وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جـامعة عبد الحميد بن بـــاديس مستغانم

معهد التـربيـة البدنية و الريـــاضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص النشاط الرياضي الترويحي

فاعلية برنامج رياضي ترويحي و أثره في تحسين بعض القدرات الإدراكية – الحركية(التوازن) لدى أطفال التوحد

بحث تجريبي أجري على أطفال التوحد من المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين حركيا –وادي ارهيو–

من إعداد الطالبان :

* غريبي بلقاسم

*هبـــاط خالد

تحت إشراف الدكتور :

* حمزاوي

أعضاء لجنة المناقشة:

الرئيس:أ د /بن قناب الحاج

العضو : د/حيمودي عايد .

السنة الجامعية 2018/2019

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جـامعة عبد الحميد بن بـــاديس مستغانم

معهد التـربيـة البدنية و الريـــاضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص النشاط الرياضي الترويحي

فاعلية برنامج رياضي ترويحي و أثره في تحسين بعض القدرات الإدراكية – الحركية(التوازن) لدى أطفال التوحد

بحث تجريبي أجري على أطفال التوحد من المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين حركيا –وادي ارهيو–

من إعداد الطالبان :

* غريبي بلقاسم

*هبـــاط خالد

تحت إشراف الدكتور :

* حمزاوي

أعضاء لجنة المناقشة:

الرئيس:أ د /بن قناب الحاج

العضو : د/حيمودي عايد .

السنة الجامعية 2018/2019

وقال تعالى :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمّىً ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلا يَعْلَمَ مَنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً وَتَرَى الأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ "

الحج(5) .

الإهداء:

.إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهوى

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي

إلى التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها الغالية

اولعزيزة على قلبي...أمي

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض

والدي رحمه الله

إلى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي

كما نشكر كل من ساعدونا وقدموا لنا العون من الأساتذة الكرام وزملائنا الطلاب

"العلم للغني جمال والعلم للفقير مال "

غريبي بلقاسم

الإهداء:

الحمد لله الذي سلم لذوي الألباب و انزل عليهم الكتب مبين للخطأ و الصواب و اشهد أن محمدا عبده و رسوله.

يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي ادفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي إلى الحضن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أدفأتني بضمها أغمرتني بحنانها، إلى التي لا مثيل و لا خلف لها ، إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة.

إلى من كان لي منبع الثقة و الصبر و حسن الخلق أبي الكريم رمه الله إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة، أصدقاء الدرب عمر و محمد و ابراهيم.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي إلى من كل أطّلع على هذا العمل.

و إلى جميع أصدقائي بالمعهد و إلى كل من لديه حب في الرياضة.

" لا غنى كالعلم، و لا فقر كالجهل، و لا ميراث كالأدب "

هبـــاط خالـــد

الشكر والتقدير

نحمد الله تعالى عل توفيقنا في إتمام هذا البحث فنعمى المولى و نعم النصير و الحمد و الشكر لله على فضله و نعمته سبحانه السميع العليم.

أتقدم بجزيل الشكر و العطاء و الامتنان و التقدير و الاحترام إلى المشرف الدكتور "حمزاوي" على المعلومات القيمة و التوجيهات و الإرشادات الهامة لإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و إلى إدارة ورئيس قسم التربية والبدنية والرياضية و إلى كل الأساتذة و الدكاترة بالمعهد.

و نشكر كل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية دون استثناء و خاصة عمال المكتبة.

أقول للجميع جزاكم الله عن كل خير

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج ترويحي رياضي على بعض القدرات الادراكية لأطفال التوحد (التوازن و القوام) ،

و عليه افترض الطالبان الباحثان أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يؤثر إيجابيا في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية لأطفال التوحد (التوازن و القوام) ، وقصد الأخذ بصحة التفسير المقترح تم العمل على عينة من الأطفال قدر حجمها بـ 10 أطفال لديهم اعاقة التوحد من المركز النفسي البيداغوجية للأطفال المعاقين ذهنيا لدائرة وادي رهيو ، تحت إشراف الطالبان الباحثان حيث طبق عليها الوحدات التعليمية ، و بغية إصدار أحكام موضوعية حول مستوى تقدم المختبرين استخدمنا بعض اختبارات القدرات الإدراكية الحركية المنتقاة من قبل الأساتذة المحكمين .

و قد أسفرت نتائج الد راسة بان البرنامج المقترح ساعد في تطوير صفة التوازن و القوام لدى العينة التي أجريت عليها الاختبارات ، وتحققت الفرضيات بحيث للبرامج الرياضية الترويحة تأثير ايجابي على القدرات لادراكية الحركية على المصابين بالتوحد ، و عليه يقترح الطالبان ، بضرورة استخدام هذا البرنامج على مستوى المراكز النفسية البيداغوجية لأطفال التوحد .

الكلمات المفتاحية:

-البرنامج الترويحي

-التوحد.

-القدرات الادراكية.

-التوازن

Résumé:

L'étude visait à déterminer l'effet d'un programme de loisirs sportifs sur certaines capacités cognitives des enfants autistes (équilibre et force)

Ainsi, les chercheurs ont suggéré que le programme de loisirs sportifs proposé influe positivement sur le développement de certaines capacités cognitives des enfants autistes (équilibre et force) .Pour introduire la validité de l'interprétation proposée, un échantillon d'enfants d'une taille égale à 10 enfants du Centre psychologique pédiatrique Défis mental avec le département du Oued Rhio, sous la supervision des etudiants chercheurs où les unités éducatives s'appliquaient à eux, afin de formuler des jugements objectifs sur le niveau de progression des testeurs, nous avons utilisé des tests de capacités cognitives choisies par les arbitres.

Les résultats de l'étude ont montré que le programme proposé permettait de développer l'équilibre et la force de l'échantillon mis à l'essai.Les hypothèses ont été établies de manière à ce que les programmes de sports de loisirs aient un effet positif sur les capacités de la cognitives motrice chez les enfants autistes. Centres de psychologie pédiatrique pour enfants autistes.

les mots clés:

- programme récréative

-Autisme

- capacités cognitives.

- stabilité

Abstract:

The study aimed at finding out the effect of a sports recreation program on some cognitive abilities of children of autism (balance and strength)

Thus, the researchers suggested that the proposed sports recreation program positively affects the development of some cognitive abilities of the children of autism (balance and strength). In order to introduce the validity of the proposed interpretation, a sample of children as large as 10 children with autism disabilities from Pediatric Psychological Center Mentally challenged with the Department of the Oued Rhio, under the supervision of the Students researchers where the educational units applied to them. In order to issue objective judgments about the level of progress of the testers, we used some tests of cognitive cognitive abilities selected by the arbitrators.

The results of the study showed that the proposed program helped to develop the balance and strength in the sample that was tested. The hypotheses have been established so that the recreational sports programs have a positive effect on the abilities of the motor cognition on the autistic people. Therefore, the Students suggest that this program should be used Pediatric Psychological Centers for Autistic Children.

key words:

- Recreation program.

-Autism.

- cognitive abilities.

-stability

قائمة ا لمحتويات:

العــنوان	الصفحة
الآية	أ
الإهداء	ب
الشكر والتقدير	د
الجداول	ز
الأشكال البيانية	ح
التعريف بالبحث	
1- مقدمة	01
2- الإشكالية	02
3- أهداف البحث	03
4- الفرضيات	03
5- أهمية البحث	04
6- مصطلحات البحث	04
الدراسات والبحوث المشابهة	
-تمهيد	05
دراسة عيسى لعبيدي و نبيل شلفي2012 /2013	05
دراسة عابد جلول و حمادو صالح 2014-2015	06
دراسة محمود النوي و ابراهيم بخيتي 2014/2013	06
دراسة الدكتور سبع بوعبدالله 2009	07
دراسة دواح البشير و غوال بن عيسى 2009	08
دراسة بومسجد عبد القادر 2005	08
د راسة مسعودة بن قيدة 2009	10
دراسة محمد بن سعيد بن محمد الحزنوي 2010	10
د راسة أمال بوثلجي 2015	10

8- التعليق على الدراسات السابقة	10
9 - نقد الدراسات السابقة	12
الفصل الأول: ***التوحد***	
تمهيد	14
1-تعريف التوحد	15
2-تاريخ اضطراب التوحد	15
3-معدل انتشار التوحد	16
4- الأعراض السلوكية الشائعة للتوحد	16
5-ما الفئات التي يمكن أن تصاب بالتوحد(الأوتيزم)؟	17
6-تشخيص التوحد	18
7-أسباب التوحد	18
7- 1-العوامل العصبية والبيولوجية	19
7-2-العوامل الجينية	20
7 -3-العوامل المناعية والكيميائية	20
7-4-عوامل ما قبل الولادة	21
7-5-**العوامل النفسية**	21
8-أشكال التوحد	21
8 -1متلازمة أسبرجر	21
8- 2-متلازمة ريت	22
8-3-اضطراب عدم التكامل الطفولي	22
8-4-التوحد الخارق	22
9-الانشطة الرياضية المناسبة لاطفال التوحد	23
9-1-تمرين الدب الزاحف	24
9-2-تمرين رمي الكرة الطبّية	24
9-3-تمرين قفزات النجوم	25

9-4-تمرين دوائر الذراعين	
خلاصة	26

الفصل الثاني: ***الترويح الرياضي***	
-تمهيد	28
2-1-البرامج الترويحية	29
2- 2-عناصر البرنامج الترويحي	29
2-3- مفهوم الترويح	30
2-4- أنواع الترويح	30
2-5- أهمية الترويح	33
2-6- نظريات الترويح	34
2-7- العوامل المؤثرة في الترويح	36
الخلاصة :	39
الفصل الثالث: ***القدرات الإدراكية الحركية***	
تمهيد	41
3-1-مفهوم الإدراك	42
3-2-عناصر الإدراك الحركي	43
3-3-أنواع الإدراك	44
3-3-1-الإدراك الحسي	44
3-3-2-الإدراك العقلي	45
3-4-مراحل نمو الإدراك	45
3-4-1-مرحلة التعميم	45
3-4-2- مرحلة التمييز	46
3-4-3-مرحلة التكامل	46
3-4-4-مرحلة الثبات الإدراكي	46

3-5-مظاهر صعوبات الإدراك	46
3-5-1-صعوبات الإدراك والتمييز البصري	46
3-5-2-صعوبة التمييز والإدراك الحسي	46
3-5-3-صعوبة الإدراك والتمييز الحسي الحركي	46
3-5-4-صعوبة الإدراك والتمييز الحركي اللمسي	47
3-5-5-صعوبة الإدراك والتمييز البصري الحركي	47
3-5-6-صعوبات التسلسل	47
3-5-7-صعوبات سرعة الإدراك	47
3-6-الإدراك الحركي و علاقته بالجانب التربوي	48
3-7-القدرات الإدراكية الحركية	48
3-7-1-التوافقات القوامية	49
3-7-2-الجانبية	50
3-7-3-الاتجاهية	51
3-7-4-صورة الجسم	52
3-7-5-التعميم الحركي	53
3-7-6-إدراك الشكل	50
3-7-7-تمييز الفراغ	50
3-8-أهمية القدرات الإدراكية الحركية للطفل	53
3-9-النظريات الإدراكية الحركية	54
- أولويات الدرس النفس الحركي	55
3-10-قياس القدرات الإدراكية الحركية	55
3-10-2-خصائص المقياس	56
3-10-3- أبعاد المقياس	56
- خلاصة	58
الباب الثاني:الدراسةالميدانية	

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
-تمهيد	60
4-1-منهج البحث	60
4-2-مجتمع عينة البحث	60
4-2-1- مجتمع البحث	60
4-2-2-عينة البحث و مواصفاتها	60
4-3-مجالات البحث	61
4-3-1-المجال البشري	61
4-3-2-المجال المكاني	61
4-3-3-المجال الزمني	61
4-4-متغيرات البحث	61
4-4-1-المتغير المستقل	61
4-4-2-المتغيرات التابعة	61
4-4-3-المتغيرات المشوشة	61
4-5-الأدوات و الوسائل المستعملة في البحث	62
4-5-1-المقابلات الشخصية	62
4-5-2-اختبار القدرات الإدراكية الحركية	63
4-5-2-1-اختبار المشي على اللوحة	63
4-5-2-2-اختبار الوثب	64
❖ الأجهزة و الوسائل البيداغوجية	65
4-6-الأسس العلمية للاختبارات	65
4-7-البرنامج التعليمي	68
4-8-الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات	69
4-9-صعوبات البحث	70
الخلاصة	71
الفصل الثاني:	

عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
-تمهيد	73
5-عرض و تحليل النتائج	73
5-1-اختبار المشي أماما	73
5-2-اختبار المشي جانبا	**74**
5-3-اختبار المشي خلفا	**76**
5-4-اختبار الوثب	**77**
5-5-الاستنتاجات	**78**
5-6-مناقشة الفرضيات	**78**
5-6-1- مناقشة الفرضية الأولى	**78**
5-6-2- مناقشة الفرضية الثانية	**79**
5-6-3- مناقشة الفرضية الثالثة	**79**
5-6-4- مناقشة الفرضية الرابعة	**79**
5-7- الخلاصة العامة	**80**
5-8- الفرضيات المستقبلية	**80**
المصادر و المراجع	**83**
الملاحق	

الجدول	العناوين	الصفحة
01	الفرق بين خصائص أنواع اضطراب التوحد	20
02	يوضح أبعاد مقياس بوردو المسحي للقدرات الإدراكية – الحركية	44
03	يوضح معامل الصدق و الثبات	54
04	يوضح نتائج اختبار المشي أماما	60
05	يوضح نتائج المشي جانبا	60

قائمة الجداول

06	يوضح نتائج المشي خلفا	61
07	يوضح نتائج الوثب	62

الشكل	العناوين	الصفحة

قائمة الأشكال

01	يبين حدوث ثالوث التوحد	16
02	رسم تخطيطي لفصوص الدماغ	17
03	العمليات العقلية العليا لممارسة النشاط الحركي	33
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي اماما	60
05	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي جانبا	61
06	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي خلفا	62
07	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار الوثب	63

الباب الأول
الخلفية النظرية

التعريف
بالبحث

1. مقدمة

أصبح اهتمام المجتمعات بالأطفال من ذوي احتياجات الخاصة أمرا ضروريا وحتميا بعد ظهور العديد من المشكلات . سواء كانت اجتماعية ،نفسية ،أو سلوكية والتي ظهرت كنتيجة حتمية لنظرة المجتمع في الماضي حيث كان ينظر إليهم على أنهم أفراد معوقين وليسو من ذوي الإحتياجات الخاصة وبالتالي لا جدوى منهم أو من وجودهم في المجتمعات بل كان ينظر إليهم على أنهم وجدوا لإعاقة مسيرة أي مجتمع وإيقاف عمليات التقدم وأقصى ما تمنحه هذه المجتمعات هو تجميعهم في مؤسسات خاصة . من هنا ساد لديهم شعور بأنهم أقل من الأفراد العاديين ,هذا الشعور يكسبه عدم التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه ،مما جعل المجتمعات تأخذ بعين الاعتبار تربية ذوي احتياجات الخاصة وتهتم برعاية هذه الفئات داخل مؤسسات تربوية ومن بين هذه فئات فئة أطفال التوحد فقد كان توفير الرعاية التربوية والنفسية لهم يعد واجبا من واجبات الدولة باعتبار أن النشاط البدني الرياضي التربوي يمثل فضاء واسعا في العناية بهذه الفئة من الأطفال المتوحدين ،خصوصا أن هذه الفئة يشكون من معوقات حسية ،حركية، إدراكية ،مما يمنع الطفل من إكتساب الخبرات في بيئة المحيطة. (الغزة، 2000، صفحة 22)

وان لطرق تعليم الاطفال التوحديين اهمية بالغة و ذلك لكونها تختلف عن طريق تعليم الاطفال الاسوياء فهي تختلف في كيفية التعامل معهم و طريقة ايصال المعلومة الامر الذي يتطلب تنظيما لخبرات هؤلاء الأطفال بما يتفق مع المرحلة العمرية و العقلية التي يواكبها , بخصائصها و معدلاتها النمائية و مشكلاتها السلوكية و الانفعالية .

لقد ظهرت دراسات تناولت اللعب و التوحد و اخرى تناولت اللغة و اللعب عند أطفال التوحديين و الاثر على بعضها البعض و قد اختلفت الدراسات التى تعنى باطفال الوحد في الاونة الاخيرة و أخذت مساحة واسعة في البحث العلمي من أجل التعرف على التوحدية و في كيفية التشخيص و التدخل المبكر و كيفية معرفة أنسب الطرق و الوسائل العلاجية المقدمة للحد من المشكلات و الاضطرابات السلوكية التي يعاني منها الطفل التوحدي و ذلك لأجل اعداده لمستوى نضج افضل و انسب لبعض القدرات الخاصة به (سها علي حسين، 2010، صفحة 140).

وعليه أكدت الدراسات العلمية أن ممارسة اطفال التوحدال أنشطة البدنية تساهم بفاعلية في رفع المستوى اللياقة البدنية وبالتالي التقليل من أعراض الناجمة عن قلة الحركة وعليه تعتبر مشاركتهم في أنشطة البدنية الرياضية التربوية فرص تفاعل مع أقرانهم مما يؤدي إلى تقبل المفاهيم والاكتشاف بدلا من التركيز على الإعاقة لما تقدمه برامج التربية البدنية والرياضية لهذه الفئة (الحميد، 1999 ، صفحة 50) .

ونحن في بحثنا هذا بعنوان: **فاعلية برنامج رياضي ترويحي و اثره في تحسين قدرة التوازن لدى أطفال التوحد** .

وعليه حمل هذا البحث بابين حيث جاء في الباب الأول :التعريف بالبحث و الدراسة النظرية و التي تضمنت ثلاثة فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى التوحد، أما الفصل الثاني فلخصنا الترويح الرياضي أما الباب الثاني فقد حمل الدراسة التجريبية و نتائج البحث، و ذلك بعد تطبيق البرنامج التعليمي على فئة ذوي التوحد وذلك بالقاعة المتعددة الرياضات لمدينة وادرهيو، كما أجرينا بعض الحصص التعليمية بالمسبح النصف أولمبي .و هذا لمدة شهر بمعدل حصتين في الأسبوع، بحيث توصلنا في الأخير و في ضوء عرض النتائج و استنادا على ما تم من إجراءات و معالجات إحصائية و تفسيرا للنتائج و في نطاق مجتمع البحث :توصل الطالبان إلى أن البرنامج التعليمي المقترح قد ساعد على تعزيز و تحسين نمو قدرة التوازن و القوام لدى أطفال التوحد.

2. مشكلة

مما لا جدال فيه أن حياة الإنسان محطات ،أهمها مرحلة الطفولة تلك المرحلة البناءة والحساسة التي تبرز فيها شخصية الطفل وتحدد قدراته الخاصة المستقبلية، ومما لا نقاش فيه أيضا من نعم المولى عز وجل أنه خلق الإنسان اجتماعيا بالفطرة محب للتواصل مع الغير كما سخر له العقل الذي يفكر به لمساعدته على التعبير عن أفكاره، وما يجول بخاطره من خلال قوله جل شأنه بعد بسم الله الرحمان الرحيم" ألم نجعل له عينين ولسان وشفتين وهديناه النجدين (سورة البلد: 08 – 10).

ولكننا نرى أنه في بعض الأحيان هناك مشاكل وعقبات تعيق البشر عن التواصل مع الغير من بينها اضطراب التوحد (ابراهيم، 2006 ، صفحة 02).

لقد تطورت العلوم في شتى الميادين وخاصة الطبية منها، حيث تمكن الأطباء من إيجاد علاج للعديد من الأمراض الخطيرة، باستعمال الوسائل الحديثة، في حين كثيرا من سمع عن بعض الأمراض المستعصية تصيب الفئات العمرية الصغيرة، وخاصة تلك الأمراض النفسية المعقدة، فمن بين هذه الأمراض نجد مرض التوحد (Autisme) هو مرض يعزل الطفل عن المجتمع ويجعله مضطربا سلوكيا وحركيا، وما ينجم عنه قلة التوازن الحركي وكذا نقص التركيز والانتباه وأيضا الهيجان الدائم أو الجمود الحركي المستمر، وفي هذه الحالات عادة ما ينصح الأطباء بتناول الأدوية وفي بعض الأحيان بصورة متضاعفة، فهذه الوضعية أنهكت أولياء هؤلاء الأطفال وجعلهم يعيشون في خوف مستمر نظرا لعدم قدرتهم على التحكم وضبط تصرفات وسوك أولادهم ، كما أن بعض الأطباء وجدوا صعوبات في متابعة هذه الفئة حيث صرحوا بذلك في عدة مناسبات وملتقيات وطنية في إطار اليوم العالمي لذوي الاحتياجات الخاصة .وبحكم أن المختصين في مجال التربية البدنية والرياضية ومن المسلم به" أن العقل السليم في الجسم

السليم" ، وبحكم أن النشاط الرياضي يساعد الإنسان على الحفاظ على صحته، وتوازنه الحركي والبيولوجي والفسيولوجي ويساعده على الاندماج الاجتماعي والاحتكاك مع الغير. (ليلى، 1998، صفحة 23) ومن هنا نقتبس مشكلة البحث من واقع الطفل التوحدي حيث نطرح مجموعة من التساؤلات التالية:

التساؤل العام :

هل للبرنامج الرياضي الترويحي أثر في تحسين بعض القدرات الادراكية الحركية (قدرة التوازن) عند أطفال التوحد ؟

التساؤلات الفرعية :

- ✓ هل للبرنامج الرياضي الترويحي أثر في تحسين قدرة المشي أماما, جانبا و خلفا لدى عينة البحث ؟
- ✓ هل للبرنامج الرياضي الترويحي أثر في تحسين قدرة الوثب لدى عينة البحث ؟

3. أهداف البحث :

- ✓ إعداد برنامج رياضي ترويحي لتحسين قدرة التوازن و عند أطفال التوحد .
- ✓ تأثير البرنامج المقترح على تحسين قدرة التوازن و لدى اطفال التوحد .
- ✓ تقديم فرص تعليمية للتلاميذ عينة البحث.

