

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الليسانس أكاديمي
في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي والإعاقة
بعنوان:

اقترح برنامج أنشطة رياضية لتحسين بعض القدرات الحركية
لدى المعاقين عقليا القابلين للتدريب
(11-14 سنة)

بحث شبه تجريبي اجري على المعاقين عقليا إعاقاة متوسطة بمستغانم

تحت إشراف الدكتور
سيفي بلقاسم

من اعداد الطالب
خضير محمد نور الإسلام

السنة الجامعية 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف المرسلين وآله وصحبه أجمعين ومن تبعهم
ياحسان الى يوم الدين

أما بعد

فأهدي هذا العمل المتواضع الى

من جعل الله برهما مقرونا بتوحيده وعبادته الى أبي الغالية التي عانت وصبرت تأذت وقاومت
حتى ترانا نكبر بين يديها بسلام والى أبي مُحَمَّد الغالي الذي تعب واجتهد وأفنى صحته وبدنه في
رعايتنا وتربيتنا على أصول ديننا الحنيف

والى أخي الصغير مهدي علاء الدين والى أختي الصغيرة شياء

والى جدتاي وجميع أسرتي

الشكر والتقدير

احمد الله العظيم على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ، وكل خير افعلاه في حياتي فهو بفضله وكرمه
عليّ

واشكر أبي وأمي اللذان قدما لي يد العون في كل ما احتاجه

واشكر أستاذي سيوفي بلقاسم الذي ساعدني ونفعني كثيرا بعلمه وخبرته

واشكر جميع أساتذة المعهد الذين لم ييخلوا علينا بعلمهم ونصائحهم القيمة

واشكر جميع العاملين في المعهد الذين يقدمون خدمات طيبة

ملخص البحث:

يهدف البحث الى اقتراح برنامج أنشطة رياضية يعمل على تحسين بعض القدرات الحركية المتمثلة في التوازن والقوة العضلية والتوافق للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة، وافترض الطالب أن هذا البرنامج المقترح يعمل على تحسين القدرات الحركية المحدد لهذه الفئة، وقد استخدم المنهج شبه التجريبي وذلك لتوافقه مع المشكلة المطروحة وطبيعة الفروض من أجل اختبارها والتأكد من صحتها، وقد تم تطبيق طريقة الاختبار القبلي والبعدي على عينة قوامها 5 أطفال من المعاقين عقليا إعاقة متوسطة تتراوح أعمارهم من 11-14 سنة.

وتم التوصل الى نتائج مفادها أن برنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين بعض القدرات الحركية للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة. ومنه يوصي الطالب بالاستعانة بالبرنامج المقترح في المراكز الخاصة بالإعاقة العقلية.

الكلمات المفتاحية

برنامج الأنشطة الرياضية المقترح / القدرات الحركية / المعاقين عقليا القابلين للتدريب.

Research Summary:

The research aims to propose a program of sports activities that improves some of the motor abilities represented in balance, muscle strength and compatibility for the mentally handicapped with moderate disabilities.

Hypotheses to be tested and validated. The method of pre-test and post-test was applied to a sample of 5 mentally handicapped children with moderate disabilities ranging in age from 11-14 years.

The results were reached that the proposed program of sports activities worked to improve some of the motor abilities of the mentally handicapped with moderate disability. Hence, the student is recommended to use the proposed program in the centers for mental disabilities.

key words :

The proposed program of sports activities/motor abilities/mentally handicapped who are able to be trained.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
23	تصنيف الجمعية الأمريكية للتخلق العقلي	1
61	ثبات وصدق اختبار الوقوف على قدم واحدة	2
61	ثبات وصدق اختبار الوثب العريض من الثبات	3
62	ثبات وصدق اختبار رمي الكرات على الحائط	4
63	نتائج التحكيم بنسبة لاختبارات التوازن	5
63	نتائج التحكيم بنسبة لاختبارات القوة العضلية	6
64	نتائج التحكيم بنسبة لاختبارات التوافق	7
68	التسلسل الزمني لأهداف البرنامج	8
72	نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث	9
73	نتائج الاختبار القبلي والبعدى فى الوقوف على قدم واحدة للعينة التجريبية	10
75	نتائج الاختبار القبلي والبعدى فى الوثب العريض من ثبات للعينة التجريبية	11
77	نتائج الاختبار القبلي والبعدى فى رمى الكرات على الحائط للعينة التجريبية	12

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
41	أسس تعديل النشاط بالنسبة للمعاقين عقليا	1
74	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي في الوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي للعينه التجريبية.	2
76	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي في الوثب العريض من الثبات للعينه التجريبية.	3
78	المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي في رمي الكرات على الحائط للعينه التجريبية.	4

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	البسمة
	الإهداء
	الشكر والتقدير
	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال البيانية
	قائمة المحتويات
التعريف بالبحث	
1	1- المقدمة
3	2- مشكلة البحث
5	3- أهداف البحث
5	4- فرضيات البحث
5	5- أهمية البحث
6	6- مصطلحات البحث
8	7- الدراسات السابقة
الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الإعاقة العقلية	

18	1-1- التمهيدي
18	2-1- تعريف الإعاقة العقلية
19	3-1- تصنيفات الإعاقة العقلية
20	1-3-1- التصنيف حسب الأسباب المؤدية للإعاقة
21	2-3-1- التصنيف السيكومتري
22	3-3-1- التصنيف التربوي
23	3-3-1- تصنيف الجمعية الأمريكية
23	5-3-1- التصنيف الإكلينيكي
24	4-1- العوامل المسببة للإعاقة العقلية
25	1-4-1- عوامل تحدث قبل الولادة
26	2-4-1- عوامل تحدث أثناء الولادة
26	3-4-1- عوامل تحدث بعد الولادة
27	5-1- خصائص المعاقين عقليا
27	1-5-1- خصائص عقلية
28	2-5-1- خصائص جسمية وحركية
28	2-5-1- خصائص اللغوية
29	4-5-1- الخصائص الاجتماعية والانفعالية
29	6-1- الأنشطة البدنية الرياضية المناسبة للمعاقين عقليا
32	خلاصة
	الفصل الثاني: النشاط البدني المكيف والقدرات الحركية

	المبحث الأول: النشاط البدني الرياضي المكيف
36	2-1- تمهيد
36	2-2- تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف
37	2-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف
37	2-3-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي
38	2-3-2- النشاط البدني الرياضي التنافسي
39	2-3-3- النشاط البدني الرياضي العلاجي
39	2-5- أسس تعديل النشاط البدني للمعاقين عقليا
42	خلاصة
	المبحث الثاني: القدرات الحركية
44	2-1- تمهيد
44	2-2- مفهوم القدرات الحركية
44	2-3- مكونات القدرات الحركية
46	2-4- بعض مكونات القدرات الحركية مع طرق قياسها
46	2-4-1- التوازن
47	2-4-2- المرونة
48	2-4-3- الرشاقة
49	2-4-4- القوة العضلية
50	2-4-5- التوافق
51	الخلاصة

	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
54	1-1- تمهيد
55	1-2- المنهج المستخدم
55	1-3- مجتمع البحث وعينته
56	1-4- متغيرات الدراسة
56	1-4-1- المتغير المستقل
56	1-4-2- المتغير التابع
56	1-5- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة
57	1-6- مجالات الدراسة
57	1-6-1- المجال المكاني
57	1-6-2- المجال الزمني
58	1-6-3- المجال البشري
58	1-7- الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث
59	1-8- الدراسة الاستطلاعية
60	1-9- الأسس العلمية للاختبارات
60	1-9-1- ثبات الاختبارات
62	1-9-2- صدق الاختبارات
64	1-9-3- موضوعية الاختبارات
65	1-10- مواصفات الاختبارات بشكلها النهائي

65	1-10-1- اختبار الوقوف على قدم واحدة
65	1-10-2- اختبار الوثب العريض من الثبات
66	1-10-3- اختبار رمي الكرات على الحائط
67	1-11- التجربة الرئيسية
67	1-11-1- الاختبارات القبلية
67	1-11-2- البرنامج المقترح
69	1-11-3- الاختبارات البعدية
69	1-12- الوسائل الإحصائية
	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
72	2-1- تمهيد
72	2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية
73	2-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في الوقوف على قدم واحدة للعينة التجريبية
75	2-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في الوثب العريض من الثبات للعينة التجريبية
77	2-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في رمي الكرات على الحائط للعينة التجريبية
79	2-3- الاستنتاجات
79	2-4- مناقشة الفرضيات
79	2-4-1- مناقشة الفرضية الأولى

81	2-4-2- مناقشة الفضية الثانية
82	2-4-3- مناقشة الفضية الثالثة
83	2-5- الاقتراحات والتوصيات
84	2-6- خلاصة عامة
86	المصادر والمراجع
91	الملاحق

1- المقدمة:

لقد استخلف الله الإنسان في الأرض وبحكمة بالغة منه جعل الأفراد في خدمة بعضهم البعض، حيث كان واجبا على كل من استطاع تقديم يد العون الى أخيه المحتاج إليه أن يفعل، ومنه يتضح لنا أن تقديم الاهتمام والرعاية لذوي الاحتياجات الخاصة أمر لازم لا نقاش فيه، ومن ابرز الشرائح التي تحتاج الى العناية الخاصة لدينا المعاقون عقليا.

إذ أن هذه الإعاقة تعد من أكثر الأنواع شيوعا في أغلب المجتمعات، وهذا ما صرحت به العديد من الإحصائيات، إضافة الى هذا فان نسبة عالية من المعاقين عقليا تعتبر قابلة للتعلم حيث أنها تمتلك القدرة على تحقيق التكيف مع ذاتها ومع المجتمع كما يمكن تأهيلهم مهنيا إذا وفرت لهم الرعاية والاهتمام المطلوب.

والمعاقون عقليا هم أفراد لديهم خلل او قصور على مستوى الجهاز العصبي ينجم عليه مشاكل في المهارات العقلية مما يتسبب في عدم القدرة على تحقيق التكيف الأكاديمي والاجتماعي والنفسي والبدني.

وتزداد نسبة إصابة الإدراك الحسي عند المعاقين عقليا عن نسبتها مقارنة بالفئات الأخرى من الإعاقة حيث يفتقر الطفل المعاق عقليا الى القدرة على التمييز بين المثيرات الحسية، وترجع مشاكل الإدراك الحسي حركي الى نقص في الكفاءة الوظيفية للقدرات العقلية، فانخفاض الذكاء في تحليل المعلومات ونقص الانتباه وتشتته عامل أساسي في عدم التعرف على المثيرات البيئية والاستجابة لها، لذلك عملية نمو الإدراك الحركي لدى المعاقين عقليا بطيئة. (بوعبدالله، 2010/2009، صفحة ح)

فالمعاقون عقليا قد يبدو نموهم الجسمي قريبا من العادي إذا لم تكن لديهم إعاقات مصاحبة، إلا أن تطورهم الحركي دائما ما يكون متأخرا مقارنة بأقرانهم وهذا التأخر مرتبط بمدى توفير الممارسة البدنية للطفل فكلما واجه الطفل الحرمان وقلة الحركة وانعدام مشاركته في الأنشطة مع أقرانه كلما زادت المشاكل الحركية لديه ويقابله عكس ذلك فكلما وفرنا له القدرة على الممارسة وهيانا له الجو المناسب للنشاط الرياضي كان مستواه من الناحية البدنية أفضل.

فالتربية الرياضية وإن كانت ضرورية للإنسان الذي منحه الله عز وجل الصحة والعقل السليم، فهي أكثر ضرورة للإنسان المعاق، وذلك لحاجته الماسة لممارسة النشاطات البدنية التي تبعث في روح الأمل والحياة، وتعمل على رفع الحالة الوظيفية للجسم وتحسينها، مما يزيد من اعتماده على نفسه لتعمل الأعباء اليومية لحياته الخاصة (الكبيسي، 2017، صفحة 31)

وبالتالي فإن ممارسته للأنشطة الرياضية المكيفة أمر ضروري حتى تتحسن قدراته الحركية ويكون قادرا على تعلم المهارات الحركية التي يحتاجها في حياته اليومية وبالإضافة الى هذا فإنها تساعده بشكل مباشر على الرفع من مستواه العقلي والمعرفي وتكيفه الاجتماعي والنفسي والانفعالي.

إن اختيار الأنشطة الرياضية المعدلة تحتاج الى إنسان مؤهل من حيث معرفته بطبيعة الإعاقة والمشاكل التي يعاني منها المعاق ودرجة الإعاقة والأنشطة الرياضية المناسبة لكل نوع من أنواع الإعاقة.

فتوفير هذه الأنشطة الرياضية على صورة المطلوبة وتكييفها وفقا للاحتياجات هو الأساس فمن المعلوم أن المعاقين عقليا متفاوتون في قدراتهم من جميع الجوانب و انه يصعب التعميم عليهم فلذلك نحتاج أن نبرمج الأنشطة الرياضية على حسب ما يتوافق

مع كل فئة من الإعاقة العقلية ويجب أن لا نهمل أصحاب الإعاقات المتوسطة والشديدة لأنهم كذلك يمتلكون نصيبا من القدرات البدنية.

وهذه هي نقطة تمركز هذا البحث حيث انه يحاول تقديم برنامج مكون من الأنشطة البدنية المكيفة تعمل على تحسين بعض القدرات الحركية وقد تم اختيار العينة من فئة المعاقين عقليا القابلين للتدريب واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي و كانت الأدوات عبارة عن اختبارات للقياس القبلي والبعدي وبرنامج لمحاولة التحسين و التأثير على المتغير التابع المتمثل في بعض القدرات الحركية.

2- مشكلة البحث

الإعاقة العقلية تتعدى في تأثيرها مس الجوانب الفكرية والمهارات العقلية فقط، فهي تحد من جميع قدرات الطفل التي من بينها القدرات الحركية، وذلك لارتباطها الوثيق مع العقل.

ولقد توصل كل من "بن زيدان حسين" و "مقراني جمال" و "حجار خرفان محمد" في دراستهم الى أن هناك فروق واضحة بين القدرات الحركية (التوازن الرشاقة التوافق) لصالح الأطفال العاديين على حساب المعاقين ذهنيا الغير مصابين بمتلازمة داون وعدم وجود فروق بينهما في المرونة ومؤشر كتلة الجسم. (محمد ب.، 2019)

ويشير كل من "زريقي محمد إسلام" و "بودلال محمد زين الدين" في دراستهم انه توجد فروق معنوية في مستوى الأنشطة البدنية في الحياة اليومية بين العاديين والمعاقين عقليا القابلين لتعلم لصالح العاديين. (الدين ز.، 2021/2020)

فعلى ضوء هذه الإشارات التي توصل إليها الباحثون وبعض الزيارات الميدانية المتواضعة التي قام بها الطالب الى مراكز الإعاقة العقلية وكذلك ملاحظة هذه الفئة في الوسط الخارجي، زائد بعض المقابلات الشخصية لبعض الأطفال المعاقين عقليا من

الأسرة والحي وعدة مناطق أخرى، وكذلك بالاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة و الكتب والمجلات التي اهتمت بدراسة هذه الفئة توصل الطالب الى أن المعاقين عقليا لديهم نقص واضح في ضبط قدرتهم على التوازن مع ضعف واضح في القوة العضلية بالنسبة لأقرانهم وكذلك تدني في مستوى التوافق البصري الحركي، وضعف هذه القدرات الحركية يزيد كلما كانت الإعاقة العقلية اشد حيث انه يظهر بوضوح عند أصحاب الإعاقة المتوسطة، فهذا هم بحاجة الى تكييف الأنشطة البدنية وبرمجتها وفقا لما يتماشى مع قدراتهم وخصائصهم واحتياجاتهم. فمما سبق قام الطالب بطرح التساؤل التالي

التساؤل العام

هل برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة ؟

التساؤلات الفرعية

1- هل برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوازن لدى المعاقين عقليا ؟

2- هل برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين القوة العضلية لدى المعاقين عقليا ؟

3- هل برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوافق لدى المعاقين عقليا ؟

3- أهداف البحث

لفت الأنظار نحو هذه الفئة "أصحاب الإعاقة المتوسطة"

اقتراح برنامج مكون من أنشطة بدنية مكيفة يخدم هذه الفئة

محاولة التحسين من بعض القدرات الحركية لهذه الفئة

4- فرضيات البحث

الفرضية العامة

برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

الفرضيات الجزئية

1- برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوازن لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

2- برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين القوة العضلية لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

3- برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوافق لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

5- أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في كونه موجها الى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة، فهذه الفئة تمثل شريحة معتبرة من عائلة الإعاقة العقلية وهم يمتلكون القدرة على تحسين قدراتهم الحركية الى حد ما، إلا أن البحوث الموجهة لهذه الفئة قليلة نوعا ما وهذا راجع لصعوبة التعامل مع هذه الفئة وكذلك لانشغال الباحثين بأصحاب الإعاقة البسيطة، وإضافة الى

هذا فان البحث استهدف تحسين بعض القدرات الحركية الضرورية التي يحتاجها المعاق عقليا عند أداء العديد من وظائف حياته اليومية، والتي قد تكون سندا له عند تعلمه المهارات الضرورية للاعتناء بنفسه، وأيضا كانت أداة البحث عبارة عن برنامج مكون من أنشطة بدنية متنوعة من تمارين والعباب مصغرة والطفل المعاق عند ممارسته لهذه الأنشطة التي تكيف على حسب قدراته في صورة جماعية وتحقيقه لأهداف حركية مصغرة أمام زملائه سيساعده هذا في الخفض من العدوانية والعزلة ويعمل على تحسين العلاقة بينه وبين المجتمع، ويدخل السرور على قلبه وقلوب المحيطين به وهذا من أهم الأهداف.

6- التعريف بمصطلحات البحث

6-1- النشاط البدني المكيف

التعريف الاصطلاحي:

- تأكد الباحثة دويلي منصورية في دراستها (منصورية) على أن النشاط الحركي المكيف هو نظام متكامل صمم لتعرف على المشكلات والمساعدة على حلها في النواحي النفسية والحركية، والتي تبدأ خدماته بالاختبار، القياس ثم التقويم.

- هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي نكفه ليتلاءم حسب قدرات وحاجات الأشخاص. (محمد،

2020، صفحة 52)

التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن كل التمارين والألعاب والأنشطة البدنية والرياضات التي يتم تعديلها وتكييفها حتى تتناسب مع حاجيات المعاقين، وتكون متوافقة مع قدراتهم الخاصة، حتى تجعل من المعاق مؤهلاً لتغلب على المشاكل التي قد تعترضه بسبب الإعاقة.

2-6- القدرات الحركية

التعريف الاصطلاحي

يعرفها بارو Barrow ومك جي McGee بأنها "المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة الرياضة المتنوعة". (حسنين، 2003، صفحة 318)

التعريف الإجرائي:

وهي القدرات تعكس مستوى الفرد الحركي و تظهر عند تأدية الحركات اليومية او الأنشطة الرياضية.

3-6- المعاقون عقليا إعاقة متوسطة

التعريف الاصطلاحي

الإعاقة العقلية المتوسطة معامل الذكاء 40-55 بالمائة القابلون للتدريب، هؤلاء محدودو التفكير، يمكن أن يجدوا طريقهم داخل المنزل او المدرسة ولكن ليس في الشارع، ويمكن تدريبهم على أداء بعض الأشياء البسيطة، ولكن لا يستطيعون أن يدبروا شؤونهم الخاصة ولا بد من مراقبتهم ومساعدتهم في قضاء حاجاتهم اليومية. (الكبيسي، 2017، صفحة 78)

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 40-55 وهذه الفئة هي الفئة القابلة لتدريب حيث نسبة ذكائهم متدنية، وتتميز هذه الفئة بقدرات جسمية وحركية ولغوية شبه عادية إلا أنهم يعانون من بعض المهارات الحركية الصعبة وخصوصا الدقيقة كما يمكنهم القيام ببعض المهارات المهنية البسيطة. (الرويلي، 2011، صفحة 19)

التعريف الإجرائي

يسمى أصحاب الإعاقة العقلية المتوسطة بالقابلين لتدريب، نسبة الذكاء لديهم تكون متدنية نجدها تتراوح بين 40-55، نموهم الجسمي وخصائصهم الحركية واللغوية تكون قريبة قليلا من العادي إلا أن تأخرهم عن أقرانهم من الأسوياء يكون ملحوظا، وقد تظهر مشاكل عده في هذه الخصائص إذا لم نولي لها الاهتمام، يمكن تدريبهم على الاعتناء بأنفسهم لكن يجب مرافقتهم في الأماكن المفتوحة كشارع وغيره، وهم قادرون على تأدية بعض المهن البسيطة.

