيادة والتبعية ، الارتقاء والتكيف الاجتماعي ((أحمد، تربية المعوقين في الوطن العربي ، 1984، صفحة 65).

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

1 - 6 - 3 : أهمية النفسية :

بدأ الاهتمام الدراسة النفسية منذ وقت قصير ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني وكان التأكيد في بدايات الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حين ذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على السلوك الفردي واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك على أن هذا الأخير قابل للتغيير 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 ومما لاشك أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله ((القزويني، 1978، صفحة 20) .

1 - 6 - 4 الأهمية الاقتصادية :

لاشك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكميلها تكويننا سليما قد يتمكن من إنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها (توفيق، 1967، صفحة 560) .

الترويح في الإنتاج الاقتصادي المعاصر يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدوا أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع لكن مفكري آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه مؤكدين على أن الترويح يزيل الآثار السيئة كالاغتراب والتعب والإرهاق ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية والعصبية (domart, 1986, p. 589).

1 - 7 / المعوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

ثمة عوامل اجتماعية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين فهو نتاج المجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيرات السسيولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية

(pusch, 1975, p. 93)

وتشير كل الدراسات التي أجريت في بعض الدول الأوروبية في تقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من النشاطات الرياضية ، الترويح إلى أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها

1 - 7 - 1 / الوسط الاجتماعي : إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار الكثير من

النشاطات اللهو ، والتسلية واللعب وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى ويرى

دوما زوديين أن الكثير من السكان مناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا لأن

عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (dumazadier, 1982, p. 26). وقد جاء في

استقصاء جزائري أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شاب الأرياف

وتزيد الفروق أكثر.

2- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفيتي والكتلة الشرقية مصطلح الصفات

البدنية أو الحركية لتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة -

السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة

الرياضية) أي تتشكل من عناصر بدنية فنية ، خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية

البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها

إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية نفسية وعاطفية

وعناصر اللياقة البدنية عددهم الهائل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية

بالإضافة (مقاومة المرض) القوة البدنية والجلد العضلي ، التحمل الدوري النفسي القوة

العضلية ، التوافق ، التوازن ، والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كل المدرستين اتفقتا

على أنها مكونات وإن اختلفوا حول بعض العناصر ((البسيوني، 1992، صفحة 171) وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية

1-2 - أنواع الصفات البدنية :

1-1-2 - 1 القوة :

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد اللذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف هذه القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية) ومقاوماتها

_ **القوة :** هي القدرة على التحمل خارجي بفضل المجهود العضلي وفيزيولوجي نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء النقل (marvier, 1883)

_ أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك به (مختار، 1993، صفحة 102) .

_ **القوة :** تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وتعني أيضا مقدرة الجهاز العصبي العضلي على المقاومة وتتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضية العضلية ((العنكي، 1988، صفحة 48) .

_ كما يعرفها سامي الصفار أنها تقوية عضلية عامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركة اللعب ((صفار، صفحة 109)

2-1-2 أنواع القوة :

يمكن تقسيم القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضة

أ - القوة العضلية القصوى : 35

وتعني أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها

ب - سرعة القوة :

وتعني مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات لفترات طويلة ((حمادة، 1999، صفحة 216).

2-1-3 تنمية القوة عند الأطفال :

إن تنمية القوة يلعب دورا هاما في التكوين العام للطفل كما يجب عند تنمية القوة أخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو حيث يكون الجهاز العظمي لا يكتمل إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة (werreck, 1985)

_ إن الألعاب والأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبكر

2-1-4_ تدريب بطريقة مباشرة للقوة :

هذا التدريب يختلف عن الأول لكونه ينمي القوة المستخدمة في السباقات مع نمو الصفات البدنية الأخرى والتي تميز رياضة معينة وهذا التدريب مطلوب بشكل مرغوب فيه للمرحلة العمرية (16 - 20 سنة) أي مرحلة المراهقة .

2-1-5_ أهمية القوة :

تلعب القوة الدور الكبير نظرا لدرجة تعلقها لمحمل المكونات الأساسية والرئيسية للصفات البدنية في مضمونها وقد يتبين ذلك من خلال الكثير من البحوث العلمية التي درست لهذا الغرض ومن أهمية القوة نذكر

- أغلب المصادر تؤكد عن أهمية القوة العضلية كعنصر أساسي لتطوير الأداء الحركي

- تزيد من ثبات مفاصل الرياضي
- ترفع من مستوى القدرات العضلية للرياضي ((ابراهيم م.، صفحة 107) .
- امتلاك الرياضي لهذه الصفة عامل مهم في حمايته من الإصابات وتجنب الحوادث
- عنصر هام وضروري لتكوين مكونات بدنية أخرى (تحمل ، سرعة)

2 - 2 المرونة :

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي كما تشكل مع باقي الصفات البدنية والأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب إتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل فيعرفها أبا روف "بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " أما " خار أبوجي : فيرى أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " ((الشاطبي، 1992، صفحة 220) .

يرى باروا أنها تعبر عن مدى وسهولة الحركة في المفاصل الجسم المختلفة ((اسماعيل، 1993، صفحة 148)

تعد المرونة عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة البدنية وإنها تنتج الرياض القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية

وتعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم المختلفة بسهولة والقدرة على إطالة عضلاته وأربطته لمدى واسع ((كسرى، 1980، صفحة 164 165) .

ويمكن تقسيم المرونة إلى :

2-2-1- تمرينات المرونة المتحركة (الإيجابية): وهي التمرينات التي تؤدي بتحريك جزء

أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل مرجحة وتدوير واهتزاز

2-2-2- تمرينات المرونة المتحركة الثابتة: وهي التمرينات التي تستخدم فيها الأثقال

والكرات الطبية مع جهاز آخر ويتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى

حركي

2 - 2 - 3 أنواع المرونة : هناك نوعان من المرونة

2-2-3-1 المرونة العامة : تعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى

واسع

2-2-3-2 المرونة الخاصة : تعني مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من

العمل في مدى واسع ((حمادة، بناء فريق كرة القدم ، 1993 ، صفحة 226)

* وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما :

2-2-3-3 المرونة الإيجابية : مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض

مجموعات عضلية معينة تعمل هذه المفاصل مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائيا وبدون

مساعدة

2-2-3-4 المرونة السلبية : تحصل بواسطة الفعالية للقوة الخارجية أي بأقصى مدى

للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوة الخارجية كما هو الحال عند أداء التمرينات لمساعدة

الزميل وتكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الإيجابية (wuneeq, 1986,

p. 273).

2-2-4 طرق تنمية المرونة : تتمثل تمارين المرونة في الإطالة البلاستيكية والإطالة الثابتة لأنها تزيد في مدى المفاصل وتفاذي الإصابات والتمزق العضلي وأكثر الطرق فاعلية في تنمية المرونة وهي الطريقة التكرارية

2-2-4-1- طريقة التمديد النشط : تتمثل في تمارين التغطية التي تسمح بتجاوز المدى الحركي لمفاصل الحركات والنبض بدون استعمال أدوات أو بدون مساعدة زميل (علاوي، 1994، صفحة 191)

2-2-4-2 طريقة تمديد السالبة : تشمل هذه الطريقة تمارين قوة خارجية التي تلعب دور فعال وتتنجز التمارين بمساعدة زميل في غياب مشاركة العضلات المادة (جابر، أسس ومفاهيم الاتجاهات ، صفحة 106) أما عن شكل التخطيط الحفيظ للتنمية فيكون على الشكل التالي:

- عدد مرات التدريب في الأسبوع من 3 إلى 8 مرات في الأسبوع
- عدد مرات التدريب في الأسبوع 3 مرات
- شدة أداء التمرين 90% إلى 100 % من أقصى ما يتحملة الرياضي باستعمال الكرسي المتحرك
- عدد مرات تكرار التمارين من 6 إلى 10
- فترات الراحة ما بين كل أداء آخر تكون الراحة بالقدر التام
- عدد مرات تكرار المجموعة 3 مرات

2-2-5- مراحل التدريب الرياضي : لكي يكون التدريب فعال فقط تحضير الشكل ولكن المنهج الرياضي للمدى الطويل وحتى هيكله يعرفه ستار يشك بأنه سيرورة التدريب المبني على التجربة الميدانية والمعارف العلمية الرياضية وهيكلته للمدى الطويل حسب أهداف التدريب المستوى الفردي في التحضير الأحادي للتمطيط هناك ثلاث مراحل هي :

(أ) - مرحلة الإعدادية: تلي هذه المرحلة العودة للتدريب مع انقطاع لمدة معينة وتشمل التدريب التحمل العام ، القوة ، المرونة العامة وتطوير الفني وصيانة السرعة تمتد هذه المرحلة لمدة 6 إلى 8 أسابيع

2-2-5-1- المرحلة ما قبل المنافسة : مدة هذه المرحلة من 8 إلى 12 الأسبوع إضافة إلى حجم الهام لشدة أو نفع تعتبر المرحلة جد حساسة في تحضير البنية الرياضية حسب المراقبة الدقيقة ليصبح التدريب خاص لينتهي عند مرحلة المنافسة

2-2-5-2- مرحلة المنافسة : بعد التقليل من حجم وشدة التدريب يسمح باسترجاع الفترة الطاقوية في نهاية المسابقة وعلى الرياضي في هذه المرحلة بالحفاظ على المستوى من اللياقة

2-2-6 أهمية المرونة :

إن أهمية المرونة التي تحصل على تأثير الفعالية الهادئة تؤكد في عمر الطفولة والفتيان فعندما تتطور مرونة جميع الأعضاء في هذه المرحلة حتى تصل إلى سعة الحركية وحصول بناء المفاصل الطبيعي تؤدي إلى تراجع تشوه المفصل والأربطة وضرر الاستقامة والفعالية السلبية فضلا عن انبساط العضلة وهذا يؤخر التعب كما تساعد على التحولات الغذائية على مستوى الأوتار والعضلات والجهاز العضلي (النسيج العظمي)

3 - 3 الرشاقة : تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية وهي القدرة على سرعة تغير وضع الجسم أو تغيير وضعه دون تغير اتجاهه يعرفها لرسون بالتوافق الكلي للجسم ((حسن، 1998، صفحة 42) ويعرفها هارنبرياها القدرة على إتقان الحركات التواصلية المعقدة والسرعة في التعلم الأداء الحركي وتطويرها أما في رأي راتسيورسكي أن هناك ثلاث معايير تحدد الرشاقة صعوبة التوافق في الأداء الحركي

- دقة الأداء - زمن الإستعاب أو زمن الأداء ((علاوي، اختبار الأداء الحركي ، 1994، صفحة 190) كما يرى (كلارك) أن الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على السرعة وتعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة أما عن باروا فعرفها

3 - 3 - 1 تنمية الرشاقة : هي صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤديون الحركات بسرعة اتخاذ ومن الممكن اكتسابها بجد في الألعاب المختلفة ((الشاطبي، نظريات وطرق التربية البدنية ، 1992، صفحة 55) .