4. فروض البحث :

الفرضية العامة :

للبرنامج الرياضي الترويحي أثر في تحسين قدرة التوازن عند أطفال التوحد .

الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في قدرة المشي أماما,جانبا و خلفا عند مستوى دلالة 0.05 .

- ✓ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في قدرة الوثب عند مستوى دلالة 0.05 .

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في شقين :العلمية و العملية، فمن الجانب العلمي عي اجتهاد من الطالب لتزويد حقل المعرفة و خاصة لفئة المدربين و المدرسين في المراكز الخصة بذوي الاحتياجات الخاصة (أطفال التوحد) و عملي بالرجوع إليه لإعداد برامج رياضية أو وحدات تعليمية و العمل بها في الميدان.

5. المفاهيم الأساسية لمصطلحات البحث :

- **برنامج رياضي ترويحي** : يرى مروان عبد الحميد ان النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفسية المعاق إذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات و الصبر و الرغبة في اكتساب الخبرة والتمتع بالحياة ويساهم بدور كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق، و تهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس وروح المنافسة لدى المعوق، و بالتالي لإخراج المعوق من عزلته إلى فرضها على نفسه في المجتمع (إبراهيم، 1999، صفحة 111).

التعريف الاجرائي : برنامج رياضي يتكون من مجموعة تمارين لقياس القدرات الادراكية لدى أطفال التوحد

- **القدرات الإدراكية الحركية (التوازن) :**

القدرات الإدراكية الحركية هي عملية ارتباطية بين البيانات الإدراكية بالبيانات الحركية من خلال المزاوجة بينهما (الروبي، دار الفكر العربي، صفحة 24)

التعريف الاجرائي : احد الاختبارات لمقياس بوردو لقياس القدرات الادراكية الحركية للتوازن و القوام يتكون من اربعة تمارين(المشي أماما ,المشي خلفا, المشي جانبا و الوثب)

- **أطفال التوحد** : التوحد اضطراب نمائي يؤثر على الفرد في الجوانب الاجتماعية واللغوية والسلوكية في مرحلة الطفولة،حيث يعتبر كانر (1943) Kanner, أول من أشار إلى اضطراب التوحد كاضطراب يحدث في الطفولة ،وقد كان ذلك عام 1943 .

التعريف الاجرائي : مجموعة من الأطفال من ذوي التوحد بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا و جمعية سيرين للتوحد بوادرهيو

6. الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تمهيد

تعد الدراسات و البحوث المشابهة عرضا للتراث النظري في الموضوع literature Review بما يحقق التواصل المنطقي و الفعلي بين البحث الحالي و ما سبقه من بحوث، مع التركيز على الناحية النقدية لما يتم عرضه، و مناقشته، وهو الهدف الحقيقي من الاطلاع على الدراسات السابقة، لتحقيق التواصل العلمي و التراكمية العلمية الإجابية التي تثري العلم و تدفعه للتقدم.

و بدورنا نرى أن الدراسات السابقة هدفها تحقيق التواصل و التراكم المعرفي بين البحوث المتشابهة، بحيث يستفيد الباحث من جهود من سبقوه، و ينقدها، و يطور فيها، و أخيرا أن يضيف إليها جديدا يثريها .و إذا كانت الدراسات السابقة هي نظريا الأساس الذي ينطلق منه الباحث ليشيد أعمدة بحثه، فإن هذا الأساس إذا لم يهذب و ينقى و يتم اختباره و مناقشته، فإنه يصبح أساسا هشا لا يصلح لإقامة بناء علمي قوي عليه.

و لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات و تلحقه حلقات اي إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، هذا من اجل اثراء الدراسة من جهة و استعمالها في الحكم و المقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة اخرى فيما يلي:

7-1-عرض الدراسات :

- **الدراسات المشابهة لمتغير برنامج رياضي ترويحي :**

1-دراسة عيسى لعبيدي و نبيل شلفي2012 /2013 : أثر النشاط الرياضي الترويحي على الجانبين الحسي و الحركي و الاجتماعي و العاطفي لدى الأطفال ذو التخلف العقلي البسيط 09 -12 سنة .

مكان الدراسة :الجلفة

مجتمع البحث : المجتمع يتمثل في المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا المتكلفة بألطفال المتخلفين عقليا على مستو بلدية عين وسارة .

النتائج المتوصل اليها :

- افتقار المركز النفسي الى اخصائيين في علم النشاط الحركي البدني المكيف و خاصة من خريجي الجامعة الذي يعتبر جزءا هاما لتطوير النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و العاطفي .
- تحضير البرامج على مستوى المراكز من طرف المربين و الادرايين يفتقرون الى أنجح الطرق و الوسائل المتبعة في هذا المجال
- يعتمد المركز النفسي التربوي في رعاية الاطفال المتخلفين عقليا على المربين ذو المستوى الثالثة ثانوي حيث نجد أن معظم هؤلاء المربين ليس لديهم فكرة واضحة في كثير من المسائل و المتعلقة بجوهر و مضمون و تعليم هؤلاء الاطفال .

2-دراسة عابد جلول و حمادو صالح 2014-2015 : النشاط البدني المكيف ومدى انعكاسه على عملية الاندماج الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد 06-12 سنة .

مجتمع البحث : المركز الطبي للاطفال المتخلفين ذهنيا بولاية الجلفة يتكون من 24 عاملا في المركز من أخصائيين و مربين و المركز البيداغوجي النفسي بالاغواط يتكون من 20 عاملا من أخصائيين و مربين و كان مجتمع البحث 44 من أخصاءي و مربي

النتائج المتوصل اليها :

من خلال الدراسة تبين أن معظم اهتمامات القائمين شملت على تحقيق عملية الاندماج الاجتماعي بالدرجة الأولى لكونه يمثل قاعدة أساسية لاكتساب و تطوير المهارات الاجتماعية و تحسين السلوك النفسي لدى الاطفال المصابين بالتوحد .

3- دراسة محمود النوي و ابراهيم بخيتي 2014/2013 : أثر النشاط الرياضي المكيف على التفاعل الاجتماعي لدى الاطفال المصابين بالتوحد 06-12 سنة .

مجتمع البحث : مدرسة صغار المكفوفين بولاية الجلفة و كان مجتمع البحث في الدراسة يشتمل على 20 قائما من مربي أو أخصائي كما أن المركز به أكثر من 20 طفل مصاب بالتوحد بصفة نصف داخلي .

النتائج المتوصل اليها :

- المناهج المدرسية المطبقة على مستو المركز تحضر من طرف المربين و المختصين على مستو المركز .
- تحتل الرياضات الفردية المرتبة الاولى من حيث الممارسات لدى الأطفال المصابين بالتوحد جراء الانطواء.
- يفتقر المركز الى منشات رياضية و وسائل و تجهيزات رياضية تسمح بتنفيذ برنامج النشاط البدني المكيف لهذه الفئة .
- عدم اطلاع القائمين بالمركز على القوانين و المبادئ و الاهداف و القواعد العامة التي تسير و تنظم النشاط البدني الرياضي للمعاقين .

➢ **الدراسات المشابهة لمتغير قدرة التوازن والقوام عند أطفال التوحد :**

1-دراسة الدكتور سبع بوعبدالله (2009) دور الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه و تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا.

هدف الدراسة :تأثير الألعاب الحركية في تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا.

فروض البحث : للألعاب الحركية أثر في تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث .

منهج البحث : لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث : اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 24 تلميذا متواجدون بالمركز الطبي لولاية شلف علما أن العينة الضابطة و التجريبية من نفس المدرسة و كل عينة تتكون من 12 تلميذ و تم الاختيار بالطريقة المقصودة.

أداة البحث : مقياس بوردو.

الوسائل الإحصائية : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار ستيودنت (T)

نتائج البحث :

- الألعاب الحركية لها تأثير إيجابي علي تحسين القدرات الادراكية الحركية .
- توجد فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

2-دراسة دواح البشير و غوال بن عيسى (2009) أثر استخدام الحركات الأرضية علي القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين سمعيا.

هدف الدراسة :

- معرفة أثر تعليم الحركات الأرضية على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين سمعيا .
- تحسين القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين سمعيا .

فروض البحث :

- تؤثر الحركات الارضية إيجابيا على القدرات الادراكية الحركية للمعاقين سمعيا .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية .

منهج البحث :لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث :اشتملت عينة البحث للمنهج التجريبي 20 تلميذا كلهم ذكور متواجدون بمدرسة صغار الصم و البكم بحجاج بولاية مستغانم علما أن العينة الضابطة و التجريبية من نفس المدرسة و كل عينة تتكون من 10 تلاميذ و تم الاختيار بالطريقة العشوائية المنتظمة.

أداة البحث :مقياس بوردو.

الوسائل الإحصائية :المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(**T**)ستيودنت.

نتائج البحث :

- الحركات الأرضية لها تأثير ايجابي على القدرات الادراكية الحركية .
- توجد فروق معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

3-دراسة بومسجد عبد القادر(2005) : تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية.

الهدف من البحث:

- التعرف على واقع تعليم نشاط حصص التربية النفسية الحركية لأطفال التعليم التحضيري على مستوى المدارس الابتدائية في ضوء البرنامج المقرر.
- إعداد(بناء)برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية يعمل على تحقيق تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية عند أطفال التعليم التحضيري.
- الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في مستوى تحقيق تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية المدروسة بين العينة التجريبية الممثلة في الاطفال الدين سوف يطبق عليهم المقترح و العينة الضابطة التي تنفذ البرنامج المقرر لنشاط التربية النفسية الحركية.

عينة البحث : تمثلت العينة التجريبية في 35 طفل منها 23 بنين و 12 بنات و كذلك الأمر بالنسبة للعينة الضابطة.

الأدوات المستخدمة : استخد الباحث مقياس الادراك الحركي المسحي لبوردو، كما استخدم كل من الملاحظة و الاستبيان و كذا المقابلة.

الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري " ت "ستودنت.

النتائج المتوصل إليها :

- ان البرنامج المقترح لنشاط التربية النفسية الحركية قد ساعد على تحقيق تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية لدى طفل التعليم التحضيري وهذا ما أظهرته نتائج القياس البعدي من القياس القبلي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحقيق تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية قيد الدراسة بين نتائج العينة الضابطة و العينة التجريبية لصالح هذه الأخيرة.

➢ **الدراسات المشابهة لمتغير أطفال التوحد :**

. ... د راسة مسعودة بن قيدة 2009

دور برامج الرعاية التربوية الخاصة في تحقيق السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوي متلازمة داون، بحث مقدم لنيل شهادة الماجيستر في علوم التربية، تهدف الدراسة الى الحصول على نتائج قبل تلقين الأطفال وبعد، برنامج مكون من مقياس السلوك التكيفي لفاروق محمد صادق لمصفوفات ريفن.

تضمنت عينة البحث على 20 طفل من فئة متلازمة داون، ووصلت الباحثة الى وجود فروق دالة في تصرفات بعض الأطفال.

دراسة محمد بن سعيد بن محمد الحزنوي 2010 :

معوقات دمج تلاميذ ذوي اضطرابات التوحد في مدارس التعليم العام، بحث مكمل لنيل شهادة الماجستير في المناهج وطرق التدريس، تسعى هذه الدراسة للكشف عن معوقات الدراسة التعليمية والاجتماعية لفئة التوحد، والتعرف على صعوبات الدمج المرتبطة بالخدمات المدرسية، وذلك بوضع استبيان للقائمين على التكفل بهم من خلال طرح عبارات استفهامية للإجابة عنها، وتوصلت الدراسة الى نتيجة ان وجود قصور في خدمات الكشف عن الاضطراب، وندرة المشرفين المتخصصين في الاضطرابات السلوكية والتوحد.

د راسة أمال بوثلجي2015 :

التقنيات المستخدمة لتشخيص متلازمة التوحد لدى الأخصائيين الأرطفونيين، بحث قامت به استاذة التعليم العالي بالجزائر العاصمة كمداخلة في يوم تحسيسي دراسي عن التوحد تهدف الدراسة الى التعرف على واقع التكفل بالطفل المتوحد من الناحية التشخيصية في المراكز البيداغوجية المتواجدة في الجزائر العاصمة بالتحديد في بومرداس من خلال طرح استبيان على الأخصائيين القائمين بالتكفل بفئة التوحد، ووصلت الباحثة إلى وجود نقص كبير في مجال التوحد ولابد من تدعيم تقنيات التكفل بهم.

8-التعليق على الدراسات :

عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أنها قد تشابهت في الأهداف و النتائج, حيث كانت هذه الدراسات مهتمة كثيرا و مستهدفة على تأثير البرامج الترويحية على الجانب الادراكي مثل دراسة عابد جلول و حمادو صالح 2014-2015 التي هدفت الى النشاط البدني المكيف و مدى انعكاسه على عملية الاندماج الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد 06-12

سنة . و عليه اتضح للطالبان الباحثان مدى تأثير و فعالية البرنامج الترويحي على تحسين و تنمية الجانب الادراكي , و أكدت الدراسات الأخرى التركيز على تأثير البرامج الترويحية على القدرات الادراكية الحركية مثل دراسة محمود النوي و ابراهيم بختي 2013-2014 أثر النشاط الرياضي المكيف على التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد 06-12 سنة . و باقي الدراسات ركزت التعرف على تأثير مختلف أنواع الأنشطة الترويحية المختلفة على تحسين القدرات الادراكية الحركية على أطفال التوحد .

ويشير الطالبان الباحثان أن معظم الدراسات المشابهة اتفقت على النقاط التالية :

-أهمية اللعب في حياة الطفل خاصة في المرلة الابتدائية من مراحل تعلمه .

-ضرورة استخدام الأنشطة الترويحية بصفة عامة و الرياضية خاصة على مستوى المراكز البيداغوجية .

-التركيز و الاهتمام بالجانب الادراكي و الجانب الحركي للطفل .

-الاهتمام بماهو ادراكي و ماهو حركي و هذا مايطلق عليه بتسمية القدرات الادراكية الحركية.

-اتباع المنهج التجريبي للوصول الى النتائج المرجوة.

-اتقفت معظم الدراسات على استخدام المتوسط الحسابي , و الانحراف المعياري و ت ستيودنت في عملية المقارنة و كذلك التمثيل البياني .

-ضرور الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية لاعادة اعتبارها و مكانتها و دورها الحقيقي .

ويبشر الباحثان أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من مايلي :

-تحدبد الخطوات المتبعة في اجراءات البحث .

-استخدام أسلوب التحليل الاحصائي المناسب لطبيعة البحث و كيفية عرض النتائج و تفسيرها.

-اتباع المنهج التجريبي لدراسات مشكلة البحث .

حيث تم الاستفادة من النتائج التي توصلت اليها الدراسات المشابهة و أخذها بعين العتبار في انجاز هذا البحث المتواضع .

9-نقد الدراسات :

ان جل الدراسات العلمية السابقة و على الرغم من قلتها توافقت مع البحث العلمي الالي في فكرته العامة حيث كانت هذه الدراسات مؤشرا للطالبان الباحثان في تحديد منهجة البحث و أدوات جمع البيانات و اختيار أنسب الوسائل الاحصائية, كما ساعدت على رسم خطة البحث, و عليه استخصا الطالبان الباحثان عدة أفكار جديدة لكيفية معالجة موضوع البحث و كذا عرض النتائج و كيفية تحليلها و مناقشتها للوصول الى جملة من النتائج التي تخدم البحث العلمي عالمة و مجال التربية البدنية و الرياضية خاصة .

الفصل الأول

التوحـــــــــد

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

1-تعريف التوحد

2-تاريخ اضطراب التوحد

3-معدل انتشار التوحد

4- الأعراض السلوكية الشائعة للتوحد

5-ما الفئات التي يمكن أن تصاب بالتوحد(الأوتيزم)؟

6-تشخيص التوحد

7-أسباب التوحد

8-أشكال التوحد

خلاصة

تمهيد

التوحد هو أحد الاضطرابات النمائية المعقدة التي تصيب الأطفال وتعيق تواصلهم الاجتماعي واللفظي وغير اللفظي كما تعيق نشاطهم التخيلي وتفاعلاتهم الاجتماعية المتبادلة ويظهر هذا الاضطراب خلال الثلاث السنوات الأولى من عمر الطفل وتكون أعراضه واضحة تماماً في الثلاثين شهراً من عمر الطفل الذي يبدأ في تطوير سلوكيات شاذة وأنماط متكررة والانطواء على الذات .

وحتى نفهم خلفيات هذا الاضطراب فلنعرج سريعاً على تاريخ هذا الاضطراب لأن معرفة التاريخ التطوري لاضطراب التوحد يعطينا فهماً أكثر شمولية لبداية ظهور الاضطراب واكتشافه والمراحل التي مر بها وخصائص كل مرحلة وكذلك ما توصلت إليه البحوث والدراسات في محاولاتها للإلمام بكافة جوانب هذا الاضطراب)مجيد(10 .p ,2010 ,.

1-تعريف التوحد :

إن مصطلح التوحد هو ترجمة للكلمة الإغريقية (autos) أي الذات الأنا التي تشير إلى الانطواء والتوحد مع الذات وقد استعمل العالم (بلولير ايغون) وهو عالم وطبيب سويسري ولد في زيورخ 1857-1939م مفهوم السلوك التوحدي لأول مرة عام 1911م كدالة على الانفصام الشخصي بالرغم من الاختلافات الشديدة بين الاضطرابيين (عمارة، 2005).

يظهر التوحد بوضوح في السنوات الثلاث الأولى من الحياة ، ويعرف التوحد بأنه عجز يعيق تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي وغير اللفظي واللعب التخيلي والابداعي وهو نتيجة اضطراب عصبي يؤثر على الطريقة التي يتم من خلالها جمع المعلومات ومعالجتها بواسطة الدماغ مسببة مشكلات في المهارات الاجتماعية تتمثل في عدم القدرة على الارتباط وخلق علاقات مع الأفراد ، وعدم القدرة على اللعب واستخدام وقت الفراغ , وعدم القدرة على التصور البناء والملائمة التخيلية (حمد، 2006 ، صفحة 23) .

2-تاريخ اضطراب التوحد :

لقد ظهر التوحد منذ أمد طويل، حيث كان ينظر إليه على أنه مرض عقلي مصنف ضمن الذهانات، لكن بمجهود الدراسات والبحوث التي أسهمت في تطوير مفهوم هذا الاضطراب النمائي، وإبراز أعراضه ضمن التصنيفات العالمية للأمراض النفسية و العقلية حيث كان هنري موندسلي Henry Mandsley أول أخصائي نفساني اهتم جديا بالاضطرابات العقلية لدى الأطفال الصغار، والتي تضمنت الانحراف الملحوظ التأخر و النشوة في العمليات النمائية، وفي البداية كان يعتبر اضطرابا ذهانيا وفي عام 1906 جاء كومبي (Kombi) المختص في طب الأطفال بفكرة أن الاضطرابات الملاحظة قد تكون مؤشرات لهذيانات الراشد، ومن جهة أخرى يرى جاليفي (Jaliffé) أنها مؤشرات للجنون المبكر، ولكن أزيلت هذه الفكرة بانعقاد مؤتمر علم النفس . كما قام أنباي (Anby) في عام 1910 بوضع أفكار تخص الهذيان الطفولي على شكل جنون مبكر من خلال ملاحظة الأطفال المصابين، و وفق هذه الدراسة قام بلوبر (Bleuber) بإصدار نص بعنوان " الجنون المبكر"، حيث كانت أعراض هؤلاء الأطفال انقطاع الصلة بالواقع، وانسحابية مع انطواء على الذات ،كما يعتبر هذا الطبيب النفسي من الذين اهتموا بالاضطراب، و الذي وصف به إحدى السمات الأولية للفصام والانشغال بالذات أكثر من العالم الخارجي، فالانشغال بالذات من وجهة نظره هو حركة العملية المعرفية في اتجاه إشباع الحاجة .

ويعود الفضل الأكبر في التعرف على التوحد والاهتمام به إلى الطبيب النفسي ليو كانر (Leo kanner) الذي قام بإجراء دراسة على (11) طفل، ومن خلال ملاحظته قدم وصف لسلوكهم في دراسته التي نشرت عام (1943) وأطلق عليهم اسم التوحد الطفولي حيث يتسم الأطفال بالعزلة الاجتماعية، عجز في التواصل، وسلوك نمطي مع اهتمامات مقيدة وفي فترة ما بين1950_ 1960 كان التركيز على توضيح الأعراض التي تحدد التوحد على أنه متلازمة محددة، وامتازت هذه المرحلة كذلك بالاهتمام بالمقارنة بين التوحد وغيره من الاضطرابات، وقد تم التوصل إلى ثلاث مجالات لدى أغلبية الأطفال التوحديين والتي تمثلت في فشل في تطوير علاقات اجتماعية، تأخرو اضطراب لغوي، مع ظهور سلوكيات نمطية مرتبطة بلعب نمطي (سعد، 2008 ، صفحة 112).