7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

7-1- عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

7-1-1- دراسة سبع بو عبد الله 2010/2009

عنوان البحث: أطروحة دكتوراه بعنوان دور الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا "إعاقة متوسطة" من 12 الى 15 سنة

مشكلة البحث: هل تأثر الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث

الهدف من البحث: معرفة تأثير الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وتأثيرها في تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا ومعرفة العلاقة الارتباطية بينهما

فرض البحث: تؤثر الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث

منهج البحث: سلك الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 24 طفلا معاقا عقلا إعاقة متوسطة أعمارهم من 12 الى 15 سنة وزعت على عشرين تجريبية وضابطة قدرة ب12 لكل واحدة وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية او القصدية

أداة البحث: استخدم الباحث اختبار الذكاء لجودانف-هاريس (رسم الرجل) لاختيار عينة البحث، وستخدم اختبار اضطراب الانتباه والنشاط الزائد، مع اختبارات الإدراك الحركي

أهم نتيجة توصل إليها الباحث: تؤثر الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث

من أهم اقتراحات الباحث: إدخال الأنشطة الحركية في برنامج التربية الخاصة للمعاقين عقليا على مستوى المراكز الطبية البيداغوجية، والتركيز على الألعاب الحركية في اخراج درس التربية البدنية للمعاقين عقليا، واستخدام الوحدات المقترحة في البحث.

(بوعبدالله، 2010/2009)

7-1-2- دراسة قدور باي بلخير 2016/2015

عنوان دراسة: أطروحة دكتوراه بعنوان اثر برنامج تربية نفس حركية على بعض القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعلم

مشكلة البحث: هل برنامج التربية النفس حركية المقترح يؤثر إيجابا على تطوير بعض

القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعلم

هدفت الدراسة: الى اقتراح برنامج تربية نفس حركية يعمل على تطوير بعض القدرات

الإدراكية الحركية للأطفال المعاقين القابلين لتعلم

فرض البحث: برنامج التربية النفس حركية المقترح يؤثر إيجابا على تطوير بعض

القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعلم

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

عينة البحث: تمثلت عينة البحث في 20 طفلا تتراوح أعمارهم بين 9 الى 11 سنة

يدرسون بالمركز الطبي البيداغوجي بإيسطو وقد استخدم الباحث طريقة الأزواج

المتناظرة لتصنيف العينة الى 10 أطفال كعينة ضابطة و10 أطفال كعينة تجريبية

أداة البحث: استخدم في البحث ستة بنود من اختبار بورديو (المشي على اللوح أماما،

خلفا، جانبا / الوثب / عبور المانع/ كورس ويبر/ تعيين أجزاء الجسم/ تقليد الحركة /)

كما استخدم برنامج من التربية النفس حركية مكون من 12 الوحدة تعليمية

أهم نتائج الدراسة: أن برنامج التربية النفس حركية المقترح أثر إيجابا على تطوير

بعض القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتعلم

أهم الاقتراحات: الاستعانة ببرنامج التربية النفس حركية المقترح في اعداد مقرر التربية

البدنية المكيفة بالمراكز المتخصصة للمعاقين عقليا القابلين لتعلم وإجراء دراسات مشابهة

على الأطفال المعاقين عقليا القابلين لتدريب.

(بلخير، 2016/2015)

7-1-3- دراسة سيفي بلقاسم 2016/2015

عنوان الدراسة: أطروحة دكتوراه بعنوان اثر الدمج بالأسلوب التعاوني على تعلم بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة وتنمية التفاعل الاجتماعي عند الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة.

مشكلة الدراسة: مدى تأثير دمج الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في نشاط كرة السلة على تعلم بعض المهارات الأساسية وتنمية التفاعل الاجتماعي مع أقرانهم الأسوياء؟

هدفت الدراسة: تصميم برنامج تعليمي لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة يتم خلاله دمج مجموعة من الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة مع نظرائهم الأسوياء لتعرف على مدى تأثير ذلك على نمو التفاعل الاجتماعي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة

فرض البحث: يؤثر الدمج بالأسلوب التعاوني بين الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ونظرائهم الأسوياء تأثيرا إيجابيا على تنمية التفاعل الاجتماعي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث: اختار الباحث عينت البحث بطريقة عشوائية 15 طفلا من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة تتراوح أعمارهم من (9 الى 12) واختار أيضا 10 من الأطفال الأسوياء.

أداة البحث: استخدم الباحث الاختبارات والمقاييس التالية:

اختبار جودانف- هاريس ارسم رجل لقياس الذكاء.

اختبار المهارات في كرة السلة.

مقياس التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين عقليا.

البرنامج التعليمي المقترح.

أهم نتائج الدراسة: إن مشاركة الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ونظائرهم الأسوياء في برنامج كرة السلة بنظام الدمج المقترح في سن مبكرة (9-12) سنة اثر إيجابيا في تنمية مستوى التفاعل الاجتماعي لديهم و

أهم التوصيات

استخدام البرنامج المقترح في المدارس والمراكز الخاصة بالأطفال ذوي الإعاقة العقلية خاصة البسيطة.

دمج الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في المراحل العمرية المتقدمة بدءا بمرحلة ما قبل المدرسة خاصة في النشاطات الرياضية لما لهم من اثر إيجابي على تفاعلاتهم الاجتماعية وعملية التعلم. (بلقاسم، 2016/2015)

7-1-4- دراسة كحلي يونس وبودواية خير دين 2016/2015

عنوان الدراسة: أطروحة ماستر بعنوان تأثير ألعاب الكرة في تحسين بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون (10 - 12) سنة

مشكلة الدراسة: هل لألعاب الكرة تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون

هدف الدراسة: التعرف على تأثير البرنامج المقترح لألعاب الكرة على تنمية القدرات الحركية لدى التلاميذ المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون

فرض البحث: لألعاب الكرة تأثير إيجابي في تحسين بعض القدرات الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون.

المنهج المتبع في الدراسة: هو المنهج التجريبي.

مجتمع الدراسة: تكون المجتمع الأصلي لدراسة من 21 طفلا تم اختيار 5 كعينة استطلاعية و 16 المتبقية قسمة الى مجموعتين متجانستين واحدة تجريبية تكونت من 8 أطفال والأخرى ضابطة كذلك تمثلت في 8 أطفال.

أداة البحث: كانت عبارة عن اختبارات ميدانية لقياس (التوازن الثابت/ الرشاقة/ القدرة/ المرونة/ التوافق العصبي العضلي). وبرنامج لألعاب الكرة مكون من 14 الوحدة موزعة على 3 وحدات في كل أسبوع.

أهم نتائج الدراسة: هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية توضح تحسنا في القدرات الحركية.

أهم الاقتراحات: إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المختصة وتوفير وسائل واجهزة رياضية مكيمة حسب نوع ودرجة الإعاقة، وتوفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة للنجاح برنامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المختصة.

(الدين، 2016/2015)

7-2- التعليق على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

لقد استفاد الطالب من هذه الدراسات كثيرا خاصة في الأمور المتداخلة والمشاركة بين الدراسات حيث أنها ساعدته في بناء هيكل البحث وانتقاء القدرات الحركية وترشيح الاختبارات المناسبة وتصميم البرنامج ، فقد استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي

وتقريبا اتفقت كلها على نهج خطواته وأساسه العلمية، وقد اهتمت الدراسات بتحسين القدرات الحركية او القدرات الإدراكية الحركية او بعض المهارات الحركية وكل هذه المتغيرات التابعة مهمة جدا بنسبة للمعاقين عقليا، بالإضافة الى أن جميع هذه الدراسات أكدت على أهمية ممارسة النشاط الحركي للمعاقين عقليا وضرورة تكيفه ليتناسب مع قدرات المعاق، ولقد استخدمت الدراسات العديد من الوسائل والأدوات المختلفة فكان اختلافها يختلف بطبيعة النشاط المقرر في الدراسة وبالعينة المنتقاة، أما النتائج التي توصلت إليها الدراسات فكانت كلها ذات طابع إيجابي مما يؤكد على ان الاهتمام بدوي الإعاقة العقلية يعد من الأمور الضرورية.

7-3- نقد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

لقد اهتمت الدراسات السابقة بدراسة فئة الإعاقة العقلية البسيطة، إلا دراسة "سبع بو عبد الله" التي اهتمت بدراسة فئة الإعاقة العقلية المتوسطة وفي هذه النقطة قد اتفقت مع دراسة الطالب في اختيار العينة وفي نفس الوقت قد أشارت كل الدراسات السابقة الأخرى في التوصيات الى إجراء دراسات على الإعاقة المتوسطة، وقد استخدمت كل دراسة نوعا من الأنشطة في برامجها المقترحة إذ أن منها من استخدم العاب الكرة ومنها من استخدم التربية النفس حركية ... الى آخره، وفي دراسة الطالب قد كان الباب مفتوحا حيث استخدم العديد من الأنشطة والتمارين والألعاب المصغرة وهذا حتى لا يكون هنالك نوع من القيود ويكون المجال مفتوحا لجميع الأنشطة وهذا النوع من البرامج يتوافق مع طبيعة العينة "إعاقة عقلية متوسطة" لأنها تمل بسرعة شديدة من التمرين والنشاط فتحب التجديد، ولقد كانت الفئات العمرية متقاربة في كل الدراسات وهذا اتفقت فيه مع دراسة الطالب، وقد اختارت الدراسات العديد من العناصر المكونة للمتغير التابع سواء القدرات او المهارات الحركية، أما دراسة الطالب فقد اختارت ثلاث قدرات حركية

فقط وركزت عليها وصممت كل الوحدات التدريبية لخدمتها من اجل تحقيق نتائج أفضل.

8- خلاصة:

لا شك أن الطالب قد استفاد جدا من هذه الدراسات السابقة المذكورة في البحث وغير المذكورة وذلك من أربعة أوجه، أولا كانت بمثابة المنطلق التي تتولد منه الأفكار لطالب حيث كان يستقي أفكارا جديدا من النقاط التي توقفت عندها الدراسات، او الإشارات والنتائج التي صرحت بها، أما الوجه الثاني فقد اعتبرها الطالب بمثابة الدليل الذي يرشده خلال رحلة البحث، أما الوجه الثالث فقد استعان الطالب بها في تصميم الاختبارات والبرنامج وطريقة صياغتها في كيفية معالجة النتائج المتحصل عليها، والوجه الرابع كانت بمثابة مراجع في الجانب النظري.

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعاقة العقلية

1-1- تمهيد

الإعاقة العقلية لا تعرف حدودا مادية او معرفية فهي تظهر عند العائلات الفقيرة والغنية وعند العائلات المتعلمة وغير المتعلمة، ولكن الله سبحانه وتعالى جعل لنا أسبابا نتخذها حتى نستطيع التقليل من انتشار هذه الإعاقة وحتى نحد من الآثار السلبية التي تنجم عنها، وهذا يكون بدراستها دراسة معمقة لكي يتسنى لنا معرفة الأسباب المؤدية لها حتى نستطيع تجنب الوقوع فيها وكذلك معرفة الخصائص المميزة للمصابين بها لكي تساعدنا على ضبط حاجياتهم الخاصة من كل جوانب الحياة، حيث يصبح في مقدورنا معرفة ما يحتاجه المعاق عقليا في الجانب المعرفي والنفسي والحركي والاجتماعي حتى نصمم برامج ومناهج علمية تستهدف هذه الحاجيات، وهذا كله بغيت تحقيق الاستقلالية للمعاق بالقدر الذي تحتاجه حالته وهذا لا يتم إلا إذا تكيف المعاق مع إعاقته ومجتمعه.

1-2- مفهوم الإعاقة العقلية:

تقع ظاهرة الإعاقة العقلية ضمن اهتمام فئات مهنية مختلفة، ولهذا فقد حاول المختصون في ميدان الطب والاجتماع والتربية وغيرهم التعرف على هذه الظاهرة من حيث طبيعتها، ومسبباتها، وطرق الوقاية منها، ونستنتج مما سبق انه من الصعوبة بمكان الوصول الى تعريف للإعاقة العقلية يتصف بالدقة العلمية والمهنية ذات التخصصات المختلفة (القمش، 2011، صفحة 20)

وهناك أيضا عدة أسباب أخرى جعلت الإعاقة العقلية تعرف من جهات نظر مختلفة وبمصطلحات متفاوتة، وقد حاول الطالب جمع بعض التعريفات الشاملة لجميع الجوانب وهي كالآتي:

تعرف الإعاقة الذهنية بأنها: انخفاض ملحوظ في مستوى القدرات العامة ودرجة الذكاء 70 درجة مع عدم تحمل المسؤولية ممن هم من نفس العمر والجنس حيث يستطيعون

التعلم او التدريب او الاعتماد على الغير بقدر يمكن قدراتهم من القيام بحاجاتهم اليومية. (المنعم، 2009)

تحدث الإعاقة العقلية قبل او أثناء الولادة، وقد تحدث بعد الولادة خلال فترة النمو وقبل سن المراهقة، والإعاقة العقلية قد تحدث نتيجة عوامل وراثية او عوامل بيئية مكتسبة بسبب مرض او فيروس او اضطراب أثناء التكوين او إصابات مباشرة للدماغ تؤثر على وظائف المخ، وتحدد ملامح هذه الحالة في عدم السوية الوظيفية للفرد في نواحي الاكتساب والاحتفاظ وتوظيف الخبرة في حل المشكلات، والمعوق عقليا قد يولد ولديه عدم القدرة على أداء هذه المهام بطريقة سليمة وفعالة (ابراهيم، 2000، صفحة 32)

الإعاقة العقلية ليست حالة مرضية بل حالة نقص في درجة ذكاء الطفل ينعكس عليه بسلوك سلبي يجعل منه طفلا غير قادر على التعلم والتكيف الاجتماعي بصورة مرضية مقارنة بأقرانه من الأسوياء، وهو ناتج عن تأخر او توقف نمو الذهن قبل اكتمال نضجه وقد تحدث الحالة قبل او في أثناء الولادة او بعدها وقبل سن المراهقة. (الكبيسي، 2017، صفحة 71)

ومما سبق يمكننا القول بان الإعاقة العقلية هي

3-1- تصنيفات المعاقين عقليا

التصنيف في الإعاقة العقلية يعد أمرا ضروريا، وذلك راجع لتعدد الأسباب المؤدية لها ووقت حدوثها واختلاف المظاهر والأعراض المميزة لحالاتها، بالإضافة الى وجود درجات في شدة الإعاقة واختلافات في الحالة الإكلينيكية لها، فكل هذه المتغيرات تستدعي وجود تقسيم للإعاقة العقلية يعمل على وضع كل مجموعة تمتلك خصائص مشتركة في تصنيف معين.

وهذا من اجل تحديد الخدمات المناسبة لكل فئة ومعرفة احتياجاتهم وكذلك لتصميم البرامج والمناهج التأهيلية والعلاجية وفقا لما يتماشى مع قدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لكل فئة

1-3-1 التصنيف حسب الأسباب المؤدية للإعاقة

هذا التصنيف يعتمد على الأسباب التي أدت الى حدوث الإعاقة، وقد توصل المختصون الى أنها قد تكون أسبابا وراثية أو بيئية وعلى هذا الأساس يمكن وضع الإعاقة العقلية ضمن فئتين وهما كالتالي

1-1-3-1 - إعاقة عقلية أولية:

وتمثل هذه الفئة الحالات التي تنشأ في الجينات والكروموزومات، والتي يكون سببها اضطرابا على مستوى الجينات والكروموزومات ومراحل الانقسام الخلوي كما في متلازمة داون، وأيضا الحالات التي تكون نتيجة لخلل في الغدد الصماء مثل القصاص والقزامة، وبالإضافة الى التي تحدث بسبب اضطرابات في التمثيل الغذائي

1-2-3-1 - إعاقة عقلية ثانوية:

وهي الحالات التي لا يرجع سببها الى عوامل وراثية او جينية، حيث أنها تعود الى عوامل بيئية مثل إصابة الأم الحامل ببعض الأمراض كالحصبة الألمانية والزهري، او تعرضها لبعض الإشعاعات كالأشعة السينية، وأيضا الأمراض التي قد تصيب الطفل كالتهابات على مستوى الدماغ ومضاعفات الحمى القرمزية او الشوكية والإصابات المباشرة التي تؤثر على المخ

1-3-2 - التصنيف السيكومتري:

ويهدف هذا التقسيم الى معرفة المستوى الوظيفي للقدرة العقلية العامة، والتي يمكن قياسها بواسطة اختبارات الذكاء المقننة. (ابراهيم، 2000، صفحة 56)

فها هنا أعتمد على نسبة الذكاء في التقسيم وذلك لان نسبة الذكاء دلالة على مدى مستوى القدرات العقلية وبالإضافة الى أن المختصين في هذا الميدان قد وجد أن نسبة الذكاء تتوزع بشكل معتدل عند الأسوياء فلها مجال معين تتحصر فيه، فادى كان هناك انحراف تحت 70 درجة تبدأ الإعاقة العقلية. ويكون التقسيم كالتالي:

1-2-3-1- الإعاقة العقلية البسيطة:

نسبة ذكاء هذه الفئة تكون من 55 الى 70 درجة، وعمرهم العقلي يتراوح ما بين 7 الى 10 سنوات، ويطلق عليهم مصطلح القابلين لتعلم نموهم الجسدي يكون طبيعيا أما تطورهم الحركي فهو قريب من العادي قد يتأخرون قليلا في تعلمهم بعض المهارات بنسبة لأقرانهم العاديين لديهم القدرة على التعلم ببطء يمكنهم تعلم الكتابة والقراءة والحساب ويمكنهم أن يدرس في المدارس العادية في سنوات الأولى

1-2-3-2- الإعاقة العقلية المتوسطة:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 40-55 درجة وعمرهم العقلي ما بين 3-7 سنوات يطلق عليهم مصطلح القابلين لتدريب خصائصهم الجسمية تقترب من العاديين ولكن في بعض الحالات يعانون من بعض تشوهات، أما حركيا فهم يواجهون بعض المشاكل في إتقان المهارات الحركية وخاصة الدقيقة، كما أنهم يمكنهم تأدية بعض الأشغال المهنية البسيطة.

1-2-3-3- الإعاقة العقلية الشديدة:

تتراوح نسبة ذكاء هذه الفئة ما بين 25-40 درجة يعانون من اضطرابات كثيرة في قدراتهم الحركية وصفاتهم الجسمية مقارنة بأقرانهم من نفس العمر

1-3-2-4- الإعاقة العقلية العميقة (الشديدة جدا):

نسبة ذكائهم اقل من 25 درجة ويطلق عليهم اسم الإعتماديون وهذه الفئة تعاني من مشاكل عديدة في نموهم الجسمي وضعف واضح جدا في قدراتهم الحسية الحركية، حيث أنهم يحتاجون الى الرعاية والمرافقة الدائمة في كل الأوقات

1-3-3-3- تصنيف التربوي:

يعتمد هذا التصنيف على قدرة التعلم حتى يكون بإمكان المختصين تكيف البرامج التعليمية حسب كل الحالات.

1-3-3-1- القابلون لتعلم: هي نفس الفئة ذات الإعاقة البسيطة في التقسيم

السيكومتري، ولها نفس الخصائص المذكورة في تقسيم السيكومتري

1-3-3-2- القابلون للتدريب: هي نفس الفئة ذات الإعاقة المتوسطة في التقسيم

السيكومتري

1-3-3-2- الإعتماديون: هي نفس الفئة ذات الإعاقة العقلية الشديدة والعميقة في

التقسيم السيكومتري

1-3-4- تصنيف الجمعية الأمريكية

الجدول رقم (1): تصنف الجمعية الأمريكية التخلق العقلي الى: (الرويلي، 2011،

صفحة 20)

نسبة الذكاء	الفئة
من 50-55 الى 70-75	الإعاقة العقلية البسيطة
من 35-40 الى 50-55	الإعاقة العقلية المتوسطة
من 20-25 الى 35-40	الإعاقة العقلية الشديدة
اقل من 20-25	الإعاقة العقلية الشديدة جدا

1-3-5- التصنيف الإكلينيكي:

يعتمد هذا التصنيف على المظاهر الجسمية والملامح البدنية المشتركة في الحالات لوضعها في فئات متجانسة

1-3-5-1 متلازمة داون: يشترك الأطفال المصابون بهذه الحالة في العديد من الملامح الجسمية التي تجعلهم متشابهين خاصة ملامح الوجه حيث يكون لهم نفس شكل العينين، جفونهم سميقة وتتدلى الى الداخل، شكل الأنف وحجمه، تجويف الفم يكون صغيرا وكبير اللسان مع وجود شقوق واضحة فيه، شكل اليدين حيث تكون عريضة وتكون الأصابع قصيرة ومن خصائصهم أيضا نقص في مستواهم الحركي كغياب التوازن والتوافق، وأيضا يتأخرون في الكلام بشكل ملحوظ.

1-3-5-2 حالة القزامة او القصاع: من الخصائص المشتركة نقص مفرط في القامة تكون أطرافهم قصيرة والأصابع سميقة، لديهم بطن بارز ومستدير، سببها نقص في إفرازات الغدة الدرقية وعملية اليود في الطعام.