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمال المبكرة في العمر وتستقر عند التحسين في العمر وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة فيجب العمل على :

- اكتساب عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة
- الأداء العكسي للتمارين
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين
- التغيير في أسلوب أداء التمارين

4 - 4 التحمل: التحمل أو المداومة أو التحمل البدني هي مرادفات بمضمون واحد تحمل أكثر من مفهوم وذلك لارتباطه بكثير من مجالات النشاطات الإنساني البدني والذهني أما في مجال التربية الرياضية فيعرفه زميلكم 1946 فإنه إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفائه البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهودات و المؤثرات الخارجية والطبيعية ((حسين، 1998، صفحة 200) .

عند عصام حلمي ومحمد جابر التحمل هو: القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة ((جابر، أسس ومفاهيم الإتجاهات ، 1997، صفحة 306)

أما بالنسبة لأزونين فهو قدرة الفرد على الأداء وينقسم التحمل إلى :

4-4-1- التحمل العضلي العام : يعرفه محمد حسن العلاوي بقدرة اللاعب على استمرار لفترة متصلة من أداء عمل بدني بمشاركة مجموعة عضلية ((علاوي، اختبار الأداء الحركي ، 1994، صفحة 174) أما وبينيك فيشير إلى اشتراك أكثر $1/7$ إلى $1/16$ من مجموع عضلات الجسم علما أن عضلات الأطراف السفلية لوحدها تمثل من $1/6$ من الكتلة العضلية العامة علما أن الجهاز الدوري والتنفسي العامل المحدد لهذا التحمل (Lurgonoinck, 1997, p. 107)

(1) مما سبق ذكره يستتبط الباحث أن التحمل العضلي العام هو عبارة عن مشاركة نسبة معينة من العضلات لا تقل عن $1/6$ من مجموع العضلات أي ما يعادل $3/1$ من وزن الجسم وعليه فإن جميع الأنشطة المستعملة للأطراف السفلية في التنقل هي تحمل عضلي عام

4-4-2- تحمل العضلي المحلي : حسب ريناتو Renato ممثل مشاركة عضلية أقل من $1/7$ إلى $1/6$ من الكتلة العامة تحملا عصبيا محليا (Renato, 198, p. 79) يستلزم الباحث من التعريف السابق أن التحمل العضلي المحلي هو عبارة عن تحمل خاص يشترك نسبة معينة من العضلات تقل من $1/6$ من مجموع العضلات أي ما يعادل أقل من $1/3$ من وزن الجسم وعليه فإن الأنشطة الغير المستعملة للأطراف السفلية في التنقل هي تحمل محلي

4-4-3- تحمل الخاص : يعرفه Dalchrkon مفهوم التحمل الخاص بقدرة اللاعب الموقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي (محمد حسن علاوي 1993 ص 173) (أما ابنيا حنكي 1965 عرفه بمقدرة على أداء جهد بدني حمل في أكثر من التمرينات خاصة والتي تقف مع تخصصه ((فهمي، 1996، صفحة 310)وقد وضع بعض

الباحثون على أنه قدرة عضلية على تحمل مقاومة متوسطة لفترات طويلة (حسين م.، 1990، صفحة 50)

حسب طبيعة النشاطات ومنها يمكن تقسيم التحمل الخاص حسب قدرة الأداء كل فعالية
4-4-4- تحمل السرعة : عرفه مالضيق 1964 بأنه القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلية ((البيك، 1996، صفحة 311)

4-4-5- تحمل القوة : يعرفه رميكن 1970 بأنه تحمل الذي يتطلب القوة والمقدرة والاحتفاظ للكفاءة البدنية خلال العمل الديناميكي متميز بدرجة عالية من التحمل .

5-5 معنى التوافق الحركي : هو صفة من الصفات البدنية تركز على الربط بين حاستين اليد مع العين أو الرجل مع العين .

مسارات التوافق الحركي :

5-5-1 التوافق الحركي الخام : وهو المرحلة التي يتم فيها الأداء للحركة أو المهارة بشكلها الأول وتسمى (مرحلة اكتساب الأساسي والأولي للحركة) وفيها يتعلم المتعلم أو اللاعب المسار الأساسي للحركة بشكل خام أو يشمل سير التعلم من البداية للحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومتطلبات مناسبة وتشكل هذه المرحلة الأساس لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتسمى أيضا (بمرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية) وهذا المصطلح يشير إلى أن المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي من دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة الأداء أو مستواه ويتحدد نشاط المدرب أو المدرس في استيعاب هذه المهارة .

إن التوافق الحركي الخام للمهارة يعني ابتداء الحركة ولو أنها تحتوي أخطاء كثيرة ولم يستجيب أعضاء المتعلم أو اللاعب للمركز العصبي وإذا استجابت فتكون صعبة وستكون الحركة مجتمعة مؤداة من دون وضع متطلبات للنوعية .

5-5-2 مميزات التوافق الحركي الخام :

- 1 - عدم توازن الجهد المبذول مع متطلبات المهارة .
- 2 - انعدام الانسيابية .
- 3 - تأخر الانتقال بين الانتقال الثلاثة للحركة .
- 4 - عدم النجاح بالأداء في كل الحالات .
- 5 - التعامل مع الأجهزة الغير مناسبة .
- 6 - عدم الاستعداد الدائم للحركة .
- 7 - التوقيت ورد الفعل ضعيف .
- 8 - انعدام الرشاقة التي تنظم الصفات الحركية كافة .
- 9 - لا يحدث تطابق بين الأهداف المطلوبة والمرسومة بالدماغ .

5-5-3 التوافق الحركي الدقيق :

- المقصود بمرحلة التوافق الحركي الدقيق هو تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم منسجمان وخاصة الحركة أو المهارة أي أن القوة المستعملة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب أو المتعلم من تكرار المهارة أو الحركة بشكل بدائي أولي .

- ويتمكن في هذه المرحلة اللاعب أو المتعلم من أداء المهارة وبأخطاء قليلة وبسيطة وفيها يتم تنظيم العضلات العاملة والمسئولة عن الواجب الحركي وتبويبها وترتيبها وكلما ازدادت معرفة اللاعب أو المتعلم بأجزاء المهارة التفصيلية واستعابة للمعلومات المتعلقة بها بشكل جيد هذا يؤدي إلى إمكانية الملاحظة الذاتية والتصحيح الذاتي ومقارنتها بشرح المدرب أو المربي أو المدرس وعرض إرشاداته وفي هذه المرحلة يؤدي المدرب أو المدرس وعرض إرشاداته وفي هذه المرحلة يؤدي المدرب أو المدرس دورا كبيرا في عملية التطور والانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام إلى هذه المرحلة إذ يستخدم الأساليب التربوية المختلفة والتدريب والتعلم وتقوم على أخطاء التي تحدث في أثناء أدائها عن طريق الكلام والعرض صحيح فضلا عن استخدام الوسائل التعليمية كالأفلام والرسوم والصور التي توضح سير المهارة الحركية مع التوضيح الوافي بها والذي يوضح للاعب أو المتعلم القوانين البيوميكانيكية والتشريحية والفلسجية بما ينسجم مع المرحلة التي توصل إليها اللاعب أو المتعلم ومدى إستعابة لها ويمكن رؤية التوافق الحركي الدقيق بالنسبة للمفهوم الخارجي والوظيفي للجسم فهو تصحيح الحركة وتحسينها وعزلها وفيها تقسم الحركة أو المهارة وتصنف ويكون مجالها مناسباً لفروضها ولا يمكن أن تقسم الحركة إلى مراحل لأنه لا يوجد حد فاصل بين مرحلة وأخرى وإنما تتطور الحركة وفق المنهج المرسوم وتسمى نتائج المرحلة الثانية بالتوافق الحركي الدقيق . (الأنترنات)

4-5-5 مميزات التوافق الحركي الدقيق :

- الحركة تؤدي بشكل انسيابي .
- عدم وجود فواصل واضحة بين أقسام الحركة .
- يبدأ التوازن بين عملتين الشد والارتخاء عند الحركة .
- التوقع والنقل الحركي المنسجم مع الهدف .

- تنظيم المهارة وفق الوضعيات المختلفة .
- تطابق الحركة مع الهدف المرسوم والمطلوب بالدماغ .
- ينسجم الأداء الفني مع بداية تعلم الخطط .
- تصحيح الأخطاء كافة عن طريق التحليل الحركي في المستويات العليا

5-5-5- التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة وآليتها) :

يقصد بالثابت هو تنظيم العلاقة وترتيبها وهو الحل الدقيق أو الثابت للمهارة مع متغيرات التنوع الحركي وإمكانية أو تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عال وتتحول المراقبة والملاحظة إلى حالة شعورية داخلية مما يحول الحركة إلى آلية إما في ما يخص مرحلة التوافق الحركي الثابت فهي المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم الحركي ونشمل هذه المرحلة سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها اللاعب أو المتعلم من أداء الحركة بنجاح . (الأنترنات ,موقع (gougle

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 والسيولوجية حوله وما ساهمت هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته وما يمكن استخلاصه من خلال من أشرنا إليه أن النشاط البدني والرياضي الموجهة للمعاقين مستمد من النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه الأفراد العادين لكنه يكيف حسب نوع ودرجة الإعاقة وطبيعة الفرد المعاق من حيث القوانين والوسائل المستعملة ويعد النشاط الرياضي حديث النشأة مقارنة بالعادين وله جوانب عديدة تعود بالفائدة على الأفراد وهو يعتبر وسيلة تربوية ووقائية إذ تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة إذ يساهم في تكوين الفرد في جميع الجوانب وخاصة الجانب الصحي إذ له رابطة كبيرة في تطوير الصفات البدنية ككل من مرونة ورشاقة سرعة وتوافق وغيرها وهذه الصفات لها دور في التخفيف من شدة الإعاقة مهما كان نوعها فهي ضرورية بالنسبة لحياة المعاق .

تمهيد: إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قام الباحث بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقلياً إعاقة متوسطة فبعد عرض هذه النتائج في الجدول تم التطرق إلى مناقشتها توضح كل نتيجة مجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار قبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة .

*جدول رقم 03: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة قفز من الثبات الأمام نحو الأسفل .