3–معدل انتشار التوحد :

تؤكد الدراسات الحديثة في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي أصدرتها الجمعية الأمريكية للتوحد (ASA, 1999) على أن معدل انتشار التوحد يتراوح مابين (4 – 5) لكل عشرة آلاف حالة ولادة،وأشارت الإحصائيات التي وردت في الدليل التشخيصي الرابع (DSM والصادر عام) 1994 أن التوحد يحيب حوالي (5) أطفال من كل (10) آلاف طفل وبنسبة أكبر بين الذكور عن الإناث تقدر ب (1:4) ، ونسبة التوحد النمطي هي (4 – 5) في كل (10000) طفل،أما اضطراب أسبر جر فهو (26) في كل (10000) طفل، وقد لوحظ مؤخرا ازدياد نسبة التوحد بشكل كبير، كما أشارت تقارير بأن التقديرات المنتشرة لاضطراب التوحد في العديد من البلدان، في المملكة المتحدة، أوروبا و آسيا أن نسبة الإصابة بالتوحد تتراوح مابين (2 –6) أطفال من كل (10000) طفل، وتختلف نسبة حدوثه من دولة إلى أخرى، وذلك لعدم وضوح الأسباب والأخطاء في التشخيص. (جاسب، 2007 ، صفحة 80)

4– الأعراض السلوكية الشائعة للتوحد :

إن الطفل المصاب بالتوحد هو طفل تصعب إدارته وذلك بسبب سلوكياته ذات التحدي وبالرغم من هذا فإن السلوكيات الصعبة التي يبديها الطفل ألتوحدي هي عقبة ثانوية للتوحد ، و التوحد ليس فقط مجموعة من السلوكيات العديمة الهدف والغريبة والشاذة والفوضوية ولكنه مجموعة من نواقص خطيرة تجعل الطفل قلقلا ، غاضبا ، محبطا مربكا ، خائفا ومفرط الحساسية , وتحدث

السلوكيات الصعبة لأنها هي الطريق الوحيدة التي يستجيب عبرها الطفل للأحاسيس الغير السارة وهي نفس النواقص التي تجعل تلك الأحاسيس تمنع الطفل أيضا من التعبير والتعامل معها بطريقة مناسبة . وتحدث السلوكيات بسبب إن الطفل يحاول إيصال رسالة ما إلى الآخرين فيستخدم هذه السلوكيات الشاذة ليصل إلى احتياجاته ورغباته أو بما يحسه وما يطلبه من تغيير فيما حوله أو كطريقة للمسايرة والتعامل مع الإحباط . وتتلخص بعض هذه السلوكيات في :

- مقاومة التغير

-السلوك الاستحواذي والنمطي .

-السلوك العدواني وإيذاء الذات.

-سلوك العزلة والمقاطعة .

-نوبات الغضب .

-المناورة مع الأفراد والبيئة المحيطة .

-الضحك والقهقهة دون سبب .

-الاستثارة الذاتية.

-عدم إدراك المخاطر (مجيد، 2010، صفحة 169).

5-ما الفئات التي يمكن أن تصاب بالتوحد(الأوتيزم)؟

التوحد(الأوتيزم) أحد الاضطرابات النمائية واسعة الانتشار، والتي يشار إليها الآن باستخدام توصيف جديد هو اضطرابات التوحد واسع النطاق أو واسع المجال يمكن أن يصيب الأفراد من مختلف الجنسيات والخلفيات العرقية والمستويات الاقتصادية الاجتماعية. وتشير التقديرات الحالية أن حوالي 400,000 فرد في الولايات المتّحدة مصابون بالتوحد(الأوتيزم) ، وتزيد الإصابة به في الذكور عن الإناث بنسبة 3 أو 4 - 1 بنين إلى بنات. ويحدث التوحد (الأوتيزم) لدى كل الأفراد على مختلف مستويات الذكاء. فنجد أن حوالي 75% من الأطفال التوحديين يمتلكون ذكاءً منخفضاً أقل من المتوسط، بينما يوجد حوالي 10% منهم يظهرون ذكاء نوعياً مرتفعاً في مجال محدد كالرياضيات مثلاً .

6–تشخيص التوحد :

لعل هذا الأمر يعد من أصعب الأمور وأكثرها تعقيداً، وخاصة في الدول العربية، حيث يقل عدد الأشخاص المهيئين بطريقة علمية لتشخيص التوحد، مما يؤدي إلى وجود خطأ في التشخيص، أو إلى تجاهل التوحد في المراحل المبكرة من حياة الطفل، مما يؤدي إلى صعوبة التدخل في أوقات لاحقة. حيث لا يمكن تشخيص الطفل دون وجود ملاحظة دقيقة لسلوك الطفل، ولمهارات التواصل لديه، ومقارنة ذلك بالمستويات المعتادة من النمو والتطور. ولكن مما يزيد من صعوبة التشخيص أن كثيراً من السلوك التوحدي يوجد في اضطرابات أخرى. ولذلك فإنه في الظروف المثالية يجب أن يتم تقييم حالة الطفل من قبل فريق كامل من

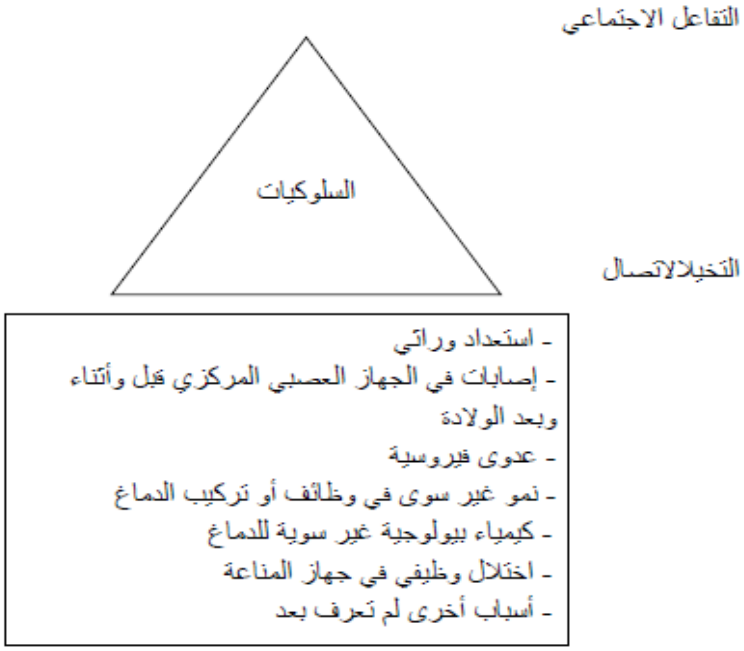
تخصصات مختلفة، حيث يمكن أن يضم هذا الفريق:

- ✓ طبيب أعصاب
- ✓ طبيب نفسي
- ✓ طبيب أطفال متخصص في النمو
- ✓ أخصائي نفسي
- ✓ أخصائي علاج لغة وأمراض نطق
- ✓ أخصائي علاج مهني
- ✓ أخصائي تعليمي،

كما يمكن أن يشمل الفريق مختصين آخرين ممن لديهم معرفة جيدة بالتوحد (مجيد، 2010، صفحة 150) .

7–أسباب التوحد :

يقوم ثالوث الإعاقات" ثالوث التوحد" بوصف السلوكيات التي تساهم في التعرف على التوحد، ولكنه لا ينبئ عن السبب وراء ظهور هذا الاضطراب، وتعتبر هذه السلوكيات التشخيصية رأس الجبل الجليدي، وإذا لم يعرف ما يوجد تحت الماء لن تتوفر تفسيرات كافية للإعاقات التي يفصح عنها .



شكل رقم (01) يبين حدوث ثالوث التوحد

وهذا الشكل يطرح سؤالا مهما ما الذي يسبب التوحد... ؟ وللإجابة على هذا السؤال ومنذ زمن انبثقت عدة نظريات وتفسيرات لهذا الاضطراب والتي تتمثل فيما يلي:

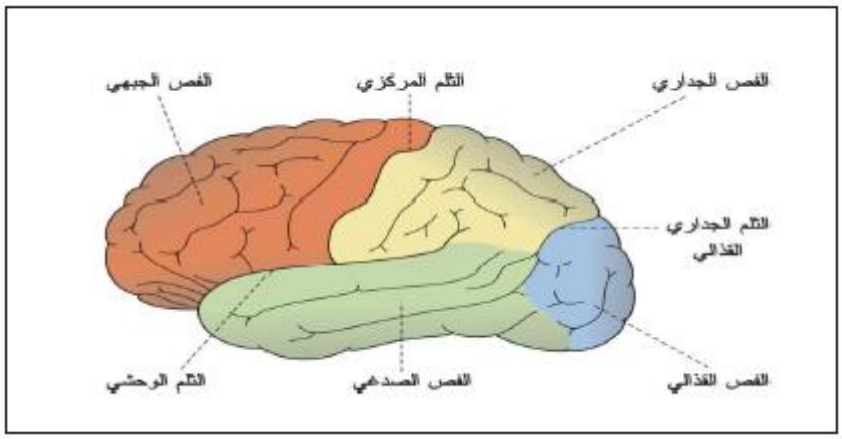
7- 1-العوامل العصبية والبيولوجية:

إن البحث الحالي يشير إلى أن أي شيء يمكن أن يسبب ضررا أوتلفا بنيويا، أو وظيفيا في الجهاز العصبي المركزي، يمكن له أيضا أن يسبب متلازمة التوحد , ويعتقد الباحثون أن جميع المصابين بهذا الاضطراب يعانون من تلف دماغي، ودليل ذلك أن التوحد مرافق للعديد من الأمراض العحبية الجسمية والإعاقات المختلفة، وكذلك الاختلاف الموجود في شكل أدمغة المصابين ، كما أظهرت الفحوصات العحبية على أن الأطفال التوحديين يتميزون بشذوذات، مثل تآزر ضعيف في الحركة، سيلان اللعاب،نشاط زائد (سعد، 2008 ، صفحة 89) .

وأشارت الدراسات أن (3) أربا ع من هؤلاء الأطفال يظهرون إشارات عحبية مرتبطة .بوظيفة الجهاز العصبي وتشير الدراسات الحديثة لصورة الرنين المغناطيسي (IRM) أن الحجم الكلي للمخ متزايد لدى المصابين بالاوتيزم، والنسبة الكبرى للزيادة في الحجم حدثت في الفص القفوي، الفص الجداري والفص الصدغي، ولم يوجد فروقا في الفصوص الأمامية، كما يعتبر الفص

الصدغي منطقة حرجة من شذوذ المخ بالنسبة للاضطراب، فعندما يحدث تلف لهذه المنطقة عند الحيوان فمن المتوقع أن يفقد السلوك الاجتماعي، ظهور القلق، الأرق، والسلوك الحركي المتكرر.

ولقد أوضح فيجندرا سينغ (Fijandra Sing) في المؤتمر الدولي سنة 2000 أن التجارب المخبرية التي قام بها، أوضحت بأن جرعات التطعيم ضد الحصبة الألمانية تسبب ردود فعل مناعية، تؤدي إلى تلف البروتين في المخ، وبالتالي التوحد



شكل رقم(02) يمثل رسم تخطيطي لفصوص الدماغ

7-2-العوامل الجينية:

لا يعتبر كثير من الباحثين أن متلازمة الصبغي الهش (le chromosome fragile x) هي أحد أسباب التوحد، بل يتم التفريق بين الحالتين على أساس أن أعراض هذه المتلازمة مشابهة للتوحد، ولكن مازالت العديد من الدراسات تدرج الصبغي x (الهش) كسبب مهم ومسؤول عن الإصابة بهذا المرض، عن نسبة تتراوح بين 16% 2,5% . وقد يكون للوراثة دور في التعرض للاضطراب، وهذا ما توصلت إليه دراسة كامبل (Campbell et al, 2006)حيث تشير نتائج دراسة أسرية للذاتوية شملت(1231) عينة أن الموقع على الكرومزوم (Vq 31) هو المنطقة المرشحة لوجود جين التوحد كما تنتشر بعض الأمراض المزمنة بين أسر المصابين بالتوحد، مثل مرض السكر المعتمد على الأنسولين، التهاب المفاصل الروماتيزي، انخفاض إفراز الغدة الدرقية، والإصابة بالحساسية .

7 -3-العوامل المناعية والكيميائية:

تشير بعض الأدلة أن الكريات اللمفاوية لبعض الأطفال المصابين باضطراب التوحد يتأثرون وهم أجنة بالأجسام المضادة لدى الأمهات وهي حقيقة تشير إلى احتمال أن أنسجة الأجنة قد تتلف أثناء مرحلة الحمل) ، أما العوامل الكيميائية تتمثل في زيادة

التسرب في جدار الأمعاء و زيادة نمو الكاندا الفطريات في الأمعاء، عدم قدرة الجسم على التخلص من السموم، مثل :الزئبق ونقص مضادات الأكسدة،والأحماض الدهنية غير المشبعة، وكذلك الضعف المناعي .

7-4-عوامل ما قبل الولادة :

تشير بعض الدراسات أنه يوجد مضاعفات سلبية لاضطراب التوحد، ففي مرحلة الحمل قد يؤثر النزيف الدموي للأم على الجنين، وتأثير العقاقير التي تتعاطاها أثناء فترة الحمل، كما وجد أن السائل الداخلي المحيط بالجنين في تاريخ الأطفال التوحديون موجود بنسبة أكبر مقارنة بالفئة العادية، حيث قد يصاب الطفل بعد الولادة بمتاعب التنفس والأنيميا كما أشار العديد من العلماء أن التدخين أثناء مرحلة الحمل له مخاطر كبيرة في ولادة طفل مصاب بالتوحد، وتعتبر دراسة أجراها مجموعة من الباحثين السويديين على (2000) طفل بأن الأمهات المدخنات أكثر عرضة لإنجاب أطفال توحديين بنسبة وصلت إلى (40%) مقارنة بالأمهات غير المدخنات .

7-5-العوامل النفسية :

نظرية الأم الثلاجة :أي أن التوحد ناتج عن انسحاب نفسي لما يدركه الطفل على أنه بيئة باردة عاطفيا، والتي كانت سائدة في الخمسينيات والستينيات هي نظرية خاطئة تماما, وقد فسر بعض الأطباء النفسانيين المتأثرين بنظرية التحليل النفسي لفرويد التوحد على أنه ينتج من التربية الخاطئة خلال مراحل النمو من عمر الطفل، وهذا يؤدي إلى اضطرابات كثيرة عنده وحسب العالم النفسي برينو بيتلهايم (Bruno Betlheim) أن سبب التوحد ناتج عن خلل تربوي من الوالدين، ووضع اللوم بشكل أساسي على الأم، حيث كان يطلق عليها سابقا لقب الأم الثلاجة (نوري، 2011 ، صفحة 144).

8-أشكال التوحد :

8 -1متلازمة أسبرجر :

إن هذا النوع من الاضطرابات عادة ما يظهر في وقت متأخر عند التوحديين، أوعلى الأقل يتم اكتشافه متأخرا، ويتميز بما يلي:

-نقص المهارات الاجتماعية

-صعوبة التعامل الاجتماعي

-ضعف التركيز والتحكم

-محدودية الاهتمامات

-وجود ذكاء طبيعي، فمستوى الذكاء في هذا النوع من الأطفال يكون عاديا أو فوق العادي لذلك فإن البعض يطلقون علي هذا النوع مسمى "التوحد عالي القدرات وطبقا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، فإن المرضى باضطراب أسبرجر يظهرون إعاقة مستمرة في التفاعل الاجتماعي، وسلوك نمطي مقيد،ولا يوجد تأخر دال في اللغة أو النمو المعرفي،أو مهارات مساعدة الذات الملائم للعمر.

8– 2–متلازمة ريت :

هذه الحالة تحدث للبنات فقط، وفي هذه الحالة يكون هناك تطور طبيعي حتى عمر (6-18شهر) ، ثم يلاحظ الوالدين تغييرا في سلوكيات طفلتهم مع تراجع التطور وفقد بعض القدرات المكتسبة، خصوصا مهارات الحركة الكبرى مثل الحركة، المشي، ويتبع ذلك نقص ملاحظ في القدرات مثل :الكلام،التفكير، استخدام اليدين كما أن الطفلة تقوم بتكرار حركات وإشارات ليست لها معنى، وهذه تعتبر مفتاح التشخيص،وتتكون من هز اليدين ورفرفتهما، أو حركات مميزة لليدين.

8–3–اضطراب عدم التكامل الطفولي :

يعرف هذا الاضطراب بمتلازمة هيلر، وهي حالة نادرة يمكن تشخيصها إذا ظهرت الأعراض بعد تطور، ونمو طبيعي في السنتين الأولين من العمر،تبدأ الأعراض قبل سن العاشرة من العمر يتميز بالنكوص في عدة مجالات وظيفية، وقد يفقد المصابون التحكم في الأمعاء والمثانة قصورفي التواصل ، ومن غير الممكن تفسير هذه الاختلالات من خلال اضطراب نمائي أو باضطراب الفصام

8–4– التوحد الخارق :

يتميز هؤلاء المصابون باضطراب التوحد بمهارات خارقة لا يستطيع القيام بها معظم الناس العاديين وغير العاديين،ومن مجالاتها الحساب الرياضي لذاكرة الحادة، الرسم، الموسيقى، والفنون الإبداعية (مجيد، 2010، صفحة 181).

الجدول رقم :(01) يبين الفرق بين خصائص أنواع اضطراب التوحد

الاضطراب المظاهر / الإكلينيكية	التوحد الخارق	اضطراب أسبرجر	اضطراب ريت	الطفولة التفككي
معدلالانتشار	(14)ذكور / إناث	الذكور أكثر من الإناث	الإناث فقط	الذكور أكثر من الإناث
البداية	قبل ثلاث سنوات	إلى حد ما في الطفولة المتأخرة	بعد النمو طبيعي لمدة خمسة أشهر	بعد نمو طبيعي لمدة سنتين ما بين(3 - 4)سنوات
التفاعل الاجتماعي	قصور في التفاعل والتواصل الاجتماعي مع سلوك نمطي محدد	ضعف التواصل الاجتماعي لكن بدرجة أقل منه في اضطراب التوحدي الطفولي	عجز في التفاعل الاجتماعي، لكن الميل إلى الزوال بعد سن التمدرس	قصور كبير في التفاعل الاجتماعي والتواصل، وأنماط السلوك المتكرر والمحدد
اللغة و القدرات المعرفية	ضعف في التواصل اللفظي وغير اللفظي مع وجود مضادات زائدة، قدرة معرفية عالية عند البعض أو منخفضة عند البعض الأخر	لا يوجد تأخر لغوي إكلينيكي مع استخدام كلمة في عمر العامين وجملة في ثلاث سنوات تتراوح القدرة المعرفية المتوسط وفوق المتوسط	ضعف شديد في اللغة التعبيرية والاستقبالية	قدرة لغوية ومعرفية تناسب السن قبل ظهور الاضطراب لكن بعد ظهوره تفقد هذه القدرات المكتسبة

9-الانشطة الرياضية المناسبة لاطفال التوحد :

جميعنا نعلم ما تقدّمه التمارين الرياضية من فوائد للأطفال بشكل عام، ولكن هل تعلمون أنها مهمة أيضاً لأطفال التوحد؟ حيث تشير الدراسات إلى أن 79% من أطفال التوحد يعانون من إعاقات في الحركة، والتي تتفاقم بسبب نمط الحياة غير النشط الذي يعتمدونه؛ لذا تعتبر الأنشطة البدنية مفيدة لصحة جسدهم وللتخلّص من سلوكياتهم السلبية، إضافة إلى تعزيز حالتهم المزاجية وتحسين مهاراتهم في التأقلم وجودة حياتهم مجموعة التمارين العلاجية لأطفال التوحد

9-1-تمرين الدب الزاحف

يساعد هذا التمرين المذهل طفلك المصاب بالتوحد في تطوير وعيه بجسده، كما أنه يعزز تنسيقه وتخطيطه الحركي بشكل رائع. إضافة إلى ذلك، يمكنكم أن تلاحظوا أن طفلكم سيكتسب قوة أكبر في الجزء العلوي من جسده بعد تكراره لهذا التمرين. ننصحك عزيزنا القارئ بأن تشارك طفلك في هذا التمرينكي يشعر بالدعم والطمأنينة أثناء تنفيذه.

✓ كيفية التطبيق تمرين الدب الزاحف

1- نبدأ القيام بهذا التمرين بالركوع على أيدينا وأرجلنا، منتبهين إلى وضع أيدينا تحت أكتافنا وركبنا تحت وركنا.

2- نقوم بعدها بتمديد الساقين قليلاً، ومن ثم نفتح أيدينا كي تلامس أصابعنا الأرض بشكل مباشر.

3- ابدأ أنت وطفلك بالمشي باستخدام اليدين والقدمين لمسافة لا تتجاوز 3-6 أمتار في الغرفة.

4- والآن سنقوم بالعودة إلى مكاننا الأصلي بنفس الطريقة، لكننا سنقوم بالسير إلى الخلف.

5- إن كنت تبحث عن أفضل النتائج، ننصحك بأن تزيد وتبطئ من سرعتك في كل مرة تكرر فيها التمرين.

9-2-تمرين رمي الكرة الطبّية

يعتبر هذا التمرين خطوة مهمة جداً في طريق علاج الأطفال المصابين بالتوحد، فهو قادر على تحسين قوة الجسم وتعزيز توازنه، كما أنه يساعد الطفل على تحسين مهارات التنسيق. يتميز هذا التمرين بأنه قادر على تحقيق فوائد علاجية أساسية لطفلك، كتحفيز مراكز الدماغ المسؤولة عن الذاكرة قصيرة المدى.

قبل أن نبدأ بخطوات تنفيذ التمرين، علينا أن نذكر لكم أعزاءنا القراء أهمية اقتناءكم لكرة طبّية للقيام بهذا التمرين. وهي تعرف أيضاً باسم كرة التدريب أو كرة اللياقة البدنية، عادة ما يكون قطرها تقريبا بعرض الكتفين (حوالي 13,7 بوصة)، وهي مصممة خصيصاً لإعادة التأهيل وتقوية المتدرب.

✓ تطبيق تمرين رمي الكرة الطبية

1. ساعد طفلك في الوقوف بشكل جيّد، واعطه الكرة حتّى يمسك بها بكلتا يديه.
2. علّم طفلك أن يرفع يديه فوق رأسه، ومن ثم ساعده في تثبيت ذراعيه بشكل مستقيم.
3. أخبر طفلك بأن يرمي الكرة بكل ما أوتي من قوّة على الأرض.
4. علّمه أن يحني ركبتيه فقط كي يلتقط الكرة.
5. ننصحكم أعزاءنا الأهالي بتكرار التمرين ما لا يقل عن 20 مرة.