1-3-5-3- حالة صغر الدماغ: تتميز هذه الفئة بصغر حجم الرأس والدماغ و صعوبة في الكلام مع الحركة الغير مستقرة زائد حالات تشنج ونوبات وصرع ويكون مستوى قدراتهم العقلية ينحصر بين الإعاقة البسيطة والمتوسطة.

1-3-5-4- حالة استسقاء الدماغ: تتصف هذه الحالة بتضخم حجم الرأس و بروز الجبهة، وتحدث نتيجة لزيادة السائل المخي الشوكي في بطينات الدماغ فيضغط على مادة المخ، ويؤدي الى تلف في أنسجته. (ابراهيم، 2000، صفحة 64)

1-3-5-5- حالة العامل الريزيس: وسبب هذه الحالة يكون راجعا الى اختلاف دم الأم عن دم الجنين في عامل Rh، يحدد هذا العامل وراثيا فيمكن للجنين أن يرثه عن أبيه وفي هذه الحالة إذا كانت الأم تملك Rh- والأب يملك Rh+ فقد تحدث مشاكل عند الجنين، لدى ينصح المقبلون على الزواج بإجراء تحاليل الدم لتعرف عل عامل RH .

1-4- العوامل المسببة للإعاقة العقلية

من المعلوم أن معرفة الأسباب المؤدية للإعاقة العقلية أمر مهم جدا، وذلك لأنه يساعد في اتخاذ بعض الإجراءات التي تعمل على الوقاية من حدوث هذه الإعاقة، كما أن معرفة الأسباب تمكننا من التعرف على الحالة في وقت مبكر جدا يجعلنا نقدم الرعاية والتأهيل منذ الصغر وهذا أمر إيجابي، وعلى الرغم من التقدم الواسع في مجال العلوم إلا أن العديد من أسباب الإعاقة العقلية مازالت مجهولة او غير مفهومة، وفي العموم اغلب المراجع التي تناولت أسباب الإعاقة العقلية تحدها كالآتي:

1-4-1- عوامل تحدث قبل الولادة:

وهي الأسباب التي تكون قبل ولادة الجنين ويمكن أن تكون أسبابا جينية او غير جينية ويمكن حصرها في التالي

1-1-4-1- أسباب جينية: يمكن للإعاقة العقلية أن تظهر بسبب الوراثة فمن

المحتمل أن يرثها المعاً من الإباء أو الأجداد عن طريق جين سائد أو متنحي.

1-1-4-2- أسباب غير جينية:

- العقاقير والأدوية.

- المخدرات والمشروبات الكحولية.

- تعرض الأم للأشعة السينية في الأشهر الأولى من الحمل.

- الإصابة بالأمراض المعدية:

فتعرض الأم الحامل للعدوى قبل ميلاد الطفل قد تنتقل عنه العدوى بطريقة مباشرة الى

دماغ الجنين في بطن أمه، ومن أكثر الأمراض شيوعاً: الزهري، الحصبة الألمانية.

(كاشف، 2001، صفحة 26)

- سوء التغذية.

1-4-2- عوامل تحدث أثناء الولادة:

يمكن أن يصاب الجنين بالإعاقة العقلية لأسباب تحدث له أثناء عملية الولادة العسرة أو

غير الطبيعية ومن بين هذه الأسباب

نقص أو انقطاع الأكسجين عن الجنين: يعتبر نقص الأكسجين الواصل الى دماغ أو

انقطاعه ولو لفترة قصيرة مؤدياً الى تلف بعض خلايا المخ مما يجعل الطفل يصاب

بإعاقة عقلية

إصابة الدماغ: إصابة الجنين أثناء ولادته بصدمات وكدمات، واستخدام الأدوات الحادة ووضعية الجنين أثناء ولادته قد تكون سببا في إصابة المخ فيحدث عنها إعاقة عقلية

1-4-3- عوامل تحدث بعد الولادة:

قد يولد الطفل سليما ويتعرضه لأسباب تحدث له بعد الولادة يمكن أن يصاب بإعاقة عقلية ومن بين أهم هذه الأسباب نذكر

الحوادث والصدمات الجسدية: يمكن أن تؤدي الحوادث والصدمات المباشرة الى إصابة الجهاز العصبي المركزي للطفل فيكون على شكل ارتجاج المخ او تلف بعض خلاياه

سوء التغذية: إذا لم يجد الطفل بعد ولادته الغذاء السليم ولم تتوفر لديه العناصر الغذائية الأساسية قد يؤدي هذا الى عدم نمو أجهزة جسمه بشكل سليم والتي من بينها الجهاز العصبي فيمكن أن يؤدي به هذا الى الإصابة بالإعاقة العقلية

الأمراض والالتهابات والمضاعفات: من أشهر الالتهابات التي قد تصيب الطفل وتكون سببا في حدوث الإعاقة لديه الالتهاب السحائي والتهاب المخ وكذلك المضاعفات كالمضاعفات الشديدة لمرض الحصبة ومضاعفات الحمى القرمزية والحمى الشوكية.

العقاقير والأدوية: وهي التي تستعمل فيكون لها تأثير سلبي على الجهاز العصبي المركزي حيث أنها تؤدي الى تلفه

1-5- خصائص المعاقين عقليا:

يملك المعاقون عقليا عدة خصائص تكون واضحة ويمكن ملاحظتها، حيث تظهر في جميع النواحي المتعلقة بالمعاق فتميزه من الجانب العقلي و الأكاديمي و الجسمي والحركي الى آخ.

1-5-1- الخصائص العقلية:

تعتبر الصفات العقلية من أهم الصفات التي تميز الأشخاص المعاقين عقليا عن الأطفال العاديين، حيث معدل النمو العقلي يكون اقل من معدل النمو العقلي للعاديين يتميز المعاق عقليا بضعف في مستوى القدرات العقلية يقل على المستوى العادي حيث تكون نسبة ذكاء المعاقين عقليا اقل من 70 درجة، ونجد أن المهارات العقلية متدنية عندهم بشكل كبير مثل التفكير والتذكر والانتباه والتركيز، ومن المعلوم أن عملية التذكر من أهم القدرات العقلية وهي تمر بثلاث مراحل الاستقبال والتخزين والاسترجاع وبحكم أن المعاق عقليا يتميز بقصور في الانتباه والتركيز والفهم ستكون عملية الاستقبال ضعيفة عنده فيترتب على هذا ضعف في التخزين والاسترجاع لان هذه العمليات مترابطة فيما بينها، لذلك نجد المعاق عقليا يمتلك معارف محدودة لا تتجاوز مستوى معين، وهذه الخصائص تتفاوت حسب شدة الإعاقة فكلما زادة ظهرت هذه الخصائص بشكل أوضح.

1-5-2- الخصائص الجسمية والحركية:

يلاحظ على بعض المعاقين عقليا تأخر في النمو الجسمي حيث نجد لديهم نقصا في الوزن وصغرا في الحجم بنسبة لأقرانهم من الأسوياء، ويكون حجم ووزن المخ اقل من المتوسط وقد يظهر عند بعضهم أيضا بعض التشوهات على مستوى الجمجمة والعينين واللسان والأطراف وهذه الخصائص ليس بضرورة وجودها عند كل المعاقين عقليا فهناك من يكون نمهم الجسمي قريبا من العادي بشكل كبير، لكن هذه الخصائص تظهر عند أصحاب الإعاقة المتوسطة والشديدة والعميقة بشكل متكرر.

أما الخصائص الحركية فنلاحظ أن المعاقين عقليا يكون لديهم تأخر في تعلم المهارات الحركية الأساسية إذ أنهم يحتاجون الى وقت وتكرار أكثر من أقرانهم الأسوياء حتى يدركونها، وهذا يمكن رايته خلال مراحل التطور الحركي لدى الطفل حيث انه يتعلم الحبو والوقوف والمشي والقفز في وقت متأخر عن الأطفال غير المعاقين عقليا وكذلك يكون لديهم صعوبة في إتقان الحركات الدقيقة والتي تحتاج الى مهارة المعالجة باليد او الأداة ولديهم أيضا نقص في مستوى التوازن الحركي والثابت وكذلك التوافق الحركي وباقي القدرات البدنية والحركية، وهذا التأخر والنقص يزداد مع ازدياد الانحراف في درجة القدرات العقلية.

1-5-3- الخصائص اللغوية:

تعتبر الخصائص اللغوية من المظاهر التي تكون واضحة بالنسبة للمعاقين عقليا، فنجد أن لديهم تأخرا في تعلم اللغة بطأ في التطور اللغوي بالإضافة الى نقص ملحوظ في المستوى الأداء اللغوي بالنسبة لأقرانهم، لان اللغة ترتبط بمستوى القدرات العقلية.

1-5-3- الخصائص الاجتماعية والانفعالية:

الإعاقة العقلية ومعاملة الناس الخاطئة لأصحابها والنظرة السلبية لها مع الإهمال المتواصل لحاجيات أفرادها، تولد لدى المعاق عقليا قصورا في التكيف الاجتماعي وتحد من قدرته على تكوين العلاقة السليمة بالمجتمع وتجعله غير قادر على تحقيق الثبات الانفعالي.

فالمعاق عقليا يغيب لديه الشعور بالمسؤولية، ونلاحظ عليه اللامبالاة حيث انه لا يهتم بما يدور حوله بشكل جدي، لا يملكون الثقة الكافية لانجاز المهام وهذا يكون نتيجة الإخفاق الدائم فيود لديهم شعورا بالخوف عند محاولة القيام بأي شيء ومنه يبدأ الطفل

المعاق بالميل الى الانسحاب والتردد الدائم، وقد يظهر عليه الانطواء والعزلة وفي بعض الأحيان العدوان، ونجد المعاقين عقليا دوما ما يميلون الى مشاركة الأصغر منهم في نشاطاتهم.

1-6-1- الأنشطة البدنية الرياضية المناسبة للمعاقين عقليا:

إن ممارسة النشاط البدني بالنسبة للمعاق عقليا أمر مهم جدا، فهو يعمل على الرفع من مستواه الصحي والبدني والمعرفي والنفسي والاجتماعي، وذلك يكون من خلال رسم أهداف لتحسين القدرات الحركية، التي يكون لها عائد إيجابي في كل جوانب حياته اليومية، ومن بين الأنشطة البدنية التي يمكن تكييفها للمعاقين عقليا وضبطها لخدمة الأهداف المذكورة يوجد:

1-6-1-1- السباحة:

لقد ظهر في الآونة الأخيرة اهتمام شديد برياضة السباحة وذلك لما وجد لها من آثار ايجابية على المستوى البدني والنفسي للفرد، وقد اجمع المختصون في مجال الرياضة ومجال الطب على أن السباحة رياضة يمكن للجميع أن يؤديها سواء كانت إعاقة حركية او حسية او عقلية او كانت عبارة عن أمراض مزمنة.

أما المعاقون عقليا فيمكنهم

التعرف على الوسط المائي / تعلم التوازن في الماء عند استخدام أدوات الطفو / التنقل مع استخدام أدوات الطفو لمسافات قصيرة ومتوسطة / تعلم القفز داخل المسبح / تعلم

الطفو والسباحة والتنقل لمسافات معتبرة دون أدوات / تآدية الألعاب المختلفة داخل الماء بواسطة الكرة او السباقات او المرور فوق وتحت الحواجز .

1-6-2-العاب القوى:

- الجري مسافات قصيرة 25-50-100- م بما يتناسب مع السن والجنس
- الوثب: كالوثب الطويل - الوثب العلي - ويجب ملاحظة توافر وسائل الأمان والسلامة في الأدوات وتوافر المشرفين.

- الوثب بالحبيل. (الجبور، 2012، صفحة 31)

1-6-3-الجمباز:

يمكن للمعاق عقليا تعلم الحركات البسيطة التي تتم على البساط في الجمباز مثل (الدرجة الأمامية البسيطة الدرجة الخلفية البسيطة الوقوف على شكل الشمعة الوقوف على الرأس).

أيضا التعلق على الحلقات والعقلة بدون تآدية الحركات المركبة مع توفير الأمان تام.
بعض التمارين على المتوازي (كتثبيت الجسم ورفع القدمين 90° بنسبة للجدع ، الميل بالجدع الى الأمام وهكذا يعني حركات بسيطة لا تحتاج الى التفكير والدقة)
تآدية بعض تمارين التوازن الموجودة في الجمباز لكن مع تكيف الأجهزة حيث تكون طاولة التوازن غير بعيدة عن الأرض ويمكن الزيادة في عرض المساحة التي يمشي عليها الطفل.

1-6-4-الدراجات:

يستطيع الطفل المعاق عقليا قيادة الدراجة الهوائية التي تحتوي على ثلاثة عجلات او الدراجة الهوائية المثبتة على الأرض، وهذه من الأنشطة التي يحبها المعاقون عقليا وفيها فوائد عديدة حيث أنها تقوي عضلات الجسم بشكل عام وعضلات الأطراف السفلية بشكل خاص وترفع من مستوى اللياقة القلبية التنفسية.

1-6-5- التمرينات:

المعاق عقليا قادر على تأدية كافة التمارين البدنية لكن بتوفير بعض الشروط

الشرط الأول: توفير الأمن التام خلال الممارسة

الشرط الثاني: يجب أن تكون التمارين على شكل العاب او تكون ألعابا مصغرة

الشرط الثالث: تكون بسيطة وأهدافها سهلة جدا ولا تحتاج الى تفكير او عمليات عقلية

الشرط الرابع: الإكثار من عدد التمارين وتقليل من وقت التمرين الواحد أثناء الحصة حتى لا يمل المعاق من نفس التمرين

الشرط الخامس: استخدام الصوت والألوان للفت وجذب انتباه الطفل

1-6-6- العاب الكرة:

تتمثل في كل الرياضيات والأنشطة التي تستعمل فيها الكرة كأداة للعب، مثل كرة القدم او كرة اليد والمعاقون عقليا قادرون على ممارسة هذه الأنشطة بشكل عادي مع بعض التعديلات في بعض القوانين، كما أن هذه الألعاب تستهدف الجاني الاجتماعي بشكل كبير حيث أنها تلعب في جماعات فتفرض على المعاق عقليا تحقيق التكيف الاجتماعي

1-6-7- العاب التسلق:

وفي مثل هذا النوع يمكن استخدام بعض السلالم المثبتة الآمنة، وكذلك المرتفعات البسيطة، وغيرها من الأشياء التي تكون ضمن استطاعة المعاق عقليا.

1-6-8- العاب باستخدام الأدوات والأشكال:

يستخدم في هذه الأنشطة الأشكال المختلفة الملونة و الدمى للأطفال، والأدوات التي تستخدم في اللعب

وفي مثل هذه الأنشطة يعطى لطفل الحرية التامة في تقمص الأدوار والاستمتاع بوقته، كما أيضا يمكن أن تستخدم هذه الأدوات والأشكال في العاب تخضع لقوانين بسيطة ومن اجل تحقيق أهداف معينة.

فكرة هذا العنوان مأخوذة من كتاب (الجبور، 2012) مع تعديلات من الطالب.

الخلاصة:

لقد قام الطالب في هذا الفصل بطرح المفاهيم وتبسيط الأسباب والتصنيفات بالإضافة الى الخصائص المتعلقة بالإعاقة العقلية مع إعطاء نظرت بالنسبة للأنشطة البدنية التي يمكن للمعاقين عقليا ممارستها.

ومن خلال المعارف التي طرحت يمكن استخلاص أن المعاقين عقليا لديهم حاجيات ومشاكل تواجههم يجب دراستها والاهتمام بها ، وان النشاط البدني المكيف له دور فعال جدا في التقليل والحد وحل الحديد من تلك المشاكل والحاجيات.

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي المكيف
و القدرات الحركية

المبحث الاول

النشاط البدني الرياضي

المكيف

2-1- تمهيد:

النشاط البدني الرياضي يلعب دورا أساسيا في حياة كل إنسان، وذلك يعود لمدى أهميته في المحافظة على سلامة وصحة البدن، مع الترويح والتوسيع على النفس، إلا أن بعض شرائح المجتمع قد تتميز ببعض الإعاقات فتحتاج الى تكيف وتعديل لهذه الأنشطة حتى تتماشى مع قدراتها وحاجياتها، وهذا هو ما يسمى بالنشاط البدني الرياضي المكيف، ولقد حظي هذا العلم باهتمام كبير في شتى أنحاء العالم، بسبب احتياج المجتمع له فرعاية الشخص المعاق وتأهيله بالشكل الصحيح يؤدي الى تقديم خدمة للمعاق بذاته ولأسرته ولمحيطه ككل، فالمعاق إذا تقبل إعاقته وحاول التكيف معها وتحقيق الاستقلالية فهذا يعود بالفائدة عليه وعلى كل المحيطين به

2-2- تعريف النشاط البدني الرياضي المكيف

إن تعدد المصطلحات التي تصب في معنا واحد دواما ما تشكل صعوبات في تحديد المفاهيم، فالنشاط البدني الرياضي المكيف تطلق عليه عدة تسميات أخرى من المختصين في هذا المجال فمنهم من سماه بالتربية البدنية المعدلة او النشاط الحركي المكيف او رياضة الخواص، فكل هذه التسميات جوهرها واحد ومعناها مشترك.

هي كل الحركات والتمارين وأنواع الرياضات التي يستطيع ممارستها الفرد المحدود القدرات من الناحية البدنية او النفسية او الذهنية، وذلك بفعل تلف بعض الوظائف الجسمية، وهي عبارة عن مجموعة من الرياضات الفردية والجماعية وغيرها من الأنواع الرياضية والأنشطة البدنية والرياضة المكيفة. (بوسعد مراد، الزبشي نور الدين، بن مسلي اعراب، 2021، صفحة 290)

يعرفه الباحثون بأنه مجموعة من الحركات والتمارين والألعاب الرياضية التي يتم التعديل فيها لتناسب الفئات التي لا يمكنها ممارسة النشاط الرياضي العادي. (كمال، 2019، صفحة 142)

ومما سبق يمكننا القول أن النشاط البدني الرياضي المكيف هو تلك الأنشطة البدنية والرياضيات المقننة التي تضبط وتعديل وفق قدرات وخصائص المعاق، من أجل تحقيق أهداف عديدة تساعد المعاق في جميع جوانب حياته.

2-3- تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف:

قد تبدو تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف متداخلة فيما بينها، إلا أنه عند تحديد الهدف الأولي من الممارسة يمكن اختيار النوع والكم والكيف المناسب للنشاط.

2-3-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي:

وهو عبارة عن النشاطات البدنية والرياضية التي يمارسها المعاق من أجل الترويح عن نفسه والخروج من دائرة الضغوط النفسية وأيضا يكون بغية ملأ وقت الفراغ في نشاطات مباحة ومفيدة، بالإضافة إلى صنع الجو الاجتماعي وتكوين الصداقات والتغلب على الانطواء والعزلة.

ويمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي الترويحي إلى

2-3-1-1- الألعاب الرياضية مصغرة:

الألعاب الصغيرة الترويحية هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب مثل: الجري
والعاب الكرات الصغيرة والعباب الرشاقة، وما الى غير ذلك من الألعاب التي تتميز
بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها.
(بوزيان، 2018/2017، صفحة 21)

وهي عبارة عن العاب بسيطة تمتاز بنوع من التسلية والتنافس قوانينها مرنة يمكن
التعديل والحذف وتبديل فيها حسب الظروف بالإضافة الى إمكانية ممارستها بأقل
الوسائل الممكنة، وهذا النوع من أفضل الأنواع بالنسبة للمعاقين عقليا وهم عينة هذا
البحث وذلك لان بساطتها وطابعها المرح يتناسب مع القدرات العقلية لهم.

2-3-1-2- الألعاب الرياضية :

وهي كل الرياضات المعروفة المتداولة في العالم، سواء كانت الفردية او الجماعية بالكرة
او بدونها صيفية او شتوية، فالأمر الأهم هو أن تتوافق مع قدرات المعاق وان تخدم
احتياجاته وان تدخل السرور على قلبه، وهذا النوع يمتاز بقدر من الدقة في القوانين
التي تعدل مسبقا حسب قدرات المعاق فتبقى ثابتة نوعا ما وتحتاج هذه الرياضات الى
وسائل وأماكن وأعداد من الأفراد معينة

من بين الأمثلة عن هذه الألعاب كرة القدم كرة السلة السباحة الى آخ.

2-3-2- النشاط البدني الرياضي التنافسي:

النشاط البدني الرياضي المكيف في المجال التنافسي

هو النشاط الرياضي المرتبط باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً وهو ما يهدف أساساً للارتقاء بالمستوى اللياقة والكفاءة البدنية وفيما يسمى أيضاً برياضة النخبة أو رياضة المستويات العليا. (رشيد، 2016/2017، صفحة 27)

وهذا الصنف يمارسه المعاق من أجل الوصول إلى أعلى المستويات في الجانب البدني والنفسي والمهاري والخططي التي تسمح بها قدراته، لتحقيق أعلى الأرقام في رياضة معينة تكون اختصاصه، ويحتاج هذا النوع إلى الجدية في الممارسة مع مزاوله التدريب بشكل مستمر دون انقطاع، ففي الرياضات ذات الطابع التنافسي يصبح المعاق مطالباً بتحقيق أرقام قياسية والمشاركة في بطولات عالمية كالاولمبياد وغيره من المحافل الرياضية الدولية.