الاختبار	الاختبار قبلي				الاختبار بعدي				ن المحسوبة	Sigmat	مستوى الدلالة	الدلالة إحصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
القوة	1.0	0.72	1.10	1.18	1.1	0.65	1.20	1.92	8.88	0.0	0.05	دال
	9				7					0		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة القوة في اختبار القفز من الثبات إلى الأمام للمعاقين عقلياً إعاقة متوسطة (1.09) بانحراف معياري (0.72) وهذا

ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.18) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار القوة (1.17) بانحراف معياري (0.65) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.92) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ستودنت حيث بلغت قيمته المحسوبة (8.88)

وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن-1 .

1-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار قبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة .

*جدول رقم 04: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة ففز من الثبات للأمام نحو الأسفل .

الاختبار	الاختبار قبلي				الاختبار بعدي				ن الحاسوبية	Sigmat	مستوى الدلالة	الدلالة حصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
القوة	1.0	0.11	1.05	0.29	1.1	0.11	1.10	0.98	0.79	0.4	0.05	غير دال
	8				1					5		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة القوة في اختبار القفز من الثبات إلى الأمام للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (1.08) بانحراف معياري (0.11) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.29) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار القوة (1.11) بانحراف معياري (0.11) وهذا ما بين تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.98) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (0.79)

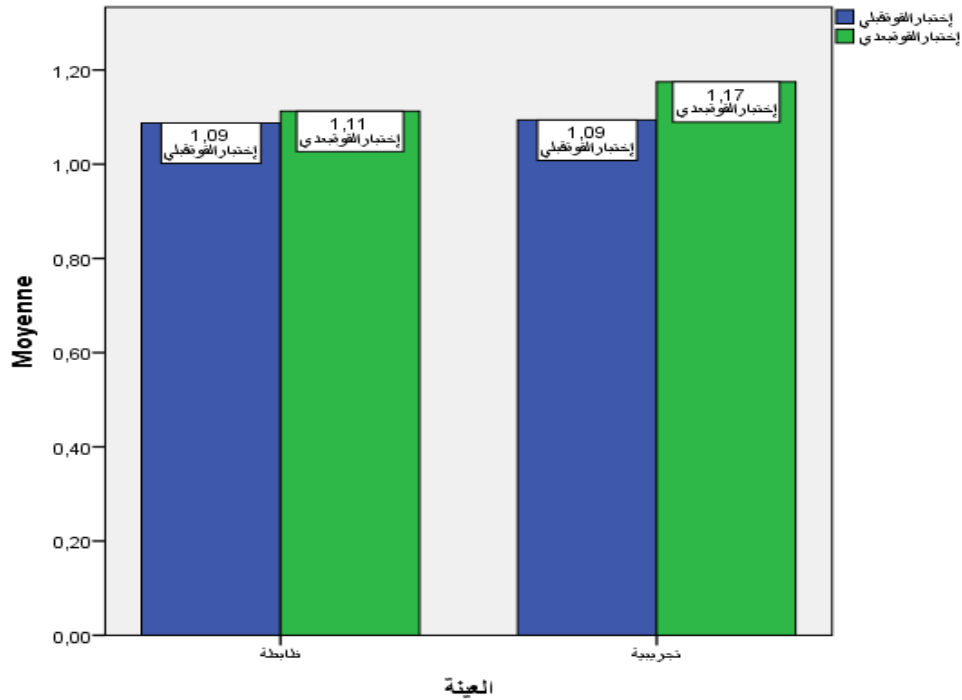
وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.45 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فلا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن - 1 .

التمثيل البياني :

الشكل رقم 01 :

المصدر : برنامج SPSS

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



التمثيل بياني رقم 01 يمثل نتائج اختبار القوة القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية

ومن الشكل البياني رقم 01 الذي يبين أن ليس هناك فرق في الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة وبمقارنة σ التي بلغت قيمتها 0.45 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2- 14 = 2- 14 أذن لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية .

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.

* جدول رقم 05: يبين نتائج اختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل .

الاختبار	الاختبار قبلي				الاختبار بعدي				ت الحسوية	Sigma	مستوى الدلالة	الدلالة حصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
المرونة	7.0	1.19	7.00	0.81	8.3	1.30	8.00	1.65	4.24	0.0	0.05	دال
	0				7					0		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (7.00) بانحراف معياري (1.19) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.81) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة (8.37) بانحراف معياري (1.30) وهذا ما بين تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.65) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفرق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة

$$(4.24)$$

وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن- 1 .

1-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة المرونة .

*جدول رقم06: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل .

الدلالة حصائية	مستوى الدلالة	Sigmat	ت الاصوية	الاختبار بعدي				الاختبار قبلي				الاختبار
				التواء	وسيط	ع	س	التواء	وسيط	ع	س	
دال	0.05	0.0 1	3.32	2.00	8.00	1.45	8.1 2	0.22	6.50	1.40	6.3 7	المرونة

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل للمعاين عقليا إعاقة متوسطة (6.37) بانحراف معياري (1.40) وهذا ما يبين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.22) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية

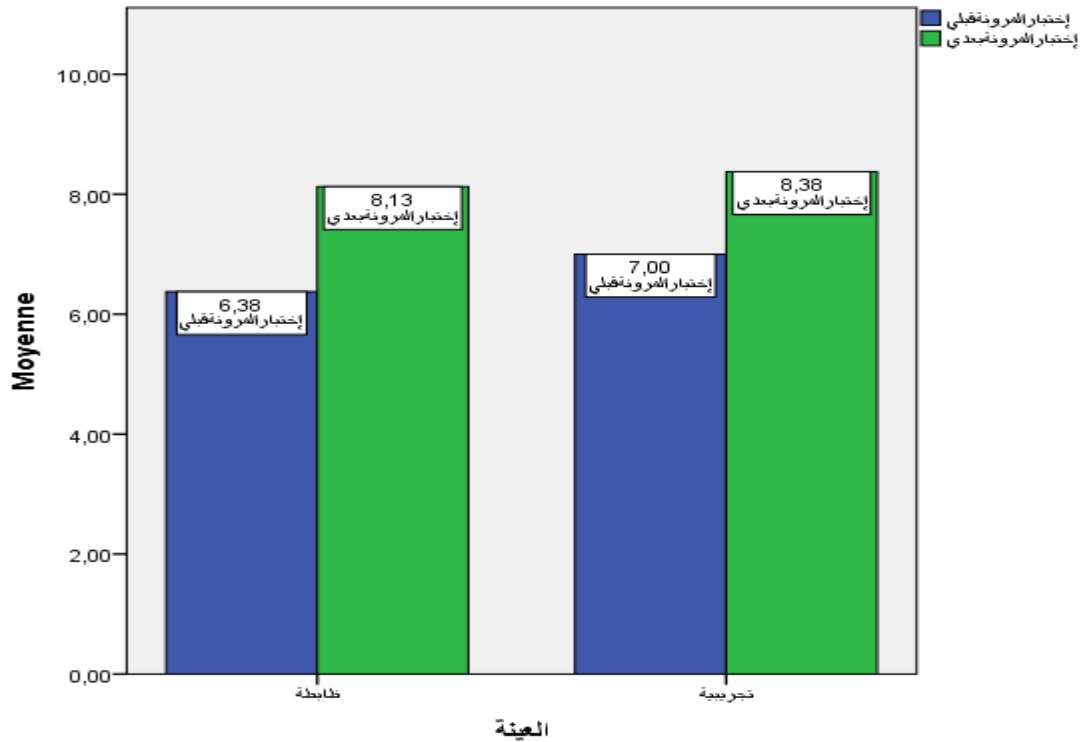
في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة (8.12) بانحراف معياري (1.45) وهذا ما بين تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (2.00) وهي محصورة بين (3- ، 3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (3.32)

وبالمقارنة بين σ التي بلغت قيمتها 0.01 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن - 1 .

التمثيل البياني :

الشكل رقم 02 :

المصدر : برنامج SPSS



التمثيل بياني رقم 02 يمثل نتائج اختبار المرونة القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية

الشكل البياني يبين نتائج القبلية والبعدي لاختبار المرونة للعينة الضابطة والتجريبية فهناك فروق وبمقارنة sigma التي بلغت 0.01 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-2=14 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية في صفة التوافق.

* جدول رقم 07: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التوافق رمي الكرة في المربع الموضع على الحائط .

الاختبار	الاختبار قبلي				الاختبار بعدي				ت الحسوية	Sigmat	مستوى الدلالة	الدلالة حصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
التوافق	3.3	1.06	3.50	0.94	4.2	0.88	4.50	1.48	3.86	0.0	0.05	دال
	7				5					0		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة في اختبار التوافق رمي الكرة في مربع الموضع على الحائط للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (3.37) بانحراف معياري (1.06) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.94) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار التوافق (4.25) بانحراف معياري (0.88) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.48) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (3.86)

وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن- 1 .

1-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة في صفة التوافق .

*جدول رقم 08: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار التوافق رمى الكرة في المربع الموضع على الحائط .

الاختبار	الاختبار قبلي				الاختبار بعدي				ن الحسوية	Sigmat	مستوى الدلالة	الدلالة حصائية
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء				
التوافق	3.1	0.99	3.00	0.84	4.0	0.75	4.00	0.70	7.00	0.0	0.05	دال
	2				0					0		

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه يمكن عرضها على النحو التالي :

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة التوافق رمى الكرة في المربع الموضع على الحائط للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (3.12) بانحراف معياري (0.99) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.84) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة

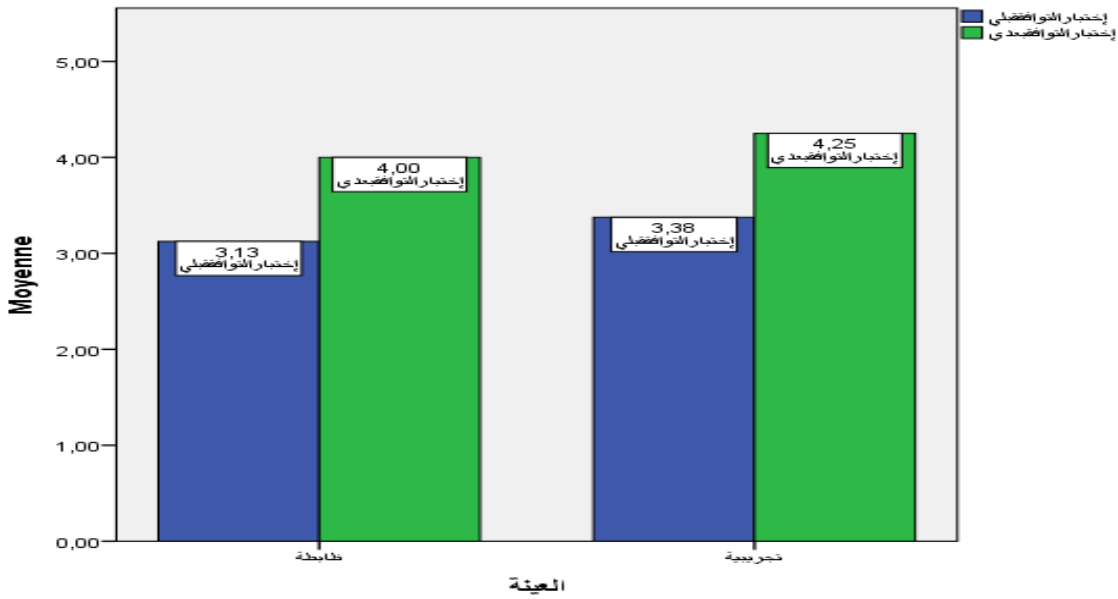
الضابطة في اختبار التوافق (4.00) بانحراف معياري (0.75) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.70) وهي محصورة بين (3- ، 3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (7.00)

وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن- 1 .