6. إن شعرتم بأن طفلكم يقوم بالتمرين على أكمل وجه، يمكنكم أن ترفعوا مستواه من خلال رمي الكرة إلى هدف معين أو من خلال زيادة وزن الكرة قليلاً.

9-3-تمرين قفزات النجوم

تعتبر التمارين الرياضية التي تتضمن القفز أحد أفضل التمارين على الإطلاق، فهي قادرة على مساعدة الجسم بأكمله. يقوم هذا التمرين بتحسين قدرة التحمل القلبي الوعائي لدى طفلك، كما أنه يعزز له قوة ساقيه بشكل خاص. لعل أحد أفضل نتائج هذا التمرين المذهل هي زيادة وعي الطفل بجسده، الأمر الذي يعتبر في غاية الأهمية.

✓ كيفية التطبيق

1. اجلس مع طفلك في وضعية القرفصاء، احرص على ثني ركبتيه وترك قدميه مسطّحتين على الأرض وذراعيه مثبتتين باتجاه الصدر.

2. علّم طفلك أن يقفز بسرعة من وضعية القرفصاء.

3. بعد أن يتم طفلك القفزة الأولى، علّمه أن يرجع إلى الوضعية الأصلية، ومن ثم قوموا بتكرار العملية مالا يقل عن 20 مرة.

9-4-تمرين دوائر الذراعين

إن كنتم تمتلكون طفلاً مصاباً بالتوحد فأنتم حتماً تعلمون أن أحد السلوكيات المتكررة التي يقوم بها أطفال التوحد هي رفرفة الذراعين والتصفيق. وعلى الرغم من أن الأهل يسعون دوماً لتخليص طفلهم من هذه السلوكيات عن طريق منعه عنها، إلا أن الدراسات وجدت بأن قيام الطفل بحركات رياضية مشابهة لسلوكياته المتكررة تساعده في توفير التغذية الراجعة المطلوبة للجسم ليقوم بإبطالها. إضافة لذلك، يساعد هذا التمرين طفلك في تقوية الجزء العلوي من جسده، إضافة إلى زيادة مرونته وقوّة كتفيه وظهره.

✓ كيفية التطبيق دوائر الذراعين

1. قف إلى جانب طفلك وعلّمه أن يقف بثبات مباعداً بين قدميه ومثبّتاً ذراعيه إلى جانب ساقيه.

2. قوموا بعدها بمدّ الذراعين إلى الأمام حتّى تصبح بمحاذاة الكتفين.

3. حان الآن وقت صنع دوائر صغيرة بأيديكم دون تحريك ذراعيكم.

4. قوموا تدريجياً بجعل الدوائر أكبر وأكبر.

خلاصة:

إن التوحد قد يعرقل المسار السوي في النمو في شتى المجالات النمائية، ولا سيما النفسية والاجتماعية، والذي يجعله لا يحسن إدراك العالم الخارجي والمحيطين به، والتوحد كاضطراب نمائي يختلف من نوع لآخر، ويظهر قبل سن الثالثة، ويحمل الطفل المصاب به جملة أعراض وخصائص تميزه تظهر في التواصل، التفاعل الاجتماعي و السلوك ثالوث التوحد ، ولقد اختلفت البحوث وتضاربت الآراء، فكل دراسة ترى أن سبب التوحد من وجهة نظرها ومن الخلفية النظرية التي تعتنقها، لذا يبقى اضطراب التوحد غامض الأسباب إلى يومنا هذا،مما يستوجب التدخل المبكر، والعلاج كي لايصبح إعاقة لاحقة لمراحل النمو في الرشد.

الترويح الرياضي

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد

2-1البرامج الترويحية

2- 2عناصر البرنامج الترويحي

2- 3مفهوم الترويح

2-4 أنواع الترويح

2-5 أهمية الترويح

2-6 نظريات الترويح

2-7 العوامل المؤثرة في الترويح

الخلاصة

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الإجتماعية، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية.

و مما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف الأمر الذي يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه سنقوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الرياضية للترويح بدءا بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه مركزين على الترويح الرياضي الذي سنتطرق إلى مفاهيمه وعناصره وخصائصه .

2-1-البرامج الترويحية :

تعتبر البرامج الترويحية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بشكل عام، وفي تحقيق أهدافها في إستثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية في مجال أوقات الفراغ وذلك لأهمية دو رها في تطوير و تنمية الفرد ككل وفي تحقيق النمو المتكامل.

عرفه (**تهاني عبد السلام 2001**) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات و تكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ.

وعرفه (**شيلر shiller**) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية والصحية وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج.

وعرفه (**الحمامي 1982**) على أنه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف ولأغراض المرجوة منه. (البطراوي، 2013، صفحة 50)

2- 2-عناصر البرنامج الترويحي :

يتأثر تصميم أو بناء البرامج الترويحية بالعديد من المتغيرات منها الاجتماعية والثقافية أو حتى الاقتصادية المرتبطة بالمجتمع بالإضافة إلى المستفيدين من تلك البرامج ولذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج الترويحية لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع إحتياجات الأفراد المستفيدين من البرنامج.

ولذلك فإن تصميم البرامج الترويحية يتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة حتى يمكن أن تتوافر للبرنامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر البرنامج:

-دراسة المجتمع.

-دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.

-دراسة الإمكانات.

-تحديد أهداف البرنامج.

-اختيار محتوى البرنامج (البطراوي، 2013، صفحة 53) .

2-3- مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفضها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات العربية الإجتماعية بل إستخدمت في مكانها ألفاظ مثل الفراغ، اللهو، اللعب، و معناها السرور والفرح.

ويرى دي جوازيا de geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

أما بول فولكي p.foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة تعريف بتلر pettler أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والإجتماعية والمعرفية. (جيلالي مشري، 2016، صفحة 42)

2-4- أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنه الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة أو العابرة ومن بين أهم التقسيمات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- ✓ **نشاط ترويحي فعال loisiractif** : و يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم.
- ✓ **نشاط ترويحي غير فعال loisirpassif** :وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع .

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية و تراويح جماعية أما ربلتز فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى مايلي:

-الأنشطة الايجابية :

وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية، مثل مما رسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

-الأنشطة الإستقبالية :

ويقصد بها إستقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

-الأنشطة السلبية :

ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا ببذل جهد مثل النوم أو الإسترخاء .

أما التقسيم الذي سنستخدمه فهو تقسيم الأنشطة الترويحية حسب أنواعها وأهدافها.

أ- الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو الراديو والتلفزيون.

ب- الترويح الفني:

أو الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بالهواية التي لا تكون تكاليفها باهظة ومن أنواع الهوايات :جمع الطوابع والأشياء الأثرية، هوايات التعلم والتصوير، هوايات الإبتكار وفن الزخرفة...الخ. (خطاب، 2000، صفحة 46)

ج- الترويح الاجتماعي :

يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الإجتماعية، وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الإجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب، الجلوس في المقهى...الخ.

كما يساهم الترويح الإجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم،حيث قسم **كوربين** الأنشطة الترويحية الإجتماعية إلى(: الحفلات والحفلات الترفيهية، متنوعات كالبحث عن الكنز والألعاب الجماعية.)

د- الترويح الخلوي :

يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يسهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة وإكتساب الإعتماد عن النفس والعمل مع الجماعة ويمكن وهناك عدة أنواع للأنشطة الخلوية منها(:النزهات والرحلات، التجوال والترحال أو السياحة الترويحية، الصيد، المعسكرات مثل الكشافة... الخ.

هـ- الترويح الرياضي:

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والإجتماعية.

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

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

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

و- الترويح العلاجي :الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الإنفعالي أو الإجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية وله قيمة وقائيةوعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الإنقباضات النفسية، وبالتالي إستعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاونا، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء،كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

ي– الترويح التجاري :هو مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الإشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال .

2–5– أهمية الترويح :

أ– الأهمية البيولوجية :أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهمية الحركة في البناء البيولوجي للجسم البشري، فيؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، وقد فحص **ويلز** وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة في المقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (احمد، صفحة 61)

ب– الأهمية الإجتماعية :

يشجع الترويح على تنمية العلاقات الإجتماعية ويخفف من العزلة والإنغلاق أو الانطواء على الذات، وقد إستعرض(كوكلي) الجوانب والقيم الإجتماعية للترويح فيما يلي :الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الإجتماعية، المتعة والبهجة، إكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الإرتقاء والتكيف الإجتماعي.

ج– الأهمية النفسية :

حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني رغم أن الإهتمام بالدراسات النفسية بدأ منذ وقت قصير، وكان هناك تضارب في الدراسات بين من يقول أن سلوك الفرد فطري(الغريزة)ومن إتجه إلى إستخدام الدوافع في تفسير سلوك الإنسان.

وتبرز أهمية الترويح في نظر المدرسة الجشطالتية أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل الطبخ. أما نظرية **ماسلو** تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الإنتماء وتحقيق الذات وإثباتها(أن يصل الفرد إلى مستوى عالي من الرضاء النفسي والشعور بالأمن والإنتماء) (القزويني، 1978 ، صفحة 43).

د– الأهمية الاقتصادية :

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل وإستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة ولذلك فان الإهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يزيد من كمية الإنتاجية العامة ويحسن من نوعيتها، ولقد بين **فرنارد** في هذا المجال إن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% ، فيرتبط الترويح أشد الإرتباط بالإنتاج الإقتصادي المعاصر.

هـ– الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك منها:

–تعلم مهارات وسلوك من خلال القراءة على سبيل المثال.

–تقوية الذاكرة من خلال أدوار تمثيلية وحفظها.

–تعلم حقائق ومعلومات مثلا معرفة مسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما.

–إكتساب خبرات وقيم إجتماعية وإقتصادية وحتى السياسية .

2–6– نظريات الترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الإجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة النابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

ا– نظرية الطاقة الفائضة :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد إحتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لإستنفاذ هذه الطاقة الزائدة المتراكمة، ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعبه المتراكم على جسده، ومن توتراته

العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والإجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها .

ب– نظرية الإعداد للحياة :

يرى **كارس جروس** الذي ناد بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمرين الغرائز– الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة. وهنا يجب أن ننوه بما قدمه **كارل جروس** خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز R.MILLS يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية المواهب والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنمينها يصاحبه في ذلك نوع من الإرتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

ج– نظرية الإعادة والتخليص :

يرى ستانلي هول' STANLEY HOOL ' الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو ألا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي إجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد إعترض لرأي **كارول جروس** ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار لهم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان. (الخولي، 1990 ، صفحة 227)

د –نظرية الترويح :

يؤكد"**جتسيمونس** "القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الإستراحة والإسترخاء في البيت أوالحديقة أو المساحات الخضراء أو على الشاطئ...الخ، كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العالم النفسي فلهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة.

هـ- نظرية الإستجمام :تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل شاق وممل لكثرة إستخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى إضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل إستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص للخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل :الصيد، والسباحة، والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة وإستجماما يساعدانه على الإستمرار في عمله بروح طيبة.

و- نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن البشر يميل غريزيا للنشاط فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية تظهر خلال مراحل نموه.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء كرة وهي تتحرك أمامه شانه شان القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري.

2-7- العوامل المؤثرة في الترويح :

هناك عدة عوامل مؤثر في الترويح، فهو ناتج مجتمع يؤثر ويتأثر في الظروف الإجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من إن تكشف عن متغيراته السوسيولوجية والنفسية والبيولوجية والإقتصادية. (chorlottebusch، 1975، صفحة 93) وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلاأن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

أ -الوسط الاجتماعي:

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

ويرى **دومازودين** أن الكثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليل.

وقد جاء في إستقصاء جزائري أن شاب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس. وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين **لوسن** في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الإجتماعي عموما.

ب– المستوى الإقتصادي :

تعالج هذه النقطة من حيث إستطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة إجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو خلال الكثير من الدراسات إن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة إستهلاكه للسلع وإختياره لكيفية قضاء وقت الفراغ، كما لاحظ **سوت شان** هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما إرتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح كالخروج إلى المطاعم و وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي المصاريف، والذي يمكن استنتاجه مما سبق أن إختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاتها لحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخيل الأفراد وقدراتهم المادية. (الساعاتي، 1980 ، صفحة 319)

ج– الجنس :

تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الإناث، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنون اللعب الآلية أ ولعاب المطاردة، ولقد أوضحت دراسة **هونزيك honzik** أن البنون يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات، وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة.

كما أوضحت دراسة **إليزابيث تشايلد E.Child** أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 إلى12 يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلاأن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

د– درجة التعلم :

لقد أكدت الكثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها **دوما زودي** إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في إختياره للترويح،خاصة إنسان اليوم فهو يتلقى الكثير من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، كما أوضحت دراسة بلجيكية أن إختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي(ابتدائي، ثانوي، جامعي)وأن الجامعيين يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الإبتدائي أكثر ولعا بالرسوم المتحركة و الألعاب المختلفة.

هـ–السن :

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

يشير **سول نيجر saulleniger** إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالا أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفاز والإستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

الخلاصة :

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل المفهوم المركزي للترويح وعلاقته بالمجتمع البشري، ولقد أجرينا محاولة لشرح الترويح من كافة جوانبه وإظهار بعض الدراسات التربوية والسيسيولوجية حوله وما ساهمة هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته.

وما يمكن إستخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية والعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد، من جميع الجوانب، الصحي والنفسي، والجانب الخلقي و الإجتماعي، وبالتالي تك ون شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الإجتماعي و الإستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

الفصل الثالث

القدرات الادراكية الحركية

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

3-1. مفهوم الإدراك.

3-2. عناصر الإدراك الحركي.

3-3. أنواع الإدراك.

3-4. مراحل نمو الإدراك.

3-5. مظاهر صعوبات الإدراك.

3-6. الإدراك الحركي و علاقته بالجانب التربوي.

3-7. القدرات الإدراكية الحركية.

3-8. أهمية القدرات الإدراكية–الحركية للطفل.

2-9. النظريات الإدراكية الحركية.

2-10. قياس القدرات الادراكية الحركية.

تمهيد:

تعد مرحلة الطفولة من مراحل النمو المهمة فالدعائم الجوهرية لحياة الإنسان البالغ الراشد تقوم على خواص طفولته فأطفال اليوم هم رجال الغد، وازدهار الأمم يأتي من العناية التي تقدمها لتنشئة أطفالنا التنشئة الصحيحة وكذلك بالإمكانيات الدراسبة التي توفرها لأطفالها لكي تساعدهم على النمو السليم وبناءاً على ذلك أصبح الاهتمام بالأطفال مطلباً حضارياً، يقاس من خلاله مدى تقدم الأمم وتحضرها.

وتعد الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية من أهم الوظائف الحيوية التي اهتم بها الباحثين في التَّربية البدنية والرياضة إذ اوضحوا حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي والإدراكي في سلوك النشيء الرياضي وهنا يوضح" بياجيه "أن الحركة تتأثر بالإدراك كما يتأثر الإدراك بالحركة ولا يمكن الفصل بينهما و يرى" كيفارت "انه من الصعب التمييز بين ما هو حركي وما هو إدراكي عند ملاحظة أي نشاط يؤديه الطفل ويؤكد" جالاهيو "أن الأنشطة الحركية يمكن أن تعزز أو تعوق نمو القدرات الإدراكية هذا الى جانب أن أصحاب النظريات الإدراكية الحركية أشاروا الى أن النشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو القدرات الإدراكية وان القصور في نمو القدرات الإدراكية الحركية مسؤول عن عجز الأطفال في كثير من عمليات التعلم (أمين الخولي، 1998، صفحة 51)

3-1-مفهوم الإدراك :

الإدراك هو عملية إعطاء معنى أو دلالة للإحساسات التي تنشأ عن استقبال الإنسان لمثيرات معينة فإعطاء المعنى للإحساسات هو لب عملية الإدراك، و لا تتم هذه العملية دون تحديد دلالة للشيء المدرك ، و الإدراك أيضا هو تفسير أو تأويل ما أحسسنا به .أي انه (إحساس)زائد(معنى)نعطيه للمنبه أو الموضوع الخارجي الذي أثر في حواسنا .فإذا كان(الانتباه)هو تركيز الشعور في منبه ما، فإن الإدراك هو معرفة هذا المنبه، أي أن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له لكي يكشف ويعرف (المليجي، 1985، صفحة 56) .

عرف(باور) مصطلح الإدراك، بأنه عملية نكتسب عن طريقها معرفة فورية عما يجري حولنا والقدرة على تفسير الأشياء والحوادث ويعرف الإدراك أنه العملية التي يصبح الفرد من خلالها على وعي بالبيئة المحيطة به، من خلال تنظيم وتفسير الدلالات والشواهد التي يحصلون عليها عن طريق الحواس .

كما يعتمد الإدراك على عناصر تشبع دوافع وحاجات الفرد، وتختلف معاني هذه العناصر باختلاف حاجات الكائن الحي إليها (إنتصار، 2004، صفحة 11)، كما يعرف أيضا على أن الإدراك هو عملية عقلية عليا (انظر الشكل 2) ، تميز المحسوسات وتضفي عليها الدلالة والمعنى، حيث تنتقل الموجات التي تصدرها الأشياء والموضوعات الخارجية عن طريق الأطراف العصبية إلى المراكز العصبية في المخ، وبالتالي يحدث الإحساس بهذه الموضوعات الخارجية المتنوعة .وفي الواقع تنوع إحساسات الفرد تبعا لما زود به فطريا .فالإحساسات البصرية مركزها العين، والإحساسات الصوتية مركزها الأذن وإحساسات الشم والذوق مركزها الفم والأنف وإحساسات اللمس مركزها سطح الجلد، والإحساسات الداخلية من تقلصات معوية نتيجة للجوع والتعب .

شكل بياني رقم (03) يوضح العمليات العقلية العليا لممارسة النشاط الحركي.

ويعرف الإدراك أيضا على أنه من العمليات المعرفية التي يتفاعل بها الفرد مع المثيرات البيئية لكي يصوغها في منظومة فكرية تعبر عن مفهوم ذا معنى يسهل له عمليات التوافق مع البيئة المحيطة به بعناصرها المادية و الاجتماعية، فالفرد يستقبل المثيرات الحسية ويستجيب لها بالحركة، وهذا لا يكون إلا بنمو الجهاز العصبي، وعرف (**باور** bower) مصطلح الإدراك بأنه عملية تكتسب عن طريقها معرفة فورية لما يجري حولنا، والقدرة على تفسير الأشياء والحوادث .وقد دلت أبحاث كل من (بياجيه، و سمث)، أن الطفل يدرك من حوله، ويتفاعل مع البيئة التي حوله عن طريق الحركة، لهذا فإن عملية الإدراك والحركة مرتبطان مع بعضهما ارتباطاً وثيقاً وهذا ما أكده(باور)لأمرين هامين هما:

1يعتمد النشاط الحركي الذي يقوم به الطفل على المعلومات المدركة من حوله، معتمد اً بذلك على الإحساس الحركي.

2عندما يريد الطفل تنمية المعطيات الإدراكية، يعتمد بذلك على النشاط الحركي، أي الوصول إلى مهارة متزايدة عن طريق النشاط الحركي، وهذا يكتسبه الطفل من خلال اللعب مع زملائه والمساحة بينه وبين الهدف وهذه كلها معلومات مكتسبة (عبدالعزيز، 1996، صفحة 17). ومنه يمكن أن نعرف الإدراك بأنه العملية التي يصبح من خلالها الأفراد على الوعي بالبيئة المحيطة بهم، من خلال تنظيم وتفسير الدلائل والشواهد التي يحسون بها عن طريق الحواس.

3-2-عناصر الإدراك الحركي:

و الشكل التالي يوضح عناصر الإدراك الحركي كما وضعها الباحث (وليامز) :

1 -إدراك المهارات الحركية : يقصد بإدراك المهارات الحركية قدرة الطفل على استقبال المهارات الحركية عن طريق حواسه، وبصره، وسمعه، ولمسه عندما تشرح أمامه، فهو يستقبل المعلومات ويفسرها.

2 – إدراك الطفل لجسمه :أي معرفة الطفل لأجزاء جسمه الرأس، الهيكل العظمي، وضع الجسم، علاقته مع الآخرين ومع الزملاء.

3 –التوازن :هو قدرة الطفل على أن يحتفظ بوضع معين والمحافظة عليه مع تثبيت الجسم على قاعدة الارتكاز.

4 –توحيد البصر والحركة: هي قدرة الطفل على التحكم بالحركة بسهولة وفعالية من مكان لآخر عن طريق البصر.

5 –إدراك الفراغ : الفراغ هو الشيء الذي يحيط بالطفل ويقسم إلى قسمين:

–فراغ عام :هو الفراغ الذي يحيط بجسم الطفل في جميع الاتجاهات.

–فراغ خاص :هو الفراغ الذي يتحرك فيه الطفل، وهو في حالة ثبات مع تحريك أجزاء جسمه.

6–إدراك الفرق ببين جانبي الجسم : هو قدرة الطفل على التحكم في جانبي الجسم، والتميز بتُ الجانب الأيسر والأيمن.

7 –الإحساس بالاتجاهات : هو قدرة الطفل و معرفته بالاتجاهات يميناً ويساراً وفوق، وتحت، وداخل الجسم، وخارج الجسم.

8 –حدة الإحساس :هي قدرة الطفل على التمييز بين الأشياء في الفراغ عن طريق الحواس.

–البصر :استقبال إشارات بصرية في الملعب .

–السمع :التميز بين الأصوات في الملعب .