أما أنواعه فيكون تقسيمها مثل ما هو عند الأسوياء يعني رياضات جماعية أو فردية شتوية أو صيفية.

أما الأمثلة عن هذه الرياضات فهي كل رياضات المعاقين المعروفة ككرة الجرس للمكفوفين وكرة السلة للمبتورين وكرة الطائرة للمبتورين كذلك، كرة القدم للمعاقين عقلياً.

2-3-3- النشاط البدني الرياضي العلاجي:

وهو عبارة عن تمارين رياضية والعب تستهدف الجانب الصحي بشكل كبير، حيث أن انتقاء هذه التمارين والألعاب الرياضية ينطلق من المشاكل الصحية التي يعاني منها المعاق، فها هنا يمارس المعاق أو المريض النشاط من أجل التحسين أو الحد من خلل وظيفي أو بدني أو نفسي ويمتاز هذا النوع بالدقة فاختيار التمارين وضبط الحجم والشدة والراحة، بالإضافة إلى أخذ الموافقة أو التوجيه من الطبيب بالنسبة لأصحاب الأمراض التي قد تتطور.

من أمثلة هذه الأنشطة لدينا السباحة للمصابين بشلل الأطفال، أو أصحاب المرض المزمن كربو والسكري والضغط.

2-5- أسس تعديل النشاط البدني الرياضي للمعاقين عقليا:

- وقت الممارسة:

يجب أن يتم التعديل في زمن الممارسة وذلك بتقليله والزيادة في الراحة البينية، والإكثار من عدد التمرينات والألعاب والأنشطة لا من وقتها حتى لا يمل المعاق.

- مكان الممارسة:

يجب أن يكون محدود المساحة غير مفتوح بالكلية، أن يكون خاليا من المثيرات التي تلهي المعاق عن ممارسة النشاط المقرر في الحصة، يجب أن تتوفر فيه شروط السلامة التامة.

- طبيعة النشاط:

من الأحسن أن يكون ألعابا مصغرة أو تمرينات بسيطة لا تحتاج الى التفكير وتمتاز بالعفوية وسهولة التنفيذ، حيث يكون الهدف العام مجزئا لعدة أهداف بسيطة يسهل على المعاق عقليا فهمها، وهذا يكون حتى بالنسبة للرياضات الكبيرة ككرة القدم وغيرها.

- الأدوات المستخدمة:

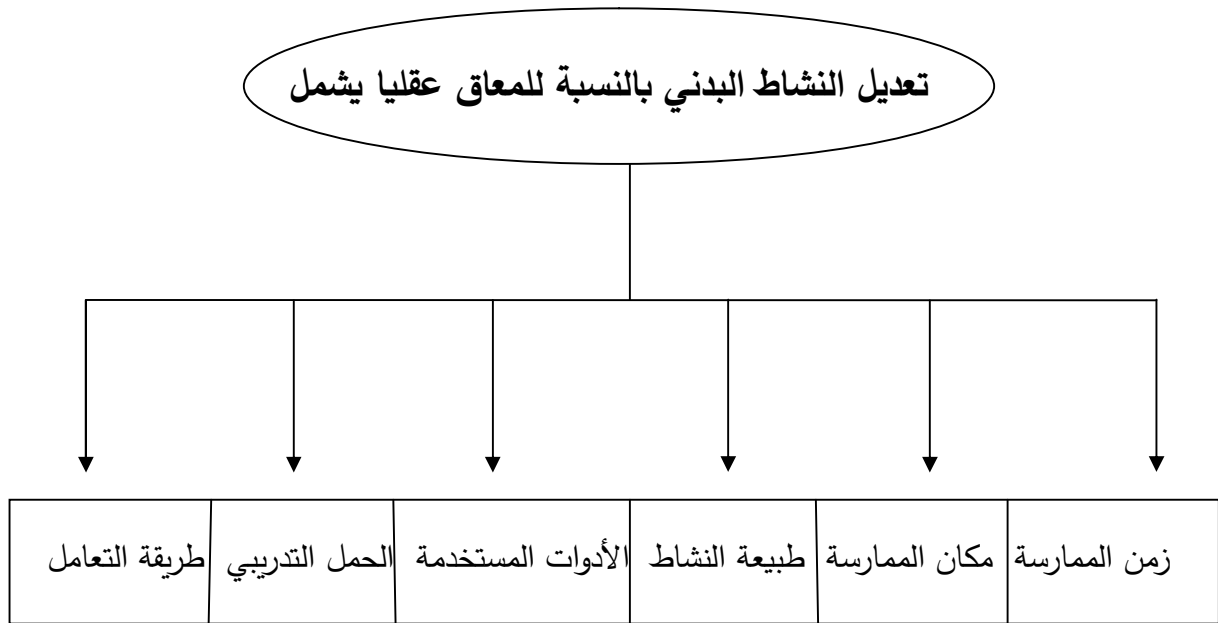
يجب أن تمتاز الأدوات بالكثرة والتعدد إن وجدة ومن الأحسن أن تكون ملونة ومثيرة حتى تشد انتباه المعاق ويجب تجنب الأدوات الخطيرة كالحادة وغيرها.

- الحمل التدريبي:

على المدرب او المربي أن يعلم أن المعاقين عقليا متفاوتون في قدراتهم البدنية، فيجب أن يكون الحمل مرنا فيعطي كل معاق على حسب قدراته ولا يلزمه بشيء لا يقدر عليه، وكما قلنا سابقا يستحسن الإكثار من عدد الحصص والتمارين والتقليل في حجم الحصص والتمارين مع الراحة المناسبة.

- طريقة التعامل:

تجنب الأسلوب الأمري المباشر وتعويضه بطريقة التحفيز والتشجيع، ومن الجيد الإكثار من المديح فالمعاق عقليا يحب أن يقدر أمام أصدقائه، عدم المبالغة في الشرح فيجب أن يكون التمرين بسيطا وواضح.



شكل بياني (1) يلخص أسس تعديل النشاط بالنسبة للمعاقين عقليا

فكرة هذا العنوان استند فيها الطالب الى الكتب الخاصة برياضة المعاقين ككتاب (الجبور، 2012) .

الخلاصة:

في هذا المبحث من الفصل الثاني قام الطالب بالتطرق الى ماهية النشاط البدني الرياضي المكيف عموما مع ذكر أصنافه المتعددة، وإعطاء فكرة على أسس تعديل وتكييف الأنشطة البدنية للمعاقين عقليا،ويمكن الخروج باستخلاص مفاده أن النشاط البدني الرياضي المكيف يعد من الوسائل الضرورية لتأهيل المعاقين بصفة عامة.

المبحث الثاني

القدرات الحركية

2-1- تمهيد:

يعد اصطلاح القدرة الحركية Motor Ability من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها، إذ يرى الكثيرون أن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية. كما يشير البعض الى أن مفهوم القدرة الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس. (حسنين، 2003، صفحة 317)

ومنه فان القدرة الحركية تحمل في طياتها مكونات واسعة ومتعددة، وتعتبر من أهم العناصر التي تخدم كفاءة البدن الحركية، و تحتاج الى التآزر بين عمل الجهاز العضلي والجهاز العصبي، وهذا ما يجعل الاهتمام بها للمعاقين عقليا أمرا ضروريا حتى تساعدهم في التغلب على مشاكلهم الحركية.

2-2- مفهوم القدرات الحركية

هي مستوى الأداء الحركي الذي يستطيع الفرد تحقيقه وفق نماذج وأشكال حركية خاصة تظهر عند تأديته للمهارات الحركية.

2-3- مكونات القدرات الحركية:

لقد كان للمختصين في هذا المجال آراء كثيرة في تحديد مكونات القدرات الحركية وذلك لشموليتها واتساعها كما قلنا سابقا.

حدد كلارك Clarke مكونات القدرة الحركية العامة General Motor Ability بما يلي:

Muscular Strength

1- القوة العضلية

Muscular Endurance

2- الجلد العضلي

Circulatory Endurance	3- الجلد الدوري
Muscular Power	4- القدرة العضلية
Agility	5- الرشاقة
Flexibility	6- المرونة
Speed	7- السرعة
Arm – eye Coordination	8- التوافق بين الذراع والعين
Foot – eye Coordination	9- التوافق بين القدم والعين

(حسنين، 2003، صفحة 319)

ويشير هوكي Hokey الى أن مكونات القدرات الحركية هي :

Agility	1- الرشاقة
Power	2- القدرة
Coordination	3- التوافق
Speed	4- السرعة
Balance	5- التوازن
Reaction Time	6- زمن رد الفعل

(حسنين، 2003، صفحة 320)

2-4-4- بعض مكونات القدرات الحركية مع طرق قياسها

2-4-1- التوازن:

2-4-1-1- تعريف التوازن: هو القدرة على التحكم والسيطرة في وضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة، وهو يحتاج الى تحقيق السيطرة التامة على الجهاز العضلي والجهاز العصبي، ويمكن ملاحظته أثناء تأدية المهارات الحركية الانتقالية أو الثابتة.

2-4-1-2- أنواع التوازن:

أ- التوازن الثابت: هو القدرة على البقاء في وضع معين مع التحكم الكامل في جميع أعضاء الجسم أثناء الثبات، مثل الوقوف على قدم واحدة.

ب- التوازن الحركي: ويمثل في القدرة على المحافظة بتوازن الجسم أثناء حركته.

2-4-1-3- طرق قياس التوازن الثابت والحركي

أ- التوازن الثابت: لقياس التوازن الثابت هناك العديد من الاختبارات المتداولة

1- اختبار الوقوف على قدم واحدة

2- اختبار الوقوف على لوح التوازن

3- وضع العقب القدم اليمنى امام أصابع القدم اليسرى والبقاء على تلك الحالة

4- الوقوف على مشط القدمين

ب- التوازن الحركي:

1- المشي على عارضة التوازن

2- المشي فوق خطوط أو مسارات منحنية أو دوائر

3- المشي على مشط القدم او عقبه

4- المشي مع وضع عقب القدم اليمنى أمام أصابع القدم اليسرى ثم اليسرى أمام اليمنى

5- السير ووضع الكتاب فوق الرأس

2-4-2- المرونة:

2-4-2-1- تعريف المرونة: تتمثل في مدى القدرة على إنشاء الحركة في احد المفاصل او عدة مفاصل.

2-4-2-2- تقسيمات المرونة:

أ- المرونة العامة: وهي المدى الحركي الذي يمكن لجميع مفاصل الجسم أن تحققه أثناء الحركة.

ب- المرونة الخاصة: وهي المدى التي يمكن أن تصل إليه بعض مفاصل الجسم المشتركة في تأدية الحركة.

ج- المرونة الثابتة "الستاتيكية": وهي المدى الذي يستطيع المفصل الوصول اليه ثم البقاء في تلك الحالة.

د- المرونة المتحركة "الديناميكية": وهي مستوى المدى الحركي الذي يحدث في المفصل عند أداء الحركات.

ح- المرونة الإيجابية: وهي المدى الذي يستطيع المفصل الوصول إليه عند إحداث حركة بواسطة قوة العضلات.

خ- المرونة السلبية: وهي المدى الذي يستطيع المفصل الوصول إليه عند حدوث حركة خاضعة لقوى خارجية.

2-4-2-3- طرق قياس المرونة

- 1- اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف او الجلوس.
- 2- اختبار الدوران بالجذع ومد اليد على الحائط الذي يرسم عليه خط موازي للكنتفين تكون ترقيمة الصفر عند مقابلة لنصف الجسم.
- 3- اختبار رفع اليدين من وضع الرقود على البطن وتقاس المسافة بين اليدين وأخر الرأس.
- 4- اختبار ثني الجذع الى الأمام ثم الارتفاع مع تدوير الجذع مرة الى اليمين ومرة الى اليسار ولمس العلامة الموجودة بالحائط العلامة توضع خلف ظهر المختبر.

2-4-3- الرشاقة:

- 2-4-3-1- تعريف الرشاقة: هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بالسرعة والدقة والانسيابية التي يحتاجها الموقف الحركي.

2-4-3-2- أنواع الرشاقة:

- أ- الرشاقة العامة: وهي المقدرة على تحقيق الانسيابية والتوافق والسرعة في تغيير حركات الجسم بشكل عام.
- ب- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بالشكل المطلوب وفقا لما يتناسب مع تكتيك اللعبة الرياضية وقوانينها.

2-4-3-3- طرق قياس الرشاقة

- 1- اختبار الجري المكوكي.

- 2- اختبار الجري الدائري.

3- اختبارات الجري ولمس مكان معين ثم العودة الى مكان البداية.

4- اختبار الجري مع دخول بين الموانع والشواخص.

2-4-4- القوة العضلية:

2-4-4-1- تعريف القوة العضلية: هي مقدرة العضلة على إحداث انقباضات تؤدي الى مقاومة قوى خارجية.

2-4-4-2- أنواع القوة:

أ- القوة الانفجارية: وهي عبارة عن إحداث أكبر قدر من الانقباض العضلي في وقت قصير جدا.

ب- القوة العظمى: وهي تتمثل في أكبر قوة يستطيع الجسم إنتاجها بواسطة انقباضات عضلية تتراوح مدتها من 1 الى 15 ثانية.

ج- القوة المميزة بالسرعة: وهي عبارة عن اندماج القوة والسرعة في إنتاج الحركة.

د- تحمل القوة: وهي القدرة على توزيع انقباضات عضلية بالمحافظة عليها خلال فترة زمنية طويلة.

2-4-4-3- طرق قياس القوة العضلية:

1- اختبار الدينامو للقوة القبضة.

2- اختبار الوثب العريض من الثبات.

3- اختبار سارجنت للوثب العمودي من الثبات.

4- اختبارات التي تتم بمقاومة شيء خارجي كرمي او رفع شيء له وزن.

2-4-5- التوافق الحركي:

2-4-5-1- مفهومه:

الأداء الحركي عملية معقدة ومركبة، حيث تحتوي على عدة أجزاء، وهي نوع من تعامل الفرد مع البيئة، وهو وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس قرار اتخذ بطريقة إرادية لغرض تحديد هدف محدد مسبقاً. (الشمري، 2007)

يعني التوافق الحركي تبويب عدة أشياء، وهذا الترتيب يختلف من علم الى آخر، أي التوافق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة او بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة او سلسلة حركية. (الشمري، 2007)

هو عبارة عن القدرة على إحداث الانسجام والتجانس بين بعض أجزاء الجسم او كل أجزاء الجسم عند القيام بالحركة.

2-4-5-2- أنواع التوافق الحركي:

أ- التوافق العام والخاص

ب- توافق أجزاء الجسم

ج- توافق القدمين مع العين وتوافق اليدين مع العين.

2-4-5-3- طرق قياس التوافق الحركي:

1- التقاط الكرة باليدين.

2- استقبال الكرة بالقدم.

3- رمي الكرات على هدف معين باليد.

4- تصويب الكرة بالقدم على هدف معين.

2-5- خلاصة:

يهدف هذا المبحث من الفصل الثاني الى توضيح مدى أهمية القدرات الحركية وإدراك شمولية مكوناتها وأنها تعتبر المنطلق لإتقان المهارات الحركية، فإذا كان هذا بنسبة للناس عامة فهو أولى بالنسبة للمعاقين وبالأخص المعاقين عقليا، لأنها تدعمهم في كافة وظائف الحياة اليومية، بالإضافة الى أنها تساعدهم في تحقيق التكيف مع الوسط.

الباب الثاني

الباب الثاني
التطبيع

الفصل الاول

منهجية البحث والاجراءات الميدانية

1-1- تمهيد:

ان تحديد المنهجية وضبط الإجراءات المتعلقة بالبحث، يعتبر من أهم الأمور المساعدة في سير الخطوات بشكل منظم وعلمي، فهي ترسم للطالب الطريق الصحيح نحو الإجابة عن التساؤلات المطروحة والإشكالية التي يريد دراستها.

وقد اختار الطالب لهذا البحث المنهج المناسب، بالإضافة الى ضبط المتغيرات قدر المستطاع، وتحديد مجالات البحث المتمثلة في المجال المكاني والزمني والبشري، وقد تم تصميم واختيار أدوات البحث التي كان اختبارات بدنية وبرنامجا مقترحا من اجل جمع البيانات والمعلومات ومن اجل دراسة العينة التجريبية للوصول الى نتائج النهائية ومقارنتها بالأولية لملاحظة التقدم الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

1-2- المنهج المستخدم في البحث:

لقد سلك الباحث المنهج شبه التجريبي، وذلك لتوافقه مع طبيعة المشكلة المطروحة بالإضافة الى أن خطواته تساعد للوصول الى نتائج تمتاز بالدقة والموضوعية، فهو من المناهج الموثقة في البحث العلمي.

المنهج التجريبي هو المنهج الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يستخدم التجربة في قياس متغيرات الظاهرة وتمتاز البحوث التجريبية بإمكان إعادة إجرائها بواسطة أشخاص آخرين مع الوصول الى نفس النتائج إذا توحدت الظروف. (شفيق، 2008، صفحة 96)

1-3- مجتمع البحث وعينته:

يشير قدور باي بلخير في دراسته (بلخير، 2016/2015، صفحة 73) الى أن اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما يقوم به الباحث.

كان مجتمع البحث الأطفال المعاقين عقليا إعاقة متوسطة فبعد تحديده، شرع الطالب في اختيار العينة وضبطها بالطريقة العمدية، حتى تتوفر فيها الشروط اللازمة من اجل أن تلائم المشكلة المطروحة، و قد تمثلت العينة في 5 أفراد متمدرسين في المركز النفسي البيداغوجي بمزگران ولاية مستغانم، أعمارهم تتراوح بين 11 الى 14 سنة.

4-1- متغيرات الدراسة

1-4-1- المتغير المستقل: . برنامج الأنشطة الرياضية المقترح.ش

1-4-2- المتغير التابع: بعض القدرات الحركية.

5-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

يعتبر الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة أمرا مهما جدا فهو يوضح مدى تأثر المتغير التابع بالمتغير المستقل، إذ انه يحاول عزل كل المتغيرات التي قد تشوش على نتائج البحث والتي قد تجعل منها نتائج غير مضبوطة تعود لعدة مسببات.

وعلى هذا قد قام الطالب بمحاولة ضبط المتغيرات التالية

1-5-1- السن:

تم اختيار الفئة العمرية من 11 سنة الى 14 سنة حيث انه لم يكن هناك فارق عمري كبير بين أفراد العينة بل كانوا متقاربين فكلهم محصورون داخل هذا المجال، وتعتبر هذه الفئة العمرية في امس الحاجة لتحسين القدرات الحركية المختارة في هذا البحث، وخصوصا ان العينة كان معاقين عقليا إعاقة متوسطة.

1-5-2- الجنس:

العينة كانت عبارة عن ذكور

1-5-3- درجة الإعاقة:

تعتبر درجة الإعاقة أمرا مهما جدا لأنه لا يمكن دمج أصحاب الإعاقات المتفاوتة وذلك وذلك لعدم تجانسهم في مستوى الذكاء والتكيف الاجتماعي، وقد اقتصر عينة

هذا البحث على الإعاقة المتوسطة فقط، وقد استمد الطالب تصنيف هذه العينة من الأخصائيين الموجدين في المركز

1-5-4- الحالة الجسمية:

لقد قام الطالب باختيار الأطفال المعاقين إعاقة متوسطة الذين ليس لديهم إعاقات حركية او إعاقات أخرى مصاحبة وهذا من اجل تحقيق التجانس في عينة البحث.

1-5-5- الوسط:

لقد اجري البحث على الأطفال داخل المركز بمزهران ولاية مستغانم، وكانت الحصص تقام داخل القاعة المغلقة او في الساحة الخاصة بالمركز او داخل القسم فكانت الأماكن مألوفة لجميع أفراد العينة بنفس القدر.

1-6- مجالات الدراسة:

1-6-1- المجال المكاني:

المركز النفسي البيداغوجي للإعاقة العقلية المتواجد في مزهران بولاية مستغانم الجزائر.

1-6-2- المجال الزمني:

بدأت الدراسة في شهر نوفمبر 2021 وكان تنظيم الأمور الإدارية وإجراء الدراسة الاستطلاعية ممتدا من شهر جانفي 2022 الى شهر فيفري 2022.

التأكد من ثبات الاختبارات لقد تم بتطبيق الاختبارات يوم الاثنين 2022/01/31 ثم إعادتها بعد 7 أيام أي في يوم الاثنين 2022/02/7.

الاختبارات الأولية التي طبقت على العينة التجريبية أجرت يوم الأحد 2022/02/13 وبداية البرنامج كانت بأول حصة يوم الاثنين 2022/02/14 الى غاية آخر حصة

وكانت الحصة الخامسة عشر التي أجريت يوم الثلاثاء 2022/03/29، وتم تطبيق الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء 2022/03/30.