التمثيل البياني

الشكل رقم 03

المصدر : برنامج SPSS



التمثيل بياني رقم 03 يمثل نتائج اختبار التوافق القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية

الشكل البياني يبين نتائج القبالية والبعدي لاختبار التوافق للعينة الضابطة والتجريبية فهناك فروق وبمقارنة σ التي بلغت 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2- 14 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية .

*جدول رقم (9): يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في صفة القوة ،
والمرونة ، والتوافق .

الاختبار	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي				ت المحسوبة	sigma	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	ع	الوسيط	الالتواء	س	ع	الوسيط	الالتواء				
القوة	1.09	0.72	1.10	1.18	1.17	0.65	1.20	1.92	8.88	0.00	0.05	دال
المرونة	7.00	1.19	7.00	0.81	8.37	1.30	8.00	1.65	4.24	0.00	0.05	دال
التوافق	3.37	1.06	3.50	0.94	4.25	0.88	4.50	1.48	3.86	0.00	0.05	دال

عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة .

لقد بلغ المتوسط الحسابي في اختبار القبلي في صفة القوة ، القفز من الثبات نحو الأمام (1.09) بانحراف معياري (0.72) وهذا ما يبين أن النتائج تتمركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.18) وهي قيمة محصورة بين (3- ، 3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج ، أما الاختبارات البعدية لصفة القوة لنفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي (1.17) وبانحراف معياري الذي بلغ قيمته (0.65) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي أما بالنسبة لمعامل الالتواء فقد بلغ (1.92) وهذه القيمة محصورة بين (3- ، 3) ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج البعدية ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة (8.80) وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة الذي بلغت قيمته (0.05) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بدرجة ن

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (7.00) بانحراف معياري (1.19) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.81) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة (8.37) بانحراف معياري (1.30) وهذا ما بين تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.65) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (4.24)

وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة في اختبار التوافق رمي الكرة في مربع الموضع على الحائط للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (3.37) بانحراف معياري (1.06) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.94) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار التوافق (4.25) بانحراف معياري (0.88) وهذا ما بين تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.48) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما

دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (3.86)

وبالمقارنة بين σ التي بلغت قيمتها 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن - 1 .

1-4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

جدول رقم 10: يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في صفة القوة ، المرونة ، التوافق .

الاختبار	الاختبار القبلي				الاختبار البعدي				ت المحسوبة	sigmat	المستوى	الدلالة
	س	ع	الوسيط	الالتواء	س	ع	الوسيط	الالتواء				
القوة	1.08	0.11	1.05	0.29	1.11	0.11	1.10	0.98	0.45	0.05	غيردال	
المرونة	0.37	1.40	6.50	0.22	8.12	1.45	8.00	2.00	0.01	0.05	دال	
التوافق	3.12	0.99	3.00	0.84	4.00	0.75	4.00	0.70	0.00	0.05	دال	

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة القوة في اختبار القفز من الثبات إلى الأمام للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (1.08) بانحراف معياري (0.11) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.29) وهي محصورة بين (3-، 3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار القوة (1.11) بانحراف معياري (0.11) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.98) وهي محصورة بين (3-، 3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمته ت المحسوبة (0.79)

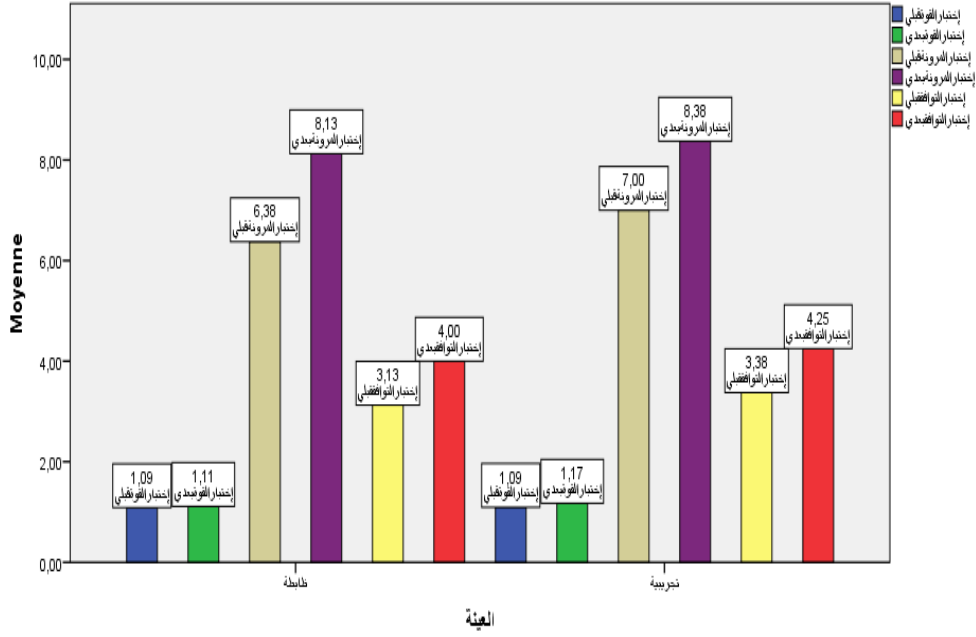
وبالمقارنة بين Sigmat التي بلغت قيمتها 0.45 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فلا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن- 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة المرونة ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (6.37) بانحراف معياري (1.40) وهذا

ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.22) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة (8.12) بانحراف معياري (1.45) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (2.00) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ستودنت حيث بلغت قيمته المحسوبة (3.32)

وبالمقارنة بين σ التي بلغت قيمتها 0.01 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 فيدل على فروق ذات دلالة إحصائية وبدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة التوافق رمي الكرة في المربع الموضع على الحائط للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة (3.12) بانحراف معياري (0.99) وهذا ما بين على أن النتائج تتركز حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.84) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع البيانات أما الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في اختبار التوافق (4.00) بانحراف معياري (0.75) وهذا ما بين تركز النتائج حول متوسطها الحسابي ولحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.70) وهي محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على وجود اعتدالية في توزيع النتائج أما دلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ستودنت حيث بلغت قيمته المحسوبة (7.00)



التمثيل بياني رقم 04 يمثل نتائج اختبار قبلي وبعدي للقوة والمرونة والتوافق للعينة الضابطة والتجريبية

الشكل البياني يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة حيث أن لا يوجد فروق بالنسبة لصفة القوة لأنه من خلال مقارنة sigma التي 0.45 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2- إذا لا يوجد فروق .

أما بالنسبة لصفتي المرونة والتوافق فبمقارنة sigma التي بلغت 0.01 و 0.00 وهما قيمتان أصغر من مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية .

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينه التجريبية والضابطة في الصفات البدنية :

الاختبار	العينه الضابطة				العينه التجريبية			
	س	ع	الوسيط	الالتواء	س	ع	الوسيط	الالتواء
القوة	1.09	0.72	1.10	1.18	1.08	0.11	1.05	0.29
المرونة	7.00	1.19	7.00	0.81	6.37	1.40	6.50	0.22
التوافق	3.37	1.06	3.50	0.94	3.12	0.99	3.00	0.84

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في اختبار القوة القبلي (1.09) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.72) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.18) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

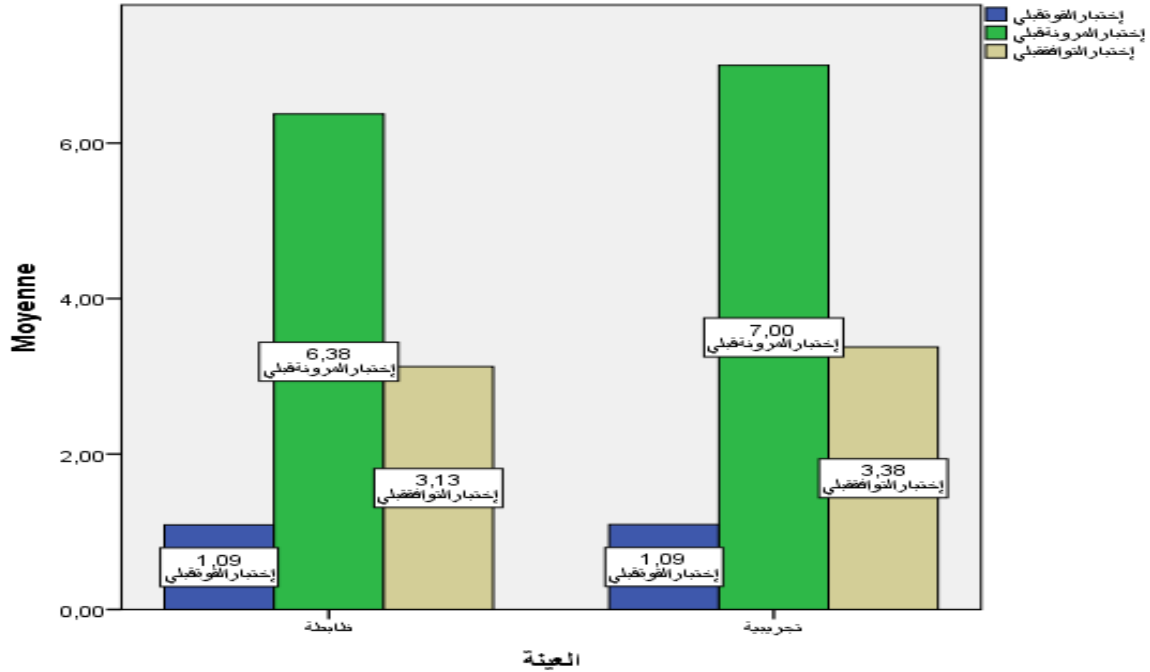
أما الاختبارات القبلية للعينه الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للقوة (1.08) وبانحراف معياري الذي بلغت قيمته (0.11) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.29) وهذه القيمة

محصورة بين (3، -3) هذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج. وبالنسبة لدلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة (0.13) أما مقارنة Sigma التي بلغت قيمتها (0.20) وهي أكبر من مستوى الدلالة الذي بلغت قيمته (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة القبلي (7.00) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.19) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.81) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

أما الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمرونة (6.37) وبانحراف معياري الذي بلغت قيمته (1.40) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.22) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) هذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج. وبالنسبة لدلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة (0.88) أما مقارنة Sigma التي بلغت قيمتها (0.40) وهي أكبر من مستوى الدلالة الذي بلغت قيمته (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار التوافق القبلي (3.37) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.06) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.94) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .



التمثيل بياني رقم 05 يمثل نتائج الاختبارات القبلية لصفات البدنية للعينة الضابطة والتجريبية

إن الشكل البياني يمثل نتائج الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة فبمقارنة sigma للصفات البدنية (قوة ، مرونة ، توافق) والتي بلغت (0.89 ، 0.40 ، 0.60) وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2- 14= 2 إذن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

1-5-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبارات البعدية للعينه التجريبية والضابطة في الصفات البدنية :

الاختبار	العينه التجريبية				العينه الضابطة				ت المحسوبة	sigma	مستوى الاحصائية	الدلالة
	س	ع	الوسيط	الالتواء	س	ع	الوسيط	الالتواء				
القوة	1.17	0.65	1.20	1.92	1.11	0.11	1.10	0.98	1.38	0.20	0.05	غير دال
المرونة	8.37	1.30	8.00	1.65	8.12	1.45	8.00	2.00	0.31	0.76	0.05	غير دال
التوافق	4.25	0.88	4.50	1.48	4.00	0.75	4.00	0.70	0.55	0.59	0.05	غير دال

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في اختبار القوة البعدي (1.17) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.65) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.92) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

أما الاختبارات البعدية للعينه الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للقوة (1.11) وبانحراف معياري الذي بلغت قيمته (0.11) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.98) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) هذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .وبالنسبة لدلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت ت المحسوبة (1.38) أما مقارنة Sigma التي بلغت قيمتها (0.20) وهي أكبر من مستوى الدلالة

الذي بلغت قيمته (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار المرونة البعدي (8.37) بانحراف معياري بلغت قيمته (1.30) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.65) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

أما الاختبارات البعدية للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للمرونة (8.12) وبانحراف معياري الذي بلغت قيمته (1.45) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (2.00) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) هذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج . وبالنسبة لدلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت المحسوبة (0.31) أما مقارنة Sigma التي بلغت قيمتها (0.76) وهي أكبر من مستوى الدلالة الذي بلغت قيمته (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بدرجة حرية ن - 1 .

لقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار التوافق البعدي (4.25) بانحراف معياري بلغت قيمته (0.88) وهنا تبين أن نتائج المتمركزة حول متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (1.48) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) وهذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .

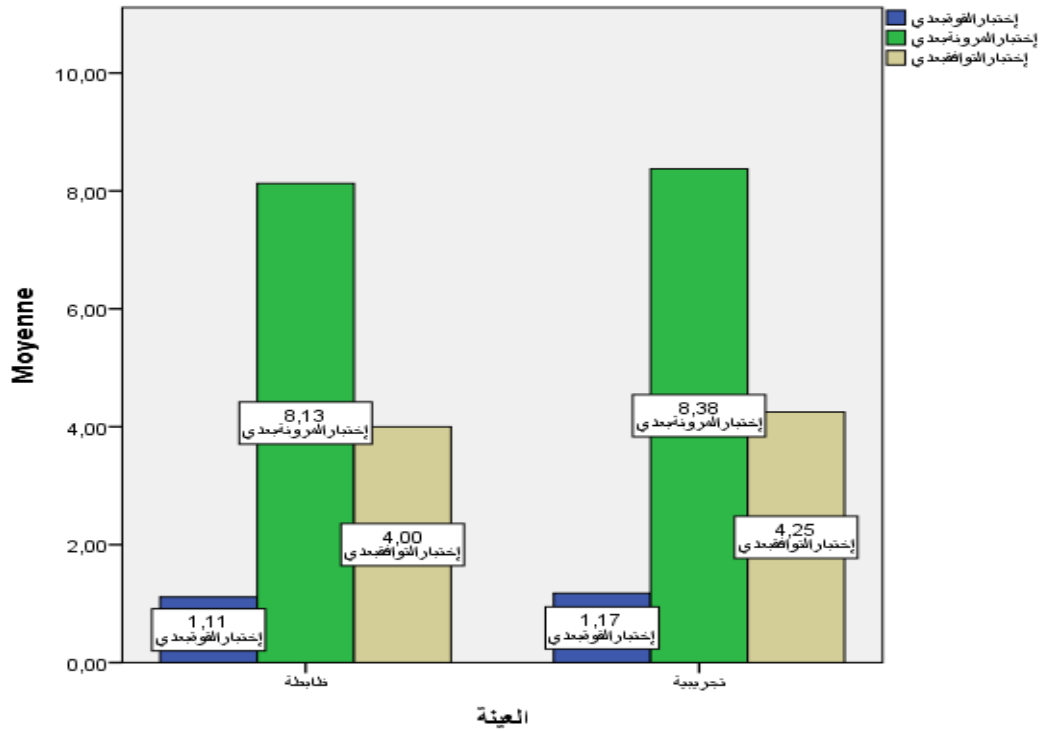
أما الاختبارات البعدية للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي للتوافق (4.00) وبانحراف معياري الذي بلغت قيمته (0.75) وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول

متوسطها الحسابي وبحساب معامل الالتواء الذي بلغت قيمته (0.70) وهذه القيمة محصورة بين (3، -3) هذا ما يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج. وبالنسبة لدلالة الفروق فاستخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت المحسوبة (0.55) أما مقارنة Sigma التي بلغت قيمتها (0.59) وهي أكبر من مستوى الدلالة الذي بلغت قيمته (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بدرجة حرية ن - 1 .

التمثيل البياني :

الشكل رقم : 06

المصدر : برنامج SPSS



التمثيل بياني رقم 06 يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للصفات البدنية للعينة الضابطة والتجريبية

إن الشكل البياني يمثل نتائج الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية والضابطة فبمقارنة sigma للصفات البدنية (قوة ، مرونة ، توافق) والتي بلغت (0.89 ، 0.40 ، 0.60) وهذه القيم أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2- 14= 14 إذن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

1-6 الاستنتاجات : في حدود إجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال تحليل النتائج المتحصل عليها

تمكنا من الوصول إلى الاستنتاجات التالية

- هناك تحسن في صفة القوة بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية.
 - هناك تحسن في صفة المرونة بين الاختبار القبلي للعينه التجريبية .
 - هناك تحسن في صفة التوافقين الاختبار القبلي للعينه التجريبية .
- __ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية للعينه التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

__ هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في الاختبارات البدنية للعينه التجريبية والضابطة .

__ البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على بعض الصفات البدنية (قوة ، مرونة ، توافق) للمعاقين عقليا متوسطي الإعاقة ذكور .

1-6-1 مناقشة فرضيات البحث: بعد إجراء التجربة الأساسية والوصول إلى مجموعة من الدرجات الخام تم

المعالجة الإحصائية باستخدام رسائل متنوعة تخدم أهداف البحث وفروضه كلها تصب في مشكلة البحث على النحو التالي :

1-1-6-1_ الفرضية العامة : يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية (قوة

، مرونة ، توافق) للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة ذكور .

وللتحقيق من صحة الفرضية العامة (الرئيسية) لابد من التحقق من الفرضيات الفرعية وهي كالاتي

1-1-6-2 الفرضية الفرعية الأولى :

- والتي تنص على أن لا يوجد هناك مختصين في مجال النشاط الحركي المكيف .

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ولي تحقيق الفرضية اكتفينا بالاحتكاك بالمربين والمدير والاطلاع على ملف المشرفين على المتخلفين عقليا ومنه تأكدنا أنهم غير مختصين ومنه الفرضية الأولى تحققت.

3-1-6-1 الفرضية الفرعية الثانية :

— يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمة التجريبية والقيمة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار ألبعدي

- بالنسبة لصفة القوة : بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في

الجدول رقم (13) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت

للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار القوة حيث بلغت ت المحسوبة 1.38.

- ولكن بالمقارنة بين 0.20 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2ن -

$14 = 2$ هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار القوة لصالح

العينة التجريبية

- وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم

يأثر إيجابا على صفة القوة .

- ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى لم تحقق جزئيا في اختبار القوة.

- بالنسبة لصفة المرونة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في

الجدول رقم (13) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت

للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار المرونة حيث بلغت ت المحسوبة 0.31.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ولكن بالمقارنة بين 0.76 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 -
 $14 = 2$ هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار المرونة لصالح العينة التجريبية
- وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم يؤثر إيجابا على صفة المرونة.
- ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت جزئيا في اختبار المرونة .

- بالنسبة لصفة التوافق : بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في الجدول رقم (13) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار التوافق حيث بلغت المحسوبة 0.55 .
- ولكن بالمقارنة بين 0.59 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 -
 $14 = 2$ هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار التوافق لصالح العينة التجريبية
- وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم يؤثر إيجابا على صفة التوافق .
- ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق جزئيا في اختبار التوافق.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-6-1-3 الفرضية الفرعية الثالثة : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للعينة التجريبية .

- بالنسبة لصفة القوة : بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في الجدول رقم (12) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار القوة حيث بلغت المحسوبة 1.38.
- ولكن بالمقارنة بين 0.89 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن =1=7 هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار القوة لصالح العينة التجريبية

- وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم يؤثر إيجابا على صفة القوة .
- ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق جزئيا في اختبار القوة.