3–3–أنواع الإدراك:

3–3–1–الإدراك الحسي:

الإدراك و الإحساس ... يرجع تاريخ التفرقة بين الحس و الإدراك الحسي إلى أرسطو و ابن سينا و الفارابي، وهناك فرق بين هاتين العمليتين في ضوء المستويات العقلية فالإدراك الحسي خطوة أرقى من الإحساس في سلم التنظيم العقلي المعرفي لأنه يضفي على الصور الحسية و البصرية و السمعية و الشمية و غيرها معان تنبع من اتصال هذه الإحساسات بالجهاز – العصبي المركزي. (القادر، 2005، صفحة 65) كما يؤكد عبد الرحمان العيسوي أن هناك علاقة مباشرة بين الإحساس و الإدراك لأن انعدام حاسة من الحواس يؤدي إلى انعدام موضوعاتها، فالإدراك إذن يستمد مقوماته من الإحساسات التي ينقلها الجهاز العصبي إلى المخ حيث تتم عملية الإدراك، ومن أجل ذلك يقال أنه لا يوجد إدراك بلا إحساس و لكن يمكن أن يوجد إحساس دون إدراك (العيسوي، 2000).

ويشير الإدراك عامة إلى عملية استخدام الحواس في الحصول على معرفة عن البيئة . ومع ذلك فهناك فارق بين المعرفة الحسية و الإدراك . فالمعرفة الحسية تعتمد على استقبال الأعضاء الحسية، أما الإدراك فهو عملية تفسير و تفهم معنى الدوافع . و تعتمد عملية الإدراك على تجارب الماضي، و على توقعات المستقبل.

و يعرف الإحساس أنه :" الأثر النفسي أو الشعور بمنبه قادم من حاسة أو عضو حسي فانطباع صور المرئيات على شبكة العين إحساس و اتصال مؤثرات هذه المرئيات بالجهاز العصبي المركزي و تفسيره لها من ناحية الشكل و اللون والحجم و تقديره لمعناها إدراك بصري .و يعتبر الإدراك الحاسي وسيلة الطفل الأولى و الجوهرية للاتصال بنفسه وبيئته من أجل فهم بيئته و محيطه و بناء حياته المعرفية .وهكذا فإن الإدراك الحسي يهدف إلى إقامة الدعائم الأولى للمعرفة البشرية عن طريق عملية التعلم .و يهدف أيضا إلى إقامة الحدود الصحيحة بين الفرد و بيئته و يساعد على تكيف الفرد . فالإدراك الحسي هو العملية العقلية التي بواسطتها نتفطن إلى مثيرات العالم الخارجي التي تجذب انتباهنا أو تثتير حواسنا . و بالتالي، إن الإدراك الحسي عملية عقلية تمكن الإنسان من التوافق مع بيئته . و تبدأ هذه العملية العقلية بالتنبيهات الحسية، أي التأثير في أعضاء الحس . إذن، الإدراك الحسي هو الخطوة الأولى في سبيل المعرفة . و هو أساس العمليات العقلية الأخرى من حفظ و تفكير و تعلم .إنه وسيلة الاتصال بالعالم الخارجي، وبذلك يمهد السبيل للسلوك و تعديله . و يساعد الفرد على التوافق مع بيئته كذلك، يعرف مصطلح الإدراك الحسي كونه عملية تصور المفردات الجزئية الخارجية بتأثير المنبهات الحسية مباشرة فيتكون الإدراك الحسي من إدراك لأشياء و أحداث فردية جزئية خاصة . فأنت ترى منزلا معينا بالذات أو تسمع صوتا معينا بالتحديد أو تشم رائحة معينة مميزة، هذه هي الأشياء الماثلة .أمام حواسك و لا تستطيع أن تتحدث أو تفكر إلا في الجزئيات الخاصة فقط)القادر .(61 .p ,2005 ,

3-3-2-الإدراك العقلي:

يتكون من الأفكار العامة التي نخرج بها نتيجة لخبراتنا بصنف معين من الأشياء تشترك وحداته في بعض الصفات و تختلف في بعض الصفات الأخرى . فنحن نفكر أو نتحدث عن البيوت أو عن الأصوات أو الروائح بوجه عام .

3-4-مراحل نمو الإدراك :

يمر الفرد بأربع مراحل رئيسية في نمو الإدراكي:

3-4-1-مرحلة التعميم :في هذه المرحلة تبدو للطفل الأشياء الموجودة حوله غير متميزة أي أن درجة التشابه بينهما أكثر من درجة الاختلاف.

3-4-2-مرحلة التمييز :في هذه المرحلة عندما يرى الطفل الشيء الواحد بإستمرار عن طريق التفاعل معه بمحاولة والخطأ تزيد خبرته وهكذا تتميز الأشياء عنده بالتدريج.

3-4-3-مرحلة التكامل :في هذه المرحلة تستمر عملية نمو الإدراك عند الفرد وتنظيم المدركات في أنماط كلية ذات معنى يكتسبها الفرد لتحل محل الأنماط القديمة.

3-4-4-مرحلة الثبات الإدراكي :يكون الفرد في هذه المرحلة تكوينات وصيغ عقلية ثابتة أو ما يسمى بالإطارات المرجعية الثابتة والذي يساعد على إدراك أشياء المحيطة مهما تغيرت الظروف المحيطة بها.

3-5-مظاهر صعوبات الإدراك :

قد تواجو بعض الدتعلمتُ صعوبات بذعل عملية الإدراك عستَة أو غتَ سليمة ومن أبرز مظانرنا ما يلي:

3-5-1-صعوبات الإدراك والتمييز البصري :

وهي قد لا تدل على مشكلات في حدة البصر، وإنما في خاصة للتعامل مع مثتيرات حجم الأشياء وأشكالها والمسافات القائمة بينها وإدراك العمق، مما يؤدي إلى مشكلات في إدراك واستخدام الحروف والأعداد والكلمات والأشكال، ويعرف هذا عمليات القراءة والكتابة والرسم.

3-5-2-صعوبة التمييز والإدراك الحسي :

حيث يقصد به الحساسية اللمسية في تناول الأشياء في البيئة، ولا شك أن الصعوبة غالبا ما تعرف نمو استخدام أدوات المائدة كالسكين والشوكة، ومهارات تناول الأشياء والتعامل اليدوي معها، ومهارات الكتابة بطريقة" **برابيل** "عند المكفوفين على البيانو والكتابة على آلة الكاتبة والكومبيوتر.

3-5-3-صعوبة الإدراك والتمييز الحسي الحركي :

وهي تتعلق بصعوبات حركات الجذع والذراع والساقين والأصابع وأجزاء الرأس والجهاز الكلامي ووضع الأطراف التي يفترض أن تقدم للفرد التغذية الراجعة في صورة معلومات عن أوضاع الجسم وظروف البيئة، مما يساعد في تناول معطيات الوسط الذي يعيش فيه، والشلل في هذا يعرف نمو المهارات اليدوية اليومية، والكتابة اليدوية والحركات الإيقاعية، وممارسة بعض الأنشطة البدنية.

3-5-4-صعوبة الإدراك والتمييز الحركي اللمسي :

وتقدم معلومات حول حركات الجسم والبيئة التي ترتبط بها والصعوبة في هذا المجال تعوق استخدام العضلات الدقيقة في الكتابة واستخدام الأدوات المختلفة.

3-5-5-صعوبة الإدراك والتمييز البصري الحركي :

وهي تتعلق بثلاث أمور:

- التمييز بين الجانبين الأيمن والأيسر في الجسم، واستخدام كل منها بفاعلية أثناء نشاط الطفل والطالب عموما في الدراسة والحياة
- تحديد اتجاه الجسم أثناء الأنشطة التعليمية المختلفة وغيرها
- التطور في توجيه اليد للعين في المرحلة المبكرة من العمر إلى توجيه العين لليد حتى يتطلع الطفل إلى استقبال الخبرات التعليمية.

3-5-6-صعوبات التسلسل :

وهي تتعلق بترتيب الأشياء والحروف والكلمات والأرقام والأشكال، مما يشكل صعوبة في تعلم القراءة والكتابة والمهارات الحركية.

3-5-7-صعوبات سرعة الإدراك :

وتتعلق بالزمن الرجعي(المسافة بين المثير والاستجابة)فبعض الأطفال بطيؤون في إدراك وفهم المثيرات الحسية المقدمة لهم، أو التعليمات تلقى عليهم يؤدي هذا إلى بطء تعلم القراءة والكتابة والحساب . (حافظ، 2000 ، صفحة 51)

تعتبر الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية من الوظائف الحيوية التي اهتم بها العلماء النفسيين اهتماما كبيرا عند دراسة السلوك الإنساني، حيث حدد علماء الأعصاب علاقة وطيدة بين الإدراك والحركة وتلعب الحركة دورا أساسيا ومحوريا في معرفة بينية المكان أو الفراغ، والحركة هي إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل فعن طريقها يبدأ الطفل في التعرف على بيئته المحيطة به، وهذا الديل هو إحدى طرق التعلم لذلك يتعلم الطفل من خلال الحركة ،ويؤكد" **أمين أنور الخولي** "على وجود علاقة بين نمو الإدراك الحركي والقدرة على تحقيق كفاءات في شتى نواحي الحياة وإذا كان إدراك الطفل دقيقا يستطيع أن يصل إلى تسلسل التوافقي وقدرته على تصنيف المثيرات الحسية، ويؤدي أداء جيد (أمين الخولي، 1998) ونقلا عن" **ألين وديع فرح** "يؤكد" **فايرو** Vainrie"وزملائه

أن جميع الحركات الإدراكية تتضمن استخدام نوع أو أكثر من الوسائل الإدراكية إلى درجة أكبر أو أقل وفقا لمتطلبات العمل الحركي المطلوب ممارسته .

ويرى أحد علماء النفس وهو" **بياجيه** "أن الحركة تتأثر بالإدراك كما يتأثر الإدراك بالحركة ولا يمكن الفصل بينهما، وعبر" **بياجيه** " تعبيرا دقيقا عن هذه العلاقة عندما وضع ما أسماه بالمخططات الحسية الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي الحركي في سلوك الطفل منذ الطفولة المبكرة، كما يؤكد أن تمييز بين كل الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية ليس أكثر من استجابة لحاجات البحث والتحليل العلمي، كذلك أدرك" **شرينحبون** "أهمية المزاوجة بين كل من المعلومات الإدراكية والمعلومات الحركية في سلوك الطفل وأوضح ضرورة حدوث هذه المزاوجة، إذ يترتب على عدم حدوثها أن يعيش الطفل في عالمين منفصلين هما :عالم الإدراك وعالم الحركة وبما أن هذين العالمين لا يعطيان الطفل معلومات متطابقة فإنه يضطرب بين هذين العالمين، وما يمكن أن يؤديا إليهم من صورة مختلفة للعالم الخارجي (الروبي، 1995، صفحة 12 15)

3-6-الإدراك الحركي و علاقته بالجانب التربوي:

من المعروف أن إدارة العمليات الحركية تتم في مراكز معينة في المخ، و كذلك تتم عمليات مثل القراءة و الهجاء و الكتابة و التي يسيطر عليها المخ في نفس هذه المنطقة من الجهاز العصبي، وعندما يمتلك الطفل مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فإن ذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى و يكون بمثابة مؤشر لها، و بذلك يكون الطفل مهيأ للعملية التعليمية، و على ذلك فإن هناك نظرية تشير إلى أن الأطفال ممن تنقصهم نواحي النمو الادراكي الحركي سوف يظهرون فشلا و عدم قدرة لتحقيق الكفاءات في جوانب مثل القراءة و الهجاء و الكتابة.

و قد أدرك" شرينجتون "أهمية المزاوجة بين كل المعلومات الادراكية و المعلومات الحركية في سلوك الطفل، و أوضح ضرورة حدوث هذه المزاوجة اذ يترتب على عدم حدوثها أن يعيش الطفل في عالمين منفصلين هما عالم الادراك و عالم الحركة، و بدا أن هذين العالمين لا يعطيان الطفل معلومات متطابقة فإنه يضطرب بين، هذين العالمين، وما يمكن أن يؤديا إليه من صورمختلفة للعالم الخارجي)القادر(83 .p ,2005 ,

3-7-القدرات الإدراكية الحركية :

إن القدرات الإدراكية الحركية هي قدرات تعليمية تعتمد على الحركة كوسيلة لذلك يجب أن يكون التفاعل بين البيانات الإدراكية الحركية والبيانات الحركية بحيث يمكن أن تنمو القدرتين في آن واحد عند الطفل، وتعتبر القدرات الإدراكية الحركية أنها تلك

العمليات العقلية المتمثلة في التكامل الحركي، والتمييز الحركي، والتمييز الحسي التي يستخدمها الطفل في معالجة المعلومات الصادرة عن البيئة (الروبي، 1995، صفحة 25) ويشير" **كيفارت** "أن نوعية العمليات الإدراكية والمعرفية تعتمد على نوعية التطور الحركي لدى الطفل، فالطفل يجب أن ينمي التصور بالذات والبيئة في سباق زماني مكاني ويكتسب الكفاءة والمعرفة بالعالم الخارجي ورموزه ومفاهيمه، فالفراغ في بيئة الطفل ليس له قيمة مطلقة إذ لم ينمي الطفل الوعي بهذا الفراغ والعلاقات بين الأشياء وموقعها من الفراغ، أيضا من خلال الحركة ومزاولة الطفل الاحتفاظ بانتصاب قوامه ضد تأثير الجاذبية الأرضية، ينمي الطفل الإحساس بالاتجاهات الأفقية والرأسية ومن خلال تجاربه الحركية وعملية المزاوجة الإدراكية الحركية يتعلم الاتجاهات الأفقية والرأسية داخل وبين الأشياء وعلى هذا النحو ينمي الطفل نظاما مرجعيا داخليا يتأسس على عدد من القدرات الإدراكية الحركية تتمثل في:

1 التوافقات القوامية . 2 الجانبية . 3 الإتجاهية . 4 صورة الجسم .
5 التعميم الحركي. 6 إدراك الشكل. 7 بسييز الفراغ . 8 إدراك الزمن .

وفيما يلي عرض لهذه القدرات:

3-7-1-التوافقات القوامية :

يعبر مصطلح القوام عن السيطرة العضلية، وهو عمل عضلي عصبي ايجابي تستثار فيه سلسلة من المجموعات العضلية حتى يظل الجسم محتفظا بوضعه تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

وتعتبر التوافقات القوامية أساسية حيث تتطور منها أنماط حركية أخرى، بالإضافة إلى جعل الطفل قادر على الاحتفاظ باتجاه ثابت بالنسبة لسطح الأرض، و ثبات التوجيه في البيئة المحيطة حيث يعد مركز ثقل الجسم نقطة الأصل بالنسبة لجميع الاتجاهات في الفراغ، كما تعد هذه التوافقات ضرورية أيضا لثبات العلاقات مع الأشياء.

أيضا تعد توافقات القوام مصدرا للأمن، و بدون هذه التوافقات لا يستطيع الطفل اتخاذ وضع للحركة المناسبة، أو الاستجابة بسرعة أو بكفاءة، و يمكن تعرضه للأذى من المصادر الخارجية.

و بوجو عام تمثل توافقات القوام أو الحالة العمودية للجسم نقطة البداية لتكوين الاتجاهات في الفراغ ونقطة الصفر بالنسبة للحركة.

من ناحية أخرى، وجد أن جميع الأنماط الحركية، و بالتالي السلوكية، تتوفر تحت سيطرة التوافقات القوامية.

و من المرغوب فيه أن تكون توافقات القوام مرنة و فعالة، فهذه المرونة تؤدي إلى امكانية متزايدة للاستجابة الحركية، و بالتالي إمكانية متزايدة للاستجابة السلوكية.

3-7-2-الجانبية :

تعرف الجانبية بأنها القدرة على التمييز بين جانبي الجسم، و بحديد اتجاهي اليمين و اليسار، و تنمو الجانبية من خلال التعلم، و ممارسة الطفل لحركة جانبي الجسم، و علاقة كل منهما بالآخر، و تمييز الفروق النوعية التي تنتسب لكل منهما، و يعد التوازن من النماذج الأولية التي توضح تنمية هذه الفروق، فمن خلال التعامل مع مشكلة التوازن، يتعلم الطفل كيف يستثير أحد جانبي الجسم للعمل مقابل الجانب الآخر، و يتعلم تحديد الجانب الذي عليه أن يقوم بالحركة التعويضية الملائمة لإحداث التوازن.

من جهة أخرى تترتب على عدم النمو السوي للجانبية مشكلات من أهمها مشكلة الثنائية في عمل جانبي الجسم، بمعنى أن الطفل يستخدم كلا الجانبين عند أداء عمل معين، في حين يتطلب هذا العمل استخدام جانب واحد .أما المشكلة الأخرى فهي مشكلة السيطرة الجانبية و تعني تفضيل الطفل لاستخدام إحدى اليدين، أو إحدى القدمين، أو إحدى العينين عن الأخرى.

هذه المشكلات المرتبطة بالجانبية تترتب عليها مشكلات أخرى ترتبط بتعلم الطفل، من أهمها مشكلة الخلط بين اتجاهي اليمين و اليسار، و من أ هم نتائج هذا الخلط عدم قدرة الطفل على التمييز بين حروف الكتابة.

3-7-3-الاتجاهية :

بعد نمو الجانبية لدى الطفل، ونمو إدراكه الداخلي بجانبي الجسم الأيمن و الأيسر، يصبح الطفل مستعدا لإسقاط هذه المفاهيم الاتجاهية على الفراغ المحيط به، و من تجاربه مع أنماط الحركة المباشرة اتجاه الأشياء في الفراغ، يتعلم كيف يحول عملية تمييز اليمن – اليسار من عملية داخلية إلى عملية تمييز اليمن – اليسار بين الأشياء في الخارج، كما يتعلم أيضا تمييز الإتجاهات الأخرى في الفراغ مثل أعلى أسفل أمام خلف .هذه القدرة على تمييز الإتجاهت في الفراغ بالنسبة لوضع الطفل، و تمييز الاتجاهات بالنسبة للأشياء و بعضها البعض تشكل ما يسمى بالاتجاهية.

3-7-4-صورة الجسم :

من المهم بالنسبة للطفل أن يشكل صورة واضحة و دقيقة و كاملة عن جسمه في الفراغ .و يرى" بلوم "أن صورة الجسم تتكون نتيجة الإحساسات الدقيقة التي يتلقاها الطفل من سطح الجلد كالإحساس باللمس، و الحرارة، و الألم، و الإحساسات الصادرة من العضلات و الأحشاء و نتيجة أيضا للإحساسات البصرية .هذه الإحساسات تلتحم مع بعضها البعض و تشكل تصور الجسم و هذا التصور للجسم يصبح نقطة الأصل لجميع العلاقات المكانية.

أيضا يؤكد كل من " شيلدر، و بندر"، أهمية تكوين صورة الجسم، لأن المعرفة الناقصة أو الخاطئة عن الصورة الخاصة بأجسامنا تؤدي بالضرورة إلى سلوك خاطئ، و إلى إضطرابات في أداء ما نفعل، كما ينعكس ذلك أيضا في إدراك الأشياء .لذا فإن الطفل الذي ليس له تصور جيد عن جسمه و أجزائه المختلفة، يتعرض لصعوبات في أداء كثير من الأنشطة، كما يواجو صعوبة في تحويل المعلومات البصرية إلى معلومات حركية.

3-7-5-التعميم الحركي :

التعميم الحركي يعبر عن التكامل و التعاون الذي يتم ببين الأنماط الحركية المتعلمة في أداء واجبات أكثر اتساعا، و استخدام الطفل لخبراته السابقة في مواقف جديدة بعد استخلاصه لصيغ عامة قابلة للتطبيق في المواقف الجديدة، و كل تعميم ناجح يسمح للطفل بمعالجة أكثر كفاءة لكمية أكبر من البيانات و المعلومات النابذة عن المصادر المتعددة .و يرى" كيفارت "أن هناك أربعة تعميمات حركية يجب أن يتعلمها الطفل و هي:

أ- التوازن و القوام :

تعتبر قوة الجاذبية الأرضية هي نقطة الأصل في جميع اكتشافات و توجهات الطفل، كما تمثل نقطة الصفر لجميع العلاقات المكانية، و يحتاج الطفل إلى تنمية و فهم الثابتة للجاذبية و اتجاهها و علاقتها بجسمه .و لذا تتضح أهمية المرونة في توافقات القوام و التي تسمح بحرية الحركة، و أن ينمي الطفل التعميمات الحركية التي تعتمد على مقاومة الجاذبية الأرضية مثل أن يقف منتصبا و أن يمنع رأسه من السقوط للأمام، و الإحتفاظ بتوازنه أثناء السير أو الجري.

ب-الانتقال الحركي:

يشمل الانتقال الحركي تلك الأنشطة التي تحرك الجسم في الفراغ، مثل المشي، والجري، و الوثب والدحرجة، و من المهم للطفل أثناء عملية الانتقال الحركي أن يحول انتباه عن كيفية الحركة على المعلومات المستهدفة من الحركة، و اكتشاف العلاقات بين الأشياء.

ج-الاتصال:

يكتسب الطفل المعلومات عن الأشياء من خلال التعامل الحسي معها، فهو يعمد إلى محاولة الوصول إلى الأشياء، أو محاولة الإمساك بها وهذا الاتصال المباشر بين الطفل و الأشياء يتيح له التعرف على خصائصها، و دعم إدراكه لها.

د–الاستقبال و الدفع:

و يشمل الاستقبال الأنشطة التي من خلالها يتصل الطفل بالأشياء المتحركة في اتجاهه، ومن أمثلة هذه الأنشطة المسك، و المراوغة، و العدو . أما أنشطة الدفع فتشمل الأنشطة التي تكسب الأشياء الحركة مثل الرمي، و الضرب، و الدفع. تلك هي التعميمات الحركية الأربعة الأساسية التي يجب أن ينميها الطفل و التي من خلالها يمكنه استكشاف البيئة.

3-7-6-إدراك الشكل :

يمثل إدراك الشكل عملية بالغة التعقيد، و يتطلب مرحلة طويلة من التعلم، فالوليد البشري في البداية لا يدرك البيئة المحيطة به، كما يدركها الكبار، فالوليد يدرك الشكل بدون أجزاء.