1-6-3- المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في 5 أطفال معاقين إعاقة عقلية متوسطة ذكور يتراوح سنهم من 11 سنة الى 14 سنة يدرسون في المركز النفسي البيداغوجي بمزغران مستغانم قام الطالب بإجراء الاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج المقترح وإجراء الاختبارات البعدية على هذه العينة، فكانت هذه هي العينة التجريبية، أما لتأكد من ثبات الاختبارات اختار الطالب عينة تكونت من ثلاثة أطفال يدرسون في جمعية مساعدة المعاقين عقليا الموجودة بمستغانم.

1-7- الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

لقد اعتمد الطالب على مختلف الوسائل والأدوات من اجل انجاز هذا البحث فقد استند على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والكتب والمراجع التي تهتم بهذا التخصص من اجل صياغة المشكلة بشكل صحيح وكتابة الجانب النظري والتطبيقي، بالإضافة الى بعض المقابلات والزيارات الميدانية من اجل الاطلاع أكثر وفهم العينة التي يريد دراستها، أما في جمع البيانات وإجراء التجربة الأساسية قد استخدم الطالب ثلاث اختبارات للقياس القبلي من اجل معرفة مستوى بعض القدرات البدنية للعينة تمثلت في اختبار للتوازن واختبار للتوافق البصري الحركي توافق العين مع اليد واختبار للقوة العضلية، واستخدم كذلك البرنامج المقترح المكون من أنشطة بدنية مكيفة الذي تمثل في 15 حصة من اجل التحسين من مستوى العينة أما في القياس البعدي فقد استخدم نفس اختبارات القياس القبلي.

1-8-8- الدراسة الاستطلاعية:

لقد أجرى الطالب الدراسة الاستطلاعية وكانت عبارة عن ثلاثة أجزاء

أولاً: القيام بزيارة للمركز النفسي البيداغوجي ومقابلة المدير لأخذ الموافقة ومعرفة مدى تقبل المدير فكرة إجراء التجربة في مركزه، وأيضاً من أجل التعرف على أساتذة التربية البدنية المعدلة في المركز ومعرفة أوقات عملهم وطبيعة النشاط الذي يقدمونه للأطفال، بالإضافة إلى إلقاء نظرة على المركز والقاعة وما هي الوسائل والأجهزة المتوفرة هناك، بالإضافة إلى معرفة ما هو الوقت الذي يمكن أن يفروه للطالب حتى يجري بحثه مع العينة.

ثانياً: إجراء مقابلة مع طفلين معاقين إعاقة متوسطة من العينة التجريبية وذلك من أجل معرفة قدراتهم البدنية ومدى استيعابهم للحركات والأنشطة، وكانت عبارة عن طلب الطالب من هاذين الطفلين إجراء بعض الحركات البسيطة كالقفز أو الحجل والوقوف على رجل واحد ورمي الكرة في مكان معين.

ثالثاً: تطبيق الاختبارات المصممة على عينة استطلاعية من جمعية مساعدة المعاقين عقلياً بمستغانم وذلك من أجل تحقيق ثبات الاختبارات والنظر هل هذه الاختبارات مفهومة وهل هي سهلة وفي المتناول

1-8-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

- ❖ التعرف على العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجه الطالب.
- ❖ الاطلاع على نظام المركز والأوقات المتاحة لإجراء التجربة.
- ❖ الاطلاع على الوسائل والأدوات والأجهزة المتوفرة.
- ❖ معرفة قدرات المعاقين البدنية والعقلية.
- ❖ المساعدة في تصميم اختبارات مفهومة وبسيطة ودقيقة.

❖ المساعدة في اختيار الأنشطة البدنية والتمارين المناسبة للبرنامج المقترح.

1-9- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية). (بلخير ، 2016/2015، صفحة 78)

فالاختبارات كلما قننت بواسطة الأسس العلمية المعروفة، أصبحت أكثر دقة وموضوعية وهذا ما يجعلها تعطي نتائج يمكن الاستناد إليها وتعميمها.

1-9-1- ثبات الاختبارات:

يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار - إعادة الاختبار - Test - retest reliability

أكثر طرق إيجاد عامل الثبات صلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء في التربية البدنية الرياضية، وأكثرها شيوعاً واستخداماً أيضاً. (حسانين، 2004، صفحة 149)

لقد طبق الطالب طريقة إعادة الاختبار على نفس العينة لملاحظة الثبات، وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق التي تعطي مصداقية علمية للاختبارات، فكانت العينة هي الأطفال المتواجدين بجمعية مساعدة المعاقين عقليا، وأجريت الاختبارات الأولى عليهم في يوم الاثنين 2022/01/31 وقد تم إعادة الاختبارات بعد أسبوع أي في يوم الاثنين 2022/02/07، وقد استخدم الطالب معامل الارتباط "بيرسون" لقياس ثبات الاختبارات، ونلاحظ أن جميع قيم ر المحسوبة كانت أكبر من قيم ر الجدولية، وهذا ما توضحه النتائج الموجودة في الجدول (2) و(3) و(4).

الجدول رقم (2) يوضح ثبات وصدق اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق مقعد

سويدي

مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	صدق الاختبار	قيمة ر المحسوبة	متوسط الحسابي 2	متوسط الحسابي 1	القدرة الحركية
دال إحصائيا	0.988	1	1	2.78	3.07	التوازن

الجدول رقم (3) يوضح ثبات وصدق اختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	صدق الاختبار	قيمة ر المحسوبة	متوسط الحسابي 2	متوسط الحسابي 1	القدرة الحركية
دال إحصائيا	0.900	0.994	0.990	70	74.66	القوة العضلية

الجدول رقم (4) يوضح ثبات وصدق اختبار رمي الكرات على الحائط

مستوى الدلالة	قيمة ر الجدولية	صدق الاختبار	قيمة ر المحسوبة	متوسط الحسابي 2	متوسط الحسابي 1	القدرة الحركية
دال إحصائيا	0.900	0.960	0.923	2.33	2.33	التوافق

نلاحظ من خلال الجداول السابقة (2) و(3) و(4) ان قيمة ر المحسوبة كانت اكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه يمكننا القول ان الاختبارات تتمتع بالثبات.

1-9-1- صدق الاختبارات:

يعد صدق الاختبارات من الشروط التي تكون الأسس العلمية للأداة، وهو عبارة عن مدى قدرة هذا الاختبار في قياس ما صمم لقيسه.

ولقد استخدم الطالب نوعين من الصدق وهما الصدق الذاتي وصدق المحتوى.

- الصدق الذاتي

وهو يتمثل في حساب الجذر التربيعي للمعامل الارتباط بيرسون، وكانت كل القيم المتحصل عليها بعد تربيع نتيجة معامل الارتباط اكبر من قيم ر الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ومنه فإن الاختبارات قد حققت الصدق الذاتي.

- **صدق المحتوى:** وتم بتوزيع استمارة ترشيح الاختبارات في شكلها الأولي على من هم أهل الاختصاص، لينظر في ما إن كانت هذه الاختبارات مناسبة لقياس بعض القدرات الحركية للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة، والجداول (5) و(6) و(7) توضح لنا نتائج التحكيم، والاختبارات التي تم ترشيحها من طرف المختصين.

جدول (5) يمثل نتائج التحكيم بنسبة لاختبارات التوازن

النسبة المؤوية	المحكم4	المحكم3	المحكم2	المحكم1	الاختبارات	القدرة الحركية
75%	X		X	X	اختبار الوقوف على قدم واحدة	التوازن
25%		X			اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة	
0%					اختبار الحجل على قدم واحدة	

جدول رقم (6) يمثل نتائج التحكيم بالنسبة لاختبارات القوة العضلية

النسبة المؤوية	المحكم4	المحكم3	المحكم2	المحكم1	الاختبارات	القدرة الحركية
25%			X		اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة	القوة العضلية
0%					اختبار رمي كرة السلة من مستوى الصدر	
75%	X	X		X	اختبار الوثب العريض من الثبات	
0%					اختبار القفز المتكرر	

الجدول رقم (7) يمثل نتائج تحكيم اختبارات التوافق

النسبة المؤوية	المحكم 4	المحكم 3	المحكم 2	المحكم 1	الاختبارات	القدرة الحركية
0%					اختبار رمي الكرات داخل السلة	التوافق
100%	x	x	x	x	اختبار رمي الكرات على الحائط	
0%					اختبار ركل الكرة على الحائط	

1-9-3- موضوعية الاختبارات:

الموضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين، أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم. (حسانين، 2004، صفحة 152)

إن فالموضوعية تعتبر من الأسس العلمية وهي شكل من أشكال الثبات، بمعنى أنها تعني مدى ثبات النتائج المتحصل عليها من الاختبار مهما غيرنا الحكام، ولتحققها يجب أن تكون مفردات الاختبار واضحة وطريقة التسجيل خالية من الذاتية، وهذه الشروط توفرت بشكل واضح في الاختبارات التي اختارها الطالب للقياس حيث كانت سهلة بسيطة ومفهومة، طريقة التسجيل فيها تعتمد على أقصى ما يستطيع الطفل تحقيقه، والقياس يكون بوحدات ثابتة كالثانية أو المتر أو كم كرة أصابت الهدف يعني لا دخل لرأي الحكم فيها، وبالإضافة الى هذا فقد اشرف الطالب بنفسه على الاختبارات وكان حريصا قدر المستطاع على تحقيق الموضوعية.

10-1- مواصفات الاختبارات بشكلها النهائي:

1-10-1- اختبار الوقوف على قدم واحدة:

الهدف من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الأدوات المستخدمة: مؤقت ، مقعد سويدي ، أرضية مناسبة.

طريقة الأداء: يصعد الطفل فوق المقعد السويدي ويقوم برفع قدمه عند الإشارة فيحاول البقاء متوازنا على قدم واحدة لأطول وقت ممكن.

طريقة التسجيل: يحتسب لطفل أطول وقت بقي فيه واقفا على قدم واحدة بالثواني يمكن أن يعطى لطفل محاولة او محاولتان او ثلاث تحتسب له أفضل نتيجة، ويمكن أن تجمع النتائج وتقسم على عدد المحاولات فنأخذ المتوسط.

بعض الملاحظات: لا تطلق المؤقت عند قولك الإشارة مباشرة، لان استجابة المعاق عقليا إعاقة متوسطة بطيئة نوعا ما يعني أطلق المؤقت عندما ترى الطفل رفع قدمه.

1-10-2- اختبار الوثب العريض من الثبات:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية للأطراف السفلية

- الأدوات المستخدمة: بساط مناسب/ علامة لتحديد منطقة البداية/ شريط لقياس الأطوال.

- طريقة التسجيل: يقف الطفل عند خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم بالقفز الى الأمام بأقصى قوة.

- طريقة التسجيل: يحتسب لطفل أطول مسافة حققها من القفزة بالمتر له ثلاثة محاولات تأخذ النتيجة الأفضل.

بعض الملاحظات الهامة: لا تأخذ بعين الاعتبار العلامة التي تحدد البداية لان المعاق عقليا إعاقة متوسطة لن يلتزم لك بهذا فدوما انظر الى المكان الذي قفز منه. ودوما عندما يقفز ويهبط ضع شيئا او علامة خلف قدمه لأنه لن يبقى في مكانه ثابتا حتى تقيس المسافة.

1-10-3- اختبار رمي الكرات على الحائط:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق الحركي البصري بين اليد والعين

الأدوات المستخدمة: كرات صغيرة/ علامة توضع على الحائط ويجب ان تكون عبارة عن شكل وبداخله دائرة/ علامة لتحديد منطقة الرمي.

طريقة الأداء: يقف الطفل في المكان المخصص لرمي ويكون بعيدا عن العلامة ب مترين او مترين ونصف، فيحاول تصويب الكرات على العلامة الموجودة بالحائط والعلامة التي توجد على الحائط يكون ارتفاعها مناسباً لطول الأطفال.

طريقة التسجيل:

- يحتسب لطفل نقطتان إذا أصابت الكرة الدائرة الموجودة بالعلامة.
- يحتسب لطفل نقطة إذا أصابت الكرة العلامة خارج دائرة.
- يأخذ صفر نقطة إذا كانت الكرة خارج العلامة.

لطفل 5 كرات أي أن العلامة الكاملة هي 10 نقاط

بعض الملاحظات: يصعب أن تلزم المعاق بمكان محدد او وضعية معينة يصوب منها من الأحسن أن يجعل مكان التصويب واسعا قليلا، وان يوضع حاجز عند النقطة التي تريده أن لا يتجاوزها عند التصويب، مثال إذا كنت تريده أن يصوب من بعد 2 متر تعطيه مسافة نصف متر يتحرك فيها بحرة أي من 2.5 متر الى 2 متر وعند 2 متر تضع له حاجزا غير مؤدي حتى يتجاوزها.

11-1- التجربة الرئيسية:

11-1-1- الاختبارات القبلية: لقد أجريت الاختبارات القبلية على العينة التجريبية في مركز الإعاقة العقلية الموجود بمزرعان مستغانم الجزائر وكان ذلك في يوم الأحد
2022/02/13

11-1-2- البرنامج المقترح

11-1-2-1- الأسس التي اعتمد عليها الطالب في بناء البرنامج

- ❖ تقليص الأهداف وجعلها سهلة وفي متناول المعاقين
- ❖ اختيار تمارين والالعاب بسيطة وسهلة ومفهومة
- ❖ استخدام مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- ❖ استخدام الأدوات والألوان المختلفة
- ❖ التنوع والإكثار من التمارين والالعاب
- ❖ استخدام لغة الجسد والمحاكاة في شرح التمارين والالعاب مع تجنب الإطالة في الشرح

❖ التشجيع المستمر للمعاق أثناء ممارسته لنشاط

❖ مراعاة مبادئ الأمن والسلامة

1-11-2-2- تطبيق البرنامج

لقد بدأ الطالب بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية بعد الاختبارات القبلية فكانت مدة تطبيق البرنامج من يوم الاثنين 2022/02/14 الى غاية يوم الثلاثاء 2022/03/29 وقد احتوى البرنامج على 15 عشة حصة تم تطبيقها كلها، وقد كان التسلسل الزمني لأهداف البرنامج على النحو التالي:

جدول رقم (8) يمثل التسلسل الزمني لأهداف البرنامج

رقم الحصة	أهداف البرنامج	تاريخ التطبيق
1	القدرة على التأقلم والتكيف مع النشاط البدني والمحيط	الاثنين 2022/02/14
2	القدرة على التحكم في التوازن عند المشي بعدة أشكال	الثلاثاء 2022/02/15
3	التحكم في التوازن أثناء الوقوف على قدم واحدة	الاثنين 2022/02/21
4	ضبط التوازن أثناء الوقوف على قدم واحدة مع أداء بعض المهام	الثلاثاء 2022/02/22
5	تحسين التوازن أثناء الحبل والتنقل على قدم واحدة	الأحد 2022/02/27
6	تحسين قوة الأطراف السفلية من خلال القفز في المكان	الثلاثاء 2022/03/08
7	تحسين قوة الأطراف السفلية بواسطة القفز المتكرر الى الأمام	الأربعاء 2022/03/09
8	تحسين قوة الأطراف السفلية بالقفز بأشكال مختلفة	الخميس 2022/03/10
9	حصة مركبة	الثلاثاء 2022/03/15
10	القدرة على التحكم في عمل الأطراف العلوية	الخميس 2022/03/17
11	التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف ثابت	الاثنين 2022/03/21
12	التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف ثابت من عدة وضعيات	الأربعاء 2022/03/23

الخميس 2022/03/24	التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف متحرك واستقبالها من عدة وضعيات	13
الاثنين 2022/03/28	حصة مركبة	14
الثلاثاء 2022/03/29	حصة مركبة	15

1-11-2-3- شكل الحصة:

لقد قام الطالب في بناء الحصة بمراعاة الحالة البدنية لدى العينة وتقلباتهم المزاجية و الأوقات التي المتاحة للممارسة في المركز، فكانت مدة الحصة مرنة، إذ أن الطالب كان يركز على تحقيق الهدف المقرر في الحصة أكثر من الوقت وفي الغالب كانت الحصة تتراوح من نصف ساعة الى ساعة او أكثر بقليل، أما مكان الممارسة فكان أحيانا في القاعة المخصصة لرياضة المعدلة وأحيانا في ساحة المركز وأحيانا في القسم.

وتم تقسيم الحصة الى ثلاثة أجزاء كانت على النحو التالي

الجزء الأول: وهو عبارة عن المرحلة التمهيديّة وهو خاص بالتسخين وتهيأت المعاق بدنيا ونفسيا لدخول في النشاط، كان الطالب يستخدم فيه الجري او المشي بمختلف الطرق او حركات المرونة المفصلية.

الجزء الثاني: وهو المرحلة الرئيسية وهو خاص بتطبيق التمارين والألعاب المقررة في الحصة ومحاولة تحقيق الأهداف المسطرة.

الجزء الثالث وهو الختامي وفيه كان الأطفال يرجعون الى الحالة الطبيعية ويعودون الى أماكنهم عند المربية وفي الجزء الختامي كان الطالب يضيف حركة معينة تكون بسيطة ويمكن للمعاق عقليا تذكرها فكان يعطيها لهم كواجب منزلي.

1-11-3- الاختبارات البعدي: لقد أجريت الاختبارات البعدية على العينة التجريبية يوم
الأربعاء 2022/03/29.

الوسائل الإحصائية:
المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

اختبار ت ستيودنت لعينتين مرتبطتان (نفس العينة)

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- تمهيد:

تعتبر النتائج الخام مجرد علامات لا يمكن أن تصدر أحكاما اتجاهها إلا إذا عالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة التي تعطيها مدلولاً يجعل منها قابلة لتحليل والمناقشة، وهذا ما سيحاول الطالب القيام به.

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

جدول رقم (9) يمثل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

العينة التجريبية						الوسائل الإحصائية
ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		س 2	م ح 2	س 1	م ح 1	
2.13	3.38	4.04	9.77	1.19	2.38	اختبار التوازن
2.13	5.68	7.67	78.2	8.04	38.2	اختبار القوة العضلية
2.13	4.13	0.82	5.4	0.43	1.8	اختبار التوافق

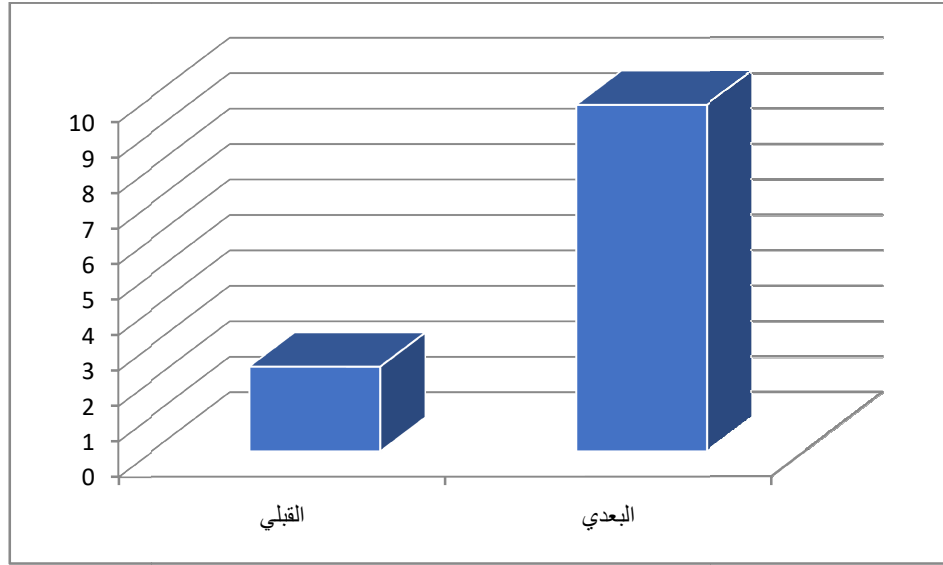
في هذا الجدول قد قام الطالب بعرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية بشكل عام، وبعدها سيقوم بتفصيل كل اختبار لوحده في جدول ومع شكل بياني لتوضيح وفهم الفروق الموجودة بين الاختبارات.

2-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الوقوف على قدم واحدة للعينه التجريبية:

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي للعينه التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق	
2.38	1.19	3.38	2.13	4	0.05	دال	الاختبار القبلي
9.77	4.04					إحصائية	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبار القبلي كان 2.38 والانحراف المعياري 1.19 أما في الاختبار البعدي قد أصبح المتوسط الحسابي للعينه التجريبية 9.77 والانحراف المعياري 4.04، ونرى أن ت المحسوبة قد قدرت ب 3.38 وهي اكبر من ت الجدولية التي قدرت ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، ومنه فإن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائياً، وعليه فيمكننا القول بأن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي الخاص بالتوازن لصاح الاختبار البعدي.



الشكل البياني رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي في الوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي للعينة التجريبية.