- بالنسبة لصفة المرونة: بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في الجدول رقم (13) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار المرونة حيث بلغت المحسوبة 0.31.
- ولكن بالمقارنة بين 0.40 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن =-7 هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار المرونة لصالح العينة التجريبية

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم يؤثر إيجابا على صفة المرونة.
 - ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق جزئيا في اختبار المرونة .
 - بالنسبة لصفة التوافق : بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج المدونة في الجدول رقم (13) الموجود ص ثم استخدام دلالة الفروق في العينتين والمتمثلة في (ت) ستيودنت للعينتين مستقلتين متساويتين في العدد في اختبار التوافق حيث بلغت المحسوبة 0.55.
 - ولكن بالمقارنة بين 0.66 Sigma وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية $n-1=7$ هذا ما بين أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القيمتين في اختبار التوافق لصالح العينة التجريبية
 - وعليه يستنتج الطالب الباحث أن البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية للمعاقين عقليا لم يؤثر إيجابا على صفة التوافق .
 - ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الفرعية الأولى لم تتحقق جزئيا في اختبار التوافق.
 - **4-1-6-1** مقابلة نتائج الفرضيات بالدراسات السابقة
- من خلال نتائج الفرضيات العامة والفرعية الثانية والثالثة نلاحظ انه لا يوجد أي أوجه شبه بينهم وبين الدراسات السابقة لأنه بطبيعة الحال صحيح أنه فيه برنامج تدريبي في الدراسة الحالية والدراسات السابقة لكن الإشكال يبقى مطروح حول الأثر يعني إذا كان فيه أثر أو لا وهذا ملاحظناه أنه في جميع البرامج المطبقة والمذكورة في الدراسات السابقة كان هناك تأثير كبير في تنمية الصفات البدنية لدى

المعاقين لكن لاننسى نوع الإعاقة كونه شرط مهم أما في الدراسة الحالية لا يوجد أي تأثير في هذا البرنامج

7-1 الاقتراحات :

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة تبين أنه لا يوجد تأثير وتطور كبير في الصفات البدنية ولا يمكن لهذا البرنامج أن يرفع من مستوى اللياقة البدنية وعلى ضوء هذه النتائج يقترح الباحث :

- ضرورة وضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لفئة المعاقين عقليا لجميع المراحل العمرية ولكلا الجنسين .
- ضرورة الاهتمام بالتحضير البدني الجيد من خلال الاعتماد على عناصر اللياقة البدنية
- العمل على إيجاد انسجام بين الصفات البدنية ودرجة الإعاقة .
- ضرورة الإهتمام بالرياضة المعاقين خصوصا ذوي الإعاقة العقلية .
- تكوين إطارات رياضية متخصصة في مجال رياضة المعوقين
- ضرورة إجراء دراسات مشاهدة التي تخدم فئة المعاقين بصفة عامة وبالأخص الذين لديهم إعاقة عقلية وذلك في بعض الصفات البدنية
- ضرورة بناء وتوفير قاعات رياضية خاصة بالمعاقين عقليا

8-1 خلاصة عامة

تعتبر البرامج التدريبية من أكثر الوسائل التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة بين فئات المعوقين حيث ابتكرت الدول تدريبات بتطوير اختبارات مرتبطة باللياقة البدنية ذلك باستخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة لتحقيق التفوق من أجل الوصول إلى مستوى عالي من الكفاءات والمهارات البدنية وهذا يتطلب

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

التحضير وإعداد بدني يتماشى مع هذا البرنامج والذي يتطلب لياقة بدنية عالية وذلك بتنمية قابلية التحرك والتنقل والقفز والرمي وهذا لا يكون إلا عن طريق التطوير المنتظم للصفات البدنية وهذا ما يجمله معظم القائمون على إدراج البرامج لذلك في كثير من الأحيان لا يؤثر البرنامج بصفة إيجابية أثناء تطبيقه على فئة معينة وهذا نتيجة عدم مراعاة الشروط أو إتباع القواعد .

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث ومحاولة الوصول إلى أهدافه والتأكد من صحة أو نفي فرضياته حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين الأول خصصناه للدراسة النظرية أما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية حيث قمنا بتقسيم الباب الأول إلى فصلين تطرقنا للفصل الأول إلى الإعاقة العقلية والفصل الثاني إلى النشاط الحركي المكيف والصفات البدنية وتضمن الباب الثاني فصلان الفصل الأول تناولنا فيه منهج البحث وإجراءاته الميدانية واحتوى على الدراسة الاستطلاعية للاختبار المستعمل والدراسة الأساسية للبحث أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض النتائج التي توصلنا إليها وتحليلها واحتوى الفصل الثالث على الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات والخلاصة العامة للبحث وأهم الاقتراحات.

ولغرض التحقق من فروض البحث اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي حيث تمت الدراسة على عينة من المعوقين ذهنيا بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا ولمعرفة صدق وثبات الاختبار قمنا بدراسة أولية حيث أسفرت نتائجها على أن الاختبار يتميز بصدق وثبات وموضوعية عالية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية العالية من 16 متخلف عقليا مقسمين بالتساوي 08 عينة تجريبية و08 عينة ضابطة . وبعد القيام بالاختبارات البدنية القبلية والبعديّة تم تطبيق البرنامج المقترح خلاصا إلى مجموعة من النتائج تم معالجتها إحصائيا تم تحليلها ومناقشتها حيث استنتجنا أن البرنامج لم يؤثر إيجابا على الصفات البدنية للمعاقين ذهنيا وهذه كلها إجابات على الأسئلة المطروحة في مشكلة البحث .

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للفصل إلى أهم نتائج البحث وقصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة وطبيعية مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح سواء كان من في التعليم الدراسية والتعليمية مع إعداده كذلك خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي تجعلنا نختار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث مع ضبط الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث قصد الوصول إلى الأهداف المرجوة من جهة وحتى يمكن الاستفادة من النتائج المحققة ومن جهة أخرى والإشكالية التي نطرحها في بحثنا مستمدة من الواقع التي تعاني منه العملية التعليمية في حصة النشاط البدني المكيف وخاصة بعض الصفات البدنية والمهنية مثل الرشاقة، المرونة، القوة السرعة فقد شعرنا نحن الطالبان الباحثان لبعض التوضيحات وأنواع البصر بغية التحسن في تلقين بعض الصفات البدنية خاصة إذا علمنا أن أغلبية المربين في مجال الألعاب الرياضية المكيفة ما زالوا حتى الآن يعتمدون في تعليمهم على الأسلوب التقليدي اعتمادا منهم بذلك سيحقق أهدافهم التعليمية.

1 - منهج البحث العلمي:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف ويستخدم المناهج وفق الهدف الذي يود الطالبان والباحثان التوصل إليه كما يعرفه عمار بحوش ومحمود على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (دنيات، 1995، صفحة 89).

وعلى هذا الأساس ولتحقيق أهداف بحثنا استخدمنا المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة إشكالية البحث استخدم المنهج التجريبي لقياس مدى فعالية البرامج التدريبية التي طبقت على عينة البحث التجريبية والمتمثلة في الأطفال المتخلفين عقليا تخلف متوسط ومحاولة معرفة أثر هذه البرامج على تحسين بعض الصفات البدنية.

2- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عينة البحث من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه فاختيار العينة يشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالمية إذ يرى عبد العزيز فهمي من أن عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة حيث تكون ممثلة لتمثيل صفات هذا المجتمع (فهمي ع، 1994، صفحة 12) ويعرفه عباس أحمد صالح السامرائي "إن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث (السامرائي ع، 1991، صفحة 142) وعينة البحث شملت 21 طفل تخلف عقلي متوسط ممثل بنسبة 74% من المجتمع الأصلي للمعاقين بحيث صنفنا العينة إلى ثلاث مجموعات حيث شملت عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية شملت 05 أطفال تخلف عقلي متوسط
- العينة التجريبية نظم 08 أطفال تخلف عقلي متوسط
- العينة الضابطة: شملت 08 أطفال تخلف عقلي متوسط

2-1 مجالات البحث:

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري المكاني والزمني

2-1-1 المجال البشري:

شملت العينة 23 طفل متخلف عقليا

2-1-2 المجال الزمني:

أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة من 01-03-2017 إلى 20-04-2017 وكانت على النحو التالي:

- التجربة الاستطلاعية امتدت من 01-03-2017 إلى 13-03-2017 .

- تم إجراء الاختبارات القبليّة في 14-03-2017 .

- تم إجراء الاختبارات البعديّة من 20/04/2017

جدول رقم 1 يبين المجال الزمني لإجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لفئة التجريبية والضابطة

الاختبارات المستعملة		التوقيت	عينة البحث
2012-04-20	2017-03-14	10:00 سا-10:30 سا	المجموعة التجريبية
2012-04-20	2017/03/14	10:00 سا-10:30 سا	المجموعة الضابطة

2-1-3 المجال المكاني:

أجريت جميع الاختبارات الخاصة ببعض الصفات البدنية في مركز النفسي البيداغوجي للمعاقين عقليا بدائرة المحمدية ولاية معسكر .

3- متغيرات البحث:**3-1 المتغيرات المستقلة:**

وهي المثيرات والمتغيرات التي تحدث الأثر وهذه المتغيرات تسمى بالمتغيرات التجريبية ومحمود (المسن، 2003، صفحة 77) هو الذي يرجى معرفة تأثيره وهو برنامج تدريبي.

3-2 المتغيرات التابعة:

وهي الآثار الناتجة عن المتغيرات مستقلة (فهيم م.، 2003، صفحة 77) هو الذي يرجى معرفة مقدار تأثيره بالمتغير التجريبي وتحسين بعض الصفات البدنية.

4- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

تعتبر هذه الخطوة بالمحاولات المبذولة قصد معرفة تأثير متغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع ويعبر عنها (علي، 1995، صفحة 74).

ويرى محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب فيما يخص الضبط الإجرائي للمتغيرات يجب على الباحث أن يتعرف على المساحات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة ، (علاوي، 1984، صفحة 243)

4-1 المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث:

هناك مجموعة من المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث والتي يجب على الطالبان الباحثان أن يضبطهما

- اختيار عينة البحث المقصودة

4-1-1 المتغيرات الداخلية:

هناك العديد من المتغيرات الداخلية لكون من الصعوبة التحكم فيها بدقة خاصة في مجالات والبحوث النفسية والاجتماعية ففي مجال التدريب بالإصابات الفجائية وأيضاً الحالة الاجتماعية والنفسية التي يعيشها الرياضي التي تؤثر بالسلب على الجانب البدني وغير ذلك من الأشياء التي يبقى على عائقا أمام الطالبان في المجال التعليم والتأهيل والترفيه.

4-2 المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

إن المتغيرات الإجرائية للتجربة يجب على الباحث أن يقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة وتتلخص في النقاط التالية:

- احترام وضبط توقيت العمل ضمن برنامج أسبوعي
- المجموعة تقوم بالتدريب في الميدان الواحد وبوسائل واحدة
- ضبط الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد

4-2-1 المتغيرات الخارجية:

يوجد العديد من المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع في التجربة لهذا حاول الطالبان الباحثان بقدر المستطاع توظيف كل الشروط لإنجاح التجربة بداية بالتفرغ للتجربة من خلال الإشراف على التجربة.

5- أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في انجاز البحث على نحو أفضل وتحقيق لأهدافه المستردة بمجموعة من الأدوات التالية:

6-المصادر والمراجع:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة وكل المصادر والمراجع العربية والأجنبية شبكة الانترنت ،معرض الكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعة.