و تدل الشواهد على أن التمييز القائم على النشاط الإدراكي بمفرده هو أمر عسير على الوليد و أن هذا التمييز يصبح أكثر سهولة عندما يستجيب الطفل للمثيرات من خلال الحركة، و تصبح عملية الاكتشاف الحركي الفعال للوليد ضرورة قبل أن يتمكن الوليد من تمييز العناصر الإدراكية التي يستخدمها في بناء أشكال متكاملة.

و يرى " كيفارت " أن تطور إدراك الشكل لدى الطفل يعتمد بشكل أساسي على التعلم المناسب للمهارات الحسية – الحركية الأساسية، و على تعلم الجانبية، و الاتجاهية، لأن المعلومات الأولية التي يحصل عليها الطفل عن الشكل، و عن العلاقات المكانية المتضمنة فيه هي معلومات حركية و لمسية.

كما يرى " كيفارت " أيضا أن التحكم البصري في متابعة الحركة و استخدام العينين كوسيط في إسقاط الاتجاهية على المثير البصري هي عملية مهمة.

3–7–7–تمييز الفراغ :

الفرد لا يستطيع أن يحصل على معلومات مطلقة من خلال أعضائه الحسية فيما يتعلق بالأشياء و الأحداث التي تتم خارج ذاته في الفراغ، و إنما يمكنه أن يدرك هذه الأشياء و الأحداث بمفهوم العلاقات سواء العلاقات بينه و بين الأشياء، أو العلاقات بين الأشياء بعضها ببعض، مع القدرة على الاحتفاظ بهذه العلاقات بدقة، و في جميع الأوقات، و لا يتم ذلك إلا من خلال تكوين الفرد لتركيب أو بنية للفراغ يستطيع من خلالها أن يدرك الأشياء في علاقاتها المناسبة، سواء بالنسبة له ام بالنسبة لبعضها البعض،

و أن يحتفظ باستقرار هذه العلاقات، و بدون تكوين البنية الفراغية يفقد الفرد أو يشوه هذه العلاقات،مما يؤدي إلى أخطاء في السلوك.

3-8-أهمية القدرات الإدراكية الحركية للطفل:

لقد أكد كثير من علماء النفس حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي والإدراكي في السلوك الإنساني، وعلى سبيل المثال يرى (بياجيه)أن الحركة تتأثر بالإدراك، كما يتأثر الإدراك بالحركة، ولا يمكن الفصل بينهما، وقد عبر(بياجيه)تعبيراً دقيقاً عن هذه العلاقة عند وضعه ما أسماه بالمخططات (**Schemas**) الحسية الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي الحركي في سلوك الطفل منذ طفولته المبكرة، كما يؤكد على أن أي تمييز بين كل من الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية ليس أكثر من استجابة لحاجات البحث والتحليل العلمي.

كما ظهرت أيضا بعض النظريات التي حاولت تفسير العلاقة بين نمو القدرات الإدراكية الحركية وعملية التعلم في مرحلة الطفولة، حيث تبين أن نسبة ذات دلالة من الأطفال يعانون من مشكلات خاصة بالتعلم في المدرسة مثل وجود صعوبة في تعلم القراءة والكتابة، أو أداء بعض المهارات المدرسية أو انخفاض مستوى التآزر الحركي .مثل هؤلاء الأطفال يبدو أن لديهم عجزا أو قصورا في نمو قدراتهم الإدراكية الحركية، (Slow Learner) – وغالبا ما يكونون من المتأخرين دراسيا أو بطيئي التعلم (الروبي، 1995، صفحة 50). وقد حاول أصحاب النظريات الإدراكية الحركية إثبات أن النشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو القدرات الإدراكية وللنمو المعرفي بوجه عام، وخاصة في مرحلة الطفولة، وأن القصور في نمو القدرات الإدراكية والحركية مسؤول عن عجز الأطفال في كثير من عمليات التعليم بالمدرسة، وأن برامج التدريب الإدراكي الحركي يمكن استخدامها كبرامج لعلاج التأخر الدراسي حيث تعزز مذه البرامج نمو الإدراك الحسي، والبصري، والحركي لدى الأطفال، والتي يعتبر نموها متطلبا أساسيا لنجاح الطفل في التعليم بالمدرسة. (الروبي، 1995، صفحة 56) وعلى هذه النظريات ظهرت برامج للتدريب الإدراكي الحركي استهدفت تنمية القدرات الإدراكية الحركية وتنمية الاستعدادات الأساسية للتعلم، والقدرات المعرفية، وعلاج التأخر الدراسي، ومن أهمI ذه البرامج(برنامج كيفارت)و(برنامج جيتمان وكيت)و(برنامج ديلا كاتو ودومان)و(برنامج فروستيج ..)وقد نالت هذه البرامج شهرة كبيرة في التربية وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية.

3-9-النظريات الإدراكية الحركية:

قام بعض العلماء المهتمين بالقدرات الإدراكية الحركية بوضع نظريات إستهدفت بوجو عام تفسير وعلاج مشكلات التعلم المرتبطة بالقصور في نمو القدرات الإدراكية الحركية، وترتكز معظم هذه النظريات على الفرض القائل بأن الجميع أنواع التعلم تبدأ من الحركة، وأن الأنشطة الحركية تمثل القاعدة الأساسية للنمو المعرفي والأكاديمي اللاحق وهو الفرض الذي أيده كل من" **بياجيه و برونر، و جيتمان، بارش، ديلاكاتو،و كيفارت، و فروستيج** "ومن أهم النظريات التي قدمت في هذا المجال تلك النظريات التي قام بصياغتها كل من" **كيفارت و بارش و جيتمان، و فروستيج، و ديلاكاتو و دومان**" ومن النظريات الإدراكية الحركية وأكثرها إثارة للجدل والخلاف تلك النظرية التي طرحها كل من" **ديلاكاتو، ودومان** "عن التنظيم العصبي، والمفهوم المركزي في هذه النظرية يتأسس على أن العوائق المعرفية والإدراكية تنشأ عن نقص في التنظيم العصبي بالمخ، وأن هذا النقص في التنظيم العصبي يؤدي إلى عزل الطفل عن بيئته، وإلى تخلفه في القراءة واللغة وانه يمكن من خلال برامج تتطلب استجابات حركية كالمشي والزحف إعادة تنظيم نمو الجهاز العصبي الدركزي، وبالتالي علاج العجز في القراءة واللغة.

أما" **بارش** "فقد صاغ نظرية تعرف بإسم " Mavigenic theory " وهي نظرية تربط ما بين التعلم وكفاءة الأنماط الحركية، وان الكفاءة الحركية ضرورة أولية في البناء الكلي للكائن البشري، وأن نوعية الإدراك تتأسس على كفاءة الحركة، كما تفترض هذه النظرية أن استخدام الطفل للرموز في عملية التعلم يحل تدريجيا محل الطرق الحركية، لكن الطلاقة الرمزية تعتمد أولا على كفاءة الأنماط الحركية.

أيضا صاغ " **جيتمان** "نظرية محورها أن نمو الطفل و تطوره العقلي، و سلوكه يرتبط بخبراته الحركية و نموه البصري، كما وضع "جيتمان "برنامجا لتنمية القدرات الحركية و البصرية يتضمن ست مراحل هي:

1 -تنمية الأنماط الحركية العامة.

2 -تنمية الأنماط الحركية الخاصة.

3-تنمية أنماط حركة العين.

4-تنمية أنماط اللغة البصرية.

5-تنمية مهارات الذاكرة البصرية.

6-تنمية الإدراك البصري.

أما" **فروستيج** "فقد قدمت نظرية إعتبرت فيها عملية الإدراك واحدة من أهم الوظائف النفسية و ان الطفل بدون عملية إدراك لا يستطيع إستقبال أي رسالة أو معلومات من البيئة المحيطة به كما لا يستطيع الإستجابة لهذه ، تلك هي أهم النظريات التي تناولت القدرات الإدراكية الحركية، بالإضافة إلى نظرية" **كيفارت** "هذه الأخيرة التي يوضح فيها صاحبها أن صعوبة التعلم قد تبدأ في المرحلة المبكرة من سن الطفل باعتبار أن الاستجابات الحركية للطفل لا تؤدي إلى أنماط حركية، هذه الأخيرة حسب "**كيفارت** "تكون نتيجة ثلاث عمليات أساسية هي : التكامل الحركي، و التمييز الحسي، و التمييز الحركي و عندما تكون الأنماط الحركية فإن عملية تعلم الطفل تنتقل لإنشاء عمليات أكثر تعقيدا لمعالجة المعلومات الصادرة من البيئة و تتمثل هذه العمليات في المزاوجة الإدراكية الحركية، علاقة الشكل، الأرضية الحركية، التحكم الحركي، الاستكشاف المنظم، التكامل الإدراكي، تكوين المفهوم و الجدير بالذكر أن النظريات التي سبق الإشارة إليها قد صممت في إطارها برامج تطبيقية علاجية لتنمية القدرات الإدراكية الحركية و المعرفية.

❖ أولويات الدرس النفس الحركي.:

إن التربية النفسية الحركية لصيقة بجميع مراحل التحاق الطفل بمؤسسة التعليم ومن أجل تحقيق أهداف التربية النفسية الحركية، ينبغي اعتماد مبادئ تتجلى في:

1 .مساعدة الطفل على تجاوز الصعوبات التي تعرقل أداء حركاته في تناسق وذلك من خلال ملاحظته أثناء نشاطه الحركي.

2 .تحفيز على إعطاءه أهمية لقدراته الحركية مع التَّكيز على أهمية كل حركة.

3 .تفادي القيام بأشكال تفوق قدراتهم مع إعطاء الأهمية للحركة الأساسية و تكريرها.

4 .الإلمام بالمبادئ العلمية في توظيف الحركة و ذلك لسلامة و توازي أعضاء الجسم في ترجمة الحركات.

5 .إتاحة فرصة الاكتشاف والتعلم الذاتي والابتكار مع مراعاة احتياجاته التي تلبي حاجات الخلق و التعلم.

3-10-قياس القدرات الإدراكية الحركية :

اهتم العديد من الباحثين بتصميم أدوات لقياس القدرات الإدراكية الحركية و بعض هذه الأدوات ثم تصميمه في إطار بعض النظريات الإدراكية الحركية و الاتجاه العام في تصميم هذه الأدوات أنها تتضمن العديد من الأبعاد و المتغيرات التي تتشابه و قد تختلف عن أداة أخرى، و من أهم الأدوات المعرفية في مجال بطارية الاختبارات التي وضعها" **جين أيرس "و "فروستج "و " نلسون** ."إلى جانب هذه الاختبارات و المقاييس توجد طرق أخرى لقياس و تقويم القدرات الإدراكية الحركية و هذه الطرق تتضمن غالبا القيام بأداء مهام تتطلب متابعة حركة دائرية أو الرسم في المرآة أو فرز بطاقات أو تتبع المتاهة أو تجميع الأجزاء

3-10-1-مقياس بوردو للقدرات الإدراكية الحركية :

قام بإعداد هذا المقياس كل من " **كيفارت نيويل** " و " **أيوجين دوتش** "في ضوء المفاهيم التي طرحها كيفارت في نظريته عن القدرات الإدراكية الحركية، و قد تم بناء المقياس أساسا للكشف عن أخطاء النمو الإدراكي الحركي، و تحديد مجالات المشكلات الإدراكية- الحركية لدى الأطفال المتأخرين دراسيا ، و يتيح لملاحظة السلوك الإدراكي الحركي في سلسلة من- الأداءات و بالتالي تحديد المعلومات التي تحتاج إلى علاج، و قد استخدمت المواجهات الأولى لبناء المقياس على أساس أن كل بند من بنوده يقيس واحدا أو أكثر من القدرات الإدراكية الحركية و قد اشتقت معظم بنود المقياس من الملاحظات المنظمة للأطفال بطيء التعلم و المتأخرين دراسيا و العاديين في تحصيلهم الدراسي في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية.

3-10-2-خصائص المقياس :

- شمول المقياس لأهم مجالات المشكلات الإدراكية الحركية التي يواجهها الأطفال في المرحلة الإبتدائية
- شمول المقياس لعدد كبير من المتغيرات الإدراكية الحركية .
- الأداة على المقياس يمثل السلوك المألوف لجميع الأطفال .
- طول المقياس، مما يتيح تمثيلا أشمل للقدرات المقاسة و ارتفاع درجات ثباته .
- يتطلب المقياس أقل قدرة من التدريب لتنفيذه .
- بساطة التنفيذ و الحد الأدنى من انعدام أجهزته الخاصة .
- وضوح الدرجات و محكات التقوي .
-

3-10-3- أبعاد المقياس :

يتكون المقياس من واحد و ثلاثين بندا، يمثل أحد عشر إختبارا فرعيا في خمسة مجالات رئيسية هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح أبعاد مقياس بوردو المسحي للقدرات الإدراكية – الحركية

مجالات المقياس	إختبار المقياس	بنـــــود المقياس
التوازن و القوائم	– إختبار المشي على اللوحة .	–المشي أماما على اللوحة . –المشي خلفا على اللوحة . –المشي جانبا على اللوحة .
	إختبار الوثب	الوثب
تصور الجسم و تمييزه	–إختبار تعيين أجزاء الجسم –إختبار تقليد الحركة –إختبار عبور الموانع –إختبار زوايا على الأرض	–تعيين أجزاء الجسم . –تقليد الحركة . –عبور الموانع . –زوايا على الأرض .
المزاوجة	**إختبار لوحة الطباشير**	–رسم دائرة . –رسم دائرتين . –رسم الخط الأفقي . –رسم الخطوط الرئيسية .
	إختبار الكتابة الإيقاعية	–الإيقاع –الإنتاج –التوجيه
التحكم البصري إختبار	**المتابعة البصرية**	–المتابعة البصرية الأفقية للعينين. –المتابعة البصرية الرأسمالية للعينين. –المتابعة البصرية الدائلة للعينين. –المتابعة البصرية الدائرية للعينين. –المتابعة البصرية الأفقية للعين اليمنى. –المتابعة البصرية الرأسية للعين اليمنى. – المتابعة البصرية الدائلة للعين اليمنى. –المتابعة البصرية الدائرية للعين اليمنى. –المتابعة البصرية الأفقية للعين اليسرى . –المتابعة البصرية الرأسية للعين اليسرى . –المتابعة البصرية الدائلة للعين اليسرى . –المتابعة البصرية الدائرية للعين اليسرى . –نقطة الإلتقاء.
إدراك الشكل	إختبار التحصيل البصري للأشكال	–الشكل –التنظيم

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه فيما يخص الإدراك و القدرات الإدراكية الحركية يمكننا القول أن مرحلة الطفولة تتطلب الدراسة الدقيقة لجميع جوانبها، و خاصة التعرف على مدى التفاعل بين كل الوظائف الإدراكية و الوظائف الحركية في سلوك الطفل فلا يمكن الاستغناء عن ما هو إدراكي و عن ما هو حركي كما تعتبر البرامج الترويحية الرياضية من الوسائل المناسبة التي تساعد الأطفال على تنمية القدرات الإدراكية الحركية لديهم و أن أي قصور في نمو القدرات الإدراكية الحركية مسؤول عن عجز في كثير من عمليات التعلم و أن حرمان الطفل من الخبرات الإدراكية الحركية يمكن أن يعوق نمو قدراته الإدراكية، لذا يجب الاهتمام بالطفل و استخدام الأنشطة الإدراكية الحركية في تنمية الاستعدادات الأساسية للتعلم .

الباب
الثاني
الجانب
التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث والاجراءات الميدانية

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

4-1-منهج البحث.

4-2 مجتمع عينة البحث.

4-3 مجالات البحث.

4-4 متغيرات البحث.

4-5 أدوات البحث.

4-6 الأسس العلمية للاختبارات.

4-7 البرنامج التعليمي.

4-8الأساليب الاحصائية.

4-9صعوبات البحث.

خلاصة

تمهيد :

يحتاج البحث العلمي الى استراتيجية علمية واضحة المعالم , وقابلة للتطبيق, و المنهج في البحث العلمي يختلف باختلاف المواضيع لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية , حيث أن طبيعة البحث و نوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع فيه (زلطة، 2001، صفحة 27) .

4-1-منهج البحث :

إن الهدف من البحث الحالي معرفة أثر و فاعلية البرنامج التعليمي المقترح لتحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية لذوي التوحد ، فطبيعته تبحث في العلاقة بين أكثر من متغيرين فهي علاقة تأثر و تأثير إذ أن التجريب يبحث عن السبب و كيفية حدوثه و يكشف العلاقات السببية بين الضواهر، فهو تغير متعمد من الباحث لعناصر معينة و ذلك لمعرفة التغيرات الآنية و المزمنة التي تحدث و محاولة شرحها و تفسيرها ضمن منطق علمي سليم (محجوب، 2000، صفحة 327) .و تماشيا مع ذلك استخدم الطالب المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ذات القياسين القبلي و البعدي بالنسبة لمتغير البحث لملائمته لطبيعة الدراسة. (ملحم، 2000، صفحة 261)

4-2-مجتمع عينة البحث :

4-2-1-مجتمع البحث :يعني المجتمع" جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، أي أنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث . و تعتبر العينة في البحوث أساس عمل الباحث.

4-2-2-عينة البحث و مواصفاتها :

إن عملية المعاينة هي اختيار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها . و لكي نحكم على الكل باستخدام الجزء وجب أن نهتم بالطريقة التي نختار بها هذا الجزء حتى نحصل على أدق النتائج .و هذا الجزء الذي نختاره و نستخدمه في الحكم على الكل يسمى(بالعينة)أما طريقة الاختيار فيطلق عليها(طريقة المعاينة)ويجب أن تكون طريقة المعاينة التي نستخدمها قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل. (القادر، 2005، صفحة 139) و تمثلت عينة البحث في أطفال من ذوي التوحد و تصنيف هذه الفئة و أعمارهم من 7- 10 سنوات من المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا وادرهيو.

4-3-مجالات البحث :

4-3-1-المجال البشري :

أجري البحث على أطفال بالمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بوادرهيو و الذين كان عددهم 10 .

4-3-2-المجال المكاني :

تم إجراء جميع الاختبارات بالقاعة متعددة الرياضات بوادي رهيو.

4-3-3-المجال الزمني :

شرع في الدراسة النورية ابتداء من يو :2019/ 03 /05 ، حيث تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث و ترتيبها أما ، أما الدراسة الميدانية فقد شرع في إجراء الاختبارات للأطفال يوم :07/ 05/ 2019

4-4-متغيرات البحث:

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الطالب متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث و يحدد أسباب حدوثه .و يحمل المتغيرات المرتبطة بالبحث و هي ثلاثة :

4-4-1-المتغير المستقل :يعرف بالمتغير التجريبي فالمتغير المستقل يؤثر على المتغير التابع .و هو الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و البحث قد يؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر" البرنامج التعليمي المقرح."

4-4-2-المتغيرات التابعة :المتغيرات التي يراد معرفة تأثير المتغيرات المستقلة عليها، حيث يشار للمتغير التابع بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل" بعض القدرات الإدراكية الحركية (التوازن و القوام).

4-4-3-المتغيرات المشوشة :وتعرف كذلك بالمتغيرات الدخيلة فهي عديدة و يصعب على الباحث التحكم فيها كما ينبغي و خاصة في العلوم الانسانية باعتبار أن السلوك الانساني مختلف من شخص لاخر و من وقت لاخر , لذا علينا أن نضبطها و من بينها :

أ -عوامل ترجع إلى خاصية معينة للمفحوصين(الحالة الاجتماعية، السن، مستوى التحصيل، الجنس،

الحالة الجسمية.)

ب -عوامل ترجع إلى الاجراءات التجريبية(تجانس و تكافؤ العينة من الناحية المهارية، مدة العمل 60 د ثلاث حصص في كل أسبوع، مراعاة توقيت القياسات و الاختبارات، توفر مبدأ الوضوح و الفهم للجميع في كيفية الأداء، التأكد أن فريق العمل يتولى مهامه بصفة ثابتة.

4-5-الأدوات و الوسائل المستعملة في البحث :

و هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات و حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت تلك الأدوات من بيانات، عينات، أجهزة، اختبارات و استبيان (جمعة، 2009، صفحة 156) و منه اعتمد الطالب في اعداده لهذه الرسالة على:

أ -المجلات العلمية الحديثة .

ب- شبكة المعلومات الدولية .

ج -المصادر العربية و الأجنبية .

د -الاختبارات المستعملة لتقويم القدرات الإدراكية -الحركية(مقياس بوردو.)

هـ -المقابلات الشخصية(مع دكاترة مختصين، الأخصائيون النفسانيون، مدراء و معلمي المدارس الابتدائية... .

و -فريق عمل مساعد .

ي -السجلات الطبية للتلاميذ، و الذي اعتمدت فيه الأخصائية النفسانية على اختبار ذكاء الأطفال" اللفضي المصور."

4-5-1-المقابلات الشخصية :

أجرى الطالب عدة مقابلات شخصية مع الخبراء و المختصين في مجال التربية الرياضية و العلوم التربوية و النفسية إذ استندا في ضوء تلك المقابلات في بناء فكرة البحث و مشكلته و كذلك آلية العمل التعليمي و منهجية البحث العلمي .و قد راعى الطالبان بعض الأمور قبل اجراء المقابلة:

- ✓عمل الترتيبات اللازمة و الضرورية للمقابلة

✓إيجاد المكان المريح البعيد عن الفوضى الباعث على الطمأنينة.

✓الانتباه إلى الزمن الذي نقضيه مع المختص تجنبا للملل، و كانت تستغرق المقابلة في المتوسط عشرين دقيقة مع كل خبير.