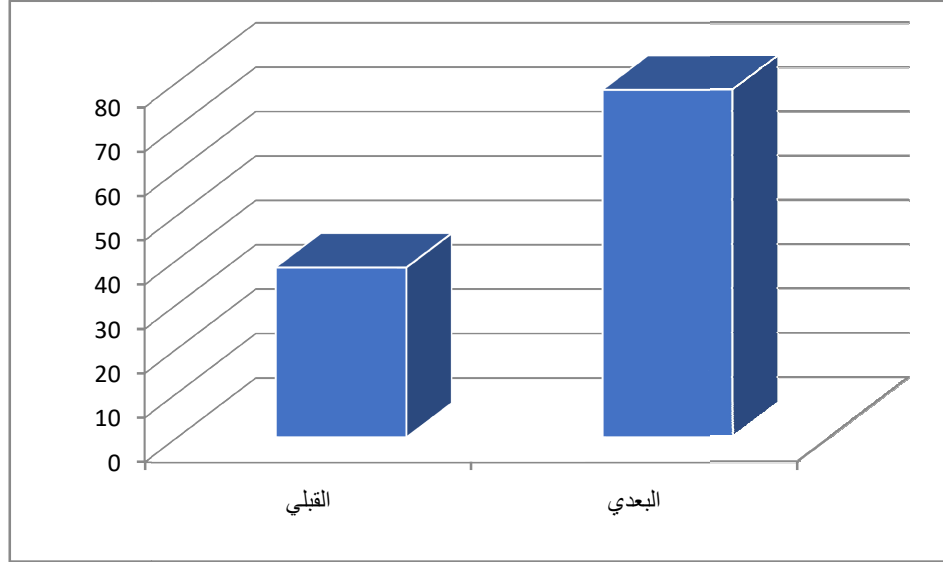
من خلال الشكل البياني رقم (2) نلاحظ أن هناك فرق واضح بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي في الوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يؤكد على أن نتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي أصبحت أفضل من نتائجها في الاختبار القبلي، ومنه فيمكننا القول بأن العينة التجريبية قد حققت تحسناً خلال الفترة التي تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ومنه فإن برنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين التوازن للعينة التجريبية.

2-3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الوثب العريض
من الثبات للعينه التجريبية

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في الوثب العريض من الثبات
للعينه التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق	
38.2	8.04	5.68	2.13	4	0.05	دال	الاختبار القبلي
78.2	7.67					إحصائيا	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبار القبلي كان 38.2 والانحراف المعياري قدر ب8.04 أما في الاختبار البعدي قد أصبح المتوسط الحسابي للعينه التجريبية 78.2 والانحراف المعياري 7.67، ونرى أن ت المحسوبة قد قدرت ب 5.68 وهي اكبر من ت الجدولية التي قدرت ب 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4، ومنه فإن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي دال إحصائيا، وعليه فيمكننا القول بأن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي الخاص بالقوة العضلية لصاح الاختبار البعدي.



الشكل البياني رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والاختبار البعدي في الوثب العريض من الثبات للعيينة التجريبية.

من خلال الشكل البياني رقم (3) نلاحظ أن هناك فرق كبير بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي في الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يثبت أن نتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من نتائجها في الاختبار القبلي، ومنه فيمكننا القول بأن العينة التجريبية قد حققت تقدماً خلال الفترة التي تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ومنه فإن برنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين القوة العضلية للعينة التجريبية.

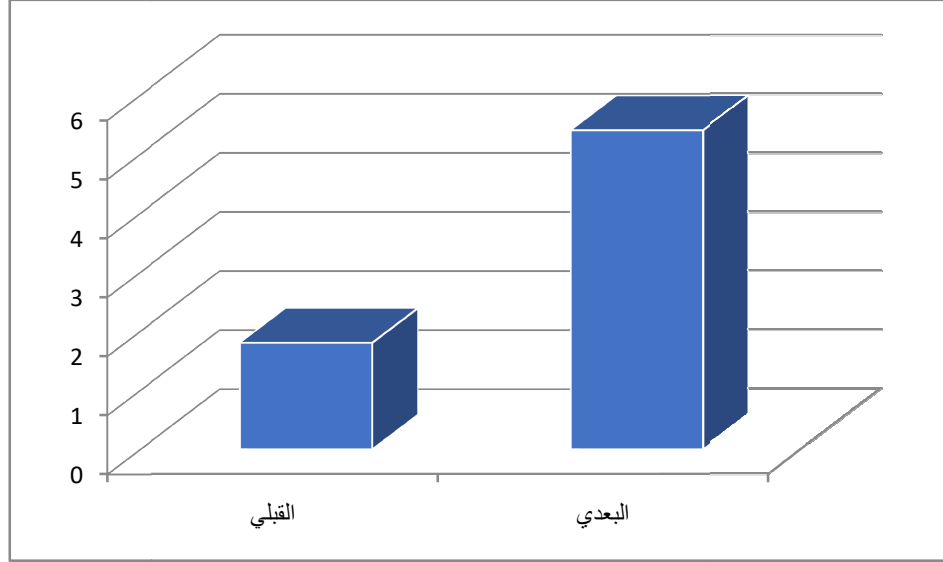
2-3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في رمي الكرة على الحائط للعينه التجريبية:

جدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في رمي الكرة على الحائط للعينه التجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق	
1.8	0.43	4.13	2.13	4	0.05	دال	الاختبار القبلي
5.4	0.82					إحصائيا	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا أن العينه التجريبية قد تحصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر ب 1.8 و انحراف معياري يقدر ب0.43 وفي الاختبار البعدي أصبح متوسطها الحسابي 5.4 والانحراف المعياري 0.82، أما بنسبة لقيمة ت المحسوبة لاحظنا أنها قدرت ب 4.13 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية التي قدرت ب 2.13 عند درجت الحرية 4 ومستوى الدلالة 0.05، ومنه فإن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فرق دال إحصائيا، وبالتالي فيمكننا القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالتوافق لصالح الاختبار البعدي.

والشكل البياني رقم () يوضح



الشكل البياني رقم (4) يوضح المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي في رمي الكرات على الحائط للعينه التجريبية.

من خلال الشكل البياني رقم (4) نلاحظ أن هناك فروق كبيرة بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي في رمي الكرة على الحائط، لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يثبت أن نتائج العينه التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من نتائجها في الاختبار القبلي، وعلى هذا فيمكننا القول بأن العينه التجريبية قد تحسنت خلال الفترة التي تم تطبيق البرنامج المقترح عليها ومنه فإن البرنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين التوافق بين اليد والعين للعينه التجريبية.

2-4- الاستنتاجات:

انطلاقاً من النتائج التي حققتها العينة التجريبية خلال التجربة الأساسية والمعالجة الإحصائية لهذه النتائج بواسطة الوسائل الإحصائية المناسبة، تمكن الطالب بالوصول الى بعض الاستنتاجات المتمثلة كالآتي:

تحسن العينة التجريبية في مستوى القدرات الحركية المدروسة.

برنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين التوازن للعينة التجريبية.

أن استخدام الأنشطة الرياضية الموجودة بالبرنامج أثر تأثيراً إيجابياً على القوة العضلية للعينة التجريبية.

تحسن مستوى العينة التجريبية في قدرة التوافق بين العين واليد بعد تطبيقهم للحصص المبرمجة في البرنامج المقترح.

كثرت التمارين البدنية والألعاب المصغرة تعمل على تحسين بعض القدرات الحركية للمعاقين عقلياً إعاقة متوسطة.

2-5- مناقشة الفرضيات:

2-5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

القائلة بأن: برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوازن للمعاقين عقلياً إعاقة متوسطة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية الخاص بالتوازن، لصالح الاختبار البعدي وكذلك نسبة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي الموضحة في الشكل رقم (2) تدل على أن الاختبار البعدي كانت نتائجه أفضل من الاختبار القبلي، وهذا ما يجعل الطالب يتوصل الى أن هنالك تحسن ملحوظ في مستوى التوازن لدى العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، وأنها استطاعت تحقيق نتائج أفضل في الاختبار المخصص لقياس التوازن بعد تطبيق البرنامج، ويرى الطالب أن السبب في هذا التحسن يعود الى برنامج الأنشطة الرياضية المقترح، الذي طبقت فيه العديد من التمارين البدنية البسيطة وبعض الألعاب المصغرة، والذي كان يهدف الى تحقيق التحكم في التوازن أثناء المشي بمختلف الطرق وأثناء الوقوف على قدم واحدة وأثناء الحجل في مختلف الاتجاهات، وأيضا أثناء تأدية المهام من مختلف الوضعيات، وهناك العديد من الدراسات التي اتفقت في نتائجها مع ما توصل إليه الطالب، حيث يشير "منور يوسف ودويلى محجوب" في دراستهما (محجوب، 2020/2019) الى أن استخدام الكثير من الأنشطة والتمارين الحركية في الوحدات المطبقة المكونة لبرنامج الأنشطة الرياضية المقترح تساعد في نمو وتنمية لصفتي القوة والتوازن لدى أفراد العينة التجريبية.

ويرى كل من "فوزي لتيم وشبوب الطيب" في دراستهما أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدم فيه الطالبان الألعاب المصغرة قد اثر إيجابيا في تحسين القدرات الحركية لدى المتخلف ذهنيا مما يعني أن لها تأثير مباشر على القوة والمرونة والتوازن والسرعة الانتقالية (الطيب، 2014/2013).

2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

التي مفادها أن: برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسي القوة العضلية للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية الخاص بالقوة العضلية، لصالح الاختبار البعدي وكذلك نسبة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي الموضحة في الشكل رقم (3) تدل على أن الاختبار البعدي كانت نتائجه أفضل من الاختبار القبلي، وعليه يمكن القول أن مستوى القوة العضلية لدى العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح قد تحسن الى الافضل، وأنها قد أحرزت تقدما في اختبار الوثب العريض من الثبات بعد تطبيق حصص البرنامج المقترح الكون من أنشطة بدنية مكيفة، ومنه فإن التمارين البدنية والألعاب المصغرة التي صممت لتحسن من مستوى القوة العضلية للأطراف السفلية بواسطة القفز الى الأمام والقفز المتكرر وبعده أشكال والحجل وتغيير الأوضاع، قد كان لها تأثير إيجابي وقد عملت فعلا على تحسين هذه القدرة، ونتائج هذه الفرضية تتفق مع ما توصل إليه "جبلي احمد و بومعزة" رابع في دراستهما (رابع، 2018/2017) الى أن هناك تأثير ايجابي للبرنامج المطبق على مهارة الوثب العريض.

مناقشة الفرضية الثالثة

التي مفادها أن: برنامج الأنشطة الرياضية المقترح يعمل على تحسين التوافق لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة.

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينات التجريبية الخاص بالتوافق، لصالح الاختبار البعدي وكذلك نسبة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي الموضحة في الشكل رقم (4) تدل على أن الاختبار البعدي كانت نتائجه أفضل من الاختبار القبلي، وعليه يمكن القول أن مستوى توافق عمل اليد مع العين لدى العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح قد تحسن بشكل واضح، وأنها قد أحرزت تقدما في اختبار رمي الكرات على الحائط بعد تطبيق حصص البرنامج المقترح الكون من أنشطة بدنية مكيفة، ومنه فإن التمارين البدنية والألعاب المصغرة التي استخدمت في البرنامج من أجل تحسن مستوى التوافق العصبي العضلي بين اليد والعين حيث أنها عملت على ضبط هذه القدرة عند رمي الكرة على هدف ثابت ومتحرك بشكل منتظم وغير منتظم ومن مختلف الوضعيات، وفعلا قد كان لها تأثير إيجابي وقد عملت وساهمت في إحداث تحسن ملحوظ لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة. وهناك العديد من الدراسات التي توصلت في نتائجها الى تحسن المعاقين عقليا في التوافق العصبي العضلي، مثل دراسة "حساك لقويني و حرواش لمين" إذ توصل الى أن المهارات الحركية الأساسية المقترحة من طرف الباحث لها تأثير إيجابي في تنمية التوافق العضلي العصبي لدى الأطفال المعاقين ذهنيا إعاقة متوسطة. (لمين، 2020، صفحة 131)

وأيضاً قد توصل كل من "كحلي يونس و بودواية خير دين" في دراستهما (الدين، 2016/2015) الى حدوث تقدم في التوافق العصبي العضلي من خلال التجربة الميدانية حيث أشارة النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وصالح المجموعة التجريبية.

2-6- الاقتراحات والتوصيات

من خلال التجربة المتواضعة التي أجراها الطالب وعلى ضوء النتائج التي توصل إليها من خلال هذه التجربة، يمكن تكوين بعض الاقتراحات والتوصيات المفيدة كالأتي:

الاستعانة ببرنامج الأنشطة الرياضية المقترح في المراكز البيداغوجية الخاصة بالمعاقين عقليا.

تطبيق حصص البرنامج المطبق للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة خلال فترات السنة مضاعفة الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي المكيف في مراكز المعاقين عقليا بالزيادة في متوسط الممارسة وتوفير الوسائل والأماكن التي تعطي إمكانية ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية.

الإكثار من الأبحاث الخاصة بفئة المعاقين عقليا إعاقة متوسطة لأنهم يمتلكون القدرة على تحسين القدرات الحركية.

إجراء أبحاث مشابهة لكن مع ربطها بالمهارات الحياتية الضرورية أي ملاحظة العلاقة بين تحسن القدرات الحركية والمهارات الحياتية الضرورية ومدى ارتباطهما.

إجراء أبحاث مشابهة تستهدف مختلف أصناف الإعاقة العقلية الأخرى وحتى الذين يمتلكون إعاقات مصاحبة.

إجراء أبحاث تستهدف الانحرافات القوامية التي تصاحب المعاقين عقليا إعاقة متوسطة وإعاقة شديدة وذلك لكثرة تواجدها عندهم.

2-7- الخلاصة العامة:

ان تكييف الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية حتى تتوافق مع قدرات المعاق عقليا يعد من انجح الوسائل التي تعمل على تأهيله وتسعى الى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي الخاص به، فإن ممارسة النشاط البدني بشكل سليم وصحيح ستحسن من مستوى قدراته الحركية كالتوازن والتوافق العصبي العضلي والقوة والرشاقة الى ... آخره ومن المعلوم أن هذه القدرات تظهر في حيات المعاق اليومية بشكل مستمر إذ انه يحتاجها عند تأدية العديد من الوظائف اللازمة في حياته، بالإضافة الجو الاجتماعي التي توفر الأنشطة البدنية فهو يعمل على تحسين اندماجه وتقبله للآخرين بشكل كبير، ومن هذه النقطة تنطلق العديد من الدراسات التي تعمل على تكييف الأنشطة البدنية والرياضية واقترح البرامج المكيفة.

ودراسة الطالب كانت بعنوان " اقتراح برنامج أنشطة رياضية لتحسين بعض القدرات الحركية للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة " ، وأجريت الدراسة على أطفال ما بين 11-12 سنة في ولاية مستغانم

لقد قسم الطالب البحث الى بابين

الباب الأول: يمثل الدراسة النظرية وتكونت من فصلين

الفصل الأول: تحدث عن الإعاقة العقلية والمفاهيم المتعلقة بها بالإضافة الى بعض الأنشطة البدنية المناسبة للمعاقين عقليا.

الفصل الثاني: تكون من مبحثين

المبحث الأول: تحدث عن النشاط البدني الرياضي المكيف مفهومه وتصنيفاته بالإضافة أهم أسس التكيف.

المبحث الثاني: تحدث عن القدرات الحركية وبعض طرق قياسها.

الباب الثاني: يمثل الدراسة الميدانية واحتوى فصلان

الفصل الأول تحدث عن منهجية البحث والإجراءات الميدانية فتم التطرق الى منهج البحث ومتغيراته وكيفية الضبط الإجرائي للمتغيرات بالإضافة الى الدراسة الاستطلاعية بأجزائها والأدوات المستخدمة في البحث، والاختبارات المختارة للقياس مع أسسها العلمية وتحدث بشكل مفصل عن البرنامج المقترح، وذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثاني خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج تم فيه عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية باستخدام الجداول والأشكال البيانية ثم الخروج ببعض الاستنتاجات، بالإضافة الى مناقشة الفرضيات، وذكر والاقتراحات والتوصيات، والخلاصة العامة.

وفي الأخير تم ذكر المصادر والمراجع و بعض الملاحق.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

1. إيمان فؤاد محمد كاشف. (2001). الإعاقة العقلية بين الإهمال والتوجيه. القاهرة: دار قباء.
2. بن زيدان حسين و مقراني حسين و حجار خرفان محمد. (2019). دراسة مقارنة لبعض القدرات الحركية ومؤشر كتلة الجسم بين التلاميذ العاديين وذوي الاعاقة الفكرية (10-12) سنة. مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي - جامعة الجزائر 3.
3. بوسعد مراد، الزبشي نور الدين، بن مسلي اعراب. (2021). النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في التقليل من السلوك العدواني اتجاه الاخرين للاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. مسيلة.
4. جبلي احمد و بومعزة رابع. (2018/2017). تكييف الانشطة البدنية وأثرها في تحسين بعض المهارات الحركية الاساسية لدى اطفال داون (8-12).
5. حساك لقويني و حرواش لمين. (2020). اثر تعلم المهارات الحركية الاساسية في تنمية بعض القدرات الحركية لدى الاطفال المعاقين ذهنيا (اعاقة متوسطة). مجلة المنظومة الرياضية.
6. خالد بن عايد الحبوب و أمينة بنت حمد الرويلي. (2011). منهج التدريبات السلوكية والمعرفية للطلبة القابلين لتدريب من ذوي الاعاقة العقلية. المملكة العربية السعودية: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

7. دويلي منصورية. دراسة وصفية لنشاط الحركي المكيف في مراكز الاطفال ذوي الاحتياجات الحركية الخاصة في الجزائر. مستغانم.
8. زريقي محمد اسلام و بودلال محمد زين الدين. (2021/2020). دراسة مستوى النشاط البدني لدى المعاقين ذهنيا والعاديين.
9. سبع بوعبدالله. (2010/2009). دور الالعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه وتحسين القدرات الادراكية الحركية لدى المعاقين عقليا. مستغانم.
10. سيفي بلقاسم. (2016/2015). اثر الدمج بالاسلوب التعاوني على تعلم بعض المهارات الاساسية في نشاط كرة السلة وتنمية التفاعل الاجتماعي عند الاطفال ذوي الاعاقة العقلية البسيطة.
11. صغيري رابح، عروسي الدراجي، نطاح كمال. (2019). دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية بعض سمات الشخصية لدى المعاقين سمعيا.
12. عادل نصيف الكبيسي. (2017). الالعاب الصغيرة لاطفال داقن وتأثيرها على تطوير قدراتهم الحركية وتكيفهم الاجتماعي. الاردن: دار الدجلة.
13. علا عبد الباقي ابراهيم. (2000). الاعاقة العقلية التعرف عليها وعلاجها باستخدام برنامج التدريب للاطفال المعاقين عقليا. القاهرة: عالم الكتب.
14. فوزي لتييم و شبوب الطيب. (2014/2013). اثر الالعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى المعاقين ذهنيا.
15. قدور باي بلخير. (2016/2015). اثر برنامج تربية نفس حركية على بعض القدرات الادراكية الحركية لدى الاطفال المعاقين عقليا القابلين للتعلم.

16. قدور باي بلخير و زمالي محمد و بن صابر محمد. (2020). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة العلوم وتكنولوجيا محمد بوضياف وهران.
17. كحلي يونس و بودواية خير الدين. (2016/2015). تأثير العاب الكرة في تحسين بعض القدرات الحركية لدى الاطفال المتخلفين عقليا المصابين بمتلازمة داون (10-12) سنة.
18. مازن عبد الهادي احمد الشمري. (2007). التوافق الحركي في الاداء. العراق: الاكاديمية الرياضية العراقية.
19. محمد حسين محمد عبد المنعم. (2009). مناهج التربية البدنية والرياضية للمعاقين بصريا وذهنيا. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
20. محمد شفيق. (2008). البحث العلمي الاسس- الاعداد. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
21. محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الاول. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. محمد صبحي حسنين. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
23. مصطفى نوري القمش. (2011). الاعاقة العقلية النظرية والممارسة Mental Retardation. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
24. منور يوسف و دويلي محبوب. (2020/2019). أثر برنامج النشاط البدني المكيف المقترح على صفتي القوة والتوازن لدى المعاقين عقليا.

25. نايف مفضي الجبور. (2012). رياضات ذوى الاحتياجات الخاصة. عمان - الاردن: مكتبة المجتمع العربي.