7-مقابلات شخصية :

قمنا من خلال مجموعة من المقالات الشخصية مع بعض الأساتذة والدكاترة في الاختصاص لمناقشة الاختبارات.

8-الوسائل المادية:

مساحة خاصة شريط صافرة

9- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى نضمن صلاحية الاختبارات ونطبقها لا بد من مراعاة الشروط التالية:

1-9 ثبات الاختبار:

يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المختطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول مروان عبد المجيد أن ثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (المجيد، 1999، صفحة 75)ويرى عبد الفتاح محمود دويدار أنه يقصد بالثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج وعدم تغييرها (دويدار، 2005، صفحة 166) ويرى مقدم عبد الحفيظ في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (الحفيظ، 1994، صفحة 152)، ومن خلال التعاريف التي قام بها الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات البدنية على العينة وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وفي نفس الوقت بعد تحليل النتائج قام الطالبان الباحثان

باستعمال معامل الارتباط (سرسون) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 7 وجد أن القيمة 0.602 وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة إثبات عالية وهذا ما يوضح الجدول رقم 2-1.

2-9 صدق الاختبار:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الاختصاصيين في مجال القياسات الأكثر معايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس ، حيث يرى عبد الفتاح محمد دويدار أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب إخطاء القياس والذي يقاس من خلال جذر تربيع لمعامل الثبات للاختبار ولأجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي من خلال جذر التربيع لمعامل الثبات وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (7) أن القيمة المحسوبة للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية (0.602) وهذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي

3-9 موضوعية الاختبار:

نقصد بالموضوعية مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج (حسن، 2000، صفحة 258) والاختبارات الأساسية المستخدمة في بحثنا تعد من بين الاختبارات التي سبق استخدامها في عدة بحوث متعلقة وذلك بسهولتها ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الاختبار بدون تردد لهذا فإن الاختبارات التي طبقناها تعد وتتميز بالموضوعية.

جدول رقم 02 يوضح ثبات ومدى صدق الاختبارات المستعملة

الدراسة الإحصائية الاختبار	حجم العينة ن	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة إحصائية
اختبار القوة اختبار المرونة اختبار التوافق	5	4	0.05	0.91 0.61 0.50	0.37	0.60	دال

وهذا فإن الدراسة الاستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات أهمها الأسس العلمية للاختبارات البدنية التي تستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم 02 والذي يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات البدنية عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 0.05

4-9 مواصفات الاختبارات

3-1-1 الاختبارات البدنية

3-1-1 اختبار القفز من الثبات

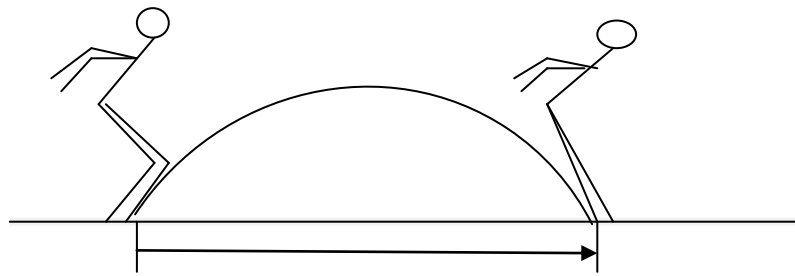
الغرض : قياس قوة الدفع نحو الأمام .

الأدوات : صافرة ، خطوط البداية والنهاية

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول عند إعطاء إشارة البدء إلى أن يتخطى الخط الثاني .

تسجيل مسافة التي قطعها المختبر أثناء القفز .

شكل رقم 01 يوضح اختبار القفز من الثبات نحو الأمام



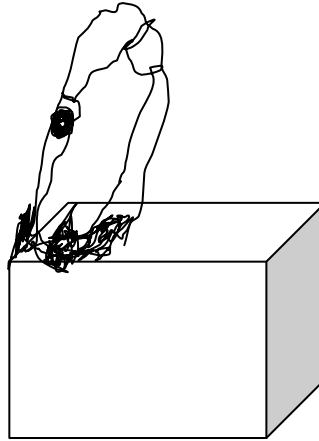
3-1-2 المرونة : اختبار ثني الجذع من الأمام نحو الأسفل

الأدوات : صندوق خشبي مرقم

طريقة الأداء : يقف المختبر فوق الصندوق الخشبي عند إعطاء الإشارة ثم يقوم بثني الجذع

نحو الأمام للأسفل لمدة 5 ثا لعدة محاولات (صبحي، 1976، صفحة 228)

ونسجل أحسن محاولة :



3-1-3 اختبار رمي الكرة في المربع الموضع على الحائط :

الغرض : قياس القدرة على التوافق بين العين واليد

الوسائل : كرة اليد ، صافرة ، شواخص

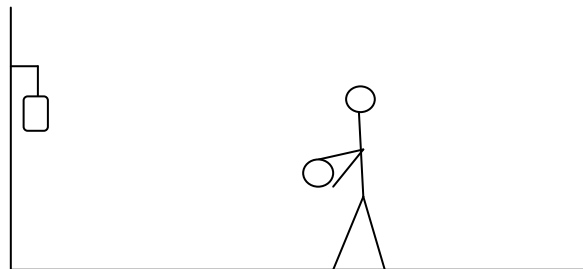
الإجراءات وطريقة الأداء : تعطى للمختبر كرة اليد ويطلب منه رميها في المربع

تسجيل النتائج :

- حساب عدد الرميات التي تم تسجيلها داخل المربع الموضوع على الحائط خلال زمن معين .

الشكل التوضيحي شكل رقم 5 يوضح اختبار رمي الكرة واستقبالها (صباحي، طرق وبناء

وتقنين ومقاييس في التربية البدنية، 1976، صفحة 228)



4-1-1-1 الدراسة الاستطلاعية:

من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لا بد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية وبناء على ذلك تم اختيار مع أطفال وذلك من أجل تطبيق التدقيق من صحة الاختبارات وكذلك

- الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الطالبات من أجل تحينها وضبط المتغيرات التي تواجهها
- التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة خلال الاختبارات الأساسية
- مدى فهم عينة البحث للاختبارات
- وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التأكد من صدق وثبات الموضوعية الاختبار

1- التجربة الأساسية

2- الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات القبلية الخاصة بالبرنامج على العينة الضابطة والتجريبية لمعرفة مدى تجانسهم

1- تطبيق البرنامج

2- الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعدية على مجموعة التجريبية والضابطة من مستخدما نفس الاختبارات التي استخدمت في الاختبار القبلي يهدف معرفة مدى تأثير البرنامج النرويحي على العينتين التجريبيين وقد تمت في نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات.

4-1-2 الدراسة الإحصائية:

يقول ابن صالح و آخرون أن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يجب في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها (محمد أبو صالح 1989، ص 19) والهدف من استعمال الوسائل الإحصائية والمعالجة هو جمع المعطيات الإحصائية

وتحليلها وتفسيرها والحكم عليها وتختلف خطة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة وعلى أساس ذلك فقد اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي:

يعرف المتوسط الحسابي لأي مجموعة من القيم بأنه حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها بحسب من خلال القانون التالي

$$س = \frac{مجم س}{ن}$$

كامل كاتب محمد قيس ناجي عبد الجبار 1988، ص 92.

- س: المتوسط الحسابي للدرجات (القيم)

- س: القيمة الحسابية للدرجات (القيم)

- ن: عدد أفراد القيمة (القيم)

- مج س : مجموع الدرجات

الهدف منه هو الحصول على متوسط درجات المفحوصين

2- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأحسنها وأكثرها وهو الأكثر استعمالاً لدى المهتمين بالبحث العلمي كما بين لتلميذي ابتعاد درجة المفحوص عن النقطة المركزية (عبد القادر حلمي 1993، ص 48).

ويحسب كما يلي:

$$ع = \frac{\sqrt{مجم(س-س)2}}{ن-1}$$

حيث أن

- ع: الانحراف المعياري

- س: المتوسط الحسابي

- س: القيم لكل مجموعة (القيم العام)

- ن: عدد أفراد العينة

3- معاملات الارتباط البسيط:

الهدف من معرفة العلاقة بين الاختبارات بالرجوع إلى الدلالة الإحصائية بمعامل ارتباط يدرسون إذا كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولة فإن الارتباط يكون قوى العكس صحيح مقدم عبدالحفيظ 1994، ص 152.

$$\frac{\text{ن مج س ص} - \text{مج س مج ص}}{\sqrt{2(\text{مج ص}) - 2 \int 2(\text{مج س}) - 2 \text{ن مج س}}}$$

$$\frac{\text{مج (ح ن)}}{\text{ن (ن. ن)}}$$

حيث أن:

- هدف : متوسط الفروق
- مج (ح ف) مجموع مربع الانحرافات
- ن: عدد الأفراد
- درجة الحرية : ن-1

4-اختبارات ستودنت:

يستعمل هذا الاختبار بين عينيتين مستقيمتين في العدد

$$\frac{\text{س}1 - \text{س}2}{2 \frac{\text{ع}^2 + 12\text{ع}}{1. \text{ن}}}$$

ح: مربع الانحراف المعياري

س1: المتوسط الحسابي

س2: المتوسط الحسابي

ن: عدد أفراد العينة

5-1-1 صعوبات البحث:

واجه الطالبات الباحثات خلال القيام بالبحث مجموعة من الصعوبات التي أثرت سلبيا على السير الحسن للبحث نذكر منها مايلي:

- ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالتربص ولساعات العمل

- قلة البحوث التي تناولت البرامج الدراسية

ورغم هذه الصعوبات إلا أن الطالبات الباحثات بذلا ما في وسعهما فضلا تقديم عمل يرجع لقائدة على القارئ .

الخلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث علمي منهجية البحوث وإجراءاته الميدانية وارتكز الطالبات الباحثات على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة تم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة بالإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة عن طريق الدراسة الأساسية كما تطرقا الطالبات الباحثات إلى الكيفية المتبعة في الأداء التجريبية

- 1 – محمد عبد السلام مبني و آخرون : الصحة النفسية والعلاج النفسي دار العلم العربي القاهرة .
- 2 – محمد صبحي حسين : طرق بناء وتطبيق الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضة دار الفكر العربي القاهرة 1987.
- 3 – محمد حسن حسين : نموذج الكفاءة البدنية دار التعارف سنة 1994.
- 4 – محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي 1994 .
- 5 – محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي من 12 دار المعارف القاهرة 1992 .
- 6 – عصام حلمي ومحمد جابر يرتفع التدريب الرياضي أسس ومفاهيم الاتجاهات مشاء المعارف الإسكندرية .
- 7 – محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطيء : نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية 2 الجزائر 1992 .
- 8 – مفتي ابراهيم محمد التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة دار المعارف العربية الإسكندرية 2001 .
- 9 – محمد رفعت حسني : رياضة المعوقين الهيئة المصرية العليا للكتاب سنة 1977
- 10 – أحمد خاطر وعلي البيك فهمي 1978 التقويم والقياس في المجال الرياضي مصدر دار المعارف .
- 11 – أسامة كامل راتب 1982 التربية الحركية القاهرة دار الفكر العربي
- 12 – مروان عبد المجيد إبراهيم الألعاب الرياضية للمعوقين ص 108 .
- 13 – حلمي محمد إبراهيم ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويحية للمعاقين دار الفكر العربي مدينة النصر القاهرة سنة 1998 ص 160 .
- 14 – حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية و العلاج النفسي 2 طبعة الثانية ص 339 1996/ 409 - 410 .
- 15 – حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسي طبعة 3 سنة 1977 ص 199 .