4-5-2-اختبار القدرات الإدراكية الحركية :

من اجل مراعاة الدقة و الموضوعية في نتائج الاختبارات المستعملة اطلع الطالب على بعض المصادر المتوفرة لكي يتم اختيار أفضل الاختبارات الخاصة بالصفة المراد قياسها و عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين في مجال التعلم الحركي مع العلم أنها اختبارات مقننة .و ملائمة للعينة بالنظر لضعف مستواهم (الروبي، 1995، صفحة 54)وتمثلة في الاختبارات الآتية:

4-5-2-1-اختبار المشي على اللوحة:

الغرض :قياس التوافقات القوام، و الجانبية، و السيطرة الجانبية.

الأدوات :لوح خشبي يتراوح طوله من (3 -5) و عرضه 10 سم يستند على قاعدتين و لا يجب أن يقل ارتفاع اللوح على الأرض عن 15 سم (الروبي ع.، 1995، صفحة 75)

الأداء :

أ -المشي أماما لنهاية اللوح و يستخدم الطفل ذراعيه في التوازن و بدون لمس أي شيء .

ب -الدشي خلفا حتى الطرف الأخر من اللوح بنفس الطريقة .

ج -المشي جانبا إلى الطرف الآخر من اللوح و العودة .

حساب الدرجات:

تعطى الدرجة لكل بند من البنود الثلاثة على حدى طبقا لما يلي:

أ –البند المشي أماما :

- يمشي بسهولة ويحتفظ بديناميكية توازن الجسم أثناء الأداء.....**(الدرجة 4)**

-لديه صعوبة طارئة و لكنه يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.....**(الدرجة 3)**

-وقع أكثر من مرة أو توقف كثيرا أو لديه صعوبة في استعادة التوازن..... .....**(الدرجة 2)**

-لم يتمكن من الأداء أو أن أكثر من ربع أدائه فاقد للتوازن..... **(الدرجة1)**

ب –المشي جانبا :

-يستطيع المشي بسهولة في كلا الجانبين ..... **(الدرجة 4)**

-لديه صعوبة عارضة ولكن يستطيع استرجاع التوازن كل وقت .....**(الدرجة3)**

- لم يقع أكثر من مرتين في الاتجاه الواحد، أو إذا توقف كثيرا أو أن لديه صعوبة في استرجاع التوازن .....**(الدرجة2)**

-لم يستطيع الأداء أو أن أداءه يتسم بعدم التوازن إلى درجة ملحوظة ..... **(الدرجة1)**

ج– المشي خلفا :

-مشى بسهولة و احتفظ بالتوازن دون أن ينظر خلفه أثناء الأداء ..... **(الدرجة4)**

-لديه صعوبة عارضة، و لكنه يستطيع استرجاع التوازن كل وقت ..... **(الدرجة3)**

-وقع من فوق اللوحة أكثر من مرتين و إذا توقف كثيرا و إذا لم يستطيع الأداء دون أن ينظر خلفه .....**(الدرجة2)**

-لم يستطيع الأداء أو أن نصف أدائه لا يتسم بالتوازن .....**(الدرجة1)**

4–5–2–2–اختبار الوثب:

الغرض :قياس التحكم الحركي، و تصور الجسم، و الإيقاع الحركي.

الأدوات :ملعب و تكون الأرضية جيدة و مناسبة.

الأداء:

1-الوثب بالقدمين معا .

2-الوثب على القدم اليمنى .

- 3الوثب على القدم اليسرى .

4-الحجل لفترة 30 ثا .

5-الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرة على القدم اليمنى و مرة على القدم اليسرى .

6-الوثب مع رفع القدم الأخرى بالتبادل مرتين على القد اليمنى و مرتين على القدم اليسرى .

7-الوثب مع رفع الرجل الأخرل مرتين على القد اليمنى و مرة على القدم اليسرى .

8-الوثب مع رفع الرجل الأخرى مرتين على القدم اليسرى و مرة على القدم اليمنى (الروبي ع.، 1995، صفحة 77) .

حساب الدرجات:

يتم تقييم كل بند من بنود الأداء منفردا على أساس(مناسب، غير مناسب)ثم تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقا للمستويات الآتية:

-أدى جميع البنود بطريقة مناسبة.....**(الدرجة4)**

-أدى البنود الستة الأولى بطريقة مناسبة .....**(الدرجة3)**

-أدى البنود الخمسة الأولى بطريقة مناسبة ..... **(الدرجة2)**

-أدى أقل من خمسة بنود بطريقة مناسبة ..... **(الدرجة1)**

❖ **الأجهزة و الوسائل البيداغوجية:**

1.كاميرا فيديو .

2 .ساعة توقيت .

3.شواخص .

4.السلم الأرضي .

5.المقعد السويدي.

6.حلقات مختلفة الألوان و الأقطار.

4-6-الأسس العلمية للاختبارات:

مما لاشك فه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و الصعوبات التي قد تعترض الباحث، على ضوء ذلك قمنا بدراسة استطلاعية و كان الغرض منها ما يلي:

- ✓التعرف على مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- ✓التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.
- ✓الاتصال بالمشريفين و مدير قصد اطلاعهم على موضوع البحث.
- ✓أخذ فكرة واضحة على واقع النشاط البدني الرياضي بالمركز من حيث الوسائل و الأجهزة و المساحات والمرافق الرياضية المتوفرة.

و عليه قمنا بزيارة ميدانية للمركز النفسي البيداغوجي للمعاقين ذهنيا بدائرة وادي رهيو ولاية غليزان على وجه الخصوص، حيث تم مقابلة مدير المركز و المشرفين على الأطفال و الأخصائية النفسية للمركز وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق و الحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، حيث و جدنا تفهم وتعاون كبيرين و ابداء عناية كبيرة و اهتمام بالغ لموضوع البحث و سهلت مهمتنا في تحقيق أهدافه.

بعدها أجرى الطالب تجربة استطلاعية على عينة من أطفال مجتمع البحث (06) أطفال و الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية .وكانت الغاية منها:

1.تفهم المتطوعين لدورهم و مكانهم يوم اجراء الاختبار.

2.كيفية ملء البيانات.

3.معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الطالب خلال تطبيق المقياس.

4.معرفة الأسس العلمية للاداة يتصف الاختبار الجيد بوجود الأسس العلمية أي الثبات و الصدق و الموضوعية.

الدراسة الاستطلاعية :

إن البحث الحالي يشير إلى أن أي شيء يمكن أن يسبب ضررا أوتلفا بنيويا، أو وظيفيا في الجهاز العصبي المركزي، يمكن له أيضا أن يسبب متلازمة التوحد , ويعتقد الباحثون أن جميع المصابين بهذا الاضطراب يعانون من تلف دماغي، ودليل ذلك أن التوحد مرافق للعديد من الأمراض العحبية الجسمية والإعاقات المختلفة، وكذلك الاختلاف الموجود في شكل أدمغة المصابين ، كما أظهرت الفحوصات العحبية على أن الأطفال التوحديين يتميزون بشذوذات، مثل تآزر ضعيف في الحركة، سيلان اللعاب،نشاط زائد (سعد، 2008 ، صفحة 89) . و من أجل ضمان السير الحسن للتجربة الرئيسية والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة كان لابد للباحثان من إجراء تجربة استطلاعية ،وبناء على ذلك تم اختيار جمعية سيرين لأطفال التوحد بوادي رهيو، وذلك من أجل تطبيق الاختبارات التي أجريت من قبل الباحثان بعد المصادقة عليها من قبل بعض أساتذة المعهد المبين أسمائهم في الملاحق وكانت بدايتها من 2019/04/20 حيث كان الغرض منها ما يلي:

- ✓ الوقوف على مدى تناسب هذه الاختبارات لعينة البحث ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه الباحثان من أجل تجنبها وضبط المتغيرات التي تواجه الباحث.
- ✓ التأكد من سلامة الوسائل المستخدمة في التجربة خلال الاختبارات الأساسية.
- ✓ معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة وربطها مع الوسائل التوضيحية المستخدمة .
- ✓ مدى فهم عينة البحث للاختبارات.
- ✓ التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة الإستطلاعية التأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستعملة في هذا البحث

أ– الثبات:

و يعني أن يحصل المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه و يمكن أن تعرف الثبات تعريفا عاما بقولنا هو أن يكون الفحص على وفاق مع ذاته في كل مرة يطبق فيها على جماعة نفسها من المفحوصين. (فرحات، 2005، صفحة 143)

ب– الصدق:

وهو أن يقيس الاختبار بالفعل ما وضع لقياسه فإذا وضع اختبار لقياس المقدرة الحسابية لدى الأطفال يجب أن يقيس مقدرتهم الحسابية فقط، كل هذه المقدرة الحسابية فلا يجب ان يقيس شيئا اخر معها، و إلا أعتبر الاختبار ضعيف الصدق .سبع لزمد أبو لبدة، 2008 ، الصفحات) و قد اختار الطالب طريقة إجراء الاختبار و إعادة الاختبار الاستخراج معاملات الصدق و الثبات وهذا كان يومي 15 /04/ 2019 و 16 /04/ 2019

على الساعة الحادية عشرة صباحا بالمسبح نصف اولمبي بوادي ارهيو، مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها في الاختبار و إعادة الاختبار، و تم استخدام المعالج الاحصائي (utilitaire d'analyse exel 2010) لحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فدلت النتائج على ما يلي :

جدول رقم (03) يوضح صدق و ثبات الاختبار

المقاييس الاحصائية / الاختبارات		حجم العينة ن	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة ر الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار المشي على اللوحة	أماما	6	5	0,5	0,75	0,84	0,91
	خلفا					0,85	0,92
	جانبا					0,89	0,94
اختبار الوثب						0,77	0,87

يبين الجدول رقم (03) الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبارات مقياس بوردو قيد البحث (اختبار المشي أماما, خلفا, جانبا, و اختبار الوثب) ونتيجة القيام بتطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ظهر أن قيم

معامل الثبات (0,84 _0,85 _0,89 _0,77 على الترتيب) وهي قيم تؤهل الاختبارات للقبول للتطبيق النهائي , في حين كان صدق انتائج من قيم الثبات تحت الجذر (0,91 _0,92 _0,94_0,87 على الترتيب وهي درجات عالية من الصدق .

ج الموضوعية :

وهي عكس الذاتية و تعني إخراج رأي الشخص المصحح من عملية التصحيح، أو عدم توقف علامة الفحوص على من يصحح ورقته، أو عد اختلاف علامته باختلاف المصححين كما قد تعني أن يكون الجواب محددا سلفا من قبل مصمم الفحص، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات والنتائج) .حسين(2003, p. 260 , و حسب الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها لاحظنا تفهم و تجاوب كبير لدى عينة البحث مع التعليمات و سهولة تطبيقهم للاختبارات.

4-7-البرنامج التعليمي :

تم مراعاة الأسس التالية عند و ضع البرنامج التعليمي المقترح للأطفال (ذوي التوحد)، و بالرجوع للمراجع العلمية، و الدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس و ضع البرامج رياضية ترويحية ككتاب تربية و تعليم الطفل من خلال اللعب لغريد الشيخ , و خاصة تلك البرامج التى تساعد في تحسين القدرات الادراكية

الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التعليمي:

استثارة ما لدل الطفل من مقدرة و حب للنشاط و الحركة، و استخدام ذلك لتعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية، مع إشباع حاجته للمتعة و السرور . و قد قسم البرنامج المقترح إلى خمسة مجلات رئيسية حرصنا على تحقيق بعض أهدافها ما أمكننا ذلك من خلال إجراء وحدات تعليمية تتضمن أنشطة حركية متنوعة.

4-8-الأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات :

لقد تم استخدام كلا من الإحصاء الوصفي و الاستدلالي، فالنسبة للاحصاء الوصفي استعملنا المتوسطات و الانحراف المعياري , أما بالنسبة للاحصاء الاستدلالي و للتأكد من صحة الفرضيات استخدمنا اختبار(ت) (T-test) في الاختبارين القبلي و البعدم، و لقد تم استخدام أيضا تحليل التباين البسيط لقياس تجانس الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على

1. الوسط الحسابي :

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

2. الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج ح}^2}{\text{ن}-1}}$$

3. قانون T للعينات المتناظرة:

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

(محمد النعيمي و حسين مردان، 2005)

4. معامل الارتباط:

$$\text{ر} = \frac{\text{ن مج (س×ص)} - \text{مج(س)} \times \text{مج(ص)}}{\sqrt{[\text{ن مج(س}^2\text{)}-(\text{مج×س})^2][\text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ×ص})^2]}}$$

(عيسى عبد الرحمن، 1987)

5. اختبار (ت) للعينات المستقلة (T-TEST):

$$\text{ت} = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{\text{ن}_1 ع_1^2 + \text{ن}_2 ع_2^2}{\text{ن}_1 + \text{ن}_2 - 2} \times [1/\text{ن}_1 + 1/\text{ن}_2]}}$$

(أحمد محمد الليب، 1989)

حيث س : درجة الطفل في الاختبار الأول.

ص : درجة الطفل في الاختبار الثاني.

ن : عدد أفراد العينة.

ف^2 : مجموع انحراف القيم عن وسطها.

4-9-صعوبات البحث:

لا يكاد يخلو أي بحث علمي من صعوبات كونه يتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة أكثر علمية، و العراقيل و الصعوبات كثيرة في كل تجربة و ذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها لاكن نوجزها فيما يلي:

-صعوبة كبيرة في ضبط عينة البحث نظرا لقلة الوعي لدى الأسر و القائمين على المراكز البيداغوجية للمعاقين أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة الحساسة مما قلص من عددها .

-عدم توفر جل المراكز على ميدان مهيئ لممارسة التربية البدنية أجبرنا على التوجه للقاعة متعددة الرياضات -واد ارهيو- و المسبح النصف أولمبي و تخصيص حصص لتطبيق البرنامج التعليمي .

-خصوصيات هذه الفئة تطلب ايجاد متطوعين للتعامل الجيد معها و المساعدة في العمل الميداني.

الخلاصة:

ان نجاح أي بحث مهما بلغ درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية .لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية .و عليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة المعالم والغايات في هذا الاتجاه، و ذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث .و بالفعل تم ذلك فقد قمنا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث بحيث يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث، و اختيار الأدوات اللازمة لذلك كتحديد طرق القياس المستخدمة، و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، و اختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و تحليل النتائج و هذا طبعا بمساعدة دكاترة و باحثين مختصين في الإحصاء و البحث العلمي

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد.

5 –1–عرض نتائج البحث.

5–2الاستنتاجات.

5–3مناقشة الفرضيات.

5–4الخلاصة العامة.

5–5التوصيات.

المصادر و المراجع.

الملاحق

ملخص البحث.

تمهيد:

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود" بخصوص التجربة أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية."

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، و على هذا الأساس ذهب الطالبان إلى تحليل النتائج و إعطاء حوصلة لكل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية و منه أفرزت هذه الدراسة النتائج التالية:

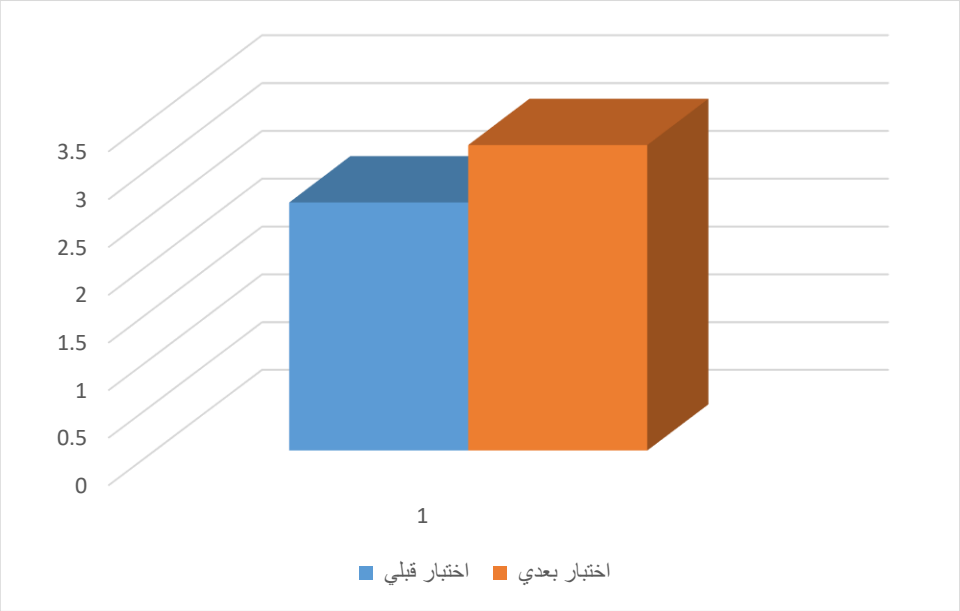
5-عرض وتحليل نتائج

5-1-عرض وتحليل نتائج اختبار المشي أماما

جدول رقم (04) يوضح نتائج اختبار المشي أماما.

	عدد العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي					
اختبار المشي أماما	10	2.6	3.2	0.84	0.91	2.71	1.83	9	0.05	دال إحصائيا

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.6 والانحراف المعياري لنفس الاختبار هو 0.84 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.2 والانحراف المعياري 0.91، ونسبة ت ستيودنت بـ 2.71 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=9 عند ت الجدولية 1.83 وهي أصغر من قيمة ت المحسوبة مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي أماما وهذا راجع إلي البرنامج المقترح من قبل الطالبان الباحثان.



الشكل البياني رقم 04 الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي أماما

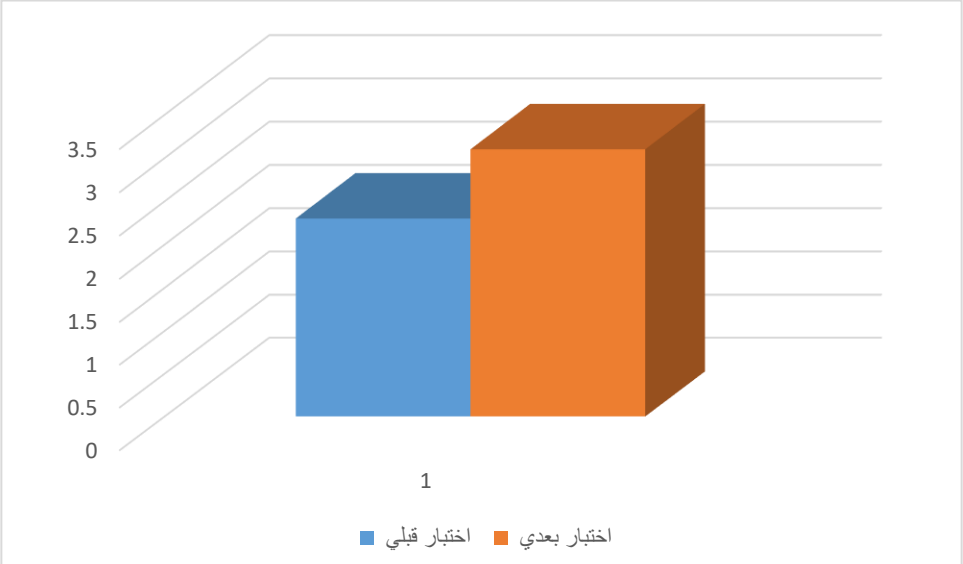
يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنتا مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار المشي علي اللوحة اماما، وذلك راجع إلي احتواء الوحدات التعليمية علي حركات حسنت من توافقات التوازن والقوام

5-2-عرض وتحليل اختبار المشي جانبا:

جدول رقم(05) يوضح نتائج المشي جانبا :

	عدد العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي					
اختبار المشي جانبا	10	2.3	3.1	0.94	1.10	4	1.83	9	0.05	دال إحصائيا

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 6.2 والانحراف المعياري لنفس الاختبار هو 0.94 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.1 والانحراف المعياري 0.94، ونسبة ت ستيودنت بـ 4 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=9 عند ت الجدولية 1.83 وهي أصغر من قيمة ت المحسوبة مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي جانبا وهذا راجع إلي البرنامج المقترح من قبل الطالبان الباحثان.



الشكل البياني رقم 05 الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي جانبا

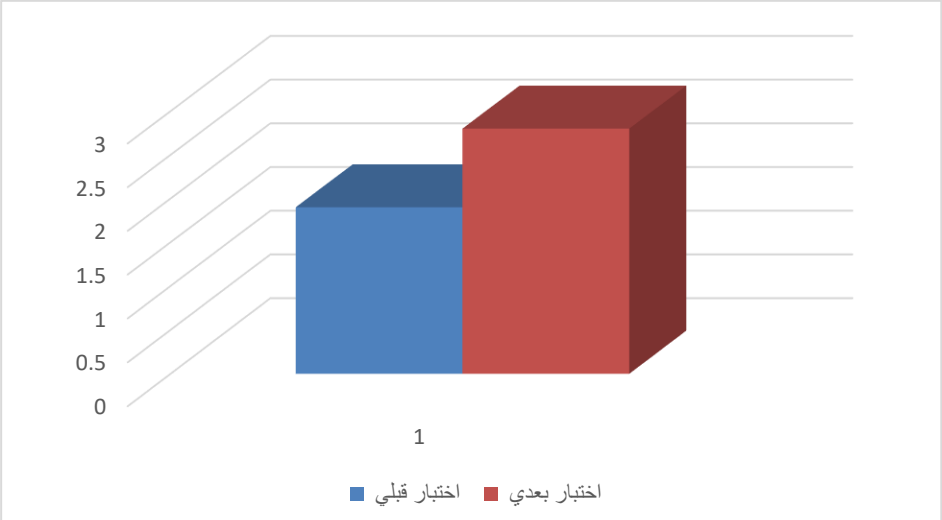
يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنتا مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار المشي علي اللوحة جانبا، وذلك راجع إلي احتواء الوحدات التعليمية علي حركات حسنت من توافقات التوازن والجانبية.