الملاحق

المالح رقم (1) البرنامج المقترح المكون من أنشطة رياضية
في شكله النهائي

وسائل الإنجاز: استخدام الوسائل بشكل مفتوح		النشاط: تمارين والعباب بدنية مكيفة	يوم الاثنين 2022/02/14	الحصة 1
الهدف من النشاط: القدرة على التأقلم والتكيف مع النشاط البدني ومع المحيط والأدوات				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- جمع الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل في شكل منظم مع التركيز تجنب الاصتضام والإصابات تكيف الأطفال مع الأنشطة	تأدية بعض التمارين والألعاب التي تحتوي على مهارات حركية أساسية كالمشي والجري والقفز والحبل والرمي	التأقلم مع النشاط البدني والأدوات تحضير بدني عام	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز : وسط مناسب للممارسة / كراس		النشاط: تمارين والعباد بدنية مكيفة	الثلاثاء 2022/02/15	الحصة 2
الهدف من النشاط: القدرة على التحكم في التوازن عند المشي بعدة أشكال				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- جمع الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل في شكل منظم مع التركيز تجنب الإصتضام والإصابات المشي في مسار مستقيم دون الإخلال بالتوازن النظر الى الأمام عند المشي التقليل من التمايل والمرجحة عند المشي	التمرين الأول: المشي بشكل عادي في خط مستقيم مع النظر الى الأمام التمرين الثاني: يمشي الطفل حيث تكون أصابع القدم الخلفية ملاصقة لعقب القدم الأمامية يسمح بالنظر الى القدمين في المحاولة الأولى أما في المحاولات الأخرى يجب النظر الى الأمام التمرين الثالث: نفس التمرين الثاني لكن يسير الطفل فوق خط مستقيم التمرين الرابع: يحاول الطفل المشي على مشط القدمين إلي الأمام اللعبة المصغرة: يعطي المعلم الطفل كراسا فيحاول وضعه فوق رأسه والمشي به دون إسقاطه ثم يعيده الى المعلم بعد المحاولة	القدرة على ضبط التوازن أثناء المشي القدرة على التحكم في التوازن عند تغيير وضعيات المشي	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز: قاعة / مقعد سويدي/جسم اسفنجي/ كرة		النشاط: تمارين والعباد بدنية مكيفة		الاثنين 2022/02/21	الحصة 3
الهدف من النشاط: التحكم في التوازن أثناء الوقوف على قدم واحدة					
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل		
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية		
العمل في شكل منظم مع التركيز تجنب الاصطدام والإصابات الوقوف على قدم واحدة بشكل سليم ووقت أطول	التمرين الأول: يحاول الأطفال الوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي دون مشوشات التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن مع تمرير الكرة أثناء الوقوف على قدم واحدة التمرين الثالث: يقوم الطفل بالمشي فوق جسم إسفنجي مستقيم ومنحني يصعب التوازن عليه اللعبة المصغرة: يشكل الأطفال دائرة ويمسكون بأيدي بعضهم البعض وكون المعلم معهم في الدائرة فيرفع المعلم قدمه ثم يعطي الإشارة لأحد الأطفال من فهو يرفع قدمه أيضا	تعلم الوقوف على قدم واحدة تحسين التحكم في التوازن من عدة وضعيات تحسين قوة الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية		
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية		
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022					

وسائل الإنجاز: قاعة / كرات / سلة		النشاط: تمارين والعباد بدنية مكيفة	الثلاثاء 2022/02/22	الحصة 4
الهدف من النشاط: ضبط التوازن أثناء الوقوف على قدم واحدة مع أداء بعض المهام				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- جمع الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل في شكل منظم مع التركيز تجنب الاصطدام والإصابات تأدية المهام مع المحافظة على التوازن	التمرين الأول: الوقوف على قدم واحدة ثم رفع القدم الأخرى الى الأمام ومحاولة البقاء متوازنا في تلك الحالة التمرين الثاني: الوقوف على قدم واحدة ثم الدوران حول نفسه ثلاث دورات دون فقدان التوازن التمرين الثالث: الوقوف على قدم واحدة ومحاولة تصويب الكرة داخل السلة اللعبة المصغرة: يشكل الأطفال دائرة يمسون بأيدي بعضهم البعض فيوسعون الدائرة مرددين افتحي يا وردة ثم يقفون على قدم واحد ويقفزون بقدم واحدة الى الأمام لتضييق الدائرة مرددين أغلقي يا وردة	التحكم في التوازن من عدو وضيعات القيام بالمهام دون الإخلال بالتوازن	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2022/2021				

وسائل الإنجاز: قاعة / درج / دائرة / علامات / مقعد سويدي		النشاط: تمارين والعباب بدنية مكيفة	الأحد 2022/02/27	الحصة 5
الهدف من النشاط: تحسين التوازن أثناء الحجل والتنقل على قدم واحدة				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشى او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب الاصتضام والإصابات الحجل الى الأمام بشكل صحيح توازن الجسم عند في كل مراحل الحجل	التمرين الأول: توضع علامات أمام الطفل بشكل مستقيم فيحاول الطفل الحجل فوقها دون فقدان التوازن التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن توزع العلامات بشكل آخر غير مستقيم التمرين الثالث: يقف المعلم أمام الطفل فيحاول الطفل الوصول الى المعلم لكن المعلم يغير مكانه فيقف مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار	ضبط التوازن أثناء الوضعية وعند تغييرها تقوية الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2022/2021				

الحصة 6		الثلاثاء 2022/03/08	النشاط: تمارين والعباب بدنية مكيفة	وسائل الإنجاز: كرة/ وسيلة لتعليق الكرة/ شريط/ مكان مرتفع/ علامة
الهدف من النشاط: تحسين قوة الأطراف السفلية من خلال القفز في المكان				
المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح	
المرحلة التحضيرية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	
المرحلة الرئيسية	تقوية الأطراف السفلية تعلم القفز باستخدام قوة الأطراف السفلية	التمرين الأول: يقوم المعلم بتعليق كرة يكون ارتفاعها أعلى من طول الأطفال فيحاول كل طفل أن يضرب الكرة برأسه وذلك باستعمال الأطراف السفلية للقفز التمرين الثاني: يقوم الطفل بالقفز من مكان مرتفع التمرين الثالث: نفس التمرين الثاني لكن مع تحديد مكان يقفز فيه الطفل عند الهبوط التمرين الرابع: تأدية مشية البطة اللعبة المصغرة: يضع المعلم خط نهاية يكون عبارة عن شريط فيحاول كل زميلين التسابق من وضع مشية البطة والفائز هو الذي يصل الى الشريط أولا ويقطعه	العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب الاصطدام والإصابات استخدام قوة الأطراف السفلية أثناء القفز اعمال عضلات الأطراف السفلية بشكل جيد	
المرحلة الختامية	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	العودة الى الحالة الطبيعية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز: مكان منخفض / درج / مربعات ملونة/ كرة/ سلة		النشاط: تمارين والعب بدنية مكيفة	الأربعاء 2022/03/09	الحصة 7
الهدف من النشاط: تحسين قوة الأطراف السفلية بواسطة القفز المتكرر الى الأمام				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب التصادم والإصابات	التمرين الأول: القعود والوقوف على مكان منخفض 10 مرات دون استعمال اليدين التمرين الثاني: صعود الدرج بالقفز والقدمان معا التمرين الثالث: القفز فوق مربعات ملونة بشكل متكرر اللعبة المصغرة: يحضر المعلم سلة وكرة يمسك الطفل الكرة ويتنقل بالقفز الى الأمام حتى يبقى بينه وبين السلة مسافة صغيرة ويحاول إدخالها وفي المرة الأخرى يكون التنقل بالحجل	تحسين قوة الأطراف السفلية تحسين القدرة على تغيير الوضعيات باستخدام قوة الأطراف السفلية	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز: دوائر/ حاجز بسيط/ أقماع/ كرات ملونة		النشاط: تمارين والالعاب بدنية مكيفة		الخميس 2022/03/10	الحصة 8
الهدف من النشاط: تحسين قوة الأطراف السفلية بالقفز بأشكال مختلفة					
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل		
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية		
العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب الاصتضام والاصابات الاعتماد على الاطراف السفلية عند تغير اشكال القفزات التحكم في التوافق والتوازن خلال تأدية التمارين	التمرين الأول: يضع المعلم أمام الطفل دوائر تكون على شكل دائرة ثم دائرتين فيقوم الطفل بالقفز في وسط الدائر وهو غالق قدميه ثم داخل الدائرتين وهو فاتح لقدميه وهكذا حتى ينهي جميع الدوائر التمرين الثاني: يضع المعلم أمام الأطفال دوائر تكون على شكل زاوية فيحاول الطفل القفز داخلها بشكل متكرر التمرين الثالث: يضع المعلم أمام الأطفال حاجزا بسيطا ثم ثلاثة دوائر وفي نهاية يضع أقماع يثبت عليها كرات ملونة فيمسك الطفل الكرة ثم يقفز فوق الحاجز ثم يقفز داخل الدوائر و ثم يصوب الكرة التي في يده حتى يحاول اصقاط احد الكرات المثبتة على الأقماع اللعبة المصغرة: لعبة افتحى وأغلقى يا وردى	استخدام قوة الأطراف السفلية عند تغيير أوضاع الجسم في القفر تحسين التوافق العصبي العضلي التحكم في توازن الجسم بمساعدة قوة الأطراف سفلية	المرحلة الرئيسية		
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية		
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022					

الحصة 9	الثلاثاء 2022/03/15	النشاط: تمارين والعباب بدنية مكيفة	وسائل الإنجاز: مقعد سويدي/ كرات/ حلقة/ دوائر/ كيس
الهدف من النشاط: حصة مركبة يقوم الطفل فيها بتطبيق ما اكتسبه في الحصص السابقة			
المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب
المرحلة الرئيسية	تحسين التوازن والقوة العضلية والتوافق	التمرين الأول: يقف الطفل فوق مقعد سويدي على قدم واحدة فيقوم باستقبال الكرة ثم تمريرها الى المعلم التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن الطفل يحاول رمي الكرة وإدخالها وسط دائرة يحملها المعلم التمرين الثالث: يقوم الطفل بالقفز داخل دائرة يرفعها المعلم على الأرض قليلا التمرين الرابع: يقوم الطفل بالقفز داخل الدوائر الموجودة على الأرض مع حمل كرتين وعند الوصول الى اخر حلقة يحاول تمريرها الكرات الى المعلم اللعبة المصغرة: يضع المعلم أمام الأطفال دوائر تكون على شكل حرف U فيقوم الطفل بأخذ كرة يضعها في كيس ويحاول نقلها الى صديقة بالقفز داخل الحلقات	العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب الاصتدام والاصابات التحكم في التوازن والتوافق وتقوية الأطراف السفلية
المرحلة الختامية	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	العودة الى الحالة الطبيعية
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022			

وسائل الإنجاز: كرات مختلفة/ عمود كبير/ بالونات		النشاط: تمارين والعباد بدنية مكيفة	الخميس 2022/03/17	الحصة 10
الهدف من النشاط: القدرة على التحكم في عمل الأطراف العلوية				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
العمل بشكل منظم مع التركيز تجنب الاصطدام والاصابات التحكم في استخدام الأطراف العلوية	التمرين الأول: يقوم الطفل برمي الكرة الى أعلى ثم التقاطها دون أن تسقط على الأرض التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن الكرة اصغر تكون كرة يد التمرين الثالث: يقوم الطفل برمي الكرة على عمود كبير ويحاول إصابته التمرين الرابع: يقوم الطفل بطبقة الكرة على الأرض محاولا عدم تضييعها اللعبة المصغرة: يأخذ كل طفل بالونا فيقومون بتطيرها الى أعلى محاولين أن لا تسقط البالونات في الأرض	القدرة على التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي أثناء إعمال الأطراف العلوية	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

الحصة 11		الاثنين 2022/03/21		النشاط: تمارين والالعاب بدنية مكيفة		وسائل الإنجاز: كرة/ علامة في الحائط/ جسم يصعب التوازن عليه/ كرة مثبتة	
الهدف من النشاط: التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف ثابت							
المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح	المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصالية	الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	المرحلة الرئيسية	تحقيق التوافق العصبي العضلي بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف معين تقوية الأطراف السفلية بالقفز والتحم في التوازن	التمرين الأول: يحاول الطفل رمي كرة على علامة في الحائط تم يلتقطها بعد أن ترتد على الأرض التمرين الثاني: يقوم الطفل برمي كرة محاولا إدخالها في مكان معين اللعبة المصغرة: يقفز الطفل ثلاث قفزات ثم يصعد فوق جسم يصعب التوازن عليه فيحاول رمي الكرة لإسقاط الكرة المثبتة	استخدام التوافق بين اليد والعين عند رمي الكرة على الهدف إعمال قوة الأطراف السفلية أثناء القفز التوازن أثناء التصويب
المرحلة الختامية	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	العودة الى الحالة الطبيعية	من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2022/2021			

الحصة 12		الأربعاء 2022/03/23	النشاط: تمارين والالعاب بدنية مكيفة	وسائل الإنجاز: كرة/ علامات/ بالون ملون/ خيط/ هدف معين/ كرة سلة/ سلة
الهدف من النشاط: التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف ثابت من عدة وضعيات				
المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح	
المرحلة التحضيرية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	
المرحلة الرئيسية	تحقيق التوافق العصبي العضلي بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف معين من عدة وضعيات والتحكم في التوازن	التمرين الأول: يحاول الطفل رمي الكرة على علامة معينة من مختلف المسافات التمرين الثاني: يقوم الطفل بتعليق بالون ملون فيحدد للأطفال مكانا لرمي فيحاول الأطفال إصابة البالون المعلق برمي الكرة عليه التمرين الثالث: يحاول الطفل رمي الكرة على هدف معين لكن مع الوقوف على قدم واحدة اللعبة المصغرة: يقوم المعلم بتمرير كرة السلة الى الطفل ثم يعيدها إليه ويبقى الطفل والمعلم يتبادلون التمريرات الى أن يقول المعلم لطفل صوب الكرة نحو السلة فيصوبها الطفل محاولا إدخالها في السلة	استخدام التوافق بين اليد والعين عند رمي الكرة على الهدف من مختلف الوضعيات التوازن أثناء التصويب	
المرحلة الختامية	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	العودة الى الحالة الطبيعية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

الحصة 13		الخميس 2022/03/24	النشاط: تمارين والالعاب بدنية مكيفة	وسائل الإنجاز: مقعد سويدي/ كرة/ دائرة/ سلة
الهدف من النشاط: التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف متحرك من عدة وضعيات				
المراحل	الأهداف	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	معايير النجاح	
المرحلة التحضيرية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب مراقبة البذلة والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	
المرحلة الرئيسية	تحقيق التوافق العصبي العضلي بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف متحرك من عدة وضعيات التحكم في التوازن عند تأدية مهام مختلفة	التمرين الأول: يقوم الطفل بالصعود فوق مقعد سويدي ثم يحاول ادخال الكرة داخل دائرة يحملها المعلم ويحركها الى اليمين واليسار بشكل منتظم التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن الدائرة يحركها المعلم بشكل غير منتظم التمرين الثالث: نفس التمرين الأول لكن يؤدي الطفل الرمي وهو واقف على قدم واحدة اللعبة المصغرة: يحمل الطفل كرة ثم يقوم بالمشي على خط مستقيم ثم خط على شكل منحنى ويكون المشي بوضع عقب الرجل اليمنى أمام أصابع الرجل اليسرى ثم عقب الرجل اليسرى أمام أصابع الرجل اليمنى ثم يقف في مكان معين ويحاول إدخال الكرة في السلة	استخدام التوافق بين اليد والعين عند رمي الكرة على هدف متحرك من مختلف الوضعيات تأدية المهام دون الإخلال بالتوازن	
المرحلة الختامية	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	العودة الى الحالة الطبيعية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز: مسار مرتفع على الأرض / كرة / درج		النشاط: تمارين والعباب بدنية مكيفة	الاثنين 2022/03/28	الحصة 14
الهدف من النشاط: حصة مركبة				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب مراقبة البذلة والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
المشي بشكل متوازن القيام بالمهام دون الإخلال بالتوازن استخدام قوة الأطراف السفلية	التمرين الأول: يقوم الأطفال بالمشي فوق مسار مرتفع على الأرض قليلا ويكون ضيقا حيث يمكن وضع قدم واحدة عليه فقط التمرين الثاني: يقوم الطفل بالوقوف على قدم واحدة ثم يحاول حمل الكرة دون ان يضع القدم المرفوعة اللعبة المصغرة: يحاول طفلين القفز فوق درج ثم الدوران والهبوط كذلك بالقفز لخمس مرات ومن يستطيع إنهاء خمس مرات الأول هو الفائز التمرين الثالث: يحاول الأطفال صعود الدرج بخطوات واسعة جدا	تحسين في التوازن أثناء المشي وأثناء تأدية المهام تحسين قوة الأطراف السفلية من خلال القفز بعدة طرق	المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2021/2022				

وسائل الإنجاز: أوراق/		النشاط: تمارين والالعاب بدنية مكيفة	الثلاثاء 2022/03/29	الحصة 15
الهدف من النشاط: حصة مركبة				
معايير النجاح	التمارين والألعاب البدنية المكيفة	الأهداف	المراحل	
الانضباط والتنظيم التهيؤ النفسي والبدني المطلوب	1- تنظيم الأطفال مراقبة الغياب مراقبة البذلة والحالة الصحية 2- الجري الخفيف والمشي او المشي بمختلف الطرق او تأدية تمارين بسيطة للمرونة المفصلية	تحضير متطلبات الحصة تهيئة الأطفال نفسيا وبدنيا	المرحلة التحضيرية	
	التمرين الأول: يقوم المعلم برفع قدم الطفل الى الأمام فيحاول الطفل البقاء متوازنا على تلك الحالة لمدة من الزمن اللعبة المصغرة الأولى: يحضر المعلم 3 رقائق فيعطيها لطفل ثم ينتقل الطفل بالقفز الى الأمام ليوصل الورقة الى صديقه ثم يعود لأخذ الأخرى ثم الورقة الثالثة اللعبة المصغرة الثانية: نفس اللعبة المصغرة الأولى لكن التنقل بالحج ولمسافة اقصر		المرحلة الرئيسية	
العودة الى الحالة الطبيعية	المشي مع التنفس العميق وبشكل جيد إعطاء واجب حركي بسيط للأطفال يقومون به في البيت او مراجعة الواجب السابق	الرجوع الى حالة الهدوء مع الانصراف بشكل منظم	المرحلة الختامية	
من اعداد الطالب: خضير محمد نور الإسلام السنة الجامعية: 2022/2021				

**الملحق رقم (1): استمارة ترشيح الاختبارات في شكلها الأولي
قبل التحكيم والتعديل**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد التربية البدنية والرياضية "مستغانم"
قسم: النشاط البدني المكيف

استمارة ترشيح الاختبارات

تحية طبية

في إطار انجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي والإعاقة تحت عنوان " اقتراح أنشطة بدنية مكيف لتحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين ذهنيا إعاقة متوسطة"

قام الطالب باختيار بعض الاختبارات لقياس هذه القدرات الحركية لدى المعاقين ذهنيا، وبحكم خبرتكم وتجربتكم المحترمة في هذا المجال يتشرف الطالب بأن يضع بين أيديكم استمارة ترشيح الاختبار لتحكيمها والنظر فيما إن كانت هذه الاختبارات مناسبة أم غير مناسبة.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

تحت إشراف الدكتور	من اعداد الطالب
▪ د. سيفي بلقاسم	▪ خضير محمد نور الاسلام

السنة الجامعية 2022/2021

اختبارات لقياس بعض القدرات الحركية لدى المعاقين ذهنيا إعاقة متوسطة

القدرة الحركية	الاختبار	الهدف من الاختبار	الأدوات	طريقة أداء الاختبار	طريقة التسجيل	مناسب	غير مناسب
التوازن	1- اختبار الوقوف على قدم واحدة	قياس التوازن الثابت	- مؤقت - أرضية مستوية	يقوم الطفل برفع قدمه عند الإشارة يحاول البقاء متوازنا على قدم واحدة لأطول وقت ممكن	يحتسب لطفل أطول وقت بقي فيه واقفا على قدم واحدة بالثواني وله محاولتان تأخذ النتيجة الأفضل		
	2- اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة	قياس التوازن الثابت	- مؤقت - أرضية مستوية	يقوم الطفل برفع قدمه وعقب قدمه المرتكز عليها عند الإشارة فيحاول الحفاظ على توازنه لأطول مدة	يحتسب لطفل أطول وقت بقي فيه واقفا على مشط قدم واحدة بالثواني وله ثلاثة محاولات تأخذ النتيجة الأفضل		
	3- اختبار الحجل على قدم واحدة	قياس التوازن الحركي	- ملعب مناسب - أقماع - شريط لقياس الأطوال	توضع علامتان واحدة للبداية وأخرى لنهاية يقوم الطفل بالحجل بينهما في خط مستقيم	تعتبر المسافة بين العلامتين هي العلامة الكاملة وإذا وضع الطفل القدم المرفوعة قبل الوصول يحتسب لطفل المسافة التي قطعها بين العلامتين بالمتر		
							ملاحظات الأستاذة المحكم