- 16 – عبد الرحمان حممي مدخل إلى علم الإحصاء ومشورات باريس وديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية بعد 1 سنة 1985 .
- 17 – خالد بالرزاق السيد سيكولوجيا الأطفال ترى الاحتياجات الخاصة جامعة القاهرة سنة 2002 ص 50 ، 52 .
- 18 – عبد الرحمان السيد سليمان سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة الخصائص والسمات الجزء الثالث مكية وهران القاهرة سنة 2001 ص 57 ، 58 .
- 19 – كمال ابراهيم مرسى علم التخلف العقلي الكويت كلية التربية جامعة الكويت .
- 20 – محمد علي الخطيب وآخرون 1997
- 21 – حزام محمد رضا القزويني 1978
- 22 – محمد نجيب توفيق 1967
- 23 – لطفي بركات أحمد تربية المعوقين في الوطن العربي دار المريخ الرياضي 1981
- 24 – أمين أنور الخولي تربية الحركية للطفل دار الفكر العربي 1992 .
- 25 – محمد عادل خطاب تربية الرياضية للخدمة الاجتماعية دار النهضة العربية بيروت 1965.
- 26 – منشورات الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعاقين 1996
- 27 – بهاء الدين ابراهيم سلامة 2002 فسيولوجية الرياضة القاهرة دار الفكر العربي
- 28 – حنفي محمد مختار 1993 الاختبارات وقياس لاعبي كرة القدم القاهرة دار الفكر العربي
- 29- مفتي ابراهيم حمادة 1999 بناء فريق كرة القدم دار الفكر العربي
- 30- حسن أحمد الشافعي ومروان أحمد علي موسى 1995 مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية تنشئة المعارف .
- 31- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسن 2000 طرق البحث العلمي والتحصيل الإحصائي القاهرة مركز الكتاب للنشر .

32- قاسم حسن حسين علم النفس الرياضي والميداني العربي وحقيقته في مجال التربية

المصادر باللغة الأجنبية :

- **Alsa – domart 1986**
- **Shorlotte push 1975**
- **Dumazadier 1982**
- **Marvier (Lp)apeces gouds 1883**
- **Jurgen werrck1985**
- **Lurgonoinck1997**
- **Renato 1998**

الهدف الإجرائي: أن يكون الطفل قادرا على التوظيف
الفترة الانفجارية أثناء القفز

المدة : 40 دقيقة

الوحدة الترويجية: 01

الفئة : المتخلفين عقليا

تخلف عقلي متوسط

التشكيلات	التوصيات	الراحة	الحجم	الحالات البيداغوجية	الأهداف الإجرائية	مراحل الفئة
	التخلي بالهدوء التركيز والراحة النفسية التامة	د3	د10	الإصطفاف – مراقبة البدلة والحالة الصحية – تحضير العتاد الرياضي – جري خفيف حول الملعب ثم المشي لمدة 1د -إحماء عام لأجزاء الجسم -تمارين التمطيط الفصلي	تهيئة الجو النفسي والفسيولوجي للأطفال	المرحلة الأساسية
	-الحيطة والحذر أثناء إتباع النصائح . -تجنب الاصطدام . -احترام الدور	د5	د15	القفز عبر الحلقات مع استخدام قوة الدفع نحو الأمام ومراعاة المسافة المقطوعة	أن يتمكن الطفل في الربط بين أعضاء الجسم لتحقيق القوة الانفجارية	المرحلة الأساسية
	التركيز على الهدوء	د2	د5	جري خفيف حول الملعب مع العمل على الرجوع إلى الحالة الطبيعية	ترغيب الأطفال في ممارسة الحرص السابقة	المرحلة النهائية

الهدف الإجرائي: أن يكون الطفل قادرا على الربط

بين اليد والعين من أجل تحقيق التوافق الحركي

المدة : 40 دقيقة

الوحدة الترويجية : 02

الفئة : المتخلفين عقليا

تخلف عقلي متوسط

مراحل الفئة	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	الحجم	الراحة	التوصيات	التشكيلات
المرحلة الأساسية	تهيئة الجو النفسي والفسبولوجي للأطفال	الإصطافاف – مراقبة البدلة والحالة الصحية – تحضير العتاد الرياضي – جري خفيف حول الملعب ثم المشي لمدة 1د -إحماء عام لأجزاء الجسم -تمارين التمطيط الفصلي	10د	3د	التحلي بالهدوء التركيز والراحة النفسية التامة	
المرحلة الأساسية	أن يتمكن الطفل في الربط بين أعضاء الجسم لتحقيق القوة الانفجارية	استخدام الكرة مع التركيز على الربط بين اليد والعين لمعرفة مدى التوافق الحركي	15د	5د	-الحيطة والحذر أثناء إتباع النصائح . -تجنب الاصطدام . -احترام الدور	
المرحلة النهائية	ترغيب الأطفال في ممارسة الحصة السابقة	جري خفيف حول الملعب مع العمل على الرجوع إلى الحالة الطبيعية	5د	2د	التركيز على الهدوء	

الهدف الإجرائي: أن يكون الطفل قادرا على ثني جسمه إلى أكبر حد ممكن

المدة : 40 دقيقة

الوحدة الترويجية: 03

الفئة : المتخلفين عقليا

تخلف عقلي متوسط

التشكيلات	التوصيات	الراحة	الحجم	الحالات البيداغوجية	الأهداف الإجرائية	مراحل الفئة
	التحلي بالهدوء التركيز والراحة النفسية التامة	د3	د10	الاصطفاف – مراقبة البدلة والحالة الصحية – تحضير العتاد الرياضي – جري خفيف حول الملعب ثم المشي لمدة 1د -إحماء عام لأجزاء الجسم -تمارين التمطيط الفصلي	تهيئة الجو النفسي والفسيولوجي للأطفال	المرحلة الأساسية
	-الحيطة والحذر أثناء إتباع النصائح . -تجنب الاصطدام . -احترام الدور	د5	د15	الصعود فوق الصندوق الخشبي وتثني الجسم نحو الأمام لمعرفة مدى مرونة الجسم	أن يتمكن الطفل في الربط بين أعضاء الجسم لتحقيق القوة الانفجارية	المرحلة الأساسية
	التركيز على الهدوء	د2	د5	جري خفيف حول الملعب مع العمل على الرجوع إلى الحالة الطبيعية	ترغيب الأطفال في ممارسة الحرص السابقة	المرحلة النهائية

الخاص بنتائج الخام للدراسة الاستطلاعية

الرقم	القوة		المرونة		التوافق	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
-بن عدة الشارف زرق الله	1.10	1.15	7	8	2	2
-بوسالمة إسماعيل	1.10	1.15	6	6	3	4
-بوجلال محفوظ	1.15	1.10	3	5	4	3
- شبيك عبد الحميد	1.25	1.20	5	3	2	1
- قرماش نزار الحبيب	1.10	1.20	7	6	2	3

ملخص البحث :

تطرقنا في هذا البحث الذي كان تحت عنوان أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية لفئة المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة وكان الهدف من الدراسة هو معرفة أثر هذا البرنامج المقترح على هذه الفئة من المعاقين التي شملت عينته 16 معاق موزعين بالتساوي الأول يمثل العينة التجريبية والثاني يمثل العينة الضابطة .

واستخدمنا في بحثنا هذا المنهج التجريبي بحيث طبقت مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية المذكورة سابقا (قوة ، مرونة ، توافق) وقد توصلنا إلى عدم وجود تحسن في تلك الأخيرة في الاختبار البعدي وبالتالي لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة أو بين العينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية وبالتالي استنتجنا أن البرنامج المقترح ال يحدث أي أثر لتنمية هذه الصفات البدنية.

واقترحنا في الأخير مجموعة من التوصيات تمثلت في إعادة صياغة طرق تطبيق هذا البرنامج مع تكثيف كبير للحصص على المعاقين عقليا متوسطي الإعاقة وكذا الاهتمام بالتحضير البدني و الاعتماد على هذه العناصر البدنية حتى يتمكنوا من الأداء الحركي والمهاري الجيد كما اقترحنا إجراء دراسات وبحوث مستقبلية ومشابهة حتى تخدم فئة المعاقين عامة وبالأخص ذوي الإعاقة العقلية .

Nous avons utilisé dans nos recherches cette approche expérimentale appliquée de toutes physiques pour mesurer les caractéristiques physiques mentionnées précédemment. Les résultats de compatibilité de force et de détermination qu'il y a eu une amélioration de ce dernier dans le post test et il existe des différences entre l'échantillon et nous en concluons donc que le programme qui a eu un impact positif sur le développement de ces qualités .

Et nous avons proposé dans la dernière série de recommandations a été la nécessité d'appliquer le programme .

Alors que les handicapés mentaux du milieu et ainsi que l'intérêt pour la préparation de la bonne physique et la dépendance de ces éléments physiques si Eetimkinu de la performance que nous avons proposé d'effectuer des études et des recherches futures et semblables ne savent même la catégorie des personnes et en particulier les personnes handicapées mentales .

Mots clés programme atldrebe caractéristique physique des handicapés mentaux programme de formation .

Research Summary:

The aim of the study was to find out the effect of this proposed program on this category of disabled persons, whose sample included 16 disabled persons distributed equally. The first is the experimental sample and the second is the control sample.

In this study we used the experimental method to apply a set of physical tests to measure the physical attributes mentioned above (strength, elasticity, compatibility). We found that there was no improvement in the latter in the test. Therefore, there were no statistically significant differences in the sample or between the control and experimental samples. The empirical sample therefore concluded that the proposed program does not have any effect on the development of these physical traits.

Finally, we proposed a set of recommendations which included reformulating the methods of applying this program with a great intensification of the quotas for the mentally handicapped, the middle of the disability, as well as the interest in physical preparation and reliance on these physical elements so that they can perform well and skillfully. We also proposed future studies and research, Disabled persons, especially those with mental disabilities.