5-3-عرض وتحليل اختبار المشي خلفا:

جدول رقم (06) يوضح نتائج المشي خلفا

	عدد العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي					
اختبار المشي خلفا	10	1.9	2.8	0.98	0.91	5.01	1.83	9	0.05	دال إحصائيا

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.9 والانحراف المعياري لنفس الاختبار هو 0.98 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 2.8 والانحراف المعياري 0.91، ونسبة ت ستيودنت بـ 5.01 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=9 عند ت الجدولية 1.83 وهي أصغر من قيمة ت المحسوبة مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي أماما وهذا راجع إلي البرنامج المقترح من قبل الطالبان الباحثان.



الشكل البياني رقم 06 الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار المشي خلفا

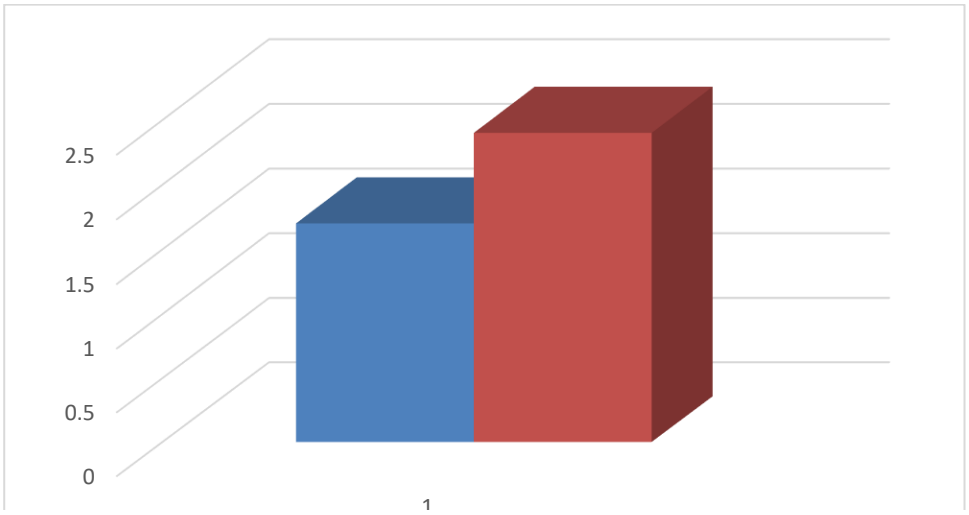
يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنتا مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار المشي علي اللوحة خلفا، وذلك راجع إلي احتواء الوحدات التعليمية علي حركات حسنت من توافقات التوازن والقوام.

5-4-عرض وتحليل اختبار الوثب:

جدول رقم 07) يوضح نتائج الوثب

	عدد العينة	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي					
اختبار الوثب	10	1.7	2.4	0.67	1.07	4.58	1.83	9	0.05	دال إحصائيا

من خلال الجدول أعلاه تبين لنا أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.7 والانحراف المعياري لنفس الاختبار هو 0.67 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 2.4 والانحراف المعياري 1.07، ونسبة ت ستيودنت بـ 4.58 عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=9 عند ت الجدولية 1.83 وهي أصغر من قيمة ت المحسوبة مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي أماما وهذا راجع إلي البرنامج المقترح من قبل الطالبان الباحثان.



الشكل البياني رقم 07 الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبار الوثب

يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنتا مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار الوثب، وذلك راجع إلي احتواء الوحدات التعليمية علي حركات حسنت من توافقات التوازن والقوام.

5-5-الاستنتاجات :

بمجرد انطالقنا في الدراسة التي تطرقنا إليها حاولنا قدر الإمكان توقع النتائج التي يمكن الوصول إليها، حيث أثبتنا صحتها، ومن خلال الدراسة المعمقة والتي شملت تحليل النتائج للإختبارات اتضح أن للبرنامج التعليمي المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية للأطفال ذوي التوحد ، ومنه فان الفرضية القائلة أن للبرنامج الرياضي الترويحي أثر في تحسين قدرة التوازن عند أطفال التوحد قد تحققت.

5-6-مناقشة الفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالآتي:

5-6-1- مناقشة الفرضية الأولى :

و التي تنص :توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في قدرة المشي أماما,جانبا و خلفا عند مستوى دلالة 0.05 .

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (04), (05) و (06) وجود فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية و البعدية مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي أماما جانبا و خلفا .

و نعزو التقدم الحاصل للقدرة السالفة الذكر إلى تأثير البرنامج المقترح ايجابا على عينة البحث، و تتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة بومسجد عبد القادر (2005) بأن تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث يؤدي إلى تحسن و نمو للقدرات الادراكية الحركية .و يبين في هذا الشأن العالم "جالاهيو "أن الأنشطة الحركية يمكن أن تعزز أو تعوق نمو القدرات الإدراكية هذا الى جانب أن أصحاب النظريات الإدراكية الحركية أشاروا الى أن النشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو القدرات الإدراكية وان القصور في نمو القدرات الإدراكية الحركية مسؤول عن عجز الأطفال في كثير من عمليات التعلم .

.

5-6-2- مناقشة الفرضية الثانية :

و التي تنص :توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في قدرة الوثب عند مستوى دلالة 0.05 .

تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها من الجدول رقم (07) وجود فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية مما يعني عن وجود دلالة إحصائية وفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار المشي جانبا .

و تتفق دراستنا مع دراسة دراسة عابد جلول و حمادو صالح 2014-2015 : النشاط البدني المكيف ومدى انعكاسه على عملية الاندماج الاجتماعي لدى الأطفال المصابين بالتوحد 06-12 سنة .

ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية .

5-7- الخلاصة العامة :

على ضوء أهداف البحث، والظروف التي أجريت فيها التجربة، و العينة التي طبقت عليها، و بناء على النتائج المتوصل اليها، توصل الطالب إلى أن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات الإدراكية الحركية قيد البحث .كما لاحظنا ما مدى تفاعل هذه الفئة و حيويتها مع الألعاب و النشاطات المقدمة.

5-8- التوصيات :

في ضوء البحث الذي قام به الطالبان وما أسفرت عنه النتائج تم وضع بعض التوصيات التي نأمل الاستفادة منها قدر الإمكان بغرض الاهتمام الجيد بهذه الفئة و هي كالآتي:

-الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية بمراكز المعاقين و ذوي الاحتياجات الخاصة (أطفال التوحد) من خلال تخصيص ذوي الشهادات العليا و المتخصصين بالميدان الرياضي .

-تعزيز دور الأسرة و المجتمع، في رعاية و تربية فئة أطفال التوحد .

-الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح و إعداد مقررات التربية البدنية و الرياضية في المراكز النفسية البيداغوجية لأطفال التوحد .

-توفير المنشآت الرياضية القاعدية بكل مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة و توفير الوسائل و الأجهزة الرياضية اللازمة .

المراجع

المصادر و المراجع:

القرآن الكريم.

أ-المصادر باللغة العربية :

-أ-

1- إبراهيم ,مروان عبد الجميل(1999) .*الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة*.عمان، : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

2- ابراهيم ,نايف بن عابد .(2006) .*قائمة السلوك التوحدي*.عمان :دار الفكر.

3- احمد,لطفي بركالت ..*القيم والتربية*.الرياض :دار المريخ للنشر.

4- أمين الخولي اسامة كمال راتب .(1998) .*التربية الحركية للطفل*.القاهرة :دار الفكر العربي.

5- الفقي ابراهيم .(1998) .*إدارة الوقت*.عمان :دار الفكر للطباعة والنشر

6- إنتصار ,يونس .(2004) .*السلوك الإنساني*.مصر :دار المعارف الجامعية.

- ب -

7- لبطراوي محمد عبد العزيز سلامة .(2013) .*مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ*.القاهرة :دار النشر والتوزيع الإسكندرية.

- ج -

8- جاسب ,شبيب ، .(2007) .*الخصائص النفسية والاجتماعية للاطفال المصابين بالتوحد* .برطانيا :لاكادمية للتعليم المفتوح.

- ح -

9- حميد ,محمد إبراهيم .(1999) .*تعلم الأنشطة والمهارات للأطفال المعاقين عقلي*.مصر :دار الفكر العربي.

10- حافظ نبيل عبد الفتاح .(2000) .*صعوبات التعلم والتعليم العلاجي*.عمان الاردن :مكتبة زهراء الشرق.عبدالعزيز ,مصطفى . (1996)*التطور الحركي للطفل*.الرياض :دار روائع الفكر للنشر و التوزيع.

11- حمد ,المغلوث فهد .، .(2006) .*التوحد*.الرياض :مكتبة فهد بن حمد للنشر.

12- حسين ,محمد صبحي .(2003) .*القياسص و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*.مصر :دار الفكر العربي.

- خ -

13- خولي ,كمال درويش .(1990) .*أصول الترويح وأوقات الفراغ*.القاهرة :دار الفكر العربي.

14- خطاب ,عطيات محمد .(2000) .*أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية*.القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

- ر -

15- روبي احمد عمر سليمان .(1995) .*القدرات الادراكية الحركية للطفل النظرية و القياس*.القاهرة :دار الفكر العربي.

- ز -

16- زلطة ,عبد الله محمد (2001) .*حلقة البحث في الجامعات و المعاهد العليا*.القاهرة :دار الفكر العربي.

- س -

17- سعد رياض .(2008) .*اسرار الطفل التوحدي*.مصر :دار الجامعات للنشر.

18- سهام علي حسين,علي مكي مهدي 2010)*تأثير منهج حركي في تعلم بعض المهارات الخاصة بالرياضيات لأطفال التوحد*.العراق :*جامعة* بابل الساعاتي سامية حسن .(1980) .*التطبع والعمران*.بيروت :دار النهضة العربية.

- ع -

19- العيسوي,عبد الرحمان .(2000) .*إضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها*.بيروت :دار الراتب الجامعية.

20- عمارة ماجد السيد علي .(2005) .*اعاقة التوحد*.القاهرة :مكتبة زهراء الشرق.

21- المليجي ,حلمي .(1985) .*علم النفس المعاصر*.الإسكندرية :دار المعرفة الجامعية.

- غ -

22- الغزة ,سعيد حسني .(2000) .*التربية الخاصة لذوي الإعاقات العقلية و البصرية و السمعية و الحركية*.عمان :دار الثقافة.

- ف -

23- فرحات ,ليلى سيد .(2005) .*القياس و الاختبار في التربية الرياضية*.القاهرة :مركز النشر.

- ق -

24- القزويني حزام محمد رضا 1978) .. *التربية الترويحية*.بغداد :دار العربية للطباعة.

- م -

25- مجيد ,س .(2010) ..*التوحد*.عمان :ديبونو للنشر.

26- محجوب,وجيه .(2000) .*نظريات التعلم كالتطور الحركي*.بغداد :وزارة التربية.

27- ملحم سامي محمد (2000)مناهج البحث في التربية و علم النفس

- ن -

28- نوري القمش مصطفى ، .(2011) .*لاعاقات المتعددة*.عمان :دار المسيرة.

ب -المصادر باللغة الأجنبية :

29-chorlottebusch, marei. (1975). *la sociale de temps libre mouton.* paris.

ج- الأطروحات والرسائل العلمية :

جيلالي مشري ,خالد قناي .(2016) .*أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح في النمو الاجتماعي للأطفال المغاقين حسيا)معاق سمعيا*.(جامعة الجلفة :معهد علوم و النشاطات البدنية و الرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة.

عبد القادر بومسجد .(2005) .*تعزيز نمو القدرات الادراكية الحركية باستخدا برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية*.الجزائر : جامعة الجزائر.

د -القواميس والمعاجم :

1-معجم اللغة العربية (2004) المعجم الوسيط(الإصدار الطبعة الرابعة .)مصر :مكتبةالشروق الدولية.

2– محمد سعيد، و محمد ساسين (2005) القاموس(الإصدار الطبعة الثالثة .)لبنان مبنى دار الكتب العلمية.

الملاحق

قائمة الاساتذة المحكمين

اساتذتنا الكرام :

نضع بين ايديكم هذه الاختبارات التي تهدف الى اعداد برنامج رياضي ترويحي لدراسة تاثيرها على القدرات الحركية الادراكية (التوازن والقوام)لدى اطفال التوحد

	الاستاذ	التخصص	الجامعة
01	بودبزة مصطفى	تربية بدنية	جامعة عين الدفلى
02	هني دهلي	تدريب رياضي	جامعة سطيف
03	كتشوك سيدي محمد	تدريب رياضي	معهد مستغانم
04	شرارة العالية	تربية بدنية	معهد مستغانم

البرنامج التعليمي المقترح

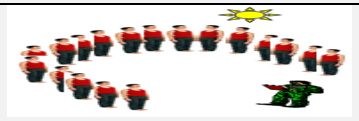
	الوحدات	الاهداف الاجرائية	المدة	الملاحظة
01	تقويم تشخيصي للمشي	اختبار قبلي للمشياماوخلفا و جانبا	45د	
02	المشي اماما	تعلم المشي اماما مع الحفاظ على القوام والتوازن	45د	
03	المشي جانبا	تعلم المشي جانبا والحفاظ على التوازن	45د	
04	المشي خلفا	تعلم المشي خلفا وتفادي السقوط	45د	
05	تقويم تحصيلي للمشي	اختبار بعدي للمشي	45د	
06	تقويم تحصيلي للوثب	اختبار قبلي للوثب	45د	
07	الوثب	تعلم القفز بكافة الطرق	45د	
08	تقويم تحصيلي للوثب	اختبار بعدي للوثب	45د	

طبيعة النشاط : تقييمي .
الأستاذ :هباط +غريبي .
نوع النشاط : :اختبار بعدي للمشي
الأستاذ :غريبي +هباط .

وحدة تعليمية

هدف النشاط : اختباربعدي للمشي اماما جانبا وخلفا

الوسائل البيداغوجية : شواخص + المقعد السويدي
المؤسسة : المركز النفسي البيداغوجي وادي رهيو
الفئة : اطفال التوحد
المؤسسة : المركز النفسي البيداغوجي وادي ارهيو

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم الاطفال	الموقف الأول :الإصطفاف على شكل مستقيم افقي ،المناداة ،مراقبة البدلة ، ، الترحيب بالاولياء	5د		الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ.
	تحضيربدني عام وشامل لجميع الاعضاء العلوية والسفلية	الموقف الثاني 1–الإحماء العام : من الثبات البداية من الاطراف العلورية نزلا حتى الاسفل 1–تدوير اليد اليمنى للامام ثم للخلف وبعدها اليد السرى اماما خلفا 2–تدوير الذراعين اماما ثم خلفا 3–تحريك الجذع وتويره مرة يمينا ثم شمالا 4–وضعية الركبة في الصدر رجل تلوى الاخرى والرجلين معا 5–les tallent fesse	10 د		الاداء بريتم واحد التسخين الجيد لتفادي الاصابات .
مرحلة الانجازية	قياس التوازن اثناء المشي ملاحضة وقياس مدى فعالية الاطفال عند المشي على الجانبين الحفاض على القوام والتوازن اثناء المشي خلفا	الموقف الثالث : نستعمل البنك السويدي لقياس درجات المشي اماما الموقف الرابع : قياس المشي جانبا الجانب الايمن باستعمال البنك السويدي الجانب الايسير الموقف الخامس :قياس المشي خلفا	8د 8د 8د		المشي فوق المقعد الحفاض على التوازن و الاتجاه تفادي السقوط .
مرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبعية	جري خقيق حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاعّ ّّّّثم الاصطفاف	5د		العمل علي التزام الهدوء والاسترخاء الجيد للجسم

نوع النشاط : الوثب

طبيعة النشاط: تعلمية 4 .

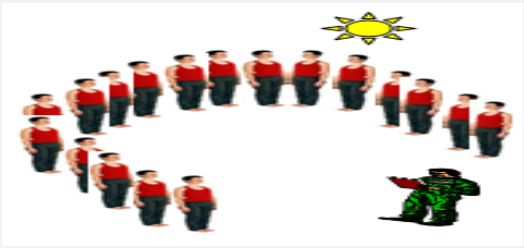
.ميقاتي.صافرة

وحدة تعليمية

المستوى : اطفال التوحد

الوسائل البيداغوجية : شواخص.الحلقات.السلم الارضي

هدف النشاط: تعلم الوثب مع المحافظة على التوازن

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم الاطفال	الموقف الأول :الإصطفاف على شكل مستقيم افقي ،المناداة ،مراقبة البدلة ، ، الترحيب بالاولياء	05 د		الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ.
	تحضيربدني عام وشامل لجميع الاعضاء العلوية والسفلية	الموقف الثاني 1–تدوير اليد اليمنى للامام ثم للخلف وبعدها اليد السرى اماما خلفا 2–تدوير الذراعين اماما ثم خلفا 3–تحريك الجذع وتويره مرة يمينا ثم شمالا 4–وضعية الركبة في الصدر رجل تلوى الاخرى والرجلين معا 5–les tallent fesse	10 د		الجري بريتم واحد العمل الجيد في التسخين يجنبنا الوقوع في الإصابات .
مرحلة الانجازية	التوازن بعد الوثب . الايقاع الحركي	الموقف الثالث استخدام الحواجز لتعلم الوثب بالقدمين معا . استعمال السلم الارضي للوثب مرة بالرجل اليمنى مرة بالرجل اليسرى . استعمال الحقات لتعلم الوثب بتبادل القدمين .	8 د 8 د 8 د		تنسيق العمل بين الذراعين و الرجلين الحفاظ علي التوازن تفادي الاصابات
مرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبعية	جري خقيق حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاعّ ّّّّثم الاصطفاف واعطاء حوصلةنهائية ثم تحية	06 د		العمل علي التزام الهدوء والاسترخاء الجيد للجسم

طبيعة النشاط: تعليمية 2

الأستاذ :غريبي +هباط

نوع النشاط : المشي اماما

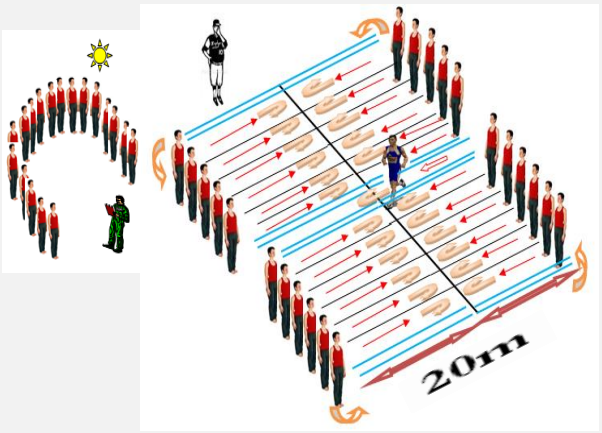
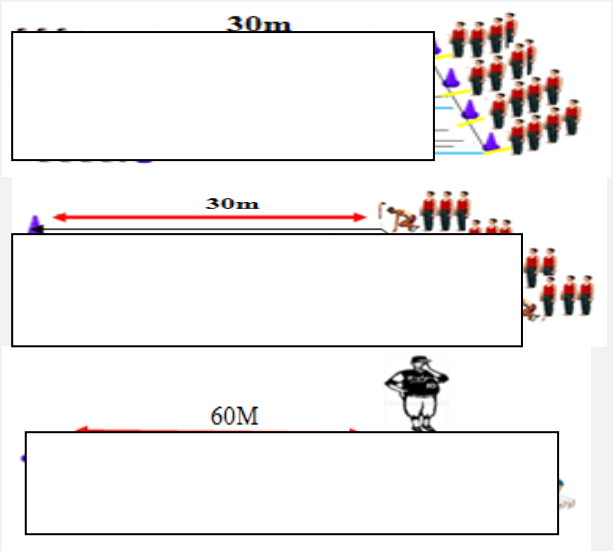
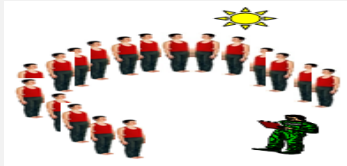
وحدة تعليمية

الوسائل البيداغوجية : شواخص + ميقاتي+صافرة

المؤسسة : ثانوية سيدي عدة مازونة

المستوى : السنة الأولى ثانوي

هدف النشاط الفردي : يتعلم المشي العشوائي مع المحافضة على القوام

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم الاطفال	الموقف الأول :الإصطفاف على شكل مستقيم افقي ،المناداة ،مراقبة البدلة ، ، الترحيب بالاولياء	05 د		الانضباط والالتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ.
	تحضيربدني عام وشامل لجميع الاعضاء العلوية والسفلية	الموقف الثاني 1-الإحماء العام : من الثبات البداية من الاطراف العلورية نزلا حتى الاسفل 1-تدوير اليد اليمنى للامام ثم للخلف وبعدها اليد السرى اماما خلفا 2-تدوير الذراعين اماما ثم خلفا 3-تحريك الجذع وتويره مرة يمينا ثم شمالا 4-وضعية الركبة في الصدر رجل تلوى الاخرى والرجلين معا les tallent fesse-5	10 د		الجري بريتم واحد التسخين الجيد لتفادي الإصابات .
المرحلة الأساسية	ان يمشي داخل الحلقات في خط منحني الحفاظ على القوام مع اتباع المسار ان يتحكم في تغيير اتجاه المشي و الحفاظ على التوازن	الموقف الثالث التمرين 1 باستعمال الحلقات نرسم مسار منحني على الارض خط والاطفال يتبعونه التمرين2 نستعمل طلاء نرسمه على الارض ويكونمعقد الشكل ويقوم الاطفال باتباع مساره الموقف الثالث:نستعمل في هدا التمرين سيارة ذات التحكم عن بعد ونامر الطفل باحضارها	12 د 12 د 12 د		ان لا يخرج خارج الحقة اثناء المشي ان لايخطئ في اتباع المسار المرسوم على الارض الحفاظ علي التوازن
المرحلة الختامية	الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاعّ ّّّثم الاصطفاف وإعطاء حوصلة نهائية ثم تحية الانصراف	05 د		العمل علي التزام الهدوء والارتخاء الجيد للجسم