		يحتسب لطفل أطول مسافة رمى الكرة إليها بالمتر له ثلاث محاولات تأخذ النتيجة الأفضل	يقوم الطفل بالوقوف وقوفا صحيحا يرفع الكرة فوق رأسه ويحاول رميها الى ابعد مسافة ممكنة	- كرة - أرضية مستوية - علامة لتحديد منطقة الرمي - شريط لقياس الأطوال	قياس القدرة العضلية للأطراف العلوية	1- اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة	القدرة العضلية
		يحتسب لطفل أطول مسافة رمى الكرة إليها بالمتر له ثلاث محاولات تأخذ النتيجة الأفضل	يحمل الطفل كرة على مستوى الصدر ويقف عند منطقة الرمي فيحاول رميها الى ابعد مسافة ممكنة	- كرة السلة - أرضية مستوية - علامة لتحديد منطقة الرمي - شريط لقياس الأطوال	قياس القدرة العضلية للأطراف العلوية	2- اختبار رمي كرة السلة من مستوى الصدر	
		يحتسب لطفل أول مسافة حققها من القفزة بالمتر له ثلاث محاولات تأخذ النتيجة الأفضل	يقف الطفل عند خط البداية يقوم بالقفز بأقصى قوة نحو الأمام	- بساط مناسب - علامة لتحديد منطقة البداية - شريط لقياس الأطوال	قياس القدرة العضلية للأطراف السفلية	3- اختبار الوثب العريض من الثبات	
		يحتسب لطفل كم احتاج من قفزة لقطع مسافة ثلاثة أمتار له محاولتان تأخذ أفضل نتيجة	يوضع قمعان المسافة بينهما 3 أمتار يبدأ الطفل القفز من القمع الأول ويعيد القفز حتى يصل الى القمع الثاني	- أرضية مناسبة - قمع للبدائية وآخر عند النهاية	قياس القدرة العضلية للأطراف السفلية	4- اختبار القفز المتكرر	
							ملاحظات الأستاذة المحكم

		يحتسب لطفل عدد الكرات التي استطاع إدخالها في السلة له خمس كرات	يقف الطفل عند خط البداية يحاول رمي الكرات داخل السلة	- كرات صغيرة - سلة - علامة لتحديد منطقة الرمي	قياس التوافق الحركي البصري بين اليد والعين	1- اختبار رمي الكرات داخل السلة	التوافق
		يحتسب لطفل عدد الكرات التي استطاع تصويبها داخل المربع له خمس كرات	يقف الطفل في مكان الرمي ويحاول تصويب الكرات داخل المربع المرسوم على الحائط	- كرات - حائط - مربع مرسوم على الحائط - علامة لتحديد منطقة الرمي	قياس التوافق الحركي البصري بين اليد والعين	2- اختبار رمي الكرات على الحائط	
		يحتسب لطفل عدد الكرات التي استطاع ركلها داخل المربع له خمس كرات	يقف الطفل في مكان الركل ويحاول ركل الكرات داخل المربع المرسوم على الحائط	- كرات - حائط - مربع مرسوم على الحائط - علامة لتحديد منطقة الرمي	قياس التوافق الحركي البصري بين القدم والعين	3- اختبار ركل الكرة على الحائط	
							ملاحظات الأستاذة المحكم

الملحق رقم (2) استمارة تحكيم برنامج مكون من أنشطة بدنية
في شكله الأولي قبل التحكيم والتعديل

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغانم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف

استمارة تحكيم برنامج مكون من الأنشطة البدنية

تحية طبية

في إطار انجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي والإعاقة تحت عنوان " اقتراح أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض القدرات الحركية لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة"

قام الطالب باقتراح أنشطة بدنية مكيفة برمجها في 12 عشر حصة الهدف منها تحسين بعض القدرات الحركية " التوازن، القدرة العضلية للأطراف السفلية، التوافق بين اليد والعين" لدى المعاقين عقليا إعاقة متوسطة وبحكم خبرتكم وتجربتكم المحترمة في هذا المجال يتشرف الطالب بأن يضع بين أيديكم استمارة تحكيم الأنشطة البدنية المقترحة لتحكيمها والنظر فيما إن كانت هذه الأنشطة البدنية مناسبة أم تحتاج الى تعديل مع التكرم علينا بملاحظاتكم وتعديلاتكم القيمة

تحت إشراف الدكتور:

سيفي بلقاسم

من اعداد الطالب:

خضير محمد نور الإسلام

السنة الجامعية 2021/2022

تعديلات الأستاذ المحكم	مناسب بعد التعديل	مناسب	الأنشطة البدنية المقترحة	الهدف	
			أداء أنشطة مختلفة كالمشي والحبو والجري و القفز والحجل واستخدام بعض الأدوات لتأقلم معها	القدرة على التأقلم مع النشاط والوسط	1
			<p>التمرين الأول: المشي بشكل عادي في خط مستقيم مع النظر الى الأمام</p> <p>التمرين الثاني: يمشي الطفل فوق خط مستقيم حيث تكون أصابع القدم الخلفية ملاصقة لعقب القدم الأمامية يسمح بالنظر الى القدمين في المحاولة الأولى أما في المحاولات الأخرى يجب النظر الى الأمام</p> <p>التمرين الثالث: نفس التمرين الثاني لكن يكون المشي فوق شكل نصف دائرة ومربع</p> <p>التمرين الرابع: يمشي الطفل فوق مقعد سويدي الى الأمام والى الجانبين اليمين واليسار والى الخلف</p> <p>اللعبة المصعرة: يقسم المعلم الأطفال الى فوجين يعطي الطفل الأول من كل فوج كراس فيضعه الطفل فوق رأسه ويحاول المشي به دون إسقاطه ذهابا وفي الإياب يسلمه لطفل الذي بعده حتى يقوم بنفس الخطوة</p>	القدرة على التحكم في التوازن عند المشي بعدة أشكال	2

			<p>التمرين الأول يقوم الأطفال بالوقوف على قدم واحدة فوق مقعد سويدي دون مشوشات - يقوم الأطفال بنفس التمرين لكن مع حمل الكرة / يقوم الأطفال بنفس التمرين لكن مع تمرير الكرة</p> <p>التمرين الثاني: الوقوف على قدم واحدة فوق جسم يصعب التوازن عليه</p> <p>التمرين الثالث: يقوم الطفل بالوقوف على قدم واحدة ويحاول التقاط الكرة من عدة اتجاهات</p> <p>التمرين الرابع: يقف الطفل على قدم واحدة فيرفع القدم الأخرى الى الأمام ثم الى الجانب ثم الى الخلف دون وضعها على الأرض</p> <p>اللعبة المصعرة: يشكل الأطفال دائرة يمسكون بأيدي بعضهم البعض فيقفون على قدم واحدة ويحاولون القفز الى الأمام مردين أعلي يا وردة ويقفزون الى الخلف مردين افتحي يا وردة</p>	<p>القدرة على ضبط التوازن عند الوقوف على قدم واحدة</p>	3
			<p>التمرين الأول: يحاول الطفل الحجل في مسار مستقيم بشكل مستمر دون فقدان التوازن</p> <p>التمرين الثاني: يضع المعلم أمام الأطفال علامات واحدة على جهة اليمين والأخرى على اليسار فيقفز على العلامة الموجودة في جهة اليمين بالرجل اليمنى وعلى الموجودة في جهة اليسار بالرجل اليسرى مع التحكم في التوازن عند كل قفزة</p> <p>التمرين الثالث: يضع المعلم أمام الأطفال دائرة في خط النهاية فينطلق الطفل بالقفز على قدم واحدة وعند الوصول الى الدائرة يدور عليها دون أن يضع قدمه او يفقد توازنه ثم يعود مسرعا لينطلق زميله</p> <p>التمرين الرابع: يقوم الطفل بالقفز فوق العلامات بقدم واحدة حيث تكون العلامات موزعة واحدة على اليمين وأخرى على اليسار مع البقاء فوق العلامة حتى يضبط توازن جسمه وينتقل الى الأخرى</p>	<p>القدرة على التحكم في توازن الجسم عند جميع مراحل الحجل</p>	4

			<p>اللعبة المصعرة: يضع المعلم أمام الأطفال مقعد سويدي يقوم الطفل بالحجل حتى يصل الى المقعد السويدي فيصعد فوقه ثم يرفع قدمه ويبقى على تلك الحالة حتى يأتي زميله الذي بعده فيجره وبعدها يأخذ مكانه</p>		
			<p>التمرين الأول: يصطف الأطفال في شكل مستقيم يقف أمامهم المعلم فيبدؤون بالحركة في أماكنهم وعندما يعطي المعلم إشارة يقوم بحركة تعتمد على قوة الأطراف السفلية كالوثب لأعلى أو تمرن القرفصاء أو رفع الركبتين لأعلى ويقوم الأطفال بتقليده</p> <p>التمرين الثاني: يقسم المعلم الأطفال الى فوجين يسير الأطفال بين الأقماع وعند سماع الإشارة يقوم الأطفال بوضع القرفصاء وبعدها القفز الى أعلى بشكل عمودي</p> <p>التمرين الثالث: يرفع المعلم الكرة بيده الى أعلى فيحاول كل طفل القفز الى أعلى بقوة من الثبات لضرب الكرة</p> <p>التمرين الرابع: الأطفال تأدية مشية البطة</p>	<p>تحسين القدرة العضلية للأطراف السفلية من خلال تغيير أوضاع الجسم</p>	5

			<p>اللعبة المصعرة: ينتشر الأطفال بشكل حر في الملعب وعندما يعطيهم المعلم أمرا ينفذونه معا الأوامر هي الحجل عل قدم واحدة الوثب الى الأمام و أعلى او الوقوف</p>		
			<p>التمرين الأول: محاولة الجلوس والنهوض من على مقعد سويدي دون استخدام اليدين</p> <p>التمرين الثاني: يصعد الطفل فوق مقعد سويدي ثم يحاول القفز بأقصى قوة الى الأمام</p> <p>التمرين الثالث: صعود الدرج بالقفز بكلى القدمين والهبوط كذلك</p> <p>التمرين الرابع: الصعود فوق جسم مرتفع بالقفز الى الأمام ثم الهبوط بالقفز الى الخلف ثم إعادة نفس تمرين</p> <p>اللعبة المصعرة: يقوم الطفل بحمل كرة فينتقل بالقفز مرة ثم بالحجل في المرة الأخرى الى الأمام حتى يصل الى العلامة المخصصة لرمي فيقوم برمي الكرة داخل السلة</p>	<p>تحسين القدرة العضلية للأطراف السفلية من خلال القفز</p>	6

			<p>التمرين الأول: يضع المعلم أمام الأطفال ثلاث حواجز بسيطة فيحاول الطفل القفز فوقها بكلى القدمين</p> <p>التمرين الثاني: يقوم الطفل بالقفز الى الأمام فوق علامات على استقامة واحدة بشكل متكرر</p> <p>التمرين الثالث: يقوم الطفل بالقفز الى الأمام والى الخلف فوق حبل مستقيم بشكل متكرر</p> <p>التمرين الرابع: يقوم الطفل بالقفز الى الأمام مع فتح القدمين ثم مع غلقهما حتى خط النهاية</p> <p>اللعبة المصعرة: نفس لعبة افتحي يا وردة وأغلقي يا وردة لكن هذه المرة تكون بالقفز مرة وبالرجل مرة مع إضافة دوري يا وردة أي القفز والرجل الى الجانبين</p>	<p>تحسين القدرة العضلية للأطراف السفلية من خلال القفز المتكرر وفي عدة اتجاهات</p>	7
			<p>التمرين الأول: يقف الأطفال في شكل خط مستقيم ثم يرفعون أقدامهم فيقوم المعلم بتمرير الكرة الى الطفل الأول فيعدها له ثم الطفل الثاني ثم الثالث وهكذا دون أن يضعوا أقدامهم على الأرض</p> <p>التمرين الثاني: يقوم الطفل بالوقوف على قدم واحدة ثم الانحناء بجذعه الى الأمام ليحمل الكرة ثم يمررها الى المعلم دون ان يفقد توازنه او يضع قدمه على الأرض</p> <p>التمرين الثالث: يقوم الطفل بالقفز الى الأمام ثم الى الجانبين ثم الى الأمام ثم الى الجانبين حتى الوصول الى النهاية</p>	<p>حصاة مدمجة يحاو الطفل فيها استخدام كل مكتسبه من الحصص السابقة</p>	8

			<p>التمرين الرابع: توضع علامات بشكل عشوائي عند كل علامة كرة فيحاول الطفل القفز فوق العلامات وحمل الكرات لكن بالوضعية الصحيحة أي بثني الركبتين</p> <p>اللعبة المصغرة: لعبة نقل الكرات يحاول الطفل نقل الكرة من ضفة الى الضفة الأخرى ويضع المعلم حواجز في الوسط تحتاج الى التوازن والقدرة العضلية كالقفز المتكرر من الثبات والسير على مقعد سويدي وأشياء أخرى</p>		
			<p>التمرين الأول: يقوم الطفل برمي كرة السلة الى أعلى والتقاطها دون أن تسقط على الأرض لكل طفل عشر تكرارات والمجموعات حتى ينتهي الوقت المخصص لتمرين</p> <p>التمرين الثاني: يقوم الطفل بطبقة الكرة محاولاً عدم تضييعها</p> <p>التمرين الثالث: نفس التمرين الأول لكن بكرة تكون بحجم كرة التنس واخف منها ويؤدي التمرين بيد واحدة</p> <p>التمرين الرابع: يقوم الطفل برمي الكرة على الحائط فوق ارتفاع معين ويحاول التقاطها بعد أن ترتد على الأرض</p> <p>اللعبة المصغرة: كل طفل يأخذ بلونا فيرميه لأعلى ويحاول أن لا يسقط البالون في الأرض</p>	<p>القدرة على التحكم في عمل الأطراف العلوية</p>	9

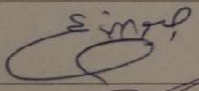
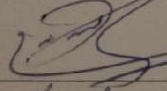
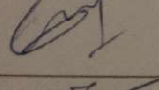
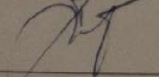
			<p>التمرين الأول: يقوم الطفل برمي الكرة على علامة معينة في الجدار ثم يلتقطها بعد أن تسقط في الأرض</p> <p>التمرين الثاني: نفس التمرين الأول ولكن يلتقطها دون أن تسقط على الأرض</p> <p>التمرين الثالث: يقوم الطفل بالوقوف في دائرة واستقبال الكرة من المعلم دون الخروج من الدائرة ثم تصويبها نحو هدف معين</p> <p>التمرين الرابع: نفس التمرين الأول لكن يستقبل ويصوب الكرة من الوقوف على قدم واحدة</p> <p>اللعبة المصعرة: يحمل الطفل كرة ثم يقوم بثلاث قفزات الى الأمام ثم يصعد فوق مقعد سويدي ويقف على قدم واحدة ثم يحاول رمي الكرة التي معه من اجل إسقاط الكرة المثبتة على القمع ومن يسقط الكرة يفوز</p>	<p>التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة على هدف ثابت واستقبالها</p>	10
			<p>التمرين الأول: يقوم الطفل برمي الكرة على هدف تحرك بشكل منتظم "يمين يسار او أعلى وأسفل"</p> <p>يعيد نفس التمرين لكن مع رفع القدم عند التصويب</p> <p>يعيد نفس التمرين لكن مع القفز عند التصويب</p> <p>التمرين الثاني: نفس التمرين الأول لكن الهدف يتحرك بشكل غير منتظم</p>	<p>التنسيق بين عمل اليد والعين عند رمي الكرة</p>	11

		<p>التمرين الثالث: يقسم المعلم الأطفال الى فوجين فالفوج الأول يلبسون قمصانا فيها هدف على شكل دائرة يكون سطح الدائرة خشنا لتعلق به الكرة المصنوعة من القطن عند إصابة الدائرة فيعطي المعلم الفوج الثاني الكرات المصنوعة من القطن فيحاولون إصابة الدائرة الموجودة في قمصان زملائهم ومن تعلق الكرة في قميصه يخسر</p> <p>اللعبة المصغرة: يسير الطفل فوق أشكال مختلفة كنصف دائرة وخط مستقيم ونصف مربع محاولا الحفاظ على التوازن ثم يقفز بأقصى قوة داخل دائرة ثم يحاول تصويب الكرة نحو هدف معين الفائز الذي يصيب اكبر عدد من الأهداف</p>	<p>على هدف متحرك واستقبالها من عدة وضعيات</p>	
		<p>التمرين الأول: يقفز الطفل بشكل متكرر بين قمعين ثم يعود بالقفز الى الأمام مع فتح القدمين مرة ومع غلقهما مرة أخرى</p> <p>التمرين الثاني: يسير الطفل فوق مقعد سويدي بشكل متوازن وعند وصوله الى نهاية المقعد يرفع قدمه ويبقى على تلك الحالة حتى يصل زميله الذي بعده</p> <p>التمرين الثالث: يقف الطفل على قدم واحدة ثم يحاول أن يميل بجذعه الى الأمام ليحمل الكرة دون ان يفقد التوازن ثم يحاول رمي الكرة في السلة وهو واقف على قدمه.</p> <p>التمرين الرابع: يصطف الأطفال على شكل حرف L فيقوم الطفل الأول بتمرير الكرة الى الطفل الذي أمامه حتى تصل الى الأخير فيرميها على هدف معين ثم يعود الى مكان الطفل الأول</p> <p>اللعبة المصغرة: يضع المعلم الكرات بشكل عشوائي على الأرض فيقوم الطفل بجمعها لكن ينتقل بالقفز او بالحجل وعندما يجمع كل الكرات ينتقل الى منطقة الرمي ويحاول إدخالها في السلة</p>	<p>حصلة مدمجة يحاول الطفل فيها استخدام كل مكتسبه من الحصص السابقة</p>	12

الملحق رقم (3) بطاقة توقيع الأساتذة المحكمين للاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد التربية البدنية والرياضية "مستغانم"
قسم: النشاط البدني المكيف

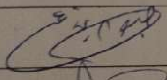
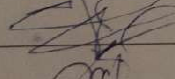
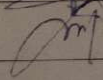
البطاقة الخاصة بتوقيع الأساتذة المحكمين
على الاختبارات المرشحة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الإمضاء
جيو رابح بن عمر	دكتوراه	علم النفس الرياضي	
بن زيان مسعود	أستاذ	ن س م	
مقراني جمال	دكتوراه	ن س م	
زيتي نور الدين	دكتوراه	ن س م	

الملحق رقم (4) بطاقة توقيع الأساتذة المحكمين للبرنامج

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس "مستغاثم"
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف

البطاقة الخاصة بتوقيع الأساتذة المحكمين للبرنامج

الإمضاء	التخصص	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
	علم النفس الرياضي	دكتوراه	جورج بن عمر
	تربية - وسائط	أستاذة	عبد القادر شام
	تربية البدنية المكيفة	دكتوراه	زهري نور الدين

السنة الجامعية 2021/2022

الملحق رقم (6) النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة الخاصة
بالعينة التجريبية

نتائج الاختبارات البعدية			نتائج الاختبارات القبلية			
التوافق	القوة العضلية	التوازن	التوافق	القوة العضلية	التوازن	
7	57	15.26	2	27	2.02	1
4	100	6.03	3	45	4.54	2
5	59	9.87	2	19	1.34	3
8	89	4.61	2	70	1.30	4
3	86	13.08	0	30	2.73	5

الملحق رقم (7) النتائج الخام للاختبارات التي طبقت على العينة

الاستطلاعية

نتائج الاختبارات الثانية			نتائج الاختبارات الأولى			
التوافق	القوة العضلية	التوازن	التوافق	القوة العضلية	التوازن	
2	86	2.71	3	90	2.21	1
0	67	2.86	0	74	3.94	2
5	57		4	60		3

ملخص البحث:

يهدف البحث الى اقتراح برنامج أنشطة رياضية يعمل على تحسين بعض القدرات الحركية المتمثلة في التوازن والقوة العضلية والتوافق للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة، وافترض الطالب أن هذا البرنامج المقترح يعمل على تحسين القدرات الحركية المحدد لهذه الفئة، وقد استخدم المنهج شبه التجريبي وذلك لتوافقه مع المشكلة المطروحة وطبيعة الفروض من اجل اختبارها والتأكد من صحتها، وقد تم تطبيق طريقة الاختبار القبلي والبعدي على عينة قوامها 5 أطفال من المعاقين عقليا إعاقة متوسطة تتراوح أعمارهم من 11-14 سنة. وتم التوصل الى نتائج مفادها أن برنامج الأنشطة الرياضية المقترح عمل على تحسين بعض القدرات الحركية للمعاقين عقليا إعاقة متوسطة. ومنه يوصي الطالب بالاستعانة بالبرنامج المقترح في المراكز الخاصة بالإعاقة العقلية.